

Московець Людмила*доктор філософії з психології,**доцент кафедри практичної психології та реабілітаційних технологій**Комунального закладу вищої освіти**«Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія»**Полтавської обласної ради**<https://orcid.org/0000-0002-8960-477X>*

ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ТРЕНІНГОВИХ ЗАНЯТЬ У РАНЬОМУ ЮНАЦЬКОМУ ВІЦІ

Анотація. У статті досліджено особливості ставлення учасників раннього юнацького віку до тренінгових занять. Обґрунтовано доцільність вивчення ставлення як внутрішньої позиції особистості до тренінгової форми роботи. У дослідженні взяли участь 59 осіб раннього юнацького віку, з яких 54 респонденти долучалися до тренінгових занять і склали основну вибірку. Проаналізовано результати дослідження отримані у процесі опитування за допомогою авторської анкети «Ставлення до тренінгових занять», яка включала запитання як закритого, так і відкритого характеру. Встановлено, що 63% респондентів дуже позитивно ставляться до участі у тренінгу, яка є для них є важливою формою активності; 25,9% досліджуваних зазначає, що ставлення є більше позитивним, ніж негативним; а в 11,1% опитаних участь у такій формі роботи викликає нейтральне ставлення і для них вона є більше не важливою, ніж важливою. Виявлено, що провідним мотиваційним чинником участі у тренінгу у ранньому юнацькому віці є внутрішні спонукання, які пов'язані із прагненням до особистісного зростання, самопізнанням. Ставлення до тренінгу залежить від сприятливого психологічного клімату та безпечного середовища. Встановлено, що значна частина респондентів почувалися безпечно під час участі у тренінгу; більш комфортно їм під час групової взаємодії (60,7%), ніж у процесі висловлювання думки у загальному колі (35,7%). Участь у тренінгових заняттях викликає в осіб раннього юнацького віку позитивне емоційне ставлення, а в деяких ситуаціях – нейтральне, амбівалентне, адже респонденти у своїх відповідях вказують різні емоційні переживання. Поведінкове ставлення пов'язане з переважанням внутрішньої мотивації прояву активності. Запропоновано рекомендації для поліпшення ставлення до тренінгових занять учасників раннього юнацького віку.

Ключі слова: тренінг, ранній юнацький вік, ставлення, емоційне ставлення, поведінкове ставлення.

Moskovets Liudmyla*Doctor of Philosophy in Psychology (PhD),**Associate Professor of the Department of Practical Psychology and Rehabilitation Technologies**Communal Institution of Higher Education “Kremenchuk Humanitarian and Technological Academy”**of the Poltava Regional Council**<https://orcid.org/0000-0002-8960-477X>*

CHARACTERISTICS OF ATTITUDES TOWARD TRAINING SESSIONS IN EARLY ADOLESCENCE

Abstract. This article examines the characteristics of early adolescents' attitudes toward training sessions. It justifies the importance of studying attitudes as an individual's internal stance toward training as a form of work. The study involved 59 early adolescents, of whom 54 respondents participated in training sessions and constituted the main sample. The study results obtained through a survey using the author's questionnaire “Attitudes Toward Training Sessions,” which included both closed-ended and open-ended questions, were analyzed. It was found that 63% of respondents have a very positive attitude toward participating in training, which they consider an important form of engagement; 25.9% of respondents indicate that their attitude is more positive than negative; and for 11.1% of respondents, participation in this type of activity elicits a neutral attitude, and for them, it is neither particularly important nor unimportant. It was found that the leading motivational factor for participating in training during early adolescence is internal motivation, which is linked to the desire for personal growth and self-discovery.

Attitudes toward the training depend on a supportive psychological climate and a safe environment. We found that a significant proportion of respondents felt safe while participating in the training; they felt more comfortable during group interactions (60.7%) than when expressing their opinions in a general discussion (35.7%). Participation in training sessions evokes a positive emotional attitude among early adolescents, and in some situations—a neutral or ambivalent one, as respondents indicate various emotional experiences in their answers. Behavioral attitudes are linked to the predominance of internal motivation to be active. Recommendations are proposed to improve the attitudes of early adolescents toward training sessions.

Keywords: training, early adolescence, attitudes, emotional attitudes, behavioral attitudes.

Постановка проблеми та аналіз досліджень.

Ранній юнацький вік характеризується психологічними змінами, з-поміж яких варто звернути увагу на становлення самосвідомості, прагнення особистості до самовираження, соціальної взаємодії, формування ціннісних орієнтацій, життєвих планів. Для надання підтримки у розв'язанні цих та інших питань доцільно здійснювати пошук ефективних форм і методів роботи, які сприятимуть формуванню соціальної та комунікативної компетентності особистості у ранньому юнацькому віці. Одним із таких методів стає тренінг, що передбачає активну взаємодію між учасниками та сприяє поглибленню знань, напрацюванню навичок, умінь, соціальних установок [5]. Сьогодні тренінг активно використовується в освітній і психологічній практиці для соціалізації, розвитку навичок спілкування, самопізнання, самоусвідомлення, самоставлення, саморегуляції, що є важливими складовими гармонійного становлення особистості.

Ефективність впровадження тренінгових програм значною мірою залежить від ставлення учасників до такої форми роботи. У психологічному словнику поняття «ставлення» трактується як «позиція особистості до всього, що її оточує і до самої себе» [4]. Г. Гончарова, С. Ларіонов розглядають ставлення як тимчасові зв'язки особистості із оточуючою дійсністю, що утворюють результативну (цілі діяльності, що робити?) та процесуальну (як діяти?) сторону її активності [1].

А. Ковальчук зазначає, що ставлення показує внутрішню позицію особистості до певної події чи іншої людини. Дослідниця акцентує увагу на тому, що це – динамічний процес, адже впродовж життя людина вчиться підлаштовуватися або відстоювати свої переконання, змінюються її цінності, переосмислюється буття, що позначається і на ставленні до себе та інших людей [3]. Згідно досліджень Є. Катаєва, психологічне ставлення виступає як цілісна система індивідуальних, вибіркового, свідомих зв'язків особистості з різними сторонами дійсності, що відбиває особистісний досвід, визначає дії та переживання [2].

Ставлення щодо професії, як зазначає Є. Катаєв, може бути оцінне, ціннісне та смислове [2]. Беручи до уваги запропоновані види, вважаємо, що оцінне ставлення до тренінгу визначається на основі емоційного або когнітивного оцінювання цього методу активної взаємодії, встановлюється його перевага, що фіксується у формі оцінки-результату. Ціннісне ставлення визначається як прийняття тренінгу як цінності, яка є бажаною. Сислове ставлення передбачає усвідомлення практичної значущості тренінгу до особистості, її зростання, вдосконалення.

Отже, феномен ставлення визначає діяльність та поведінку особистості, є важливим чинником її активності, тому особливої уваги потребує дослідження особливостей ставлення осіб у віці ранньої юності до тренінгових занять.

Мета статті – вивчити особливості ставлення осіб раннього юнацького віку до тренінгових занять.

Виклад основного матеріалу. Емпіричне дослідження ставлення до тренінгових занять учасниками раннього юнацького віку здійснено за допомогою авторської анкети «Ставлення до тренінгових занять». Анкета включала запитання як закритого, так і відкритого характеру. У дослідженні взяли участь 59 осіб раннього юнацького віку, які здобувають фахову передвищу освіту в Комунальному закладі вищої освіти «Кременчуцька гуманітарно-технологічна академія» Полтавської обласної ради, з яких 57 осіб представниці жіночої статі, а 2 – чоловічої. Середній вік респондентів складає 16,7.

У процесі опитування встановлено, що 37% осіб раннього юнацького віку більше 4 разів долучалися до тренінгових занять; 25,9% респондентів зазначає, що 2–3 рази брали участь у такій формі роботи; 18,5% – один раз; а 18,5% (5 осіб) вказує, що не брали участі у тренінгу. Отримані результати свідчать про те, що тренінгова форма роботи для значної частини вибірки є відомою практикою, в якій вони набули нового досвіду, вчилися новій поведінці. Подальші результати дослідження показують ставлення до тренінгових

занять тих респондентів, які долучалися до такої форми роботи хоча б один раз (54 респонденти).

На запитання анкети «Як ви ставитесь до участі у тренінгу?» було встановлено, що 63% респондентів дуже позитивно ставляться до участі у тренінгу; 25,9% досліджуваних зазначає, що ставлення є більше позитивне, ніж негативне; а в 11,1% опитаних участь у такій формі роботи викликає нейтральне ставлення (див. рис. 1). Такі результати можуть свідчити про важливість залучення осіб раннього юнацького віку до участі у тренінгу, адже негативного ставлення не було виявлено, а нейтральне – відзначила незначна кількість респондентів.

Нами встановлено, наскільки для осіб раннього юнацького віку важливою є участь у тренінгах (див. рис. 2). Зокрема, значна частина респондентів (63%) вказує на переважання важливості такої участі; 25,9% опитаних зазначає, що для них є дуже важливими такі заняття, а 11,1% досліджуваних відмічає, що участь у тренінгу є більше не важливою, ніж важливою.

Встановлено, що провідним мотиваційним чинником участі у тренінгу в ранньому юнаць-

кому віці є внутрішні спонукання, які пов'язані із прагненням до особистісного зростання, самопізнанням. Важливим для цієї групи респондентів є бажання отримати нові знання, цікаво проводити час, можливість спілкуватися з однолітками, бажання навчитися новій поведінці. Зовнішні чинники, що виявляються у спонуканні до участі педагогами вказує незначна кількість респондентів (18,5%), а батьки взагалі не впливали на цей процес (див. табл. 1). Такі результати свідчать про домінування добровільної участі, що є одним із принципів тренінгової форми роботи, а також відбивають характерні особливості раннього юнацького віку: прагнення до самопізнання, самоосвіти, самовдосконалення, формування цілісного образу власного «Я», моральних цінностей, життєвих цілей, пошук сенсу життя, налагодження міжособистісного спілкування.

Важливим аспектом тренінгової форми роботи є створення сприятливого психологічного клімату та безпечного середовища. У результаті опитування нами встановлено, що 85,2% респондентів почувалися безпечно під час участі в тренінгу, що може свідчити про створення сприятливих умов,

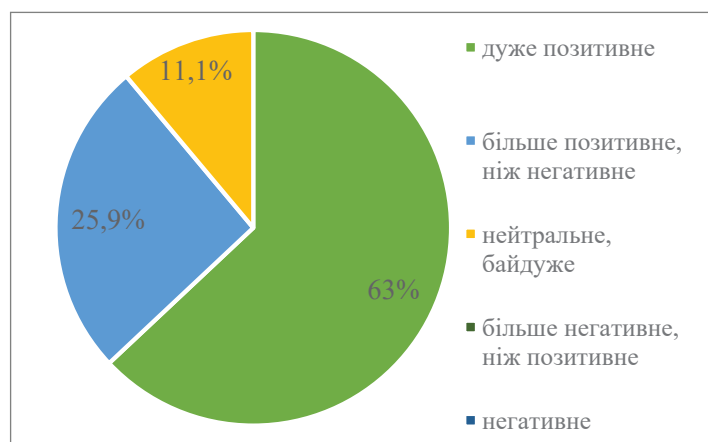


Рис. 1. Ставлення до участі у тренінгах

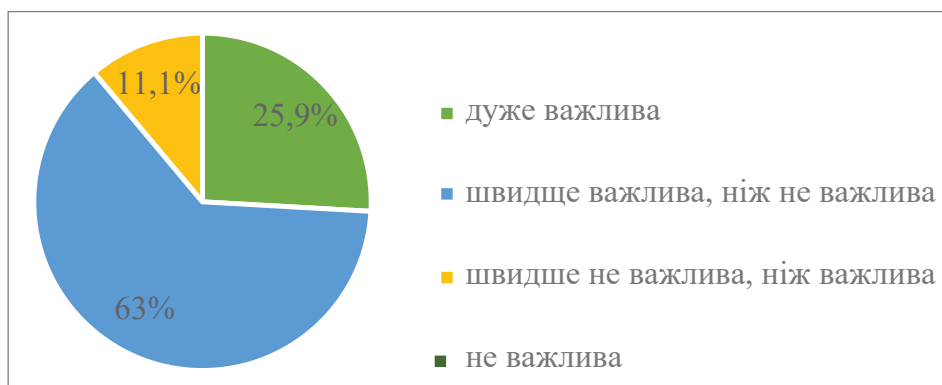


Рис. 2. Важливість участі в тренінгу для осіб раннього юнацького віку

Мотиваційні чинники участі у тренінгу осіб раннього юнацького віку

Мотиваційні чинники	Кількість осіб	Відсоток (%)
Можливість розвиватися, пізнавати себе	42	77,8
Бажання отримати нові знання	40	74,1
Цікаве проведення часу	40	74,1
Можливість спілкуватися з однолітками	28	51,9
Бажання навчитися новій поведінці	22	40,7
Направили для участі вчителі	10	18,5
Направили для участі батьки	0	0

де панує взаємоповага, підтримка, розуміння. Разом з тим, 14,8% опитаних зазначає, що інколи почувалися безпечно (див. рис. 3). Такі результати можуть бути пов'язані із тим, що учасники, перебуваючи на тренінгу перший раз, потрапляють у ситуацію невизначеності та переживають стрес.

У процесі дослідження ставлення осіб раннього юнацького віку до тренінгу ми намагалися встановити, чи відчуваються вони комфортно під час різних форм взаємодії (див. рис. 4). Нами встановлено, що опитані респонденти більш комфортно відчуваються під час групової взаємодії (60,7%), ніж у процесі висловлювання думки у загальному колі (35,7%). Некомфортно у загальному колі відчуваються 17,9% осіб раннього юнацького віку, а 3,6% опитаних вказує на дискомфорт і при висловлюванні думки у групі. З-поміж досліджуваних 46,4% та 35,7% відчуває труднощі у визначенні свого стану при висловленні власної думки як у загальному колі, так і під час роботи в групі, парі.

Досліджуючи ставлення до тренінгу, нами з'ясовано, які емоції переживають особи раннього юнацького віку беручи участь у такій формі роботи (див. табл. 2).

Як бачимо із табл. 2, респонденти переживають як позитивні емоції – задоволення, натхнення, спокою, радості, здивування, так і хвилювання, нудьги, байдужості, страху. Тренінгові заняття не викликають у досліджуваних осіб раннього юнацького віку злості та роздратування. Отримані відповіді вказують на переважання позитивного емоційного ставлення до тренінгу, а у деяких ситуаціях – нейтрального, амбівалентного, адже респонденти у своїх відповідях вказували різні емоційні переживання.

Поведінкове ставлення пов'язане з активністю учасників. Нами встановлено (див. рис. 5), що 51,9% опитаних осіб раннього юнацького віку часто проявляють активність; 18,5% респондентів вказує, що інколи та зрідка демонструють активність; 11,1% досліджуваних зазначає, що завжди проявляють активність. Спонукає до такої активності (див. рис. 6) інтерес до теми (51,9%), позитивна атмосфера (22,2%), компетентність у темі (7,4%), підтримка тренера (7,4%), необхідність виконати завдання та представити його під час загального обговорення (7,4%), підтримка інших учасників (3,7%). Такі результати свідчать про переважання внутрішньої мотивації прояву активності.

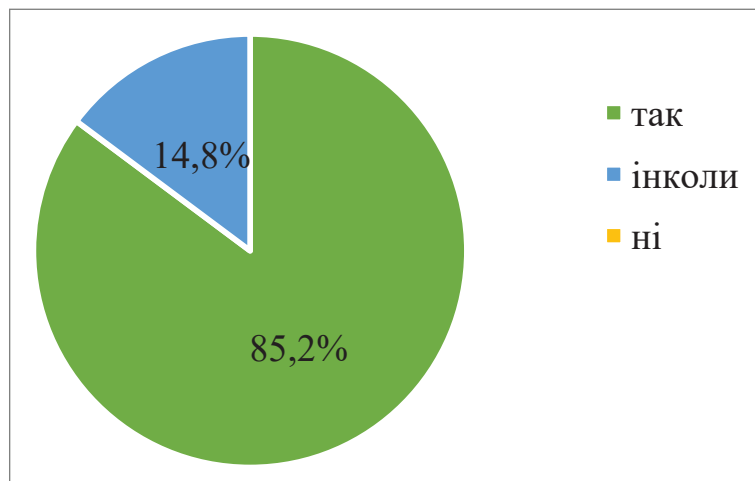


Рис. 3. Безпечність учасників під час тренінгу

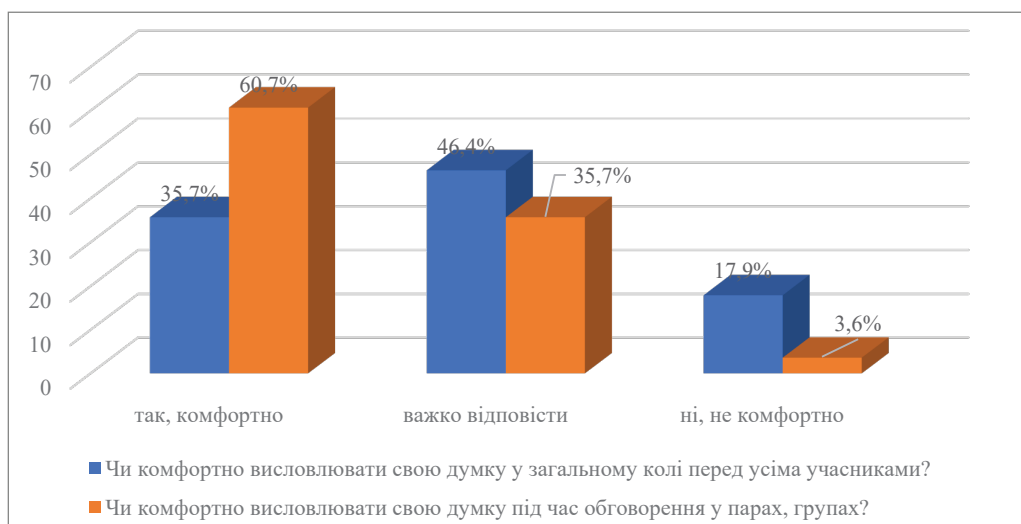


Рис. 4. Стан комфорту учасників тренінгу

Таблиця 2

Емоційні переживання під час тренінгу

Емоційні переживання	Кількість осіб	Відсоток (%)
Задоволення	36	64,3
Натхнення	34	60,7
Спокою	30	53,6
Радості	22	39,3
Хвилювання	22	39,3
Здивування	14	25
Нудьги	6	10,7
Байдужості	6	10,7
Страху	4	7,1
Роздратування	0	0
Злості	0	0

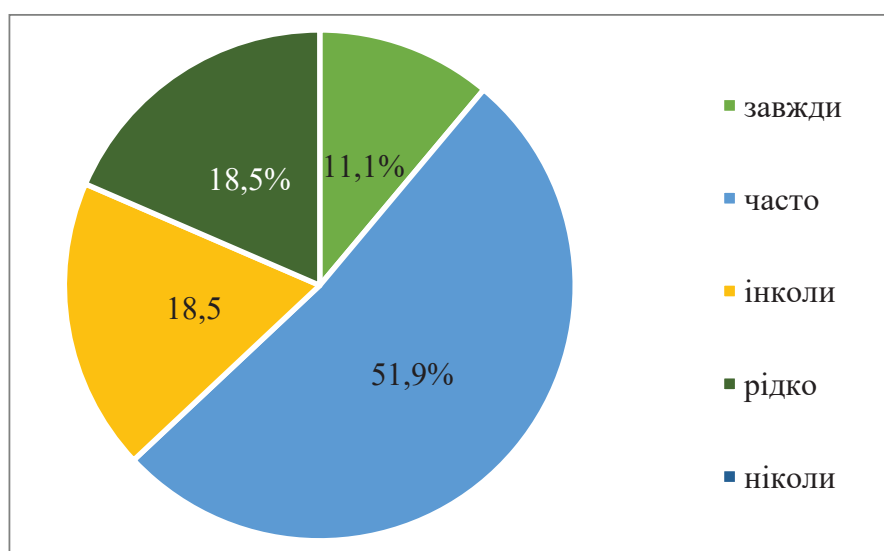


Рис. 5. Активність під час тренінгу



Рис. 6. Мотиваційні чинники активності у тренінгу

На відкрите запитання «Що подобається у тренінгах?» досліджувані особи раннього юнацького віку зазначають: комфортна та позитивна атмосфера, щире спілкування, робота у групах, практичність, соціалізація, цікава інформація, можливість дізнатися щось нове, поспілкуватися з новими людьми, комунікація з однолітками. На запитання «Що не подобається?» значна частина респондентів нічого не зазначила, а отримані відповіді пов'язувалися з необхідністю виступів перед групою, проговорювання проблем, переживання дискомфорту у взаємодії з іншими учасниками. Це може вказувати на те, що тренінг є активною формою взаємодії, яка може викликати в учасників стресовий стан, а тому вимагає від тренера високої майстерності фасилітувати роботу групи

Висновки. В результаті проведеного емпіричного дослідження ставлення до тренінгових занять нами встановлено, що в учасників раннього юнацького віку домінує позитивне ставлення, яке зумовлюється внутрішніми мотивами, підвищує прояв активності при виконанні різних вправ, впливає на результативність тренінгових занять. Варто зазначити, що ставлення може відрізнитися за рівнем узагальнення. У період ранньої юності особистість може позитивно ставитися до тренінгу як форми взаємодії, що використовується в закладі освіти чи за його межами, але переживати дискомфорт при взаємодії із певним учасником

або тренером, робота якого може не імпонувати.

Враховуючи особливості ставлення осіб раннього юнацького віку до тренінгових занять вважаємо, що для поліпшення ставлення доцільно:

- створювати безпечне середовище, сприятливу психологічну атмосферу, де панує взаємоповага, щирість, відкритість, де кожен має право висловити свою думку;
- дотримуватися принципу добровільної участі;
- долучати осіб раннього юнацького віку до занять, які є актуальними, значущими для цієї вікової категорії, враховувати вікові особливості учасників;
- давати мінімум теоретичної інформації, застосовувати інтерактивні методи, нестандартні техніки, рухові вправи, щоби заняття було активним та динамічним;
- використовувати позитивне підкріплення;
- звертати увагу на компетентність тренера, який спроможний мотивувати, заохочувати, фасилітувати, бути емоційно включеним у процес;
- здійснювати рефлексію діяльності й отримувати зворотній зв'язок від учасників.

Перспективи подальших наукових пошуків вбачаємо у розробці тренінгового заняття з метою підтримки психологічного добробуту особистості у період ранньої юності в умовах сьогодення.

Список використаних джерел

1. Гончарова Г.О., Ларіонова С.О. Система ставлень особистості: теоретичні аспекти дослідження. *Право і безпека*. 2017. № 1(64). С. 130–134.
2. Катаєв Є.С. Філософська категорія відношення та психологічне поняття ставлення в контексті досліджень професіоналізації особистості. *Вісник Національної академії оборони*. 2010. № 5(18). С. 146–150.
3. Ковальчук А.С. Теоретичні основи поняття «ставлення особистості до дійсності». *Вісник післядипломної освіти. Серія: «Соціальні та поведінкові науки*. 2021. Вип. 15(44). С. 65–77. DOI: [https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15\(44\)-65-77](https://doi.org/10.32405/2522-9931-2021-15(44)-65-77).

4. Психологічний словник / авт.-уклад. В.В. Синявський, О.П. Сергєєнкова / за ред Н.А. Побірченко.
URL: https://elibrary.kubg.edu.ua/5980/3/O_Serhieienkova_IL.pdf (дата звернення: 15.03.2026).

5. Федорчук В.М. Тренінг особистісного зростання : навч. посіб. Київ : Центр учбової літератури, 2014. 250 с.



Стаття поширюється на умовах
ліцензії відкритого доступу (CC BY 4.0)

Дата першого надходження статті до видання: 26.03.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 24.04.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 30.05.2026