

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Західноукраїнський національний університет
Соціально-гуманітарний факультет
Кафедра психології та соціальної роботи

БУРМАКА Каріна Андріївна

Взаємозв'язок особистісного егоцентризму та соціально-психологічної адаптації підлітків

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент
групи ПС-41
К.А. Бурмака

Науковий керівник:
к.пс.н., доц. О.Я. Шаюк

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту

«___» _____ 20__ р.

Завідувач кафедри

_____ А.Н. Гірняк

Тернопіль – 2024

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ 1	7
ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ	7
1.1. Сутність феномену егоцентризму: визначення поняття, його зміст, структура	7
1.2. Дослідження природи егоцентризму в рамках різних теоретичних підходів	9
1.3. Наукова рефлексія досліджень проявів підліткового егоцентризму.....	13
Висновки до першого розділу	16
РОЗДІЛ 2	18
ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ ЯК ПЕРЕДУМОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ	18
2.1. Егоцентризм як чинник низького рівня довіри в контексті міжособистісних стосунків у підлітків	18
2.2. Взаємозалежність егоцентризму та соціально-психологічної адаптації....	20
2.3. Розвиток децентрації як передумова соціально-психологічної адаптації підлітків	23
Висновки до другого розділу	25
РОЗДІЛ 3	27
ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНО- ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПІДЛІТКОВОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ	27
3.1. Загальна організація та завдання дослідження взаємозв'язку особистісного егоцентризму та соціально-психологічної адаптації у підлітків	27
3.2. Аналіз показників підліткового егоцентризму та параметрів соціально- психологічної адаптації за зовнішнім та внутрішнім критеріями адаптації.....	29
3.3. Практичні рекомендації щодо подолання проявів особистісного егоцентризму у підлітковому віці	34

Висновки до третього розділу	37
ВИСНОВКИ	39
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	42
ДОДАТКИ	45

ВСТУП

Актуальність дослідження. Незважаючи на постійний інтерес до проблем соціально-психологічної адаптації, залишається значущим вивчення специфіки процесу та результату адаптації на різних етапах розвитку людини та в різноманітних соціальних умовах сучасного соціального середовища, що виникають у підлітковому та юнацькому віці. Підлітковий вік перебуває у фокусі психологічних досліджень не одне десятиліття. Очевидно, це обумовлено зацікавленістю суспільства в тому, щоб молоді люди вступали в соціум повноправними членами суспільства, які вміють ефективно взаємодіяти з соціальним оточенням. Підлітки стикаються із завданням адаптації до різних ситуацій, долаючи ряд труднощів, опиняючись віч-на-віч перед необхідністю утвердження своєї позиції. З іншого боку, вони стикаються з необхідністю прийняття певних соціальних вимог, знаходження свого місця в суспільстві та в групі однолітків, навчальному колективі, самореалізації у них, виходячи зі своїх можливостей та вимог оточення; необхідністю навчитися приймати позицію іншого у взаємодії.

Питання адаптації загалом, психічної та соціально-психологічної адаптації досліджувалися такими авторами, як А. Богуш, Т. Гура, Є. Гейко, О. Мельничук, Н. Шевченко. Зарубіжні дослідники, що розглядали проблему адаптації: А. Маслоу, К. Роджерс, Т. Шібутані. Проблеми адаптації та дезадаптації у підлітковому та юнацькому віці досліджували К. Бенсон, Л. Виготський, Л. Венгер, П. Гальперін, В. Давидов. Загалом, егоцентричні та соціоцентричні феномени можуть являти собою як обмеження для формування сприятливих відносин із соціальним середовищем, так і сприяти їм, можуть бути як базою для формування внутрішнього добробуту та самореалізації, так і перешкоджати їм.

Об'єкт дослідження – соціально-психологічна адаптація та особистісний егоцентризм підлітків.

Предмет дослідження – взаємозв'язок соціально-психологічної адаптації з особистісним егоцентризмом у підлітків.

Мета дослідження – виявити особливості взаємозв'язку соціально-психологічної адаптації та особистісного егоцентризму у підлітків.

Завдання дослідження:

- 1) З'ясувати феномен егоцентризму і його особливості в контексті формування міжособистісних стосунків;
- 2) Визначити вплив егоцентризму, довіри та емпатії у побудові стосунків;
- 3) Дослідити взаємозв'язок особистісного егоцентризму та соціально-психологічної адаптації у підлітків;
- 4) Сформуванати практичні рекомендації щодо подолання проявів особистісного егоцентризму у підлітковому віці.

Методи дослідження: теоретичний аналіз наукових досліджень з даної проблематики, організаційні методи: комплексне та порівняльне вивчення; психодіагностичні методи: анкетування, тестування; методи якісної та кількісної обробки результатів; аналітичні та інтерпретаційні методи. Як психологічний інструментарій емпіричного дослідження використовувалися: тест егоцентричних асоціацій; опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчика, Х.Келермана, Х.Конте; методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса та Р. Даймонда.

Наукова новизна: дослідження полягає в тому, що успішність соціально-психологічної адаптації розглядається у взаємозв'язку з феноменами особистісного егоцентризму.

Теоретичне значення дослідження: полягає у розширенні уявлення про соціально-психологічну адаптацію особистості як про процес, що не має певних часових кордонів і відбувається протягом життя індивіда.

Практичне значення роботи: полягає в тому, що його результати можуть стати теоретико-методологічною базою для побудови ефективної та

цілеспрямованої роботи з розвитку навичок ефективної взаємодії з підлітками, які мають егоцентричні нахили.

Структура та обсяг роботи. Бакалаврська робота складається з трьох розділів, що об'єднують 9 підрозділів, висновків та списку використаних джерел (25 найменування, з них 4 – іноземною мовою). Обсяг основного тексту роботи складає 44 сторінки друкованого тексту.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ОСОБИСТІСНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ

1.1. Сутність феномену егоцентризму: визначення поняття, його зміст, структура

Егоцентризм у психології визначається як характерна особливість людського мислення, що полягає у схильності бачити світ через призму власного досвіду та суб'єктивного уявлення. Людина з егоцентричним мисленням вважає, що інші сприймають світ так само, як і вона сама, зосереджуючись лише на власних бажаннях і потребах, не враховуючи інтереси оточуючих. Відтак, такі особи ставять себе в центр всього, передбачаючи, що власні думки і почуття є універсальними, тому й інші мають бачити світ так само.

Егоцентризм – це психологічний феномен, що може виникати в різних вікових групах і проявлятися як в інтелектуальному, так і в емоційному аспектах [25]. Усвідомлення та визнання власного егоцентризму є важливим етапом у розвитку соціальних та міжособистісних навичок. Це може допомогти у формуванні здорових міжособистісних стосунків, розвитку емпатії та здатності зрозуміти іншу точку зору [18].

Концепція егоцентризму була розроблена Ж. Піаже, який розглядав це як інтелектуальну позицію щодо світу, що змінюється під час розвитку дитини, її самосвідомості та розуміння навколишнього середовища, які тісно взаємопов'язані та залежать від зовнішніх впливів. У вітчизняній психології егоцентризм розглядається як соціально-психологічний феномен, що виступає механізмом спільної діяльності та спілкування людей. В цьому контексті егоцентризм означає зосередженість на власному внутрішньому світі [4, с. 66-69].

Нерідко терміни «егоцентризм» і «егоїзм» асоціюють та ототожнюють. Проте, ця думка є хибна. Егоцентризм полягає у нездатності суб'єкта, орієнтуючись на власні інтереси, враховувати думки, потреби, точки зору та плани інших людей і узгоджувати їх зі своїми. Егоїзм же розуміється як перевага егоїстичних інтересів у світогляді, що виражається в поведінці, яка суперечить вподобанням інших людей [5, с. 59-63].

Егоцентризм має властивість найбільше виражатися в ранньому дитинстві. В процесі розвитку особистості його прояв поступово зменшується. Існують такі типи егоцентризму:

- 1) Когнітивний егоцентризм, який стосується процесів сприйняття та мислення;
- 2) Моральний егоцентризм, що полягає у нездатності зрозуміти мотиви вчинків інших людей;
- 3) Комунікативний егоцентризм, який проявляється у відсутності поваги до смислових понять співрозмовників [8; 15].

Нормальний розвиток особистості передбачає наявність егоцентризму як природного етапу. Відхиленням від норми є небажання чи нездатність його подолати. Сильна самоорієнтація не сприяє розвитку особистості, тому егоцентрики живуть відповідно до своїх уявлень про добро, справедливість і любов.

Варто зазначити, що існує думка таких авторів, як Д. Ельконін, Ж. Піаже, Х. Шредер, ефективна взаємодія між людьми, що ґрунтується на взаємному розумінні, залежить від розвитку механізму децентралізації. Подолання комунікативного та особистісного егоцентризму досягається через досвід взаємодії та спілкування з іншими людьми, а також через розвиток децентралізації [4, с. 66-69].

Децентралізація виступає як механізм узгодження позицій різноманітних індивідів, що входять у контакт, і врахування їхніх думок і почуттів. Можна

подолати моральні прояви егоцентризму, такі як егоїзм і прагматизм, за допомогою введення правил соціальної взаємодії та наголошення на значущості норм взаємодопомоги. Це сприяє розвитку альтруїзму, сприйняття співпраці та побудови дружніх відносин. Відмінність постійного особистісного егоцентризму від тимчасового ситуативного егоцентризму полягає в тому, що даний вид егоцентризму виникає у конфліктних ситуаціях, під впливом сильних і значущих проблем, образ або інтенсивної розумової роботи в екстремальних умовах. Крайній егоцентризм є рідкісним явищем, навіть при важких психопатіях. Тому іноді доцільніше використовувати терміни «егоцентрична спрямованість», «егоцентричні установки» або «егоцентричні тенденції», які можна класифікувати за ступенем вираженості як слабкі, середні та сильні. Люди з егоцентричними психічними особливостями зазвичай є складними для соціального виховання [17; 22].

Варто відзначити, що самі психологічні явища егоцентризму є неоднозначними, адже вони завжди спотворюються крізь призму індивідуальності людини та унікальних умов її існування. Однакове виховання, матеріальне становище, освіта чи інші соціально-психологічні чинники можуть мати конструктивні наслідки для одних і деструктивні для інших. Схожі труднощі виникають і в дослідженнях егоцентризму. Баланс між зовнішнім і внутрішнім, а також врахування власних інтересів та побажань інших, ймовірно, є ключовим фактором у досягненні гармонії в житті людини [6; 7].

1.2. Дослідження природи егоцентризму в рамках різних теоретичних підходів

У сучасному суспільстві суттєво загострилася проблема цілісності особистості, про що свідчить низка досліджень, які висвітлюють проблему кризи самоідентичності людини, втрати ціннісних орієнтацій та знецінення

особистості, наголошується на погіршенні здоров'я нації та незворотності ситуації, що склалася. За таких умов особливої актуальності набуває психологічний аналіз організації самосвідомості особистості та досягнення її найвищого рівня – формування цілісності особистості.

Сьогодення зображує егоцентризм, як рису, що стає все більш поширеним серед підростаючого покоління та дорослих. Людина, якій це властиво, понад усе ставить свої особисті інтереси, досягнення своєї мети. Переслідуючи власні інтереси, він перестає помічати чужі проблеми, перестає відчувати чужий біль і переслідує свої прямі цілі. Крім того, життя в сучасному світі багато в чому підтримує звичку егоцентризму. Егоцентризм розвивається переважно в дитинстві і з віком його вираженість посилюється [14; 18].

Психологи відзначають, що егоцентризм – це підліткова риса, тому властива будь-якому підлітку. Вони стверджують, що саме ця якість сприяє одержимості і цікавості, завдяки яким вони пізнають навколишній світ. Але в сучасному світі є багато дорослих, які мають цю рису, яка, безсумнівно, пригнічує оточуючих. Егоцентризм у дорослих може призвести до багатьох проблем, тому що, на відміну від дитини, дорослий не може нічого «перерости». А оскільки егоцентризм виникає в дитинстві, то можна сказати, що людина з тих чи інших причин просто не виросла з цього стану. Найчастіше, обравши шлях егоцентризму, людина поступово починає дивитися на людей зверхньо і втрачає до них повагу. Він втрачає здатність відчувати стан інших, не здатний виявляти співпереживання [14; 18].

Концепція егоцентризму розробляється в рамках психології та етики. Егоцентрист не здатний зрозуміти інших. Його егоцентризм переростає в егоїзм з перевагою власних інтересів над інтересами і потребами суспільства як вияв крайнього індивідуалізму. Егоїст здатний розпізнавати потреби та інтереси інших і нехтувати ними. «Его» з латині (ego) – це «Я». Для К. Юнга «его» – це складний фактор, з яким пов'язаний весь зміст свідомості [4, с. 66-69], який виникає

внаслідок зіткнення соматичного чинника з середовищем та розвивається вже як суб'єкт при подальшому зіткненні як з довкіллям, так і з внутрішнім світом [4, с. 66-69]. Я (его) «підкоряється самотності і вважає її частиною цілого». Воно наділене суб'єктивним відчуттям свободи, яка дозволяє приймати вільне рішення та реалізовувати власні прагнення [4, с. 66-69]. Однак, за К. Юнгом, его, незалежно від свободи волі та особистісної унікальності, «не може зробити нічого проти себе», але може призводити до патологій або глибоко трансформує особистість.

Феномен егоцентризму – це спотворення образу світу, спілкування з ним лише через власні особистісні критерії оцінки, що заважає адекватно сприймати та аналізувати точку зору інших. Це, у свою чергу, негативно позначається на міжособистісних стосунках, пізнанні явищ зовнішнього світу, тобто на загальній соціально-психологічній адаптації, яка є дуже важливою для нормального розвитку та функціонування особистості з урахуванням соціальної природи людини. Зовнішній та внутрішній баланс, розумне врахування своїх інтересів та інтересів інших, мабуть, є основними компонентами, які створюють гармонію існування особистості [10, с. 159-170].

Питання особистісного егоцентризму найбільш яскраво висвітлюються у працях філософів, які присвятили свої дослідження проблемам відчуження та переживання екзистенційного почуття самотності. Існують різні наукові підходи до проблеми егоцентризму. Більшість досліджень егоцентризму в когнітивній сфері характеризується інтрапсихічним підходом. Цей підхід розглядає егоцентризм як властивість особистості або як результат психічного розвитку підлітка. У цьому випадку психічний розвиток є спонтанним процесом або визначається соціальними чинниками. Інтрапсихічний підхід обмежується вивченням певного класу егоцентричних явищ і немає достатніх пояснювальних можливостей. У свою чергу, міжособистісний підхід розглядає егоцентризм як

феномен соціальної перцепції, що залежить від особливостей взаємин людей, егоцентричних установок, що регулюють соціальну поведінку індивіда [1; 2].

Вивчаючи інтрапсихічний підхід, Т.І. Пашукова зазначила, що існують обмеження в методології наукових досліджень егоцентризму. Він розвиває соціально-психологічне розуміння егоцентризму та розглядає його з міжособистісної перспективи. Тут на перший план виступає зв'язок егоцентричної спрямованості особистості з природою егоцентричних станів, причинами, факторами та умовами розвитку індивідуального егоцентризму. Егоїстична спрямованість людини характеризується вважаючи себе особистою цінністю. Людина стає безособовою, оскільки наділена стандартним набором якостей [10, с. 159-170].

Існує кілька типів егоцентриків. Екстравертний егоцентрик – не поважає інших, а інтровертний егоцентрик – не дозволяє себе зрозуміти. З цього приводу Т.І. Пашукова визначила «одиниці егоцентризму», за допомогою яких вона виражала егоцентричну спрямованість особистості шляхом фіксації поведінкових і мовних реакцій [5, с. 59-63].

Тим часом А.Н. Славська розглядала уявлення про природу егоцентризму з точки зору концепції ролі інтерпретації в розвитку особистості. Створення людиною свого внутрішнього суб'єктивного світу як ціннісно-сміслової структури рівня її світосприйняття є результатом інтеграції внутрішнього зв'язку та проявів «Я» [14; 19].

О.О. Ухтомський підтримує релігійно-етичний погляд на природу егоцентризму. Для егоцентричної людини характерна схильність оцінювати світ, виходячи з того, що всі критерії істини закладені в її ізольованому від інших індивідуальному самоствердженні. Ця «первинна самотність егоцентризму» вимагає постійного «гонитва за самообразом» [1; 2].

Проте в цілому для вітчизняної психології характерно розглядати егоцентризм в ракурсі діяльності. Цей підхід реалізується в теорії поетапного

формування розумових дій. У цьому аспекті розвиток розглядається як процес засвоєння підлітком суспільно-історичного досвіду. Доведено, що змінюючи зміст навчання та методи його проведення, можна істотно змінити розвиток особистості [5, с. 59-63].

У зарубіжній психології, зокрема, Р. Ассаджіолі визначає егоцентричні риси особистості в рамках концепції типології психосинтезу. У зв'язку з цим він розглядає такі типи особистості:

- 1) Вольовий тип особистості;
- 2) Люблячий тип особистості;
- 3) Активно-практичний тип особистості;
- 4) Художньо-творчий тип особистості;
- 5) Науковий тип особистості;
- 6) Ідеалістичний тип особистості;
- 7) Організаторський тип особистості [10, с. 159-170].

Кожна людина має певну зону егоцентризму; в той же час можна спостерігати характерні ознаки егоцентричних станів, що проявляються у відносинах з іншими людьми і в особливостях самоспілкування. На шляху подолання егоцентризму важливо зробити перший крок до свідомого прийняття чужої думки, чути і розуміти інших людей, цінувати не тільки свій час, а й час інших людей.

1.3. Наукова рефлексія досліджень проявів підліткового егоцентризму

Підлітковий вік – це період напруженого внутрішнього життя людини, який визначає становлення та розвиток особистості. Він знаменує перехід від дитинства до дорослого життя. Найважливішим нововведенням нашого часу є суспільна свідомість. Здатність до самооцінки формується не тільки вимогами авторитарних дорослих, а й власними потребами. Е. Шпрангер виділяє такі

новоутворення підліткового віку: відкриття себе, поява рефлексії та усвідомлення власної індивідуальності. Завдяки роздумам про себе та інших молодих людей він продовжує шлях до самопізнання. Він намагається зрозуміти себе. Хто такий «я» — найважливіше питання щодо віку. Впевненість у собі за Л.С. Виготського [5, с. 59-63], найвища з усіх перебудов, до яких чутлива психологія молоді. Становлення самосвідомості є не що інше, як певна історична фаза розвитку особистості, яка обов'язково впливає з попередніх фаз. Самосвідомість у психології підлітка не є властивістю, що існує від народження, а здобувається через довгий шлях рефлексії, а не простим відкриттям.

На думку Р.С. Немова [1; 2] продовжується процес формування та розвитку впевненості дитини в собі в підлітковому віці. У порівнянні з минулими епохами, сучасні зміни в особистісному розвитку більше спрямовані на самоусвідомлення, ніж на просту імітацію. Підлітковий вік характеризується збільшенням уваги до власних недоліків, що призводить до підвищення впевненості в собі. Ідеал, який молоді люди формують на цьому етапі, зазвичай складається з якостей, які вони поважають у інших. Оскільки вони спираються як на дорослих, так і на своїх ровесників як на зразки, ідеал стає дещо суперечливим і складним.

Найважливіше нове, що з'являється в психології підлітка, на думку Р.С. Немова, це вищий рівень довіри. Підлітковий вік - це період посилення бажання пізнати і оцінити себе, щоб скласти повне уявлення про себе. Також, дуже важливою складовою впевненості в собі є самооцінка. Це поняття неоднозначне, воно включає в себе самозадоволення, самоприйняття і примирення існуючого і ідеального Я. Самооцінка - це спосіб, яким людина оцінює свою власну цінність та ставлення до себе. Вона може бути загальною, що відображає оцінку особистості в цілому, або частковою, коли оцінюється лише певна соціальна роль. Висока самооцінка часто приносить позитивні емоції, тоді як низька - негативні. Люди прагнуть максимізувати позитивні емоції та мінімізувати негативні, що впливає на формування їхньої самооцінки [5, с. 59-63].

У підлітковому віці, за С. Рубінштейном, розвиток впевненості в собі проходить кілька фаз: від повного незнання себе до все більш глибокого самопізнання, яке згодом виражається в самооцінці. Фокус підлітка все більше зміщується із зовнішнього всередину, від відображення більш-менш випадкових рис характеру до характеру в цілому [10, с. 159-170]. Потреба у визнанні власних особливостей і недоліків виникає з потреби відповідати вимогам інших і власним вимогам до себе. Підліток використовує аналіз своєї особистості як необхідний засіб організації взаємин і діяльності. Необхідною внутрішньою передумовою для цього є впевненість у собі та почуття власної гідності. Для підлітків характерний пошук визначення, спрямованого на самореалізацію у сфері фізичного, психічного та особистісного розвитку.

Підлітковий вік – це час руйнування і відмирання попередніх інтересів і час дозрівання оновлених думок, на яких поступово розвиваються нові інтереси. Л.С. Виготський перерахував кількох молодих людей, яких він визначив як домінуючих.

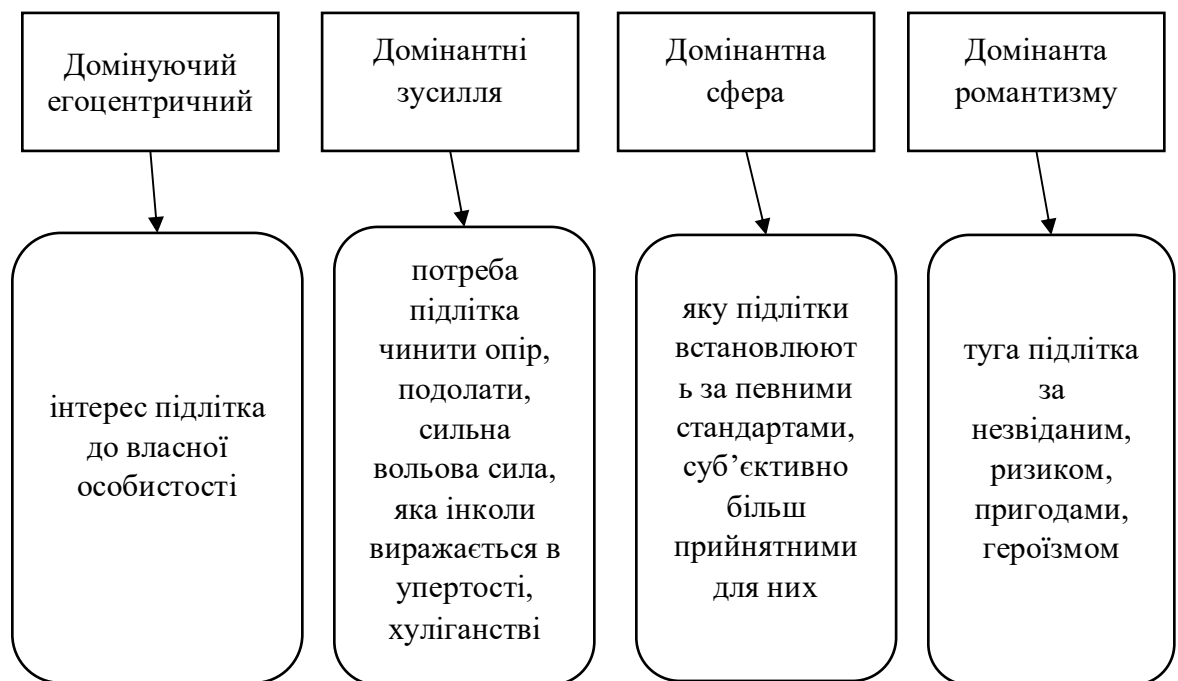


Рис. 1.1 Домінантні ознаки молодих людей за Л. С. Виготським

У перехідний період відбуваються перетворення в різних сферах психіки. Також відбуваються радикальні зміни в мотивації. При створенні мотивів у центрі уваги – мотиви, пов'язані зі світоглядом і планами на майбутнє життя. Що ж стосується механізму дії мотивів, то вони вже не мають прямої дії, а виникають «на основі свідомо поставленої мети і свідомо прийнятого рішення» [10, с. 159-170].

Сучасний підхід до проблеми егоцентризму молоді зародився під впливом робіт Е. Еріксона з історії дитинства. Виходячи з його теорії, можна припустити, що набуття особистісної ідентичності в підлітковому та ранньому юнацькому віці одночасно призводить до подолання молодими людьми свого егоцентризму. Застрягання в егоцентричній позиції призводить до «розпорошення ідентичності». У цьому випадку підліток ще не в змозі скласти першу цілісну картину уявлення про себе і своє місце у світі, виявляє невпевненість у розумінні власного «Я». Завдяки увазі до своїх пізнавальних здібностей молодші підлітки і особливо старші підлітки яскраво виявляють і усвідомлюють себе як особистості, прагнуть проявити свої особливості, свою індивідуальність і свій характер [1; 2].

Висновки до першого розділу

1. Вивчення концепції егоцентризму є важливим для розуміння психологічних особливостей людського мислення та спілкування. Результати дослідження показують, що егоцентризм може проявлятися у різних вікових групах і в різних аспектах інтелектуального та емоційного розвитку. Усвідомлення власного егоцентризму є важливим кроком у формуванні здорових міжособистісних стосунків та розвитку емпатії. Подолання егоцентризму можливе за допомогою взаємодії та спілкування з іншими людьми, а також через розвиток механізму децентралізації. Введення правил соціальної взаємодії та

акцентування на важливості норм взаємодопомоги сприяє розвитку альтруїзму та побудові дружніх відносин.

2. Егоцентризм характеризується тенденцією сприймати світ через призму власного досвіду та суб'єктивних уявлень, не враховуючи інтересів інших людей. Це явище може проявлятися на різних рівнях, включаючи когнітивний, моральний та комунікативний аспекти. Ж. Піаже вважав егоцентризм інтелектуальною позицією, що змінюється протягом розвитку особистості. У вітчизняній психології його розглядають як соціально-психологічний феномен, що впливає на механізми спільної діяльності та спілкування. Нормальний розвиток передбачає наявність егоцентризму як природного етапу, проте невміння подолати його може призвести до складнощів у соціальній взаємодії та розвитку особистості. Підкреслено, що ефективна міжособистісна взаємодія залежить від розвитку механізму децентралізації, який сприяє узгодженню позицій різних осіб та врахуванню їхніх думок і потреб. Подолання егоцентризму важливо для формування здорових міжособистісних стосунків та розвитку емпатії.

3. Наукові дослідження в області психології підліткового віку свідчать про важливість цього періоду для формування особистості. Підлітковий вік є часом інтенсивного внутрішнього розвитку, який визначається процесами самооцінки, самопізнання та формування впевненості в собі. У цьому віці відбуваються значні зміни в мотивації, зокрема, акцент зміщується на особистісний розвиток та формування ідентичності. Важливими аспектами в психології підлітка є самооцінка, впевненість в собі та вищий рівень довіри. Ці фактори сприяють формуванню стійкої особистості та готовності до подальшого саморозвитку. Сучасний погляд на проблему егоцентризму молоді відображає важливість формування особистісної ідентичності та подолання центральності власного "Я". Процес самопізнання та формування впевненості в собі у підлітковому віці є складним і вимагає уважного вивчення та підтримки з боку оточуючих.

РОЗДІЛ 2

ТЕОРЕТИЧНЕ ОБГРУНТУВАННЯ ОСОБИСТІСНОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ ЯК ПЕРЕДУМОВИ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДЕЗАДАПТАЦІЇ ПІДЛІТКІВ

2.1. Егоцентризм як чинник низького рівня довіри в контексті міжособистісних стосунків у підлітків

Підлітковий вік відіграє важливу роль у загальному процесі онтогенетичного розвитку людини. У цей час значно розширюються сфери діяльності особистості, а її характер зазнає суттєвих змін. Як зазначає Д. І. Фельдштейн, саме в підлітковому віці формуються основи свідомої поведінки та проявляється загальна спрямованість розвитку моральних уявлень і соціальних установок [15; 21].

Підліток активно розширює межі свого життєвого простору і починає більш рішуче, ніж дитина, освоювати нові території, що призводить до порушення правил соціальної поведінки. О.В. Ємельянова пояснює це тим, що майбутнє виглядає для підлітків дуже образним, вони живуть сьогоденням: це дозволяє їм сміливо розширювати свої можливості, але водночас призводить до надзвичайно ризикованих, необдуманих дій на тлі несформованої відповідальності [14, с. 35-39], що призводить до виникнення девіантної поведінки в підлітковому віці. Складність і різноманітність підліткового періоду розвитку дає можливість проаналізувати новоутворення впевненості в собі та ціннісно-мотиваційної сфери як нових механізмів регуляції особистісної поведінки в підлітковому віці.

Зокрема, дослідження А. В. Шамне дозволили уточнити припущення про те, що в підлітковий період розвитку новоутворення самосвідомості та сфери

ціннісної мотивації інтегруються в якісно новий рівень внутрішньої регуляції, в усвідомлену самосвідомість [14, с. 35-39].

На думку В.В. Барцалкіної, «феномен самовизначення як свідомого акту виникає в онтогенезі лише в ранній юності зі здатністю критично поглянути на себе, стати на внутрішню «іншу» позицію по відношенню до себе. Під час взаємодії з однолітками також розвивається саморозуміння, саморефлексія, вони допомагають розкрити свій внутрішній світ у взаєминах, бачать себе з точки зору іншої людини [11; 12].

У ранній юності важливими завданнями розвитку «Я» є здобуття незалежності в плануванні власного часу та прийнятті рішень, зростання довіри до себе, підвищення стійкості до фрустрацій, поглиблення самооцінки та самоповаги, підвищення вимогливості до себе та формування реалістичних планів на майбутнє [15; 21]. Одночасно, відбувається міжособистісне експериментування у спілкуванні, що сприяє накопиченню комунікативного досвіду молодих людей, але також може призводити до певних розчарувань. Прагнення юнаків і дівчат бути частиною референтної групи та мати вагомий статус серед ровесників, що почалося ще в підлітковому віці, залишається актуальним [11; 12].

Культура егоцентризму по-різному проявляється серед соціальних суб'єктів залежно від їхнього становища в суспільстві. Використовується природний егоцентризм, визначаючи поведінку індивідів у групі. Заняття керівних посад, пов'язаних з близькістю до альфа-самця, обумовлено інстинктом збереження і зміцнення наявних переваг. У процесі формування суспільного життя людина створила подібну систему організації взаємин між людьми залежно від їх соціального статусу. Незважаючи на спроби зменшити соціальну нерівність між окремими людьми, малими та великими громадами, включаючи населення різних країн світу, вона все ще зберігається [15; 21].

Самоствердження в суспільстві є наслідком визнання цінності продуктів самореалізації особистості в конкретній професійній, громадській чи іншій діяльності. При цьому сам рівень визнання може виявитися дуже незначним чинником, який спонукає особистість краще проявити свій талант. Люди, схильні до самовихваляння, характеризуються тим, що їх основним мотивом є використання всіх своїх можливостей для отримання матеріальних благ і влади. Але буває так, що природа наділяє одних людей більшими, а інших меншими талантами до тієї чи іншої діяльності. Немає жодних причин, чому особа з видатними навичками повинна обов'язково досягати значних переваг у розподілі та споживанні культурних благ.

2.2. Взаємозалежність егоцентризму та соціально-психологічної адаптації

Адаптація в широкому розумінні розглядається як пристосування організму до мінливих внутрішніх і зовнішніх умов і виступає процесом, що спрямований на підтримку рівноваги і стабільності особистості [7]. Людина протягом усього життя адаптується до різних соціальних середовищ: місця проживання, сім'ї, навчального закладу, трудового колективу. У зв'язку з цим виділяють психофізіологічну, соціальну, трудову, соціально-психологічну, організаційну, економічну види адаптації [11; 12].

Дослідники соціально-психологічної адаптації [14, с. 35-39] розглядають як процес взаємодії людини та соціального середовища, у ході якого об'єктивні соціальні об'єкти та умови життя перетворюються на адекватні (або, якщо говорити про дезадаптацію, неадекватні) індивідуальні, якісно специфічні способи її організації [22]. Складні життєві ситуації призводять до зміни міжособистісної взаємодії людей та звичних моделей їх поведінки, що насамперед впливає на соціальну та психологічну адаптацію до цих подій.

Успішність, адекватність та конструктивність соціально-психологічної адаптації в умовах соціально-економічної кризи визначають тенденції соціально-економічного розвитку суспільства [16; 23].

Процес адаптації включає в себе поєднання неусвідомленого та свідомого моделювання власної поведінки як особистої стратегії і ситуативної тактики для досягнення бажаних результатів. Формулювання бажаної мети та шляхів її досягнення здійснюється під впливом зовнішніх і внутрішніх соціальних регуляторів. Зовнішніми соціальними регуляторами є поведінкові норми, правила, вимоги, а також очікування та бажання інших. Внутрішні соціальні регулятори включають інтереси, потреби, цінності та життєві орієнтації, які визначають життєві цілі, критерії оптимальної соціальної адаптації, а також методи і форми соціальної адаптації, які особистість сприймає. Психологічні фактори, що впливають на особливості соціальної адаптації, включають психологічні якості особистості, індивідуальні когнітивні стилі обробки інформації, стратегії та методи, а також тенденції емоційних та поведінкових реакцій залежно від рівня соціальної адаптації [15; 21].

Взаємодія людини з навколишнім світом відбувається через когнітивну репрезентацію, яка виступає як суб'єктивне сприйняття і є початковим етапом адаптації. Цей процес триває протягом усього періоду адаптації, виконуючи функцію акцептора результатів дій. Основною умовою успішної соціальної адаптації є психологічне здоров'я.

Психологічне здоров'я відображає здатність людини реалізувати та розвивати свій потенціал. Воно охоплює такі аспекти, як потреби, цінності, інтереси, почуття, менталітет, особистість, життєві орієнтири, почуття узгодженості, самоактуалізацію та Я-концепцію. Психологічне здоров'я визначає здатність людини до соціальної адаптації та її ресурси для цього. Ключовим компонентом психологічного здоров'я є ідентичність, яка включає систему переконань щодо себе, світу та сенсу життя. Особливістю сучасної соціально-

психологічної адаптації є те, що швидкі зміни в суспільстві часто перевищують можливості особистісного управління та контролю [14, с. 35-39].

Суб'єктивна оцінка базується на особистісних інтерпретаціях, які складаються з суджень, самооцінок, оцінок та стереотипів, що формуються через суб'єктивне узагальнення та раціоналізацію в контексті розвитку особистості. Люди з сильними особистісними акцентами рідко виявляють явну соціальну дезадаптацію. Кожен тип особистості реагує на одну й ту ж ситуацію по-різному або може взагалі не реагувати.

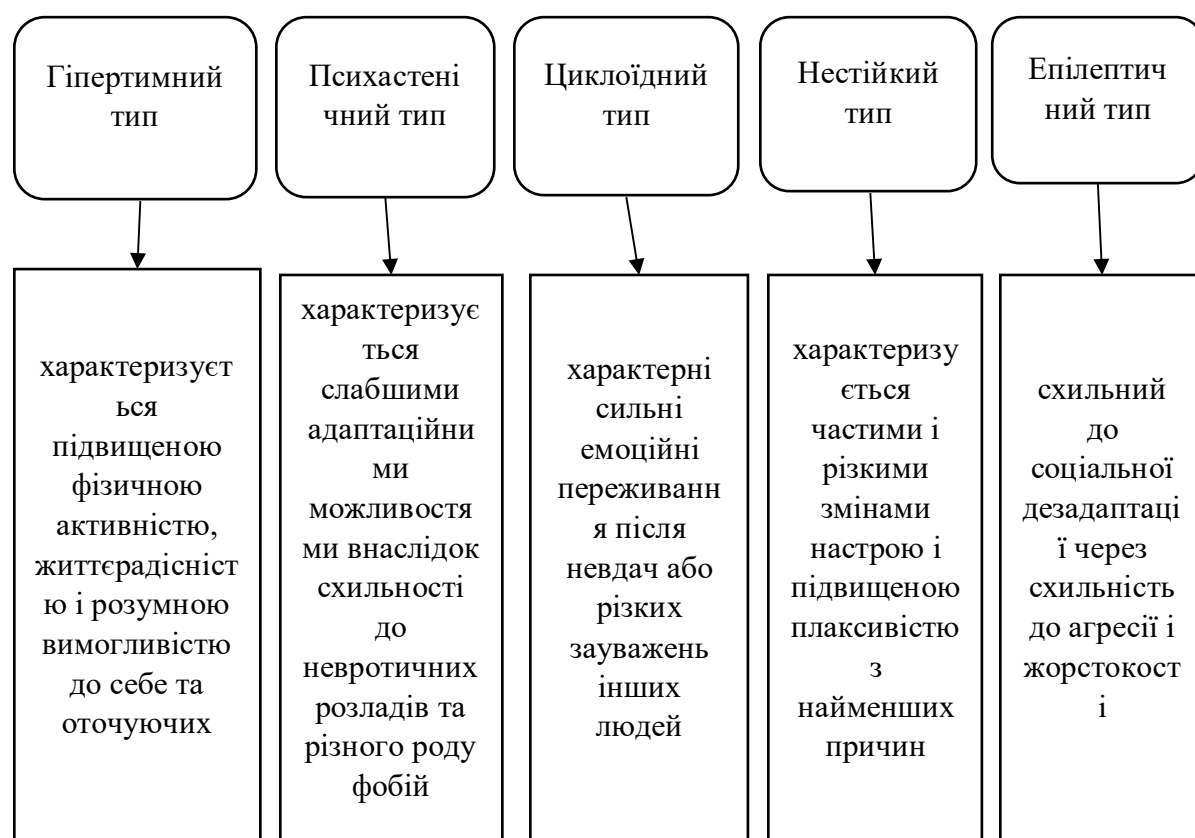


Рис. 2.1. Типи акцентуацій характеру

Варто додати, що людей із «чистим» акцентом дуже мало. Найчастіше у людини їх два-три, що може певною мірою полегшити або навіть ускладнити процес соціальної адаптації. Тому дуже важливо звернутися до кваліфікованого спеціаліста, щоб визначити акценти характеру, наявні у даної людини. Кожне виділення символу має певні чутливі особливості. Дуже важливим чинником найкращої соціальної адаптації є «навчання» акцентованої особистості від

неправильного способу вирішення проблеми, що може призвести до ще більшого стресу на задньому плані [15; 21].

2.3. Розвиток децентрації як передумова соціально-психологічної адаптації підлітків

На сьогоднішній день соціальна категорія неповнолітніх правопорушників потребує особливої уваги з боку професійних психологів. Напружена та нестабільна соціально-економічна та екологічна ситуація, що склалася в сучасному суспільстві, сприяє зростанню різноманітних відхилень у особистісному розвитку та поведінці підлітків. Девіантна поведінка особистості розглядається передусім з точки зору її розвитку та адаптації до соціального середовища, оскільки така поведінка зазвичай порушує взаємодію людини з суспільством. Для покращення цієї взаємодії важливу роль відіграє здатність до децентрації, яка може бути інтерпретована як психологічний механізм, що дозволяє індивіду враховувати точки зору інших людей і узгоджувати їх зі своєю власною [14, с. 35-39].

Поняття децентрації є одним із ключових понять у концепції генетичної епістемології Ж. Піаже. Він використовував цей термін для аналізу процесів соціалізації, а також когнітивного та морального розвитку особистості. Ж. Піаже визначає децентрацію як механізм розвитку особистості, що полягає в перетворенні смислів образів, уявлень і понять людини з урахуванням можливих точок зору інших людей. У своїй теорії Ж. Піаже розглядає психічний розвиток як природний, соціально обумовлений перехід від дитячого егоцентризму, характерного для ранніх етапів розвитку дитини, до зрілого, надситуативного способу сприйняття і мислення, який вимагає чутливості до альтернативних поглядів [4, с. 66-69].

У девіантних підлітків процеси соціалізації та адаптації суттєво утруднені. Деадаптація у девіантних підлітків проявляється у скруті засвоєння соціальних ролей, норм і вимог соціальних інститутів, насамперед сім'ї та школи. Згодом відбувається розширення діапазону соціальних ролей, проте процес їх освоєння у девіантних підлітків порушений і спотворений, що може призвести до великої емоційної напруги та порушення поведінки [16; 23].

Адаптація у девіантних підлітків здійснюється неефективно, що суттєво ускладнює та спотворює процес особистісного розвитку. У зв'язку з цим слід зазначити, що і сам Ж. Піаже, і його послідовники розцінюють децентрацію як ключовий механізм, що дозволяє в ряді випадків нормалізувати процес особистісного розвитку і в емоційному, і в інтелектуальному, і в соціальному планах [4, с. 66-69].

Девіантні підлітки зазвичай позбавлені соціально благополучного середовища. Девіантна поведінка виникає внаслідок несприятливого психосоціального розвитку та порушень процесу соціалізації, що проявляються у різних формах деадаптації. У таких підлітків деадаптація виявляється в труднощах засвоєння соціальних ролей, норм і вимог соціальних інститутів, зокрема сім'ї та школи. З часом діапазон соціальних ролей розширюється, проте у девіантних підлітків процес їх засвоєння порушується і спотворюється, що може спричинити високу емоційну напругу та поведінкові розлади [18; 20].

Девіантні підлітки часто не мають доступу до соціально сприятливого середовища, що забезпечує позитивні приклади для наслідування та можливості здобути позитивний соціальний досвід, чіткі цілі та перспективи. Їхні соціальні потреби у сфері міжособистісних стосунків зазвичай залишаються незадоволеними, що веде до суб'єктивного відчуття відчуження від соціально-нормативних груп однолітків. Ульянова В.П. зазначає [14, с. 35-39], що молоді люди часто демонструють поведінку, яка суперечить соціальним вимогам, коли не можуть відповідати цим вимогам. Внаслідок цього знижується прагнення

відповідати очікуванням суспільства та зростає бажання їх уникати. Основну роль у цьому відіграють самі девіанти [16; 23].

Соціально-психологічні характеристики молоді з девіантною поведінкою як окремої соціальної групи включають підвищену тривожність, жорстокість, агресивність і конфліктність. Ці риси зазвичай стають постійними в процесі спонтанного групового спілкування підлітків. Для девіантних підлітків характерні відсутність розрізнення позицій різних людей, заміна об'єктивних оцінок суб'єктивними, переважання життєвих узагальнень над логікою, а також несприйнятливість до протиріч. Варто зазначити, що у таких підлітків не формується повноцінне моральне ставлення до себе та оточуючих; навпаки, багато з них схильні до саморуйнівної та агресивної поведінки щодо суспільства.

Висновки до другого розділу

1. Підлітковий вік є ключовим періодом у розвитку особистості, коли формуються моральні уявлення, соціальні установки та свідома поведінка. Підлітки активно розширюють свій життєвий простір, що може призводити до порушень соціальних норм. Розвиток самосвідомості та ціннісно-мотиваційної сфери в цей період сприяє формуванню внутрішньої регуляції поведінки. У ранній юності особливо важливими є завдання самовизначення, самореалізації та побудови реалістичних планів на майбутнє. Культура егоцентризму виявляється у взаємині індивідів у суспільстві, а самоствердження залежить від визнання цінності самореалізації в конкретній сфері діяльності. У кінцевому підсумку, важливо підкреслити, що кожна особистість має свій унікальний шлях розвитку, і важливо визнати та підтримувати різноманітність талантів та здібностей у суспільстві.

2. У процесі соціальної адаптації людини важливу роль відіграють як зовнішні, так і внутрішні соціальні регулятори. Зовнішні регулятори включають

у себе стандарти, правила та очікування оточуючих, тоді як внутрішні регулятори складаються з потреб, цінностей та життєвих орієнтацій особистості. Психологічні фактори, такі як особистісні якості, когнітивні стилі та емоційні реакції, також впливають на процес соціальної адаптації. Психологічне здоров'я виступає ключовим фактором ефективної соціальної адаптації, оскільки воно визначає здатність особистості реалізувати свій потенціал. Ідентичність, яка включає систему переконань про себе та світ, є важливою складовою психологічного здоров'я. Різні типи особистості проявляють різні стратегії соціальної адаптації. Гіпертимні особистості можуть мати тенденцію до ейфорії та фізичної активності, тоді як психастенічні особистості схильні до невротичних розладів. Ефективна адаптація вимагає розумного управління емоціями та поведінкою.

3. В суспільстві особлива увага приділяється проблемам девіантної поведінки серед неповнолітніх. Девіантна поведінка підлітків часто є наслідком складнощів у процесі соціалізації та адаптації до соціального середовища. Основним механізмом, який дозволяє нормалізувати цей процес, є здатність до децентрації, яка полягає у врахуванні точок зору інших осіб. Теорія Ж. Піаже відображає процеси соціалізації та когнітивного розвитку особистості, в яких децентрація грає ключову роль. Проте, у девіантних підлітків цей процес ускладнений, що призводить до неефективної адаптації та порушення поведінкових та емоційних функцій. Девіантні підлітки часто не мають позитивного соціального середовища для зразка, що призводить до відчуття відчуження та незадоволення соціальними потребами. Вони характеризуються тривожністю, агресивністю та конфліктністю, що ускладнює їхню взаємодію зі суспільством та соціальними групами.

РОЗДІЛ 3

ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ АДАПТАЦІЇ ТА ПІДЛІТКОВОГО ЕГОЦЕНТРИЗМУ

3.1. Загальна організація та завдання дослідження взаємозв'язку особистісного егоцентризму та соціально-психологічної адаптації у підлітків

Дослідження проводилося на базі практики «Центр соціально психологічної реабілітації дітей служби у справах дітей Тернопільської ОВА». Дане дослідження спрямоване на виявлення у сучасних підлітків егоцентричних проявів та проблеми з соціально-психологічної адаптацією було залучено 20 учасників, у яких аналізувалися данні ознаки.

Дослідження ґрунтувалося на трьох наступних етапах:

- 1) Первинний;
- 2) Дослідження проявів егоцентризму та проблем із соціально-психологічною адаптацією завдяки методикам;
- 3) Інтерпретація результатів.

На первинному етапі дослідження відбувався пошук необхідних методик для виявлення у підлітків егоцентричних ознак та ризиків соціально-психологічної адаптації. Тому, в даному дослідженні використовувалися такі методики:

- 1) Тест егоцентричних асоціацій;
- 2) Опитувальник «Індекс життєвого стилю» за Р.Плутчика, Х.Келермана, Х.Конте;
- 3) Методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерса та Р. Даймонда.

Суть першої методики «Тест егоцентричних асоціації» (Додаток А), який включає в себе 40 незавершених речень, які є модифікацією тесту "Незакінчені

речення" і призначений для виявлення егоцентричних проявів у мовленнєвій діяльності, зокрема, у прагненні особи розмовляти про себе [10; 19].

Опитувальник «Індекс життєвого стилю» за Р.Плутчика, Х.Келермана, Х.Конте (Додаток Б) у 1979 році було створено інструмент для діагностики різних механізмів психологічного захисту. Ці механізми розвиваються в дитинстві для контролю та регулювання певних емоцій; усі вони базуються на механізмі пригнічення, який спочатку виник для подолання страху. Вважається, що існує вісім основних захистів, які тісно пов'язані з вісьмома базовими емоціями психоеволюційної теорії. Ці захисні механізми дозволяють виміряти рівень внутрішньоособистісного конфлікту: дезадаптовані люди використовують захисні механізми більшою мірою, ніж адаптовані особистості [10; 19].

Методика «Діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерса та Р. Даймонда» (Додаток В) містить у собі 101 питання, оцінюваних за п'ятибальною шкалою, які включають показники адаптації та дезадаптації. До показників адаптації належать прийняття себе, прийняття інших, емоційний комфорт, очікування внутрішнього контролю та веденість. Показники дезадаптації включають неприйняття себе, неприйняття інших, емоційний дискомфорт, очікування зовнішнього контролю та уникання проблем [10; 19].

На наступному етапі дослідження безпосередньо проводилося тестування, підлітків для виляння з вибірки осіб, які мають наявні ознаки егоцентризму та проблем з соціальною психологічною адаптацією, завдяки зверху описаним методикам. Усі учасники дослідження були попередженні метою збору інформації та методики проводилися безпосередньо необхідним учасником індивідуально.

На заключному етапі проводився аналіз даних методик, якими тестувалися підлітки, нами були підведені підсумки та завдяки якісному аналізу результатів створені загальні висновки. Усі методики являються є рекомендованими для діагностики даного запиту [10; 19].

3.2. Аналіз показників підліткового егоцентризму та параметрів соціально-психологічної адаптації за зовнішнім та внутрішнім критеріями адаптації

Результати дослідження за методикою «Тест егоцентричних асоціацій» за наявні у таблиці 3.1 та у рисунку 3.2.

Таблиця 3.1

№	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Індекс егоцентризму	38	24	33	14	9	5	12	34	33	12
№	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Індекс егоцентризму	15	7	11	8	6	22	25	19	18	33

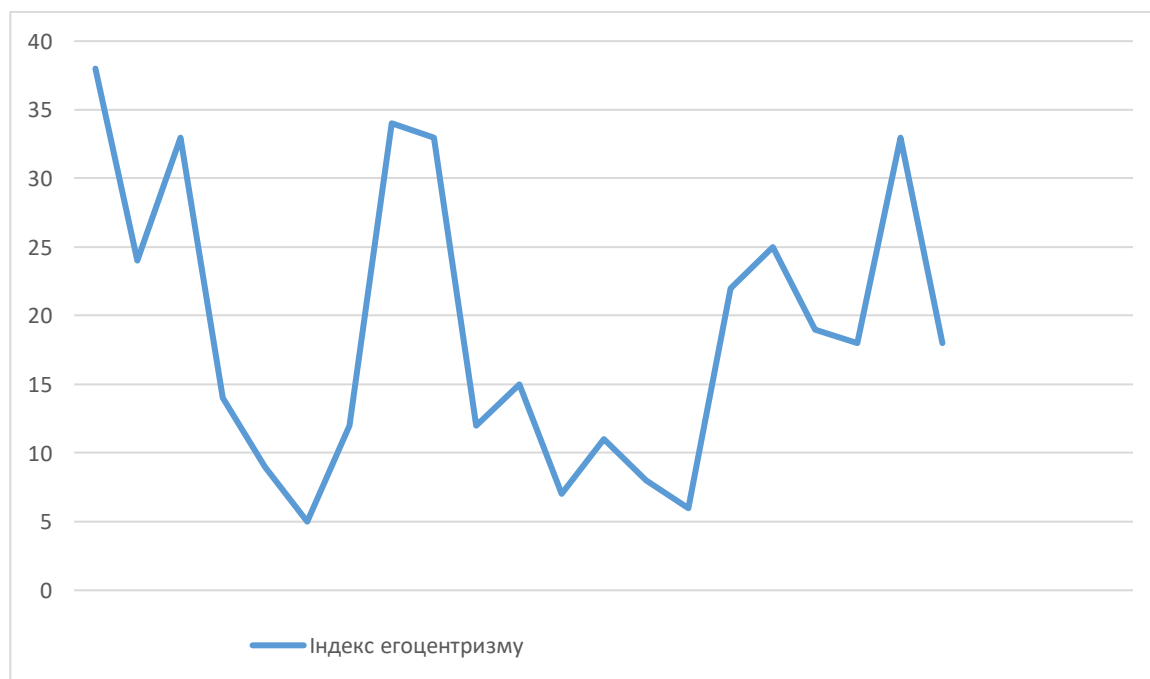


Рис. 3.2. Показник індексу егоцентризму у підлітків

При обробці результатів за даною методикою помітно, що 14 учасників набрали високий показник егоцентризму, середнього рівня досягли 6 осіб, та 5 індивідів, перейшли поріг низького рівня егоцентризму.

Результати за опитувальником «Індекс життєвого стилю» за Р.Плутчика, Х.Келермана, Х.Конте для усіх учасників зображенні у таблиці 3.3 та у рисунку 3.4.

Таблиця 3.3

№	Заперече ння	Витісне ння	Регре сія	Компенса ція	Проек ція	Заміще ння	Інтелектуа лізація	Реактивне утворення
1	9	7	11	9	12	10	5	10
2	10	8	10	4	11	10	8	10
3	2	1	5	5	9	13	12	5
4	3	5	8	7	8	5	10	10
5	5	6	9	2	5	4	4	6
6	7	10	6	8	6	8	9	2
7	8	2	3	6	7	9	5	4
8	10	7	14	10	2	11	3	5
9	12	8	12	4	3	4	7	7
10	4	2	5	5	7	2	10	3
11	5	3	8	8	4	9	4	10
12	12	4	6	9	8	3	11	5
13	12	9	10	1	5	5	8	8
14	3	5	11	10	12	6	5	5
15	8	6	7	2	10	7	9	6
16	9	10	8	3	8	8	9	9
17	7	11	9	10	6	10	11	10
18	2	7	5	8	7	11	10	4
19	7	8	6	9	11	12	5	2
20	8	9	2	7	3	8	7	3

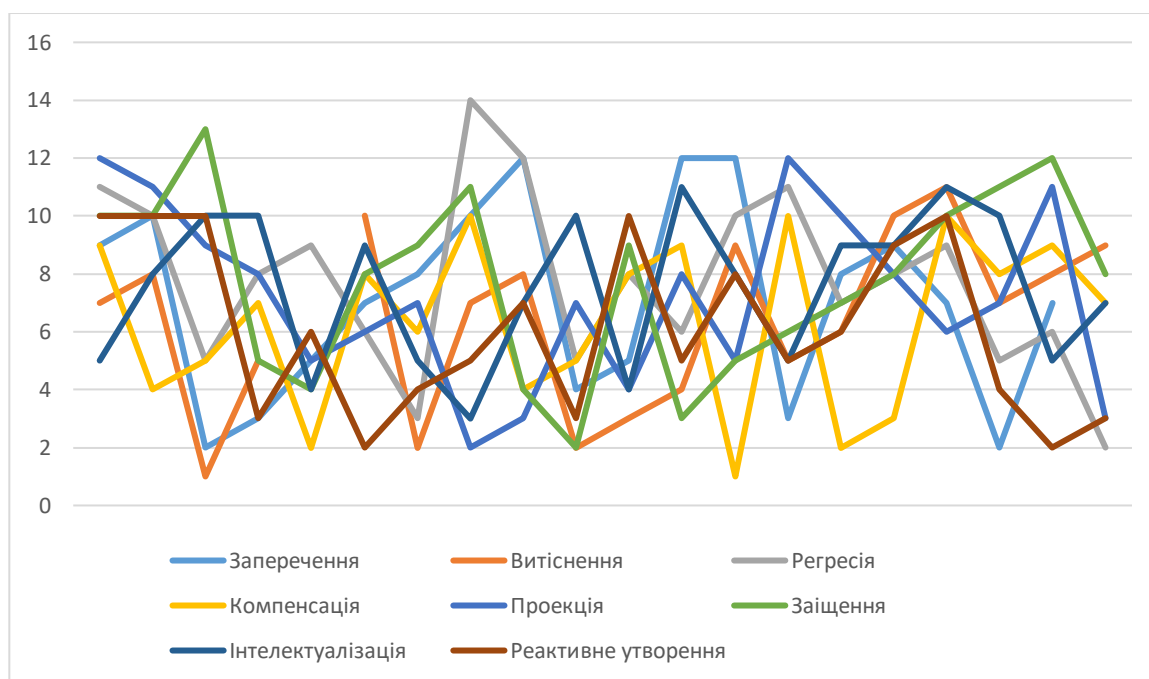


Рис. 3.4. Результати за опитувальник «Індекс життєвого стилю» за Р.Плутчика, Х.Келермана, Х.Конте

Згідно результатів за даною методикою, варто зазначити, що за шкалою «Заперечення» високий рівень набрали 13 учасників, середній рівень перейшли 3 особи, низький рівень – 4 людини. За шкалою «Вітиснення» високий рівень набрали 11 учасників, середній рівень перейшли 4 особи, низький рівень – 5 людей. За шкалою «Регресія» високий рівень набрали 12 учасників, середній рівень перейшли 6 осіб, низький рівень – 2 людини. За шкалою «Компенсація» високий рівень набрали 11 учасників, середній рівень перейшли 4 особи, низький рівень – 5 людей. За шкалою «Проекція» високий рівень набрали 12 учасників, середній рівень перейшли 5 осіб, низький рівень – 3 людини. За шкалою «Заміщення» високий рівень набрали 13 учасників, середній рівень перейшли 4 особи, низький рівень – 3 людини. За шкалою «Інтелектуалізація» високий рівень набрали 12 учасників, середній рівень перейшли 7 осіб, низький рівень – 1 людина. За шкалою «Реактивне утворення» високий рівень набрали 8 учасників, середній рівень перейшли 6 осіб, низький рівень – 6 людей.

Результати за методикою «Діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерса та Р. Даймонда» зображені у таблиці 3.5 та у рисунку 3.6.

Таблиця 3.5

№	Адапти вність	Брехли вість	Прийн яття себе	Прий няття інших	Емоційн ий комфорт	Внутріш ній комфорт	Доміну вання	Вихід з пробле ми
1	25	10	15	25	26	27	4	17
2	20	6	20	22	20	21	4	19
3	14	8	21	9	17	20	7	1
4	15	9	23	17	11	4	15	16
5	10	4	7	14	12	8	18	2
6	9	5	15	22	5	9	9	5
7	25	8	8	23	6	4	7	8
8	8	2	2	17	12	12	24	14
9	7	9	6	16	6	7	28	7
10	3	6	24	13	8	5	7	5
11	10	1	19	3	9	15	19	9
12	11	8	17	6	19	16	13	4
13	18	9	5	9	20	18	11	18
14	5	5	8	18	17	13	12	16
15	14	3	9	24	30	20	4	17
16	28	2	3	30	25	24	5	13
17	23	6	4	25	28	15	7	11
18	5	7	18	26	10	17	12	10
19	7	10	26	22	6	15	20	20
20	17	5	21	18	8	19	4	24

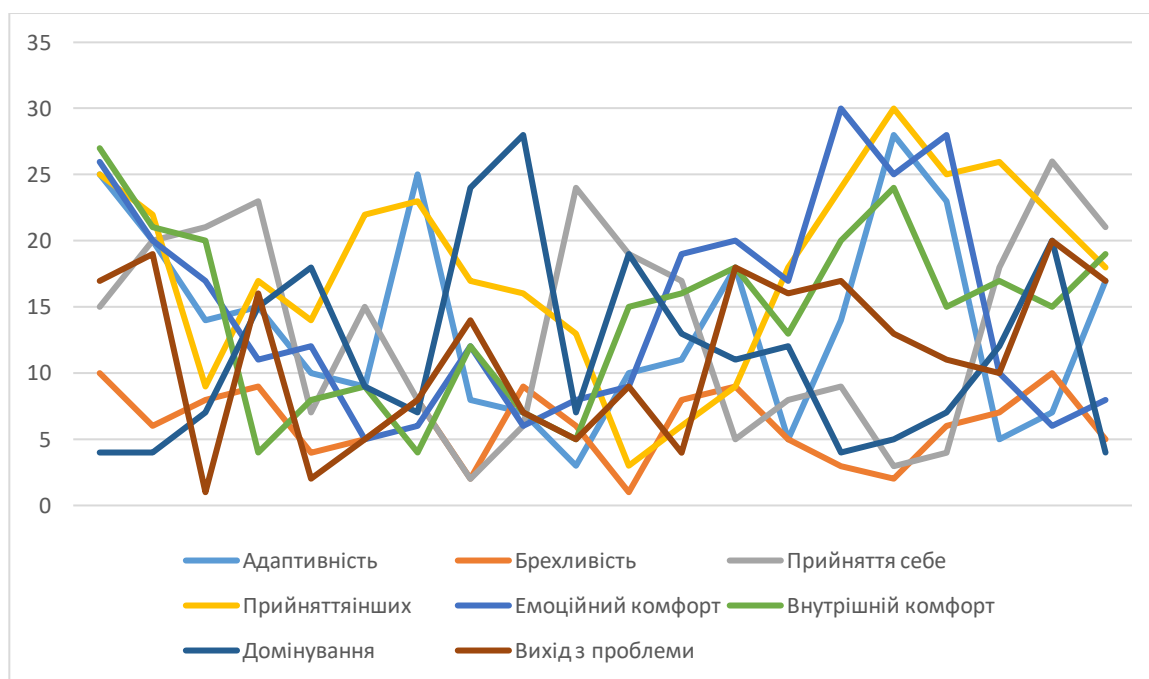


Рис. 3.6. Результати за «Діагностикою соціально-психологічної адаптації за К. Роджерса та Р. Даймонда»

Згідно результатів за даною методикою, варто зазначити, що за шкалою «Адаптивність» високий рівень набрали 5 учасників, середній рівень перейшли 10 осіб, низький рівень – 7 людини. За шкалою «Брехливість» високий рівень не набрав жоден учасник, середній рівень перейшли 2 особи, низький рівень – 18 людей. За шкалою «Прийняття себе» високий рівень набрали 6 учасників, середній рівень перейшли 5 осіб, низький рівень – 9 людини. За шкалою «Прийняття інших» високий рівень набрали 9 учасників, середній рівень перейшли 7 осіб, низький рівень – 4 людини. За шкалою «Емоційний комфорт» високий рівень набрали 6 учасників, середній рівень перейшли 9 осіб, низький рівень – 7 людей. За шкалою «Внутрішній комфорт» високий рівень набрали 4 учасників, середній рівень перейшли 10 осіб, низький рівень – 6 людей. За шкалою «Домінування» високий рівень набрали 3 учасника, середній рівень перейшли 7 осіб, низький рівень – 10 людей. За шкалою «Вихід з проблеми» високий рівень набрали 2 учасника, середній рівень перейшли 10 осіб, низький рівень – 8 людей.

Варто підсумувати, що учасників дослідження виявлено досить високий рівень егоцентризму, однак при діагностиці соціально-психологічної адаптації виявлено позитивний показник та відсутність значної проблеми у досліджуваних осіб. Це може вказувати на те, що, незважаючи на високий рівень егоцентризму, учасники дослідження успішно адаптувалися до соціального середовища і виявляють здатність до позитивних міжособистісних відносин. Це може бути спричинене різноманітністю факторів, таких як соціальна підтримка, самоусвідомлення або інші механізми регуляції поведінки. Такі результати можуть також вказувати на необхідність впровадження практичних рекомендацій, спрямованих на розуміння та покращення механізмів соціальної адаптації, особливо у контексті високого рівня егоцентризму.

3.3. Практичні рекомендації щодо подолання проявів особистісного егоцентризму у підлітковому віці

Подолання особистісного егоцентризму у підлітковому віці є важливим аспектом розвитку соціальних та емоційних навичок. У цьому розділі представлено рекомендації, що сприяють формуванню емпатії, соціальної відповідальності та критичного мислення у підлітків.

Для надання необхідних рекомендацій потрібно впроваджувати різноманітні освітні та виховні стратегії. По-перше, важливо створити сприятливе середовище для розвитку емоційного інтелекту, де підлітки зможуть вільно висловлювати свої почуття та обговорювати їх. По-друге, групові проекти та інтерактивні завдання сприятимуть розвитку навичок співпраці та розуміння різних точок зору. По-третє, наставництво та рольові моделі відіграють ключову роль у формуванні соціальної відповідальності, адже молодь часто переймає поведінкові моделі старших. Основним, критичне мислення можна розвивати через дискусії, аналіз різних ситуацій та проблем, що допомагає підліткам

зрозуміти наслідки своїх дій і приймати зважені рішення. Таким чином, ці підходи сприятимуть гармонійному розвитку підлітків, допоможуть їм подолати егоцентризм та стати відповідальними і чуйними членами суспільства [5].

Практичні рекомендації щодо подолання проявів особистісного егоцентризму у підлітковому віці:

1) Розвиток емпатії та співчуття. Одним із ефективних методів розвитку емпатії є активне слухання, яке передбачає уважне вислуховування співрозмовника без переривання. Це сприяє кращому розумінню почуттів та думок інших людей. Додатково, обговорення емоцій у процесі спілкування допомагає підліткам усвідомити, що почуття інших можуть відрізнятися від їхніх власних. Важливим також є читання художньої літератури, яка описує різні життєві ситуації та персонажів, що сприяє розвитку емпатії;

2) Соціальна відповідальність. Залучення підлітків до волонтерських проектів допомагає їм зрозуміти потреби інших та розвинути навички роботи в команді. Обговорення соціальних проблем у межах навчального процесу сприяє формуванню відповідальності та здатності молоді шукати способи вирішення цих проблем;

3) Розвиток критичного мислення. Навчання підлітків ставити запитання про інформацію, що надходить, сприяє розвитку критичного мислення та вміння оцінювати її об'єктивно. Організація дебатів та дискусій на різні теми стимулює підлітків до висловлювання своїх думок та вислуховування аргументів інших;

4) Розвиток навичок саморефлексії. Ведення щоденника, де підлітки можуть аналізувати свої думки, почуття та вчинки, сприяє розвитку саморефлексії. Рефлексія досвіду після важливих подій або конфліктів допомагає молоді обдумати свої дії, емоційні реакції та можливі альтернативні варіанти поведінки;

5) Розвиток комунікаційних навичок. Використання рольових ігор для практики різних соціальних ситуацій сприяє розвитку навичок взаємодії.

Навчання асертивності, що включає відкрите і шанобливе висловлення власних думок та почуттів, допомагає підліткам взаємодіяти з іншими без пригнічення;

б) Підтримка та керівництво. Моделювання емпатичної поведінки дорослими є важливим чинником у навчанні підлітків відповідальності та відкритості. Підтримка самостійності, що передбачає надання підліткам можливості приймати рішення та нести відповідальність за свої вчинки, забезпечуючи при цьому необхідну підтримку і керівництво, сприяє їхньому емоційному та соціальному розвитку.

Інтеграція зазначених стратегій у повсякденне життя підлітків сприятиме їхньому емоційному та соціальному розвитку, допомагаючи їм стати більш зрілими і відповідальними особистостями. Такий підхід не лише підвищить їхню самооцінку і впевненість у собі, але й сприятиме формуванню позитивних міжособистісних відносин та розвитку навичок ефективної комунікації. У результаті підлітки зможуть краще адаптуватися до змін, справлятися з викликами та досягати успіхів як у навчанні, так і в особистому житті. Таким чином, ці стратегії сприяють загальному благополуччю підлітків, готуючи їх до дорослого життя [12].

Також важливо зазначити, що розвиток емоційної стійкості та соціальної відповідальності допоможе підліткам уникнути багатьох типових проблем цього вікового періоду, таких як конфлікти з однолітками, стрес та почуття невпевненості. Підтримуючи здоровий баланс між особистими потребами і соціальними очікуваннями, підлітки зможуть формувати цінності, які стануть основою їхньої майбутньої поведінки та рішень. У свою чергу, це сприятиме створенню здорового і підтримуючого соціального середовища, де кожен підліток відчуватиме себе цінним і захищеним.

Висновки до третього розділу

1. Дослідження, проведене на базі практики «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей служби у справах дітей Тернопільської ОВА», спрямоване на виявлення проявів егоцентризму та проблем соціально-психологічної адаптації у сучасних підлітків. Дослідження включало 20 учасників яким застосовувалися такі методики: тест егоцентричних асоціацій; опитувальник «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком, Х. Келерманом, Х. Конте; методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом та Р. Даймондом. Також, дослідження проводилося у три етапи. Результати аналізу дозволили виявити особливості та ризики у поведінці та адаптації учасників. Усі методики рекомендовані для подальшої діагностики і використання у практиці соціально-психологічної реабілітації підлітків.

2. Учасники дослідження виявили досить високий рівень егоцентризму за різними шкалами, що свідчить про тенденцію зосередження на власних переживаннях і потребах. Однак, при діагностиці соціально-психологічної адаптації виявлено позитивний показник, що вказує на успішну адаптацію до соціального середовища та здатність до позитивних міжособистісних відносин. Ці результати свідчать про значний рівень соціальної підтримки, самоусвідомлення та інших механізмів регуляції поведінки серед досліджуваних осіб. Високий рівень соціально-психологічної адаптації може бути спричинений різноманітністю факторів, які сприяють позитивним міжособистісним взаємодіям. Зазначено, що необхідно впровадження практичних рекомендацій для розуміння та покращення механізмів соціальної адаптації, особливо в контексті високого рівня егоцентризму.

3. Загальні рекомендації щодо подолання особистісного егоцентризму у підлітковому віці демонструють важливість комплексного підходу до розвитку соціальних та емоційних навичок. Інтеграція таких стратегій, як розвиток емпатії,

соціальної відповідальності, критичного мислення, навичок саморефлексії та комунікаційних навичок, сприяє гармонійному розвитку особистості підлітка. Цей підхід сприяє позитивним міжособистісним відносинам, самооцінці та адаптації до змін, що є ключовими чинниками успішного життя в дорослому світі. Такі стратегії не лише сприяють особистісному зростанню, але й створюють здорове соціальне середовище, де підліток може почувати себе цінним і підтриманим.

ВИСНОВКИ

1. Вивчення концепції егоцентризму демонструє його значущість для розуміння психологічних аспектів людського мислення та спілкування. Егоцентризм проявляється на різних рівнях і може бути характерним явищем як у дитинстві, так і у дорослому житті. Усвідомлення власного егоцентризму є ключовим кроком у формуванні здорових міжособистісних стосунків та розвитку емпатії. Для подолання егоцентризму важлива взаємодія з іншими людьми та розвиток механізмів децентралізації. Впровадження правил соціальної взаємодії та акцентування на важливості взаємодопомоги сприяє розвитку альтруїзму та побудові дружніх відносин. У підлітковому віці існує велика важливість формування особистісної ідентичності та подолання центральності власного "Я". Самопізнання, самооцінка та впевненість в собі є ключовими аспектами, що сприяють формуванню стійкої особистості й готовності до подальшого саморозвитку.

2. Підлітковий вік є основним періодом у формуванні особистості, коли відбувається активний розвиток моральних уявлень, соціальних установок та свідомої поведінки. Цей процес включає формування самосвідомості та ціннісно-мотиваційної сфери, що сприяє внутрішній регуляції поведінки. Рання юність відзначається завданнями самовизначення, самореалізації та побудови майбутніх планів, що вимагає підтримки у визнанні цінності самореалізації. Культура егоцентризму, притаманна підліткам, потребує позитивного визнання та підтримки різноманітності талантів та здібностей. Соціальна адаптація особистості значною мірою залежить від зовнішніх та внутрішніх соціальних регуляторів, які включають стандарти, правила та очікування оточуючих, а також особисті потреби, цінності та життєві орієнтації. Психологічне здоров'я виступає ключовим фактором у сприйнятті і реалізації потенціалу особистості, а ідентичність визначає систему переконань про себе та світ. Проблеми девіантної

поведінки серед підлітків часто виникають з-за складнощів у процесі соціалізації та адаптації до соціального середовища. Здатність до децентрації, врахування точок зору інших, відіграє ключову роль у нормалізації цього процесу. Недостатнє визнання позитивного соціального середовища для зразка призводить до відчуття відчуження та незадоволення соціальними потребами, що може проявлятися у тривозі, агресивності та конфліктності.

3. Дослідження, проведене на базі практики «Центр соціально-психологічної реабілітації дітей служби у справах дітей Тернопільської ОВА», розглядало прояви егоцентризму та проблеми соціально-психологічної адаптації сучасних підлітків. Дослідження включало 20 учасників, що були піддані тестуванню за допомогою таких методик, як тест егоцентричних асоціацій, опитувальник «Індекс життєвого стилю» за Р. Плутчиком, Х. Келерманом, Х. Конте, і методика діагностики соціально-психологічної адаптації за К. Роджерсом та Р. Даймондом. Дослідження включало три етапи. Результати аналізу показали, що учасники мають високий рівень егоцентризму за різними шкалами, що свідчить про їхню тенденцію зосереджуватися на власних переживаннях і потребах. Однак діагностика соціально-психологічної адаптації показала позитивний показник, що свідчить про успішну адаптацію до соціального середовища та здатність до позитивних міжособистісних відносин. Це свідчить про значний рівень соціальної підтримки, самоусвідомлення та інших механізмів регуляції поведінки серед досліджуваних осіб. Таким чином, дослідження виявило, що високий рівень соціально-психологічної адаптації у підлітків може бути спричинений різноманітністю факторів, які сприяють позитивним міжособистісним взаємодіям. Рекомендується впровадження практичних рекомендацій для покращення механізмів соціальної адаптації, зокрема в контексті високого рівня егоцентризму серед підлітків.

4. Розвиток соціальних та емоційних навичок у підлітковому віці вимагає комплексного підходу, що включає розвиток емпатії, соціальної

відповідальності, критичного мислення, навичок саморефлексії та комунікаційних умінь. Ці стратегії сприяють позитивним міжособистісним відносинам, покращують самооцінку і допомагають підліткам адаптуватися до змін, що є важливим у нинішньому складному світі. Гармонійний розвиток особистості на підлітковому етапі не лише сприяє особистісному зростанню, але й формує здорове соціальне середовище, де підліток може почувати себе цінним і підтриманим. Такий підхід має на меті підготувати молодих людей до успішного життя в дорослому світі, де вміння працювати в команді і розуміти потреби інших стають головними вміннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бедлінський О. І., Бедлінський В. О. Психологічні особливості організації провідної діяльності підлітків: навчальний посібник. Суми: ДПУ ім. А. С. Макаренка. 2011. 254 с.
2. Бех І. Д. Особистість на шляху до духовних цінностей: монографія. Київ–Чернівці: Бухрек. 2018. 274 с.
3. Білецька О. Егоцентризм як чинник низького рівня довіри в контексті міжособистісних стосунків у період ранньої юності. *Психологія: реальність і перспективи. Збірник наукових праць РДГУ*. 2021. № 16. С. 12–17.
4. Богуш А. М. Проблема егоцентричного мовлення у спадщині Жана Піаже. *Науковий вісник Ізмаїльського державного педагогічного інституту*. 2000. № 9. С. 66–69.
5. Василенко І. Індивідуально-психологічні особливості егоцентризму особистості. *Наукові перспективи. Серія психологія*. 2023. № 12 (42). С. 59–63.
6. Волянська О.В. Проблеми агресивної поведінки підлітків: фактори та механізми соціалізації. *Вісник Національного університету «Юридична академія України імені Ярослава Мудрого»*. Серія: філософія, філософія права, політологія, соціологія. 2016., № 3 (30). С. 117-134
7. Гуменнюк О. Є. Психологія Я-концепції : навч. посіб. Тернопіль : Екон. думка, 2004. 310 с.
8. Дуткевич Т. В. Дошкільна психологія (курс лекцій і практикум): Навч. посібник. К.: Центр учбової книги, 2010. 320 с.

9. Дуткевич Т. В., Яцюк В.А. Вікова і педагогічна психологія (курс лекцій та практикум): Навч. посібник. Кам'янець-Подільський: Друк ПП Буйницький О. А., 2006. 208 с.

10. Дьяконов Г.В. Психологія егоцентризму і образи духовності. *Соціальна психологія*. 2004. № 4. С. 159–175.

11. Кутішенко В. П. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. 2-ге вид. Київ : Центр навч. літ., 2019. 128 с.

12. М'ясоїд П. А. Проблема психології розвитку. Педагогіка і психологія. 2019. № 1. С. 5–12.

13 Максименко С.Д. Загальна психологія. Вінниця: Нова книга, 2004. 701 с.

14. Мішина М.М. Основні положення системної концепції інтелектуальної діяльності особистості. *Акмеологія*. 2013. № 2(46). С. 35-39.

15. Наконечна М.М. Допомога іншому: аналіз проблеми / За ред. академіка С.Д.Максименка. *Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України*. К.: Главник, 2005. Вип. 26, Т. 3. С. 203-207.

16. Пашукова Т. Егоцентризм у студентів у період соціально-психологічної адаптації до навчання. *Освіта та педагогічні науки*. 2019. № 1 (830). С. 223–235.

17. Поліщук В. М. Вікова і педагогічна психологія : навч. посіб. 4-те вид. Суми : Унів. кн., 2019. 352 с.

18. Ткачишин Р. Особливості соціально-психологічної адаптації особистості в умовах кризових ситуації. *Соціальна психологія; психологія соціальної роботи*. 2021. Т. 32, № 3 (71). С. 93–98.

19. Хохліна О. П. Соціально-психологічна адаптованість підлітків, схильних до девіантної поведінки. *Авіаційна та екстремальна психологія у контексті технологічних досягнень : Матеріали XII Міжнар. науково-практ. конф.*, м. Київ, 23 квіт. 2019 р. Київ, 2019. С. 1–5.

20. Цемрюк І. Г. Види та типи егоцентризму особистості. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Психологічні науки*. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2006. № 10(34). С. 18. 81 59.

21. Черенько Л. М. Модель рівня життя в умовах соціально-економічної нестабільності : монографія. Київ : Ін-т демографії та соц. дослідж. ім. М.В. Птухи НАН України, 2021. 423 с.

22. Encyclopedia of educational reform and dissent (2009). Th. C. Hunt, Th. J. Lasley (Ed.). London: Sage Publications.

23. Knight, P. J. (1996). Philosophical pragmatism and religious belief: interpreting Christian non-realism through John Dewey and Richard Rorty. Retrieved URL: <http://etheeses.dur.ac.uk/5308/>

24. Oral history society (2019). Retrieved URL: <https://www.ohs.org.uk/contact/>

25. Thompson, P. The Voice of the Past: Oral History (2000). Oxford: Oxford University Press

ДОДАТКИ

Додаток А

Тест егоцентричних асоціацій

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція: Тест складається з 40 незакінчених речень. Вам необхідно доповнити кожне із них так, щоб утворилися речення, в яких виражено закінчену думку. Відразу записуйте першу думку, що прийшла Вам у голову, щоб завершити незакінчене речення. Намагайтеся працювати швидко. Час виконання завдання фіксується.

Бланк відповідей

№	Питання	Відповідь	№	Питання	Відповідь
1	У такій ситуації		21	Головне в тому, що	
2	Найлегше		22	Інколи	
3	Незважаючи на те, що		23	Років через дванадцять	
4	Чим довше		24	У минулому	
5	Порівняно з		25	Справа в тому, що	
6	Кожний		26	У теперішній час	
7	Жаль, що		27	Найкраще	
8	Внаслідок		28	Беручи до уваги	
9	Якщо		29	Коли б	
10	Кілька років тому		30	Завжди	
11	Найважливіше те, що		31	Можливість	
12	Тільки		32	Уразі	
13	Насправді		33	Звичайно	
14	Справжня проблема в тому, що		34	Якщо навіть	
15	Неправда, що		35	До цієї пори	
16	Прийде день, коли		36	Умови для	
17	Найбільше		37	Більш за все	

18	Ніколи		38	Щодо	
19	У те, що		39	З недавнього часу	
20	Навряд чи можливо, що		40	Тільки з тієї пори	

**Опитувальник «Індекс життєвого стилю» Р.Плутчика, Х.Келермана,
Х.Конте**

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція: Уважно прочитайте нижче подані вислови, та дайте відповіді так або ні у бланку відповідей. Постарайтеся не задумуватися та відповідати швидко.

Питання:

1. Я людина, з якою дуже легко порозумітися.
2. Коли я чогось хочу, у мене не вистачає терпіння зачекати.
3. Завжди була така людина, на яку я хотів би бути схожим.
4. Люди вважають мене стриманою, розважливою людиною.
5. Мені гидкі непристойні фільми.
6. Я рідко пам'ятаю свої сни.
7. Люди, які всюди розпоряджаються, доводять мене до сказу.
8. Іноді у мене виникає бажання пробити кулаком стіну.
9. Мене сильно дратує, коли люди поводяться манірно.
10. У своїх фантазіях я завжди головний герой.
11. У мене не дуже гарна пам'ять на обличчя.
12. Я відчуваю деяку незручність, користуючись громадською лазнею.
13. Я завжди уважно вислуховую всі точки зору у суперечці.
14. Я легко виходжу з себе, але швидко заспокоююсь.
15. Коли в натовпі хтось штовхає мене, я відчуваю бажання відповісти тим же.
16. Багато чого в мені захоплює людей.
17. Вирушаючи у поїздку, я обов'язково планую кожну деталь.
18. Іноді, без жодної причини, на мене нападає впертість.

19. Друзі майже ніколи не підводять мене.
20. Мені доводилося думати про самогубство.
21. Мене ображають непристойні жарти.
22. Я завжди бачу світлі сторони речей.
23. Я ненавиджу недоброзичливих людей.
24. Якщо хтось каже, що я не зможу щось зробити, то я навмисне хочу зробити це, щоб довести йому неправоту.
25. Я відчуваю труднощі, згадуючи імена людей.
26. Я схильний до зайвої імпульсивності.
27. Я терпіти не можу людей, які домагаються свого, викликаючи до себе жалість.
28. Я ні до кого не ставлюся з упередженням.
29. Іноді мене турбує, що люди подумують, ніби я поводжуся дивно, безглуздо чи смішно..
30. Я завжди знаходжу логічні пояснення будь-яким неприємностям.
31. Іноді мені хочеться побачити кінець світу.
32. Порнографія огидна.
33. Іноді, будучи засмучений, я їм більше звичайного.
34. У мене немає ворогів.
35. Я не дуже добре пам'ятаю своє дитинство.
36. Я не боюся постаріти, тому що це відбувається з кожним.
37. У своїх фантазіях я роблю великі справи.
38. Більшість людей дратують мене, тому що вони надто егоїстичні.
39. Дотик до чогось слизького викликає в мені огиду.
40. У мене часто бувають яскраві, сюжетні сновидіння.
41. Я переконаний, що якщо буду не обережний, люди скористаються цим.
42. Я не скоро помічаю погане в людях.
43. Коли я читаю або чую про трагедію, це не надто зачіпає мене.
44. Коли є привід розсердитися, я вважаю за краще все обміркувати.

45. Я відчуваю сильну потребу у компліментах.
46. Сексуальна нестримність огидна.
47. Коли в натовпі хтось заважає моєму руху, у мене іноді виникає бажання штовхнути його плечем.
48. Як тільки щось не по-моєму, я ображаюсь і стаю похмурим.
49. Коли я бачу закривавлену людину на екрані, це майже не хвилює мене.
50. У складних життєвих ситуаціях я не можу обійтися без підтримки та допомоги людей.
51. Більшість оточуючих вважають мене дуже цікавою людиною.
52. Я ношу одяг, який приховує недоліки моєї фігури.
53. Для мене дуже важливо завжди дотримуватись загальноприйнятих правил поведінки.
54. Я схильний часто суперечити людям.
55. Майже у всіх сім'ях подружжя одне одному зраджує.
56. Мабуть, я надто відсторонено дивлюсь на речі.
57. У розмовах із представниками протилежної статі я намагаюся уникати делікатних тем.
58. Коли мені щось не виходить, мені іноді хочеться плакати.
59. З моєї пам'яті часто випадають деякі дрібниці.
60. Коли хтось штовхає мене, я відчуваю сильне обурення.
61. Я викидаю з голови те, що мені не подобається.
62. У будь-якій невдачі я обов'язково знаходжу позитивні сторони.
63. Я терпіти не можу людей, які завжди намагаються бути в центрі уваги.
64. Я майже нічого не викидаю і дбайливо зберігаю безліч різних речей.
65. У компанії друзів мені найбільше подобаються розмови про минулі події, розваги та задоволення.
66. Мене не надто дратує дитячий плач.
67. Мені траплялося так роздратуватися, що я готовий був перебити всі вщент.
68. Я завжди оптимістичний.

69. Я почуваюся незатишно, коли на мене не звертають уваги.
70. Якби пристрасті не розігравалися на екрані, я завжди усвідомлюю, що це тільки на екрані.
71. Я часто відчуваю почуття ревності.
72. Я б ніколи спеціально не пішов на відверто еротичний фільм.
73. Неприємно те, що людям, як правило, не можна довіряти.
74. Я готовий майже на все, щоб справити гарне враження.
75. Я ніколи не бував панічно наляканий.
76. Я не прогаваю нагоди подивитися хороший трилер чи бойовик.
77. Я думаю, що ситуація в світі краща, ніж вважає більшість людей.
78. Навіть невелике розчарування може привести мене до смутку.
79. Мені не подобається, коли люди відверто фліртують.
80. Я ніколи не дозволяю собі втрачати самовладання.
81. Я завжди готуюся до невдачі, щоб не бути захопленим зненацька.
82. Здається, деякі з моїх знайомих задрять моєму вмінню жити.
83. Мені траплялося зі зла так сильно вдарити або штовхнути по чомусь, що я ненавмисно завдав собі болю.
84. Я знаю, що за очі дехто відгукується про мене погано.
85. Я навряд чи можу згадати свої перші шкільні роки.
86. Коли я засмучений, я іноді веду себе по-дитячому.
87. Мені набагато простіше говорити про свої думки, ніж про свої почуття.
88. Коли я буваю у від'їзді і у мене трапляються неприємності, я одразу починаю сильно тужити по дому.
89. Коли я чую про жорстокість, це не надто глибоко чіпає мене.
90. Я легко переношу критику та зауваження.
91. Я не приховую свого роздратування з приводу звичок деяких членів моєї родини.
92. Я знаю, що є люди, налаштовані проти мене.
93. Я не можу переживати свої невдачі поодиноці.

94. На щастя, у мене менше проблем, ніж у більшості людей.
95. Якщо щось хвилює мене, я іноді відчуваю втому та бажання виспатися.
96. Огідно те, що майже всі люди, які досягли успіху, досягли його за допомогою брехні.
97. Нерідко я відчуваю бажання відчути у своїх руках пістолет чи автомат.

Блан відповідей:

№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні	№	Так	Ні
1			21			41			61			81		
2			22			42			62			82		
3			23			43			63			83		
4			24			44			64			84		
5			25			45			65			85		
6			26			46			66			86		
7			27			47			67			87		
8			28			48			68			88		
9			20			49			69			89		
10			30			50			70			90		
11			31			51			71			91		
12			32			52			72			92		
13			33			53			73			93		
14			34			54			74			94		
15			35			55			75			95		
16			36			56			76			96		
17			37			57			77			97		
18			38			58			78					
19			39			59			79					
20			40			60			80					

**Методика діагностики соціально-психологічної адаптації К. Роджерса
та Р. Даймонда**

Реєстраційний бланк

П.І.Б. (повністю) _____

Дата _____ Вік _____ Стать _____

Інструкція: : У опитувальнику містяться висловлювання про людину, про її спосіб життя - переживання, думки, звички, стилі поведінки. Їх можна співвіднести з нашим власним способом життя. Прочитавши висловлювання опитування, приміряйте його до своїх звичок, свого способу життя і оцініть, якою мірою цей вислів може бути віднесено до вас.

Для того щоб позначити вашу відповідь в бланку, виберіть, підходящий, на вашу думку, один з семи варіантів оцінок, пронумерованих цифрами від «0» до «6»:

- «0» - це до мене абсолютно не відноситься;
- «1» - мені це не властиво в більшості випадків;
- «2» - сумніваюся, що це можна віднести до мене;
- «3» - не наважуюся віднести це до себе;
- «4» - це схоже на мене, але немає впевненості;
- «5» - це на мене схоже;
- «6» - це точно про мене.

Питання:

1. Відчуває незручність, коли вступає з ким-небудь в розмову.
2. Немає бажання розкриватися перед іншими.
3. У всьому любить змагання, змагання, боротьбу,
4. Пред'являє до себе високі вимоги.
5. Часто лає себе за зроблене.
6. Часто відчуває себе приниженим.

7. Сумнівається, що може подобатися кому-небудь з осіб протилежної статі.
8. Свої обіцянки виконує завжди.
9. Теплі, добрі стосунки з оточуючими.
10. Людина стримана, замкнута; тримається від усіх трохи осторонь.
11. У своїх невдачах звинувачує себе.
12. Людина відповідальна; на нього можна покластися.
13. Відчуває, що не в силах хоч що-небудь змінити, всі зусилля марні.
14. На багато дивиться очима однолітків.
15. Приймає в цілому ті правила і вимоги, яких слід дотримуватися.
16. Власних переконань і правил не вистачає.
17. Любить мріяти - іноді прямо серед білого дня. Насилу повертається від мрії до дійсності.
18. Завжди готовий до захисту і навіть нападу: «застряє» на переживаннях образ, подумки перебираючи способи помсти.
19. Вміє керувати собою і власними вчинками, змушувати себе, дозволяти собі; самоконтроль для нього не проблема.
20. Часто псується настрій: накочує смуток, нудьга.
21. Все, що стосується інших, не хвилює: зосереджений на собі; зайнятий собою.
22. Люди, як правило, йому подобаються.
23. Не соромиться своїх почуттів, відкрито їх виражає.
24. Серед великої збігу народу буває трошки самотньо.
25. Зараз дуже не по собі. Хочеться все кинути, кудись сховатися.
26. З оточуючими зазвичай ладнає.
27. Всього важче боротися з самим собою.
28. Насторожує незаслужене доброзичливе ставлення оточуючих.
29. У душі - оптиміст, вірить у краще.
30. Людина неподатливий, впертий; таких називають важкими.

31. До людей критичний і судить їх, якщо вважає, що вони цього заслуговують.
32. Зазвичай відчуває себе не провідним, а веденим: йому не завжди вдається мислити і діяти самостійно.
33. Більшість з тих, хто його знає, добре до нього ставиться, любить його.
34. Іноді бувають такі думки, якими не хотілося б ні з ким ділитися.
35. Людина з привабливою зовнішністю.
36. Відчуває себе безпорадним, потребує когось, хто був би поруч.
37. Приймавши рішення, слід йому.
38. Приймає, здавалося б, самостійні рішення, не може звільнитися від впливу інших людей.
39. Відчуває почуття провини, навіть коли звинувачувати себе наче не в чому.
40. Відчуває неприязнь до того, що його оточує.
41. Всім задоволений.
42. Вибитий з колії: не може зібратися, взяти себе в руки, організувати себе.
43. Відчуває млявість; все, що раніше хвилювало, стало раптом байдужим.
44. Урівноважений, спокійний.
45. Розлютившись, нерідко виходить з себе.
46. Часто відчуває себе скривдженим.
47. Людина поривчастий, нетерплячий, гарячий: не вистачає стриманості.
48. Буває, що пліткує.
49. Не дуже довіряє своїм почуттям: вони іноді підводять його.
50. Досить важко бути самим собою.
51. На першому місці розум, а не почуття: перш ніж що-небудь зробити, подумає.
52. Що відбувається з ним тлумачить на свій лад, здатний напридумувати зайвого. Словом - не від світу цього.
53. Людина, терпимий до людей, і приймає кожного таким, який він є.
54. Намагається не думати про свої проблеми.
55. Вважає себе цікавою людиною - привабливим як особистість, помітним.
56. Людина сором'язлива, легко тушується.

57. Обов'язково потрібно нагадувати, підштовхувати, щоб довів справу до кінця.
58. У душі відчуває перевагу над іншими.
59. Немає нічого, в чому б виразив себе, виявив свою індивідуальність, своє Я.
60. Боїться того, що подумають про нього інші.
61. Честолюбний, небайдужий до успіху, похвалу: у тому, що для нього істотно, намагається бути серед кращих.
62. Людина, у якої зараз багато гідно презирства.
63. Людина діяльна, енергійний, сповнений ініціатив.
64. Пасує перед труднощами і ситуаціями, які загрожують ускладненнями.
65. Себе просто недостатньо цінує.
66. За вдачею ватажок і вміє впливати на інших.
67. Відноситься до себе в цілому добре.
68. Людина наполегливий, напористий; йому завжди важливо наполягти на своєму.
69. Не любить, коли з ким-небудь псується стосунки, особливо - якщо розбіжності загрожують стати явними.
70. Подовгу не може прийняти рішення, а потім сумнівається в його правильності.
71. Перебуває в розгубленості; все сплуталося, все змішалося у нього.
72. Задоволений собою.
73. Невдачливий.
74. Людина приємний, що розташовує до себе.
75. Особою, може, і не дуже гарний, але може подобатися як людина, як особистість.
76. Зневажає осіб протилежної статі і не пов'язується з ними.
77. Коли потрібно щось зробити, охоплює страх; а раптом - не впораюся, а раптом - не вийде.
78. Легко, спокійно на душі, немає нічого, що сильно б турбувало.
79. Вміє наполегливо працювати.
80. Відчуває, що зростає, дорослішає: змінюється сам і ставлення до навколишнього світу.

81. Трапляється, що говорить про те, в чому зовсім не розбирається.
82. Завжди говорить тільки правду.
83. Стривожений, стурбований, напружений.
84. Щоб змусити хоч щось зробити, потрібно як слід наполягти, і тоді він поступиться.
85. Відчуває невпевненість у собі.
86. Обставини часто змушують захищати себе, виправдовуватися і обгрунтовувати свої вчинки.
87. Людина поступлива, податливий, м'який у відносинах з іншими.
88. Людина тлумачний, любить міркувати.
89. Інший раз любить похвалитися.
90. Приймає рішення і тут же їх змінює; зневажає себе за безвілля, а зробити з собою нічого не може.
91. Намагається покладатися на свої сили, не розраховує на чийсь допомогу.
92. Ніколи не спізнюється.
93. Відчуває відчуття скутості, внутрішньої несвободи.
94. Виділяється серед інших.
95. Не дуже надійний товариш, не в усьому можна покластися.
96. У собі все ясно, себе добре розуміє.
97. Комунікабельний, відкрита людина; легко сходиться з людьми.
98. Сили і здібності цілком відповідають тим завданням, які доводиться вирішувати; з усім може впоратися.
99. Себе не цінує: ніхто його всерйоз не сприймає; в кращому випадку до нього поблажливі, просто терплять.
100. Турбується, що особи протилежної статі занадто займають думки.
101. Всі свої звички вважає хорошими.

Бланк відповідей:

№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь	№	Відповідь
1		22		43		64		85	

2		23		44		65		86	
3		24		45		66		87	
4		25		46		67		88	
5		26		47		68		89	
6		27		48		69		90	
7		28		49		70		91	
8		29		50		71		92	
9		30		51		72		93	
10		31		52		73		94	
11		32		53		74		95	
12		33		54		75		96	
13		34		55		76		97	
14		35		56		77		98	
15		36		57		78		99	
16		37		58		79		100	
17		38		59		80		101	
18		39		60		81			
19		40		61		82			
20		41		62		83			
21		42		63		84			