

**МІЖНАРОДНА НАУКОВО-ПРАКТИЧНА
ІНТЕРНЕТ-КОНФЕРЕНЦІЯ**

**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ
В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**



ВИПУСК 93

28 квітня 2023 р.

м. Переяслав

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали
Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції
**«ТЕНДЕНЦІЇ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
НАУКИ І ОСВІТИ В УМОВАХ ГЛОБАЛІЗАЦІЇ»**

28 квітня 2023 року

Вип. 93

Збірник наукових праць

Переяслав – 2023

ПРОБЛЕМИ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ ТА ШЛЯХИ ЇХ ВИРІШЕННЯ

Розкрито проблеми підліткового віку. Виділено умови, шляхи та засоби їх вирішення.

Ключові слова: підліток, підлітковий вік, самоствердження, самовираження, індивідуалізація.

The problems of adolescence are revealed. The conditions, ways and means of their solution are highlighted.

Key words: teenager, adolescence, self-affirmation, self-expression, individualization.

Постановка проблеми. Підлітковий період – саме та вікова категорія розвитку, що досліджується роками та й нині має відкриті та дискусійні питання. Розробка шляхів вирішення проблем підліткового віку триває, отже актуальність встановленої нами проблеми висока.

Мета статті: дослідження проблеми підліткового віку; аналіз останніх джерел та публікацій стосовно проблем підліткового віку та наявних нині шляхів їх вирішення; рекомендації вирішення проблем підліткового віку.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Проводячи аналіз наявних теоретичних та практичних матеріалів і досліджень проблеми підліткового віку, його перебігу та складнощів на шляху дорослішання, можемо зазначити, що відкритими лишається багато питань, отже, тема є актуальною й дотепер.

В сучасній психології проблему підліткового віку та їх вирішення розглядають такі дослідники як Русник І. І., Степанов О. М., Фіцула М. М., Цимбалюк І. М., Яницька О. Ю., Максименко С. Д., Карелина А. А., Романець В. А., Дубравська Д. М. та ін.

Виклад основного матеріалу дослідження. Підлітковий вік є часом змін, перехідним періодом між дитинством та молодістю, його називають періодом підготовки особистості до дорослого життя [2]. На цьому етапі відбувається значні зміни в інтелектуальній, фізичній, емоційній та психологічній сферах життя особистості. Підлітковий вік – вразливий час для дітей, оскільки вони можуть зіткнутися з деякими труднощами, здатними призвести до серйозних проблем у пізнішому віці. У цей час особливо гостро стоїть питання спілкування підлітків із батьками. Конфлікти, що викликають почуття невпевненості та нестабільності, мають лінійний зв'язок із статевим дозріванням. Розуміння та позитивне вирішення цих конфліктів може допомогти дитині легше перенести складний перехідний етап.

Зміни, що супроводжують розвиток та становлення особистості в підлітковому віці, можна окреслити як соціальне включення, пошук новизни, значні творчі та емоційні дослідження. На шляху дорослішання підліток зустрічається з низкою проблем, які спровоковані гормональними збоями, емоційні та фізичні зміни. Мають місце зміни в поведінці (а саме – імпульсивна поведінка, агресія); фізичному та ментальному здоров'ї (що провокується підвищеною емоційною вразливістю підлітків); побудові взаємин із оточуючими, зокрема, з протилежною статтю, статеве дозрівання; розвиток різних залежностей (алко-, нарко-, тютюно-, інтернет-залежності); асоціальні дії підлітка та девіантна поведінка.

У перехідний період різко змінюється внутрішня позиція, а спрямованість у майбутнє стає основною для особистості. У центрі уваги інтересів і планів підлітків постає проблема вибору професії, подальшого життєвого шляху, самоствердження та самоствановлення, індивідуалізація. Коли людині ні з ким розділити важливий момент життя, нікому вголос сказати, що її хвилює, ні з ким поділитися цим переживанням, вона може почуватися так, наче відбуває покарання. Комусь здається, що цю проблему легко подолати: самотньо – піти

з кимось поговори. Але люди, що переживають напади самотності, часом просто не вміють будувати близькі стосунки. Саме тому так важливо спілкуватись з дитиною та розмовляти з нею [5].

Підлітковий вік – це період, коли люди хочуть самовиражатись та приймати рішення самостійно (часто, всупереч батькам) [1; 3]. Інтенсивний розвиток мозку впливає на примхливість підлітка. Важливо тут, щоб батьки та дорослі з оточення підлітка пам'ятали, що цей період тимчасовий, що потрібно зберігати спокій та не підривати довіру дитини, адже великий ризик, що підліток потрапить в погану компанію, а дорослі не знатимуть важливого і не зможуть допомогти. Важливо допомогти підлітку виражати правильно свої емоції та мотивувати дитину залишатись собою і не підлаштовуватись під оточення. Важливо розмовляти з підлітком та уважно й без осуду його слухати.

Окремою рекомендацією слугує заняття спортом. Це надважливий і дуже дієвий спосіб вирішення проблем підліткового віку. Спорт знижує рівень стресу, агресії, посилює гормон щастя – сератонін, що підтримує позитивні почуття. Також спорт піднімає рівень самооцінки підлітків, що теж є однією з проблем цього періоду. Спорт та здорове харчування здатні запобігти появі девіантної поведінки та появі депресії, проте якщо мають місце надто часті зміни настрою у підлітка, варто спочатку поговорити із вчителями школи (тому як часто буває, що поганий настрій у дитини лише вдома), надалі варто звернутись за допомогою, попередньо обговоривши це з дитиною. Ні в якому випадку не можна ігнорувати почуття та емоції дитини – це ще більше поглибить проблему.

У підлітковому віці дитина не настільки витривала, як того очікують дорослі, тому варто прислухатись до втоми дитини та, за потреби, зменшувати домашні справи чи заняття з репетиторами. Проте, важливо заохочувати дитину до навчання, адже це запорука її майбутнього.

Важливо ділитися з дитиною підліткового віку своїм досвідом. Навіть якщо здається, що підліток не слухає та протестує проти слів дорослих – це прояв самоствердження, та насправді дитині важливо, аби поряд були дорослі люди, що підтримають та допоможуть в складний період. Не слід осуджувати, а навпаки, вислухати та приймати дитину з її почуттями. Не потрібно забороняти проводити час в соціальних мережах, однак варто встановити часові обмеження активного використання гаджетів. Організоване дозвілля допоможе дитині вчитись спілкуватись з навколишніми вживу [4].

Необхідно транслювати позитивний приклад доброти та співпереживання, щоб зменшити рівень агресії в поведінці дитини. Якщо підлітка любили в дитинстві, то він інтеріоризує цю любов і далі буде відноситись до себе з любов'ю. Інтеріоризація – зовнішнє ставлення до людини та пов'язаний з ним досвід потрапляє всередину психіки й надалі відчувається як власне внутрішнє ставлення до себе. Йдеться про багаторазове повторення дій. Така властивість психіки дуже потрібна для життя підлітка і відіграє не останню роль в перебігу цього періоду.

Поради підліткам для боротьби із проблемами складного періоду:

– виділіть час для знайомства із самим собою. Дізнайтесь що для вас нормально, що вам подобається, а що ні, чим ви хотіли б займатись і що приносить вам задоволення, які події викликають ті чи інші емоції;

– для тих, хто звик засуджувати себе за свої емоції, рекомендуємо легалізувати їх. Коли починаєте відчувати провину/сором/заздрість та інше – скажіть про це спершу собі. До прикладу «я зараз злюсь» – слова нормальної людини. Коли ви навчитесь говорити про свої почуття і емоції та дасте їм право на існування, можна розповісти про емоції комусь з близьких. Проте, потрібно стежити за тим, аби у вашій розмові було більше про ваші потреби і менше про критику чи знецінення себе та об'єкта емоцій;

– різні техніки арт-терапії також підходять для подолання проблем підліткового віку. Аби знизити напругу, аби викласти кудись образи, аби бути особливим – малюйте, танцюйте, майструйте, пишіть, читайте, розповідайте та будь-що, що подобається робити самостійно;

– фізичні навантаження у вигляді самостійних чи групових тренувань, йога, фітнес, плавання, теніс, їзда верхи та інше – усі фізичні заняття дуже знижують гормон стресу та підвищують гормон щастя. Поряд з тим, це розвиває впевненість в собі та задоволення своїм зовнішнім виглядом (а саме ця проблема в підлітковому віці є однією з провідних).

Висновки. Підлітковий вік досить складний та багатий на новоутворення період. Проте він тимчасовий. Основними проблемами даного періоду виступають: гормональні збої, різкі зміни в поведінці, розвиток залежностей, статеве дозрівання, навчання спілкуванню із оточуючим світом, та інше. Найважливіша рекомендація дорослим відносно підлітків – це бути терплячими, розуміючими, активно включеними в розмову, уважними до дитини, не підривати довіру дитини до себе, підтримувати її починання, любити та приймати свою дитину такою як вона є. Важлива рекомендація підліткам – самостверджуватися шляхом роботи над собою.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Белякова С.М., Шовкова К.О. Соціально-психологічні особливості розвитку особистості сучасного підлітка. *Молодий вчений*. 2018. № 5(57), травень. С.454-458.
2. Булах І.С. Психологія особистісного зростання підлітків: реалії та перспективи: монографія. Вінниця: ТОВ «Нілан-ЛТД», 2016. 340 с.
3. Немеш В. І. Емоційна трансформація підліткового віку. *Науковий вісник Ужгородського національного університету*, 2021. С.93-95.
4. Савчин М.В., Василенко Л.П. Вікова психологія: Навч. посібник. Київ: Академвидав, 2021. 382 с.
5. Товпій Ж.І. Формування системи міжособистісних взаємин у підлітків. *Збірник наукових праць Інституту психології імені Г. Костюка АПН України*. Київ, 2009. Т. IV. Ч. 4. С. 73-76.

*Ірина Горлинська
(Дніпро, Україна)*

ПРОБЛЕМИ СОЦІАЛЬНОЇ ТА ПРОФЕСІЙНОЇ САМОРЕАЛІЗАЦІЇ ЖІНОК ПІСЛЯ ДЕКРЕТНОЇ ВІДПУСТКИ

Розглянуто основні проблеми соціальної та професійної самореалізації жінок після декретної відпустки. Здійснено компаративний аналіз наукових поглядів щодо визначення конструкту «самореалізація». Визначено чинники, що мають негативний вплив на процес самореалізації.

Ключові слова: самореалізація, особистісні потреби, професійна самореалізація, соціальна самореалізація, розвиток особистості, постдекретний синдром.

The main problems of social and professional self-realization of women after maternity leave are considered. A comparative analysis of scientific views on the definition of the construct «self-realization» was carried out. Factors that have a negative impact on the process of self-realization have been identified.

Key words: self-realization, personal needs, professional self-realization, social self-realization, personality development, post-decree syndrome.

Наявність успішної самореалізації протягом життєвого шляху є необхідною умовою психологічного благополуччя особистості [7]. Кожна людина прагне до гармонійного існування.

Аналіз наукової літератури свідчить про вагомі здобутки щодо розгляду питання самореалізації особистості.