

Хмельницький національний університет
Факультет здоров'я, психології, фізичної культури та спорту
Кафедра психології та педагогіки

КВАЛІФІКАЦІЙНА ДИПЛОМНА РОБОТА
Перший (бакалаврський) рівень вищої освіти

Рівень вищої освіти

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ
ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ**

Назва теми

Галузь знань - 05 Соціальні та поведінкові науки

Шифр і назва галузі знань

Спеціальність - 053 Психологія

Шифр і назва спеціальності

Шифр _____

номер ІНП

Виконала: здобувач IV курсу, група ПП-19-1 _____ Анна ГРЕЛЬ

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник доктор психологічних наук, професор _____ Таїсія КОМАР

науковий ступінь, вчене звання

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Нормоконтролер _____

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

До захисту допускаю:

Зав. кафедри психології та педагогіки

доктор психологічних наук, професор

_____ Євген ПОТАПЧУК

Підпис

Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

_____ 20__ р.

Хмельницький, 2023

АНОТАЦІЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ ДИПЛОМНОЇ РОБОТИ

Тема кваліфікаційної дипломної роботи «Психолого-педагогічні умови формування психологічного благополуччя особистості».

Здобувачка Анна Грель
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Керівник Таїсія Комар
Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Кваліфікаційна дипломна робота включає 55 сторінок, 10 таблиць, 1'
рисуноків, перелік джерел посилання складає 48 найменувань, 2 додатки.

Ключові слова: особистість, емоційний стан, психологічне благополуччя, підлітковий вік, середовище.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: психолого-педагогічні умови формування психологічного благополуччя особистості в підлітковому і ранньому юнацькому віці.

За результатами дослідження розроблено положення і подано висновки, що формують уявлення про шляхи формування психологічного благополуччя особистості.

Одержані матеріали дослідження, запропонований діагностичний інструментарій можуть бути включені в практику діагностичні та корекційні програми, спрямованої на забезпечення психологічного благополуччя підлітків, а також використанні під час читання лекцій для студентів закладів вищої освіти, найважливішим завданням яких є формування у них життєвих орієнтацій, що детермінують стан фізичного, психологічного та соціального благополуччя

Дипломник _____ Анна Грель
Підпис Ім'я, ПРІЗВИЩЕ

Дата подання кваліфікаційної дипломної роботи до захисту _____
_____20__ р.

ЗМІСТ

ВСТУП	6
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ	10
1.1.	Т
еоретичні підходи у психології, щодо розуміння сутності психологічного благополуччя особистості	10
1.2.	Т
еоретичне моделювання процесу формування психологічного благополуччя школяра підліткового віку	17
1.2.1. Вікові зміни як механізм самоусвідомлення особистості	17
1.2.2. Особистісні чинники забезпечення психологічного благополуччя в підлітковому віці	18
1.3.	С
ередовище як чинник формування психологічного благополуччя особистості підлітка	21
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОЯВУ ТА ДЕТЕРМІНАНТ РОЗВИТКУ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ..	27
2.1. Особливості організації і проведення емпіричного етапу дослідження	27
2.2. Результати діагностики чинників, що сприяють психологічному благополуччю підлітків	31
2.3. Особливості та психолого-педагогічні умови формування психологічного благополуччя особистості	43
ВИСНОВКИ	47
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	50

ВСТУП

Важливість дослідження феномену «психологічне благополуччя» особистості для вітчизняної психології багато в чому зумовлена суспільними змінами. Українське суспільство під сучасну пору характеризується складною, неоднозначною ситуацією, що склалася у всіх сферах життя: економіці, промисловості, сільському господарстві, науці, культурі, охороні здоров'я та освіті. А це не може не позначитися на особистісному розвитку людини, що живе в цьому суспільстві, на її здоров'ї, моральних принципах, на психологічному благополуччі. Життя потребує від людини вміння впоратися з негативними життєвими обставинами, знаходити конструктивне вирішення проблемних ситуацій. За інших обставин у людини можуть виникати депресивні стани, що негативно впливатимуть на її стан благополуччя.

Засадничими для розуміння феномену «психологічне благополуччя» стали дослідження Н. Бредберна. Він запропонував поняття «психологічне благополуччя», ототожнивши його з суб'єктивним відчуттям щастя і загальною задоволеністю життям. Важливим внеском в розвиток згаданої проблеми є праці Е. Дінера, К. Ріфф, А. Ватермана, Р. Еммонса, Е. Деси і Р. Райана і ін.

У сучасній психології і суміжних до неї галузях знання накопичено значний матеріал, який демонструє наявність зв'язку між різними аспектами соціальної ситуації розвитку і депресивністю у підлітків. Сюди належать: депресивність батьків, особливості дитячо-батьківських ставлень, труднощі у взаєминах з однолітками, стан здоров'я, академічна успішність, особистісні та характерологічні особливості тощо. Деякі дослідники припускають, що ці проблеми є вторинними стосовно депресії, викликаючись нею, інші – що вони є частиною більш широкої проблеми, яка передуює депресивному розладу. Існуючі на сьогодні дані експериментальних досліджень поки що не дозволяють однозначно відповісти на це питання.

З нашої точки зору існує два пояснення такого стану речей. По-перше, депресивні стани осіб підліткового віку зазвичай досліджувалися в рамках патопсихологічної і клінічної традицій, які не передбачають цілісного, системного розгляду динаміки психічного (в нашому випадку – емоційного) розвитку підлітка, що є пріоритетною особливістю віково-психологічного та психолого-педагогічного підходів. По-друге, нам не вдалося знайти в літературі посилання на емпіричні дослідження, в яких відстежувався б зв'язок виникнення і розвитку депресивних станів не з окремими параметрами життєдіяльності підлітка і характеристиками його особистості, а з багатьма подібними параметрами і характеристиками. Можна припустити, що друга обставина є логічним наслідком першої.

Ми вважаємо, що характерні для сьогодення суспільні зміни як в соціально-економічній, так і в соціально-психологічній сфері можуть суттєво впливати на зміну складу і характеру взаємодії тих компонентів соціальної ситуації розвитку, які є найзначущішими для патогенезу депресивних явищ в підлітковому віці. А тому дослідження характеру дитячо-батьківських ставлень, взаємин усередині шкільної групи, особливостей розуміння підлітками усього того, що відбувається навколо них є актуальним і своєчасним.

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування сутності психологічного благополуччя та емпіричне дослідження чинників, що забезпечують його прояв у підлітків та юнаків.

Об'єкт дослідження: психологічне благополуччя особистості.

Предмет дослідження: психолого-педагогічні умови формування психологічного благополуччя особистості в підлітковому і ранньому юнацькому віці.

Загальна гіпотеза дослідження: існує сукупність психолого-педагогічних умов, що визначають психологічного благополуччя особистості, серед яких: емоційне благополуччя / неблагополуччя, низка індивідуально-психологічних особливостей. На кожному етапі онтогенетичного розвитку діє унікальне,

властиве тільки даному періоду поєднання цих характеристик, що визначає психологічне благополуччя особистості.

Завдання дослідження:

1. На основі теоретичного аналізу літературних джерел описати психолого-педагогічні особливості формування психологічного благополуччя особистості.

2. Емпірично дослідити стан психологічного благополуччя в осіб підліткового і раннього юнацького віку.

3. Окреслити психологічні та педагогічні умови забезпечення психологічного благополуччя підліткам і юнакам.

Теоретико-методологічну основу дослідження склали положення про соціокультурну детермінованість розвитку психічних процесів і особистості, зумовленості цього розвитку внутрішніми протиріччями (Л. Виготський, О. Леонт'єв, С. Максименко, С. Рубінштейн, А. Брушлінський та ін.); теоретико-методологічні положення про особистість як суб'єкта спілкування, самопізнання, розвитку (К. Абульханова-Славська, М. Боришевський, І. Галян, О. Асмолов, Л. Божович, В. Мухіна, С. Рубінштейн, В. Столін та ін.); уявлення Л. Виготського щодо соціальної ситуації розвитку; шестикомпонентна концепція психологічного благополуччя К. Ріфф; теоретичні положення, що лежать в основі концепції психологічної служби в школі і практики надання психологічної допомоги дітям і підліткам, які зазнають труднощів у розвитку (І. Дубровіна, А. Прихожан та ін.).

Методи дослідження. Для розв'язання поставлених у дослідженні завдань використано комплекс методів: метод теоретичного аналізу наукової літератури, метод порівняльного аналізу, метод тестування, метод опитування. Для вивчення прояву тривожності і репресивності підлітків, а також їхнього благополуччя застосовувалися стандартизовані тести, серед яких: опитувальник «Депрископ» (П. Хейманс, А. Подольський), опитувальник «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них» (ADOR) (Л. Вассерман, І. Горькавая, Е. Роміцина); Шкала Zung-Балашової, опитувальник «Ваше самопочуття», опитувальник Кеттелла 16-PF

(О. Рукавішніков, М. Соколова).

Результати дослідження піддавалися статистичній обробці. Зокрема, для виявлення зв'язку між репресивністю і низкою чинників, що його зумовлюють, використовувався метод кореляційного аналізу за критерієм Пірсона.

У дослідженні взяли участь школярі віком від 10 до 16 років.

Теоретична значущість проведеного дослідження полягає в тому, що в ньому розроблені положення і висновки, що формують уявлення про шляхи формування психологічного благополуччя особистості. Описано характер взаємозв'язку низки компонентів соціальної ситуації розвитку з індивідуально-психологічними характеристиками, урахування яких може бути значущим для організації профілактики і корекції психологічного неблагополуччя в підлітків і юнаків.

Практична значущість роботи полягає в тому, що матеріали дослідження, запропонований діагностичний інструментарій можуть бути включені в практику діагностичні та корекційні програми, спрямованої на забезпечення психологічного благополуччя підлітків, а також використанні під час читання лекцій для студентів закладів вищої освіти, найважливішим завданням яких є формування у них життєвих орієнтацій, що детермінують стан фізичного, психологічного та соціального благополуччя.

РОЗДІЛ I.

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОСНОВНИХ УЯВЛЕНЬ ПРО ПСИХОЛОГІЧНЕ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні підходи у психології, щодо розуміння психологічного благополуччя особистості

Благополуччя як феномен здавна є цікавим для філософів і психологів. На сьогодні є багато дефініцій цього терміна, однак чіткого формулювання не зроблено досі. Різноманіття форм сприйняття зумовлено крос-культурними, історичними та ідеологічними відмінностями. Згодом форми поняття змінювалися, однак його загальний конструкт зберігається.

Проблема психологічного благополуччя досі розглядається в контексті вирішення проблем, що прямо пов'язані з виживанням і підтримкою мінімально прийняттого рівня благополуччя. Тривалий час увага психологів, соціологів і медиків була прикута до людей, які мають серйозні проблеми у відповідних сферах. На цьому тлі обділялися увагою ті, у кого подібних проблем не було, або були менш виражені. Зараз сформувався новий напрям – «позитивна психологія», метою якого є підвищення якості життя і психічного стану. Робота ведеться з психічно здоровими людьми і спрямована на оптимізацію їх життєдіяльності і допомогу в особистісному становленні та саморозвитку.

Перші зачатки «позитивної психології» зародилися в ХХ столітті. Такі вчені як К. Юнг з його теорією індивідуалізації, М. Ягода з ідеями позитивного психічного здоров'я, Г. Олпорт з теорією про зрілість особистості і А. Маслоу з пірамідою потреб та ідеями самоактуалізації посіяли перші насіння нового психологічного напрямку [цит. за: 39].

Психологічне благополуччя стало об'єктом наукового дослідження після того як у 1957 році Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) охарактеризувала і ввела до свого статуту поняття «психічне здоров'я». Воно

визначалося як стан благополуччя, при якому кожна людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися із звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти. Зазначено, що здоров'я це стан абсолютного душевного, фізичного і соціального благополуччя, а не тільки відсутності хвороб і фізичних дефектів [цит. за: 26].

Кентрілл і Бредберн у власних дослідженнях національного і міжнародного масштабу торкнулися низки тем, з поміж яких: якість життя, задоволення її різними аспектами, індивідуальні відмінності у сприйнятті щастя, механізм і структура психологічного благополуччя тощо [цит.за: 1]. Водночас Е. Дінер, спільно з колегами сформулював поняття «суб'єктивне благополуччя» [цит.за: 39].

Сформована в 1950-і роки, гуманістична психологія зацікавилася ідеями, які нині вивчаються в позитивній психології. Вони поставили цілі у вивченні вищих, специфічно людських проявів людей, які раніше ігнорувалися – розвиток, любов, творчість, цінності тощо. Найвідомішими його представниками є К. Роджерс, який ввів поняття «повноцінно функціонуючої людини», і А. Маслоу, що приділяв особливу увагу самоактуалізації. Саме А. Маслоу був першим психологом, що вжив термін «позитивна психологія» [цит.за: 10].

Однак представники гуманістичної психології не визнавали домінуючої в психології «негативної» наукової парадигми, вважаючи, що так званий науковий метод, який підходить для вивчення молекул і атомів, не може повноцінно розкрити і вивчити проблему психіки і особистості людини, тому закликали спиратися на якісні методи обробки даних. Саме тому, незважаючи на те, що цей підхід є логічний і перспективний, був недостатньо надійний через відсутність достовірних даних, а, відтак не зміг повною мірою розвинутися.

У кінці минулого століття М. Селігман з однодумцями вирішили зайнятися поліпшенням життя здорових людей. Від вивчення насильства і агресії, вони перейшли до вивчення щедрості і благородства. За роки роботи прихильники позитивної психології змогли далеко просунути в своїх дослідженнях, але, як і в багатьох інших напрямках, вони зіткнулися з проблемою – для надання допомоги

однієї теорії недостатньо, необхідно на практиці застосовувати все вивчене, доносити плоди своєї праці до реальних людей.

Серед представників, що поділяли погляди М. Селігмана був Михайл Чіксентміхайі. У процесі вивчення благополуччя людини автор вводить термін «потік» – особливий стан людини, виражений у поглинанні діяльністю, повному зануренні в неї, повною віддачею. Вивчення потоку, а згодом інших аспектів творчості вивели його в число провідних психологів нашого часу [цит. за: 30; 36].

Отже, головним поняттями під час вивчення психології благополуччя особистості виявилися: «переживання щастя» або «суб'єктивне благополуччя» людини. У радянській та пострадянській психологічній науці питаннями суб'єктивного благополуччя займалися такі вчені, як Л. Куликов, К. Муздибаєв, М. Соколова, Р. Шаміонов, О. Паніна та ін. Слідом за Е. Дінер, вітчизняні вчені відзначають, що крім самого рівня благополуччя необхідно вивчати внутрішню спрямованість особистості, мотиви, цінності, якісь внутрішні орієнтири і градації, якими кожна людина вимірює свій індивідуальний психологічний добробут. Суб'єктивне благополуччя розглядається як соціально-психологічне утворення, що характеризує суб'єктивне ставлення індивіда до своєї особистості, власного життя з точки зору. Зasadничими критеріями для висновування про його наявність є засвоєні нормативні уявлення про зовнішнє і внутрішнє середовище та задоволеність ними [цит. за: 38].

Р. Шаміонова вважає, що суб'єктивне благополуччя особистості слід розглядати з двох боків: як проблему самосвідомості («від особистості») і як умову суб'єктивного благополуччя та його варіативності (що зазвичай пов'язується з профілактикою функціональних порушень, процес, що прямує «до особистості») [37]. Окрім цього, суб'єктивне благополуччя особистості на думку Р. Шаміонова [37] містить:

- соціально-нормативні ціннісні настановлення;
- реалізацію наповнених соціальним контекстом потреб;
- сукупну оцінку власного існування завдяки співвіднесенню часткових і узагальнених уявлень про власне життя і самореалізацію в ньому з «еталонними

уявленнями», засвоєними під час соціалізації [37].

Л. Куликов вважає суб'єктивне благополуччя стійким, значущим для суб'єкта комплексним переживанням. Він зазначає, що воно є суттєвою частиною поточного психічного стану [15]. У своїй концепції автор розкладає суб'єктивне благополуччя на такі складники:

- 1) соціальне благополуччя (статусне задоволення в соціумі до якого належить індивід, міжособистісними зв'язками тощо);
- 2) духовне благополуччя (можливість пізнавати надбання духовної культури, переживання смислу тощо);
- 3) фізичне (тілесне) благополуччя (тілесний комфорт, фізичне здоров'я);
- 4) психічне благополуччя (узгодженість психічних процесів, гармонія особистості, відчуття цілісності) [15].

К. Ріфф зібрала у своїй концепції найактуальніші теорії з вивчення психологічного благополуччя, що ґрунтуються на ідеях гуманістів і екзистенціалістів: Г. Олпорта, А. Маслоу, Дж. Бюдженяля, К. Роджерса, Е. Фромма та ін. [цит. за: 29]. Свої ідеї вона оформила у шестифакторну модель психологічного благополуччя до якої увійшли шість критеріїв: позитивні стосунки з оточуючими, самоприйняття, управління навколишнім середовищем, автономія, особистісне зростання, наявність життєвих цілей [79]. Всі параметри по різному виражаються у різних людей, що дозволяє оцінити унікальність кожного суб'єкта і простежити взаємозв'язки між чинниками, які впливають на вираженість психологічного благополуччя..

Оскільки концепція К. Ріфф спирається на теорії попередників, то можна легко відстежити подібність з термінами і поняттями інших вчених. Наприклад, параметр «самоприйняття» співвідноситься з поняттями А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта. Подібним є взаємозв'язок з індивідуалізацією Юнга і теорією еґо Еріксона [цит.за: 1]. К. Ріфф характеризує психологічне благополуччя як самореалізацію людини в конкретних життєвих умовах і обставинах, узгодженість між соціальними очікуваннями і власними потребами [цит.за: 1].

На думку П. Фесенко, психологічне благополуччя будується на трьох

аспектах психічного явища: когнітивному, поведінковому та емоційному. Це інтегральна величина, яка потребує об'єктивних і суб'єктивних вимірювань [35]. Сьогодні виділяють три основних компоненти – фізичний, психологічний і соціальний. Цей поділ відображає підходи психологів щодо структури особистості: фізичне «Я», соціальне «Я» і духовне «Я» [35, с.14]. П. Фесенко зазначає, що з віком характер психологічного благополуччя змінюється, однак такі параметри як позитивні стосунки з іншими і самоприйняття – залишаються незмінними упродовж всього життя [34].

Отже, психологічне благополуччя – це поняття, що відображає суб'єктивне ставлення індивіда до своєї особистості, життя і властивих йому процесів, до своїх потреб і ступеня їх задоволення, зумовлене соціально прийнятими і засвоєними нормами, виражене рівнем задоволеності.

Важливим індикатором психологічного благополуччя є задоволеність у різних сферах життя: задоволеність матеріальним достатком, собою, діяльністю, стосунками з оточуючими тощо. У багатьох дослідженнях задоволеність відіграє ключову роль у формуванні психологічного благополуччя.

У дослідженнях Л. Мітіної, Р. Максимової та ін. наголошується, що задоволеність життям безпосередньо детермінується такими факторами як самооцінка, здоров'я, стать, соціальний статус, задоволення потреб, гострота і значущість потреб, загальна оцінка комфортності, показники професійної успішності.

Є дослідження, що стосуються визначення функцій та структури психологічного благополуччя. Зокрема, Т.Д. Шевеленкова і П.П. Фесенко позначили такі основні функції психологічного благополуччя:

- адаптації, що регулює внутрішнє самоставлення, самопочуття, взаємини із довкіллям;
- керування когнітивними процесами, що сприяє адаптації та інтеграції особистості в соціумі;
- поведінкова функція, яка полягає у виборі стратегій поведінки залежно від локусу благополуччя і спрямованості особистості;

– розвитку, що забезпечує творчий рух саморозвитку, та задоволення вищих потреб і приведення всієї системи в рівновагу з урахуванням зовнішніх умов [38, с.92-93].

Р.М. Шаміонов запропонував таку структуру факторів, що впливають на ступінь психологічної задоволеності і благополуччя:

- мотиваційні: досягнення, визнання, зростання, якість життєдіяльності;
- змістові: зміст життя і діяльності, взаємини з іншими;
- гігієнічні: умови життя і діяльності, екологія;
- когнітивні: знання про світ, себе, життя і діяльність, їх співвідношення і оцінка;
- емоційні: локус між валентністю ставлення до себе, світу, життя і діяльності, відображення зовнішньої оцінки.

Засадничими для психологічного благополуччя є система ставлень особистості, їх детермінанти виходять з комплексу психологічних і соціально-психологічних ставлень [37]. Сама ж система внутрішніх ставлень побудована на основі індивідуальних уявлень особистості, які об'єднуються в систему, що складається з найбільш важливих і значимих життєвих аспектів. Ця система містить як зовнішні, так і внутрішні детермінанти .

Суб'єктивна оцінка життєвих умов багато в чому опосередковується соціальними нормами, які дозволяють індивіду оцінити внутрішні інстанції особистості, так як вони відображають симбіоз внутрішніх і зовнішніх умов розвитку. Переживання благополуччя детерміновані результатами соціалізації та соціальної адекватності.

Отже, можна висновувати, що сьогодні немає однозначного розуміння щодо суб'єктивного та психологічного благополуччя і встановити чітку різницю між ними досить складно. Однак, зі сказаного можна констатувати: продуктивним може виявитися як взаємодоповнення цих понять, так і взаємне включення їх один в одного аж до повного злиття залежно від цілей дослідження. Обидва способи не є взаємовиключними і не можуть бути протиставлені один одному.

1.2. Теоретичне моделювання процесу формування психологічного благополуччя школяра підліткового віку

1.2.1. Вікові зміни як механізм самоусвідомлення особистості

Підліток, що вже не є дитиною, але ще і не дорослий, прагне до незалежності, нашоухуючись при цьому на нерозуміння дорослими цих тенденцій і подальше сприйняття ними підлітка ще дитиною. Суб'єктивної значущості набуває група однолітків як референтна група в соціальній ситуації розвитку підлітка (Д. Ельконін, Л. Божович, М. Лісіна, Д. Фельдштейн, Л. Обухова та ін.). При цьому залишається значущим (хоча і не завжди) характер стосунків у сім'ї. Відповідно, наявність як психологічних так і педагогічних умов, які враховують ці особливості, може стати основою формування психологічного благополуччя підлітків.

Провідною психологічною характеристикою, що сприяє або перешкоджає формуванню психологічного благополуччя в підлітковому віці, на нашу думку, є рівень емоційного благополуччя підлітка, найбільш значущими показниками якого є тривожність і депресивність.

Підлітковий вік займає особливе місце в розвитку людини. Він є перехідним від дитинства до дорослості і характеризується різкими якісними змінами, що торкаються усіх сторін розвитку. Через недостатню психологічну та соціальну зрілість підліток, захищаючи перед дорослим свою позицію та прагнучи рівних прав і розширення рамок дозволеного, очікує (свідомо чи несвідомо) від дорослих допомоги, підтримки, очікує захисту від дорослого в цій боротьбі.

Почуття дорослості – новоутворення самосвідомості підлітка, яке стає найважливішою особистісною особливістю. Воно засвідчує нову життєву позицію підлітка стосовно себе та довкілля. Підліток пробує заперечити свою «дитячість», проте, справжньої дорослості йому бракує. Підліток прагне незалежності, визнання і поваги до себе.

У традиціях вітчизняної школи процес психічного розвитку визначається трьома моментами – джерелом, рушійними силами і умовами розвитку

(Д. Ельконін). При цьому центральним новоутворенням стає новий рівень самосвідомості і зміна Я-концепції (Л. Виготський, Д. Ельконін, В. Столін, Л. Божович, І. Кон та ін.), що супроводжується прагненням зрозуміти свої можливості і особливості, які як об'єднують підлітка з іншими людьми, так і відрізняють його від них, виокремлюючи його унікальність. З цим пов'язана і властива підлітку нестійкість самооцінки, що відображається в самоствердженні і спілкуванні з однолітками.

Досягнення самостійності нерідко виділяється як одне з головних завдань підліткового віку, тому що набути справжню самостійність зовсім не просто. Адже дорослі з одного боку спонукають до самостійності, з іншого – заохочують залежність від себе, що може детермінувати конфлікти і нестійку поведінку підлітка. Потреба позбутися батьківської опіки, надмірної уваги з боку вчителів, а є найважливішою потребою підліткового віку.

1.2.2. Особистісні чинники забезпечення психологічного благополуччя в підлітковому віці

Розмірковуючи про розвиток підлітка, необхідно відзначити особистісні чинники, що сприяють, або ні формуванню почуття психологічного благополуччя. Коротко зупинимося на них.

Особистісні характеристики підлітка як чинник формування психологічного благополуччя. Будь яка складна ситуація буде трактуватися підлітком крізь призму його особистісних особливостей, установок. І те як він буде реагувати на стресову ситуацію, також визначається індивідуальними особливостями його особистості.

Формуванню різноманітних психогенних розладів, в тому числі і психогенних депресій сприяють деякі акцентуації характеру, наприклад, психастенічна, епілептоїдна та істероїдна. На це слід зважати, адже саме в підлітковому віці депресивні реакції тісно пов'язуються з особистістю підлітка.

Темперамент, як енергетична характеристика психічних властивостей, також може відігравати не останню роль у формуванні психогенних розладів.

Причому, для кожного типу темпераменту буде характерно своє, специфічне емоційне порушення. Так, для холеричного темпераменту найбільш патогенними є надмірні обмеження з боку батьків. Дитина стає надто збудливою і гіперактивною. А у дітей-флегматиків зайве перенапруження, стимуляція можуть викликати ще більшу інертність і повільність [9].

Дуже цікавим є зв'язок підліткової депресивності з вираженістю особистісних рис, що свідчить про наявність у депресивних підлітків чутливості та низької стійкості до життєвих подразників, залежності та несамостійності. Високий рівень занепокоєння, недостатній вольовий контроль, внутрішня конфліктність – ці риси також притаманні депресивним підліткам [23].

Здебільшого спотвореним є характер реагування емоційно неблагополучного підлітка на проблемну або незнайому ситуацію. А. Прихожан, досліджуючи утворення негативного емоційного досвіду у тривожних дітей, вважає, що перш за все вони не вміють враховувати всі параметри і умови ситуації, і виділяють для себе переважно негативні сторони. Крім того, у тривожних підлітків не вироблено критеріїв для оцінки власного успіху/неуспіху, тому ставлення до успіху зазвичай суперечливе. Це пояснюється тим, що в сприйнятті дійсності у тривожних дітей домінує зовнішній локус контролю і орієнтація на зовнішні критерії. За таких обставин вони не можуть контролювати ситуацію, оскільки орієнтуються не на свої власні сили, а на зовнішні чинники, а значить, і засоби подолання проблемних ситуацій також не будуть вироблені. Таким чином, емоційно негативний досвід складається, на думку А. Прихожан, з образу попередніх дій і уявлень про попередні успіхи і невдачі [24; 25].

Багатьма дослідниками характерними для емоційно неблагополучних підлітків [43] розглядаються неадекватно низьке сприйняття себе, своїх здібностей, навичок спілкування та форм поведінки, часте відчуття безпорадності тощо. Складна структура «Я», самосвідомість, що розвивається, можуть сприяти збільшенню депресивного фону. Можливо, чим більше підліток починає в собі розуміти і відкривати, тим складніше йому розібратися в своїх особистісних

якостях, побудувати єдиний цілісний образ свого «Я», що на тлі несприятливих умов може стати причиною стабільного емоційного неблагополуччя.

Життєві події і психологічне благополуччя підлітка. Вперше життєві події як фактор, що є небезпечним для емоційного благополуччя дитини, описав А. Meyer [48]. J. Goodyer [44] вважає, щоб оцінити подію як небезпечну для психічного стану дитини, необхідно орієнтуватися на такі характеристики: час, коли вона відбулася; віковий період; тривалість події, соціальні параметри події (з якою сферою життєдіяльності підлітка вона пов'язана: сім'єю, школою тощо), ступінь її бажаності для підлітка.

Травмувальні, небажані події передують появі депресивних станів у 50% випадках. Сама собою подія, навіть дуже травматична, не завжди викличе емоційне неблагополуччя, затяжну депресію. Важливо, в яких умовах вона розвивається, чи сприймає її підліток дійсно значущою для себе, і чи є у нього адекватні способи справитися з нею. Якщо несприятлива ситуація потрапляє в зону життєдіяльності підлітка, яка є для нього найбільш значущою, то це, ймовірно, позначиться негативно на його емоційному стані.

Існують відмінності у впливі тих чи інших стресових подій на хлопчиків і дівчаток. У дівчаток раннього підліткового віку репертуар подій, які сприймаються ними як негативні, ширший [42]. Це пояснюється тим, що більшість проблем, що виникають в сім'ї, дівчатка не схильні обговорювати з друзями, виносити їх на загальний огляд, як це роблять хлопчики, а в основному залишаються з цими конфліктними ситуаціями наодинці, а отже, не засвоюється емоційно негативний досвід. Він накопичується поступово і, зрештою, якщо підліток не може з ним впоратися, виникають серйозні психічні розлади.

Для дівчаток дуже травматичними виявляються випадки смерті батьків і близьких, а також проблеми зі своїм власним здоров'ям. Фактором ризику для хлопчиків частіше є розлучення батьків і їх повторне одруження (J. Brooks-Gunn, M. Warren) [42].

Чому на емоційно благополучного підлітка навіть дуже значуща для нього тривала негативна подія впливає не так сильно, як набагато менша за

значущістю? Вся проблема в тому, чи може підліток самотійно впоратися з проблемною ситуацією. У депресивних дітей подібні уміння відсутні. Вони вважають за краще заховатися від реальності (втечі з дому, наркотики, самогубства тощо), ніж спробувати впоратися з виниклою проблемою. Не депресивні діти зазвичай використовують стратегію мінімізації значення події для себе, або ж прагнуть навіть в негативній для себе ситуації знайти привабливі сторони (наприклад: тепер я знаю що робити, щоб наступного разу зі мною подібне не сталося) (J. Adams, M. Adams) [40].

Крім того, захисним фактором при травмуючих ситуаціях, пов'язаних з сім'єю, для емоційно неблагополучних підлітків може бути хороша дружба, в якій підліток знаходить підтримку і повною мірою себе реалізує (A. Petersen, B. Compas, J. Brooks-Gunn et al.) [49]. Ймовірно, не можна сказати однозначно, які саме події будуть пов'язані з емоційним неблагополуччям дитини. Все залежить від того контексту, в якому вони розвиваються, від того, стосуються вони значущих параметрів соціальної ситуації розвитку, чи ні, і чи може дитина впоратися з ними.

1.3. Середовище як чинник формування психологічного благополуччя особистості підлітка

Разом із особистісними чинниками, важливу роль у формуванні психологічного благополуччя особистості підлітка відіграє середовище, в якому він (підліток) проводить левову частку свого часу. Йдеться про сім'ю, школу і однолітків. Розглянемо особливості впливу кожного із них на становлення особистості підлітка.

Сімейні фактори. Міжособистісні та дитячо-батьківські ставлення в сім'ї часто є дуже серйозним чинником ризику: тут можуть переплітатися генетичні процеси, моделювання емоційно негативної батьківської поведінки, фактори дисгармонійного сімейного виховання тощо.

Побутує думка, що емоційні порушення мають генетичну природу. За деякими даними, у дітей депресивних батьків розвиваються ті ж порушення, що і у самих батьків. Weissman et al. [51] виявили, що близько 38% дітей з серйозними депресивними порушеннями мали такий самий діагноз, що і їхні батьки. Водночас, депресивні симптоми спостерігалися і у 24% дітей, чії батьки були абсолютно здорові. А за даними, S. Essau, Keith S. Dobson у депресивних батьків в 6 разів частіше спостерігаються діти з емоційними розладами, ніж у не депресивних [43, с. 69-92]. Але ці дані ще не свідчать на користь генетичного механізму передачі емоційних порушень, а тому доречно припустити, що на емоційне неблагополуччя підлітка впливають й інші психологічні чинники.

Таким чином, лінійна закономірність щодо цієї проблематики навряд чи можлива. Тут скоріше необхідний системний аналіз, у якому б враховувалися всі параметри і нюанси сімейних стосунків.

В сім'ях з депресивними підлітками, на думку деяких дослідників, дитячо-батьківські ставлення є ворожими, стосунки меншими згуртованими, без взаєморозуміння. Батьки в таких сім'ях часто не враховують позицію дитини, не приділяють їй достатньо уваги, карають і зляться з найменшого приводу (G. Armsden et al.) [41]. Але гіперопіка також може сприяти формуванню депресивних станів у дитини (S. Essau, F. Petermann) [43].

Значну небезпеку для підлітка становить суперечливий стиль виховання в сім'ї. У цьому випадку дитина не знаходить для себе точок опори і необхідних орієнтирів, не знає як сприймають його близькі йому люди. Стосунки з батьками будуть сприйматися підлітком як невизначені, які не залежать від того чи іншого стилю його поведінки. Якщо на невизначеність в сімейних ставленнях накладається і невизначеність в значущих для підлітка сферах (наприклад, у стосунках з друзями), то це може спричинити серйозні емоційні порушення. У підлітка повинна бути позитивно емоційно забарвленою хоча б одна значуща для нього сфера, де він міг би компенсувати недоліки спілкування або фрустрованість своїх мотивів. Наприклад, можуть бути всі передумови для розвитку серйозних емоційних порушень, але, тим не менш, емоційне благополуччя дитини

залишиться в нормі, якщо у дитини довірливі стосунки з однолітками (де він при цьому використовує позитивні рольові моделі спілкування), і є певне коло інтересів поза сім'єю (спорт, мистецтво тощо) (I. Goodyer) [45].

У контексті сприйняття дітьми дитячо-батьківських ставлень, між депресивними і тривожними підлітками є деяка відповідність. Так, тривожні діти також сприймають своїх батьків як непередбачуваних і доміантних. При цьому, більш конфліктною є фігура батька. Матерів же тривожних дітей можна умовно поділити на три категорії: а) дуже активні, сильні, здійснюють зайвий контроль за дитиною, б) ригідні матері (ліберальна тактика, все дозволяють), в) безпорадно-пасивні матері (А. Прихожан) [25].

Часто спілкування емоційно неблагополучних дітей і батьків відбувається на кшталт замкнутого кола. Наприклад, у депресивних батьків дуже важкі діти, виховання яких призводить до збільшення рівня депресивності матерів. А це в свою чергу знову ж негативно позначається на поведінці дітей (R. Harrington) [46].

Благополучна сім'я є найпершим джерелом стабільних моральних, соціальних і культурних норм. І якщо в суспільстві склалася така ситуація, що формування ціннісних орієнтацій у підлітка утруднене, знижена успішність його соціальної адаптації, то, ймовірно, матиме місце тенденція пошуку «близькості» з сім'єю, пошук стабільності, надійності та впевненості в собі в рамках сім'ї. Очевидно це можливо тільки тоді, коли сім'я спочатку була для підлітка опорою, і коли проблемність і невизначеність довкілля стосується особливо значущих для дитини подій (О. Подільський, А. Ідобаєва, П. Хейманс) [23].

Таким чином, сприятлива атмосфера в сім'ї, теплі, довірливі стосунки, емоційна підтримка дитини, розвиток її автономії допоможуть уникнути емоційного неблагополуччя. Деякі психологи (R. Harrington) навіть виділили низку «основних сімейних захисних факторів» [цит. за: 25]:

1. Психічне здоров'я батьків;
2. Ефективні, успішні форми спілкування з дітьми;
3. Міцна сімейна дружба;
4. Теплі взаємини;

5. Адекватний стиль виховання.

Отже, з огляду на представлені вище міркування можна констатувати, що емоційні розлади дітей і їхніх батьків пов'язані один з одним безліччю факторів, починаючи від генетичної схильності, і закінчуючи соціально-економічними змінами в суспільстві.

Шкільне середовище та спілкуванням з однолітками. У підлітковому віці оцінки з боку вчителя, його увага вже не так важливі, як це було для молодших школярів. Але тим не менше шкільна ситуація може певним чином впливати на емоційне благополуччя підлітка. Нерідко непрофесійна поведінка педагога, його нетактовність і неповага до особистості учня може стати пусковим механізмом, що запускає феномен тривожності. Особливо це небезпечно для тих підлітків, які перебувають в стані так званої «тривожної готовності» (А. Прихожан) [25].

Зв'язок емоційного благополуччя з успішністю в школі досить неоднозначний. Деякі дослідження підтверджують, що завищена тривожність та емоційна нестійкість негативно позначаються на успішності учнів. Тривожні діти довше сприймають матеріал і переробляють інформацію, не можуть зосередитися, або, навпаки, зациклюються на чомусь одному. З іншого ж боку побутує думка, що для найбільш успішного освоєння матеріалу якраз необхідний певний рівень тривожності, який би мобілізував знання підлітка, його здібності під час вирішенні необхідної ситуації.

А. Прихожан досліджувала зв'язок рівня тривожності і показників шкільної успішності у підлітків. Виявилось, що чим вища успішність юнаків 9 класів, тим більше вони тривожні, тим більш конфліктне у них ставлення до себе і тим більш суперечлива у них самооцінка. До 11-ого класу цей зв'язок зникає. Було експериментально показано, що зв'язок підліткової тривожності з успішністю опосередковується особливостями самооцінки і впливом мотивації досягнення, особливо це характерно для юнаків [25].

Можна припустити, що на емоційне благополуччя підлітка впливатимуть не лише об'єктивні характеристики неуспішності (шкільні оцінки) а те, наскільки

цей параметр значущий для самого підлітка, наскільки він співвідноситься з його уявленням про себе, з його ціннісно-смісловими орієнтаціями.

Крім шкільної успішності існує ще один важливий аспект – стосунки з однолітками. Для депресивних, тривожних підлітків сфера спілкування з однолітками є доволі складною. І нерідко саме невдачі в міжособистісних стосунках є стимулом до появи деяких емоційних розладів.

Тут спостерігається швидше подвійна залежність: з одного боку, депресивні симптоми заважають встановленню контакту з однолітками, дружніх стосунків, а з іншого – низька соціальна компетентність може зумовлювати депресивні настрої. У цьому віці для підлітка особливо значущо як ставляться до нього однолітки, як вони його оцінюють, приймають або не приймають. А стійке відкидання з їхнього боку може сприйматися ним дуже негативно. Та й емоційно неблагополучні діти свою групу (клас) зазвичай описують як ненадійну. Дуже важливо, щоб в такій ситуації емоційну підтримку, увагу надавали члени сім'ї, адже наявність подвійної незахищеності може привести до серйозних емоційних порушень.

Як зазначає Д. Фельдштейн, в сучасній ситуації історично значущих змін суспільства чітко проявляються реальні зміни сучасної дитини [32]. Що стосується підліткового віку, спостерігається збіднення і обмеження спілкування з однолітками, зростання явищ самотності, відкидання, низький рівень комунікативної компетентності. Тривожність супроводжується відчуттям непотрібності дорослого світу, спустошеності, розгубленості, невірою до себе. Причому на всіх етапах онтогенезу виникнення такого особистісного утворення як тривожність пов'язане з незадоволенням провідних потреб віку. Також до особливостей підліткового віку сьогодні відноситься зростання критичності стосовно дорослих, свого особливого пошуку смислу життя, зміна ціннісних орієнтацій з акцентом на високий рівень досягнення, зовнішню презентабельність. При цьому відзначається негативна динаміка культурних і громадських цінностей сучасних школярів [32].

ГЛАВА 2

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

2.1. Особливості організації і проведення емпіричного етапу дослідження

Згідно з теоретичними положеннями дослідження психологічного благополуччя в підлітковому віці, в якості діагностичних критеріїв психологічного благополуччя ми обрали такі характеристики:

1. Зв'язок тривожності і депресивності підлітків з характеристиками сімейного життя.
2. Зв'язок тривожності і депресивності підлітків з характером сприйняття ними дитячо-батьківських ставлень.
3. Ставлення підлітків до значущих життєвих подій.
4. Зв'язок депресивності з особистісними характеристиками підлітка.

Для виявлення психологічного неблагополуччя/неблагополуччя підлітків і сприяючих цьому чинників соціальної ситуації розвитку, ми сформували таку батарею методик:

1. Для вивчення особистісних особливостей підлітків – опитувальник Кеттелла 16-PF (від 12 до 16 років) [12].
2. Для вивчення афективної сфери: на предмет наявності або відсутності депресивного стану – опитувальник «Депрископ» [5].
3. Методика «Поведінка батьків і ставлення підлітків до них», що виявляє уявлення підлітків про настановлення, поведінку і методи виховання їх батьками [28].

Однак, одностороння інформація, отримана тільки від підлітка, не є повною і не може однозначно характеризувати соціальну ситуацію. Тому ми для вивчення життєвих подій і ставлення до них дорослих ми застосували опитувальник «*Ваше самопочуття*» (Додаток А), який містить інформацію про:

- фізичний стан і наявність захворювань;
- самопочуття останнім часом;
- умови і сфери життя, які впливають на самопочуття;
- стосунки в родині і з оточуючими;
- способи уникнення від нервового напруження;
- матеріальний стан сім'ї.

Емпіричну частину дослідження ми побудували, використовуючи системний підхід, який передбачає необхідність вивчення не тільки самого явища, а й системи детермінант, що викликають, підсилюють або долають негативні явища, «зміни детермінант, а водночас і зміни системних засад психічних якостей» [20, с.102].

Для дослідження депресивного стану підлітків використовувався адаптований О.А. Ідобаєвою опитувальник Пітера Хейманса (P. Neumans) «*Депрископ*». Опитувальник містить як індикатори депресивного настрою, так і депресивних станів і власне депресії як психічного захворювання.

Для вивчення життєвих подій у дітей та їхнього ставлення до них ми використали адаптований варіант методики «Life Event Record» (адаптація О. Подольського, О. Ідобаєвої, П. Хейманс) [23].

Одним з перспективних напрямків дослідження психологічних детермінант стресогенності життєвих подій для конкретної людини є вивчення її ставлення до події, що визначає значущість для неї цієї життєвої події. Необхідно, щоб людина оцінила життєву подію як важливу для себе саме в тоді і за тих обставин, коли вона сталося. З огляду на ці моменти, Lazarus висунув припущення про провідну роль когнітивних механізмів у сприйнятті життєвих подій як стрессогенних і знаходженні відповідної реакції на них (R. Lazarus) [19; 47].

Ми оцінювали значущість життєвої події для підлітка за балами, якими він оцінював цю подію (від 0 до 10), і за якістю емоцій, які супроводжують цю подію. Одночасно при цьому досліджувані відзначали, чи відбувалася ця подія з ними і коли відбувалося. Підліткам давалася така інструкція: «Перед вами список життєвих подій. Прочитайте опис кожної з них. Якщо подібна подія була у

вашому житті, оцініть свої почуття і переживання у відповідному стовпці «БУЛО». Якщо такого у вашому житті не було, уявіть, як би ви себе почували, якби ця подія з вами трапилася (стовпець «БУДЕ»), Негативні почуття (страх, печаль, горе, образа тощо) відзначайте знаком «-»; позитивні почуття (радість, щастя та ін.) відзначайте знаком «+». Оцініть, як сильно виражене почуття, використовуючи числа від 0 (ніяких почуттів) до 10 (максимально виражене почуття)».

Опитувальник *«Поведінка батьків і ставлення підлітків до них»* (ADOR) (Л. Вассерман, І. Горькава, О. Роміцина) допоміг діагностувати рівень прийняття або емоційного відкидання підлітків батьками; рівень директивності стосовно дітей з боку батьків; послідовність здійснення батьками виховних принципів.

У своїх працях В. Мамцева, В. Белозерова стверджують, що депресивні стани у підлітків супроводжуються численними соматичними скаргами, і зокрема скаргами на болі [21]. Інформацію про *стан здоров'я дитини* ми отримали від медпрацівника школи. Одночасно підліток оцінював своє здоров'я на час обстеження за шкалою від 1 до 5 балів (від «абсолютно хворий» до «відчуваю себе чудово»).

Таким чином, сукупність методик дозволяла отримати достатньо інформації про зв'язок депресивних станів підлітків з провідними життєвими факторами.

У дослідженні брали участь: учні сьомих, дев'ятих і одинадцятих класів (відповідно – 12, 14 і 16 років на початок експерименту). Для дослідження залучалися два класи з кожної паралелі; батьки обстежуваних підлітків (здебільшого мати і тато, проте в експерименті взяли участь і кілька неповних сімей).

На *першому дослідженні* підлітки обстежувалися за допомогою методики *«Особистісний опитувальник для підлітків»*, методики *«Депрископ»*,

опитувальника «*Список життєвих подій*». Проводилася діагностика батьків за допомогою опитувальника «*Ваше самопочуття*».

Повторне дослідження афективної сфери дітей проводилося за допомогою методики «*Депрископ*» і дослідження стресогенності життєвих подій за допомогою опитувальника «*Список життєвих подій*».

Останній діагностичний зріз проводився, як і на попередній етап, тільки з дітьми. Знову діагностувався афективний стан (третє вимірювання) за допомогою методики «*Депрископ*», стрессогенність життєвих подій за опитувальником «*Список життєвих подій*»; додатково вивчалася поведінка батьків і ставлення підлітків до них за допомогою методики ADOR.

Значну допомогу у проведенні дослідження надали вчителі та шкільні психологи.

2.2. Результати діагностики чинників, що сприяють психологічному благополуччю підлітків

На першому етапі встановлювалася наявність депресивних станів у досліджуваних. В якості показника рівня репресивності використовувався введений Р. Neumans індикатор депресивності. Він розраховується за допомогою факторного аналізу результатів обстеження досліджуваних за методикою «*Депрископ*», який зараховує кожного досліджуваного за показниками декількох вимірювань до того чи іншого рангу. При цьому перебування на 3-ій і 4-ій ранговій позиції свідчить про вищий рівень емоційного неблагополуччя підлітка.

На малюнку 2.1 (а, б, в) відображені результати вимірювання рівня емоційного благополуччя/неблагополуччя у школярів 7-х, 9-х, і 11-х класів на різних етапах емпіричного дослідження. Малюнок 2.1г презентує загальну кількість підлітків, що виявляють (відповідно до обраного нами критерію) наявність депресивних станів. Як видно з малюнка 2.1г, досліджувані виявили

досить високий рівень депресивності. Найбільше він (рівень репресивності) виражений у дівчат 9-х та хлопців 11-х класів.

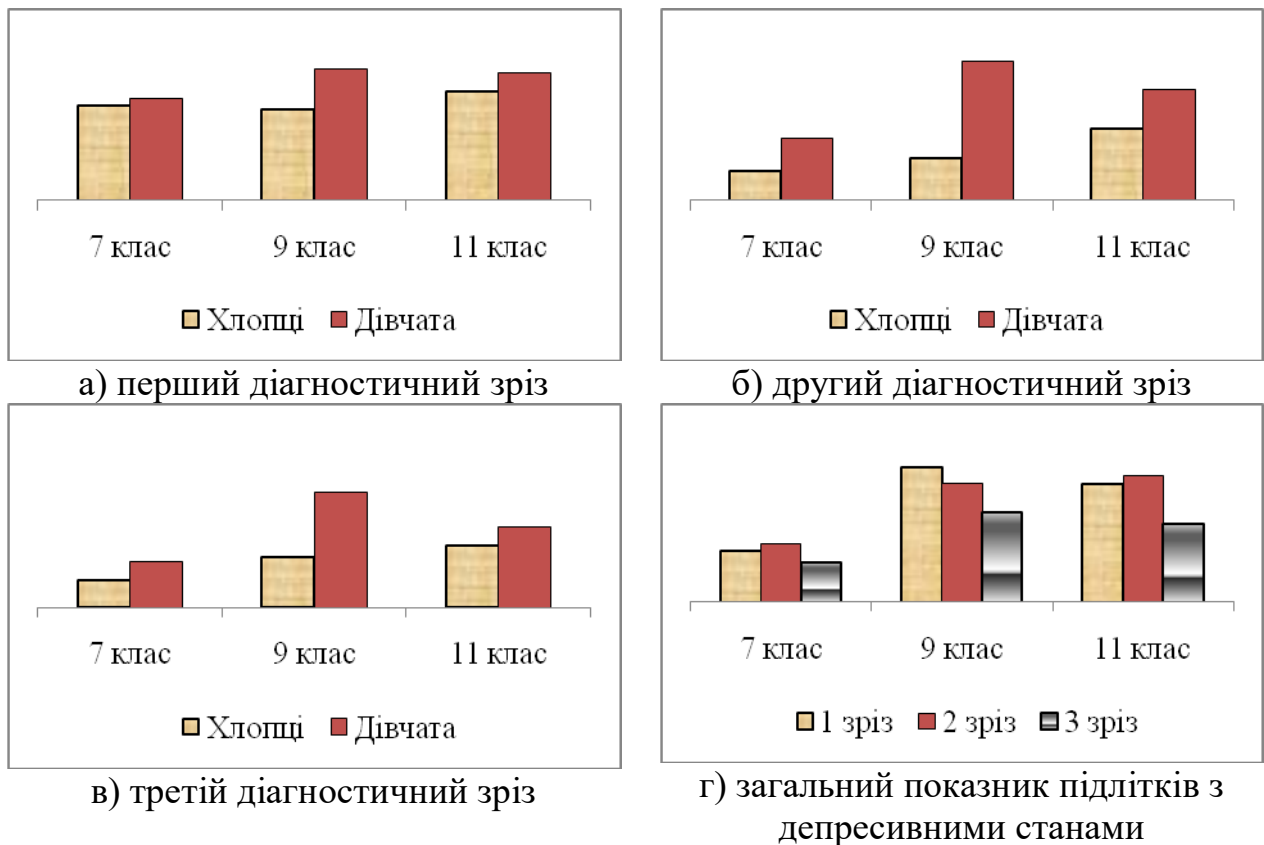
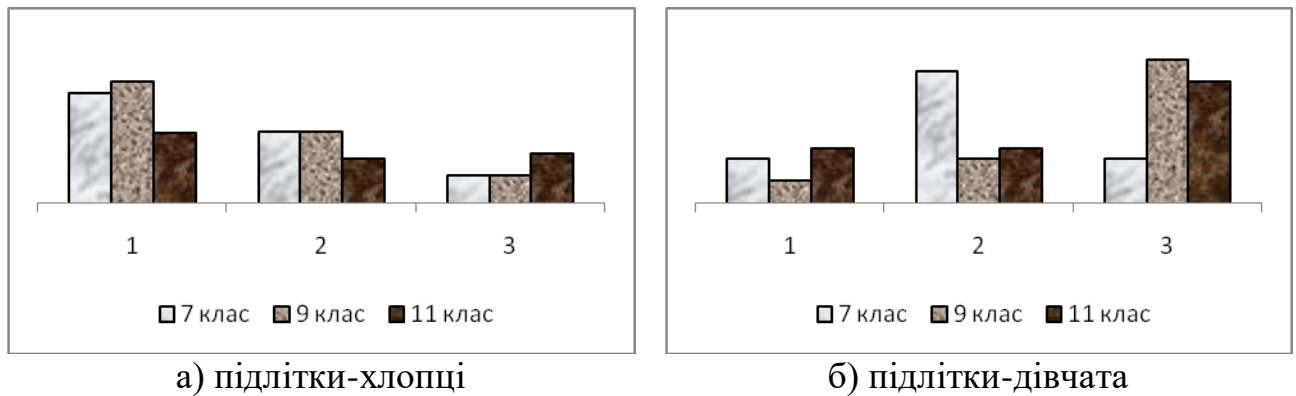


Рис. 2.1. Результати вимірювання рівня емоційного благополуччя / неблагополуччя у підлітків

Показовим є абсолютне домінування показників депресивності у дев'ятикласниць за всіма вимірюваннями. Важливо відзначити, що рівень депресивності у дівчат всіх вікових груп істотно вищий, ніж у юнаків, хоча відмінності варіюють з віком від виміру до виміру, залишаючись при цьому значущими (при $p < 0,01$).

Вивчення стабільності депресивних станів у підлітків. На малюнку 2.2. (2а – хлопці, 2б – дівчата) відображено стабільність прояву показників депресивних станів у підлітків. Стовпці групи 1 на рис. 2.2а і 2.2б графічно відображають співвідношення досліджуваних, у яких депресивні стани відсутні за усіма вимірюваннями; стовпці групи 2 характеризують співвідношення досліджуваних, у яких депресивні стани зафіксовані в одному або двох

вимірюваннях. Нарешті, стовпці групи 3 представляють співвідношення досліджуваних, у яких депресивні стани відзначені у всіх трьох вимірюваннях.



Прим.: стовпці групи 1 відображають досліджуваних у яких відсутні депресивні стани; стовпці групи 2 відображають досліджуваних у яких депресивні стани зустрічаються 1 - 2 рази з можливих трьох; стовпці групи 3 відображають досліджуваних у яких в усіх трьох діагностичних зрізах виявилися депресивні стани.

Рис.2.2. Показники стабільності прояву депресивності у підлітків-хлопців і підлітків-дівчат

Представлені у гістограмах відношення унаочнено відображають низку важливих закономірностей. Засвідчено не тільки стабільність реєстрованих станів у досліджуваних підлітків, а й дзеркально протилежні співвідношення трьох виділених груп підлітків. Так, якщо значна кількість підлітків-хлопців першої групи (взагалі не виявили депресивних станів) значно переважає над двома іншими групами, то у дівчат ситуація прямо протилежна: значно більші значення виявляють групи із стійко депресивними станами (пік припадає на дев'ятикласниць) і потім – група, в якій депресивні стани реєструвалися один-два рази.

Виразність особистісних рис і підліткова депресивність. Цікавим є зв'язок підліткової депресивності з деякими особистісними рисами підлітків, виявленими за допомогою підліткової версії тесту Кеттелла. Так, негативна кореляція рівня депресивності з фактором С свідчить про домінування у депресивних підлітків чутливості і малої стійкості до життєвих подразників. Пряма кореляція з фактором І засвідчує недостатню самостійність цих

підлітків. Серед інших рис, що характеризують підлітків з підвищеним рівнем депресивності, високий рівень занепокоєння з почуттям провини, внутрішня конфліктність і недостатній вольовий контроль. Таблиця 2.1 містить відомості про кореляцію індикаторів депресивності (за всіма трьома вимірами) з показниками особистісних рис підлітків. Аналізуючи представлені у таблиці 2.1 результати, слід враховувати, що методика Кеттелла застосовувалася нами лише в першому вимірюванні. У цьому сенсі кореляція рівня депресивності, що зафіксована в другому і третьому вимірах і міри вираженості тих чи інших особистісних рис повинна розглядатися під дещо іншим кутом зору. Слід зазначити, що ця методика виявилася єдиною з використаного пакета, результати за якою практично не виявили різних тенденцій між підлітками обох статей. Єдиним винятком є відмінність між юнаками та дівчатами за шкалою Q3 в другому і третьому вимірюваннях.

Таблиця 2.1

Кореляційні значення індикаторів депресивності та показників особистісних рис підлітків за трьома вимірюваннями

	Вимірювання №1			Вимірювання №2			Вимірювання №3		
	Вибірка	Хлопці	Дівчата	Вибірка	Хлопці	Дівчата	Вибірка	Хлопці	Дівчата
A	0.0367	-0.026	-0.073	0.001	0.052	-0.171	-0.017	-0.073	-0.154
B	-0.072	-0.184	-0.089	0.043	-0.102	0.057	0.038	-0.006	-0.035
C	-0.45*	-0.512*	-0.281*	-0.436*	-0.573*	-0.203	-0.446*	-0.477*	-0.314*
E	-0.07	0.124	-0.206	-0.137	0.024	-0.233	-0.007	0.198	-0.144
F	0.036	0.073	-0.117	-0.057	0.046	-0.115	-0.001	0.124	-0.107
G	-0.085	-0.071	-0.085	-0.038	0.001	0.054	0.063	0.122	0.093
H	-0.089	-0.223	-0.033	-0.096	-0.105	-0.155	-0.097	-0.237	-0.035
I	0.235*	0.091	0.127	0.171	0.027	-0.071	0.185	0.009	-0.073
L	0.173	0.241	0.086	0.203	0.253	0.117	0.214	0.172	0.219
M	0.122	0.055	0.144	0.132	0.102	0.084	0.066	-0.016	0.068
N	-0.053	0.121	-0.045	-0.089	0.069	-0.026	-0.063	0.044	0.007
O	0.374*	0.325*	0.303*	0.482*	0.370*	0.439*	0.445*	0.446*	0.284*
Q1	-0.072	0.111	0.117	0.066	0.093	0.165	0.147	0.180	0.213
Q2	-0.15	-0.142	-0.074	-0.194	-0.194	-0.107	-0.122	-0.076	-0.105
Q3	-0.252*	-0.233*	-0.280*	-0.243*	-0.216	-0.286*	-0.237*	-0.197	-0.274*

Q4	0.263*	0.347*	0.085	0.304*	0.361*	0.121	0.283*	0.243*	0.201
----	--------	--------	-------	--------	--------	-------	--------	--------	-------

Далі проаналізуємо *сприйнятий підлітками характер дитячо-батьківських ставлень і розвиток депресивних станів у підлітків*. Особливу увагу ми звернули на сприймання підлітками характеру дитячо-батьківських ставлень як одного із базових параметрів соціальної ситуації розвитку. Оброблення результатів, отриманих за допомогою методики ADOR, засвідчили таке. Загалом, для всієї вибірки висока кореляція підліткової депресивності проявляється стосовно таких шкал, як директивність ($r = 0,31$ при $p < 0,01$) і непослідовність виховної тактики матері ($r = 0,32$ при $p < 0,01$). Важливо відзначити, що для всієї розглянутої вибірки значущої кореляції шкал, що стосуються батька, з депресивністю підлітків ми не виявили (таблиця 2.2).

Таблиця 2.2

Зв'язок характеру дитячо-батьківських ставлень і розвитку депресивних станів у підлітків (за уявленнями підлітків) (загалом для всієї вибірки)

Шкала	Вимірювання №1	Вимірювання №2	Вимірювання №3
Шкала автономності батька	0.131	0.022	0.018
Шкала автономності матері	0.027	0.051	0.006
Шкала директивності батька	0.124	0.110	0.121
Шкала директивності матері	0.088	0.1109	0.179
Шкала ворожості батька	0.033	0.121	0.168
Шкала ворожості матері	0.231*	0.239*	0.215*
Шкала непослідовності виховного впливу батька	-0.021	0.005	0.069
Шкала непослідовності виховного впливу матері	0.0319	-0.011	0.029
Шкала позитивного інтересу батька	0.079	0.106	0.168
Шкала позитивного інтересу матері	0.251*	0.321*	0.379*

Прим.: значущі коефіцієнти кореляції відзначені значком*

Проведений статистичний аналіз, окремо для юнаків і дівчат, виявив більш точну і детальну картину взаємозв'язку характеру дитячо-батьківських ставлень і підліткової депресивності (таблиця 2.3). Так, для хлопців однаково

як стосовно батька так і матері високо значущою є ворожість у ставленні батьків до підлітка. Простежується чіткий зв'язок між депресивністю юнаків і директивністю батька. Інші шкали щодо юнаків виявляють набагато слабший зв'язок. Цікаво відзначити, що кореляція за вказаними шкалами зберігається упродовж усіх трьох вимірювань, що служить ще одним підтвердженням не випадковості виявленої закономірності.

Таблиця 2.3

Зв'язок характеру сприйнятих підлітками дитячо-батьківських ставлень і розвитку депресивних станів

Шкала	Вимірювання 1		Вимірювання 2		Вимірювання 3	
	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата	хлопці	дівчата
Шкала автономності батька	-0.129	-0.051	-0.044	-0.007	0.082	-0.015
Шкала автономності матері	0.033	0.053	-0.061	0.059	0.063	0.062
Шкала директивності батька	0.238*	-0.078	0.369*	-0.113	0.365*	-0.081
Шкала директивності матері	0.378*	0.231*	0.527*	0.249*	0.421*	0.223*
Шкала ворожості батька	0.079	0.069	0.289*	-0.049	0.317*	-0.055
Шкала ворожості матері	0.179	-0.013	0.238	-0.071	0.181	-0.094
Шкала непослідовності виховного впливу батька	-0.095	0.136	-0.125	0.091	0.049	0.053
Шкала непослідовності виховного впливу матері	0.023	0.378*	-0.081	0.394*	0.027	0.491*
Шкала позитивного інтересу батька	0.016	-0.114	0.088	-0.005	0.271*	-0.121
Шкала позитивного інтересу матері	0.124	-0.085	0.249*	-0.036	0.287*	-0.173

Прим.: значущі коефіцієнти кореляції відзначені значком*

Для дівчат найістотношою виявляється непослідовність материнських виховних впливів, що корелює з показниками депресивності у всіх трьох вимірюваннях. Збільшення значення коефіцієнта кореляції від першого до третього вимірювання від $r = 0,39$ до $r = 0,49$ може інтерпретуватися як збільшення «вкладу» цієї особливості сприйнятих підлітком дитячо-батьківських ставлень у виникненні та сталому розвитку депресивних станів.

Ставлення до значущих життєвих подій і депресивних станів підлітків. Цікавими виявилися результати тримані і за допомогою вивчення ставлення підлітків до значущих життєвих подій. Зазвичай життєві події оцінюються

підлітками негативно. Причому це однаково стосується як групи загалом, так і юнаків і дівчат окремо. Отримані результати другого і третього вимірювань теж схожі. Так, для всіх випадків значущим є фінансовий добробут сім'ї, а несприйнятливим – смерть одного з батьків та тяжка батька, який потребує стаціонарного лікування. Також до числа позитивних подій (з однаковими значеннями) віднесено «зменшення суперечок з батьками» і «покращення стосунків з однолітками». До негативних – «зростання суперечок з батьками» і «погіршення стосунків з колегами».

Кореляційний аналіз засвідчив значущу кореляцію депресивності із практично усіма представленими в опитувальнику сферами життя, хоча найвищу кореляцію рівень депресивності виявляє з декларованим емоційно-ціннісним ставленням підлітків до життєвих подій з сімейної сфери.

Депресивність підлітків і характеристики сімейного життя. Першим параметром з поміж характеристик сімейного життя з яким ми хотіли перевірити зв'язок депресивних станів підлітків, був річний дохід сім'ї. Цікаво, що рівень економічного добробуту сім'ї (вкрай низький для більшості наших досліджуваних), сам по собі не виявляє значущих зв'язків з рівнем депресивності ні в загальній вибірці, ні окремо у юнаків чи дівчат (таблиця 2.4). Показовою є явна тенденція, що відзначається у юнаків. Розраховані коефіцієнти кореляції (особливо за першим і третім вимірюваннями) виявилися на межі значущості. Це засвідчує, що у разі збільшення обсягу вибірки, і, відповідно, кількості підлітків чоловічої статі, були б отримані значущі кореляції.

Таблиця 2.4

Зв'язок підліткової депресивності з рівнем матеріального добробуту сім'ї
(всі коефіцієнти кореляції статистично незначущі)

Вимірювання (діагностичний зріз)	Вибірка загалом	Юнаки	Дівчата
Перше	0.151	-0.214	0.015
Друге	0.132	-0.169	0.007
Третє	0.156	-0.211	-0.041

Представлені в таблиці 2.5 результати засвідчують зв'язок між депресивними станами підлітка, з одного боку, і освітою та станом здоров'я батьків, з іншого. Як видно з таблиці ці показники мають різне значення. Так, при повній незначущості зв'язку депресивності з рівнем освіти матері, освіта батька значущо корелює з депресивністю підлітка (друге і третє вимірювання). Інша картина спостерігається у випадку охорони здоров'я батьків.

Таблиця 2.5

Показники зв'язку депресивних станів підлітків, освіти і суб'єктивної оцінки стану здоров'я батьків

Критерії	Депресивний стан підлітків (вибірка загалом)		
	Вимірювання №1	Вимірювання №2	Вимірювання №3
Освіта батька	-0.189	-0.271*	-0.221*
Освіта матері	0.061	-0.041	0.022
Здоров'я батька	-0.131	-0.069	-0.089
Здоров'я матері	0.234*	0.152	0.211*
Депресивний стан підлітків-хлопців			
Освіта батька	0.441*	0.231*	0.291*
Освіта матері	0.118	-0.132	-0.104
Здоров'я батька	-0.388*	-0.266*	-0.233
Здоров'я матері	0.431*	0.382*	0.311*
Депресивний стан підлітків-дівчат			
Освіта батька	-0.006	0.221	-0.191
Освіта матері	0.115	-0.103	0.019
Здоров'я батька	0.052	-0.003	-0.038
Здоров'я матері	0.031	-0.081	0.111

Тут відсутній будь який значущий зв'язок підліткової депресивності і здоров'я батька, тоді як здоров'я матері виявляє досить значущі кореляції з підлітковою депресивністю в першому і третьому вимірюваннях. Слід звернути увагу на позитивний знак цієї кореляції, що (на перший погляд, парадоксально) означає таке: чим вищий показники здоров'я матері, тим вищий рівень підліткової депресивності.

Хлопці та дівчата продемонстрували істотно різні значення. Так, у хлопців виявляється дуже значущим зв'язок з усіма показниками, крім освіти матері, причому особливо сильна кореляція підліткової депресивності спостерігається з рівнем освіти батька (вища освіта – вища депресивність). Також як і у вибірці загалом, у хлопців зареєстрована парадоксальна позитивна кореляція суб'єктивної оцінки стану здоров'я матері і рівня депресивності.

Наступним важливим параметром, що характеризує ступінь відображення підлітками емоційного стану в сім'ї, став зв'язок підліткової депресивності з показниками суб'єктивної оцінки батьками свого психологічного стану. Таблиці 2.6, 2.7 містять інформацію про зв'язок депресивних станів підлітка з суб'єктивною оцінкою батьком свого психологічного самопочуття (через оцінку певних тверджень позитивного і негативного змісту). У таблицях подаються лише номери тверджень. Нижче наводимо повний перелік тверджень, які оцінюються досліджуваними як відповідь на запитання: *Як Ви почуваетесь останнім часом?*

1. Я задоволений плином поточного року життя.
2. Мій душевний стан, настрої погіршився.
3. Загалом моє життя вдалося.
4. Моє відчуття благополуччя розладналося.
5. Я відчуваюся щасливою людиною.
6. Моє життя погіршилося.
7. Моє життя сповнене радістю і підтримкою.
8. Мої негаразди засмучують мене.
9. Моє життя покращилося.
10. Мені багато чого не вдається.

Як видно з таблиці 2.6 значущою виявився лише зв'язок між індексом депресивних станів підлітка (за всіма вимірами) і ступенем задоволеності батька своїм життям упродовж року (оцінка батьком твердження «Я задоволений тим, як минув останній рік мого життя» (твердження 1)).

Таблиця 2.6

Зв'язок депресивних станів підлітків (загальна вибірка) з суб'єктивною оцінкою *батьком* свого психологічного самопочуття

Діагностичні зрізи	За опитувальником «Ваше самопочуття»				
	<i>Позитивні шкали</i>				
	Твердження 1	Твердження 3	Твердження 5	Твердження 7	Твердження 9
Перший зріз	-0.251*	-0.168	-0.175	-0.191	-0.179
Другий зріз	-0.272*	-0.171	-0.164	-0.142	-0.186
Третій зріз	-0.223*	-0.169	-0.188	-0.161	-0.167
	<i>Негативні шкали</i>				
	Твердження 2	Твердження 4	Твердження 6	Твердження 8	Твердження 10
Перший зріз	-0.152	-0.044	-0.121	-0.181	-0.127
Другий зріз	-0.169	0.003	-0.072	-0.142	-0.118
Третій зріз	-0.101	-0.057	-0.083	-0.133	-0.161

Аналіз кореляцій у юнаків і дівчат засвідчив, що жоден з розрахованих коефіцієнтів у дівчат не є значущим, тоді як юнаки виявили значущий зв'язок з усіма позитивними шкалами і з негативною шкалою «У мене є проблеми, які псують мені настрій».

Принципово іншим є характер зав'язку зв'язку підліткової депресивності з суб'єктивною оцінкою свого психологічного самопочуття *матір'ю* (таблиця 2.7.). Так, серед позитивних шкал значущий від'ємний кореляційний зв'язок підліткової депресивності виявився з двома шкалами з п'яти («В цілому, моє життя складається вдало» і «Я відчуваюся щасливою людиною»). Вони значущо корелюють з депресивністю підлітків у всіх трьох вимірюваннях. За двома шкалами («У моєму житті є джерела радості і підтримки» і «Моє життя стало кращим») значущі кореляції спостерігаються в двох вимірюваннях із трьох, і за однією («Я задоволений останнім роком мого життя») – в одному вимірюванні.

Таблиця 2.7

Показники зв'язку депресивних станів підлітків (загальна вибірка) з суб'єктивною оцінкою *матір'ю* свого психологічного самопочуття

Діагностичні зрізи	За опитувальником «Ваше самопочуття»				
	<i>Позитивні шкали</i>				
	Твердження 1	Твердження 3	Твердження 5	Твердження 7	Твердження 9
Перший зріз	-0.119	-0.291*	-0.263*	-0.263*	-0.151
Другий зріз	-0.139	-0.260*	-0.249*	-0.241*	-0.211*
Третій зріз	-0.221*	-0.267*	-0.260*	-0.121	-0.321*
	<i>Негативні шкали</i>				
	Твердження 2	Твердження 4	Твердження 6	Твердження 8	Твердження 10
Перший зріз	0.286*	0.231*	0.241*	0.059	0.204*
Другий зріз	0.269*	0.261*	0.171	0.081	0.131
Третій зріз	0.291*	0.332*	0.252*	0.187	0.222*

Порівнюючи окремо показники юнаків і дівчат ми побачили, що вони є істотно більш близькими, ніж загальні. Так, серед позитивних шкал значущі кореляції і у юнаків, і у дівчат зареєстровані за шкалами «Я відчуваю щасливою людиною» і «Моє життя сповнене радості і підтримки» (у юнаків додатково – за шкалою («В цілому, моє життя вдалося»). Серед негативних шкал значуща кореляція помічена за шкалами «Моє благополуччя погіршало» і «Моє життя зазнало негативних змін» у юнаків, і шкалою «Мій душевний стан, настрої погіршився» – у дівчат. Схожа картина зафіксована і стосовно негативних шкал. Також за двома шкалами («Мій душевний стан, настрої погіршився» і «Моє благополуччя погіршало») виявлені значущі кореляції з депресивністю підлітків у всіх трьох вимірюваннях. Ще за двома шкалами («Моє життя зазнало негативних змін» і «Багато чого не вдається») значущі кореляції спостерігаються в двох вимірах із трьох, і по одній («У мене є проблеми, які сильно псують мені настрої») – ні в одному з вимірювань.

Цікавими виявилися і дані, що стосуються зв'язку депресивності підлітків зі ступенем задоволеності батьків в основних життєвих сферах. Як засвідчують діаграми, зображені на малюнку 2.3, і у татів, і у матерів в позитивному сенсі (найбільша задоволеність) домінують стосунки в родині

(шкала «Мій душевний стан, настрій погіршився»), спілкування з друзями та знайомими людьми (шкала «У моєму житті є джерела радості і підтримки»), любов і сексуальні почуття (шкала «Мені багато чого не вдається»), а в негативному – матеріальний добробут (шкала «Моє життя погіршилося») і життєві перспективи (шкала «Моє життя стало кращим»).

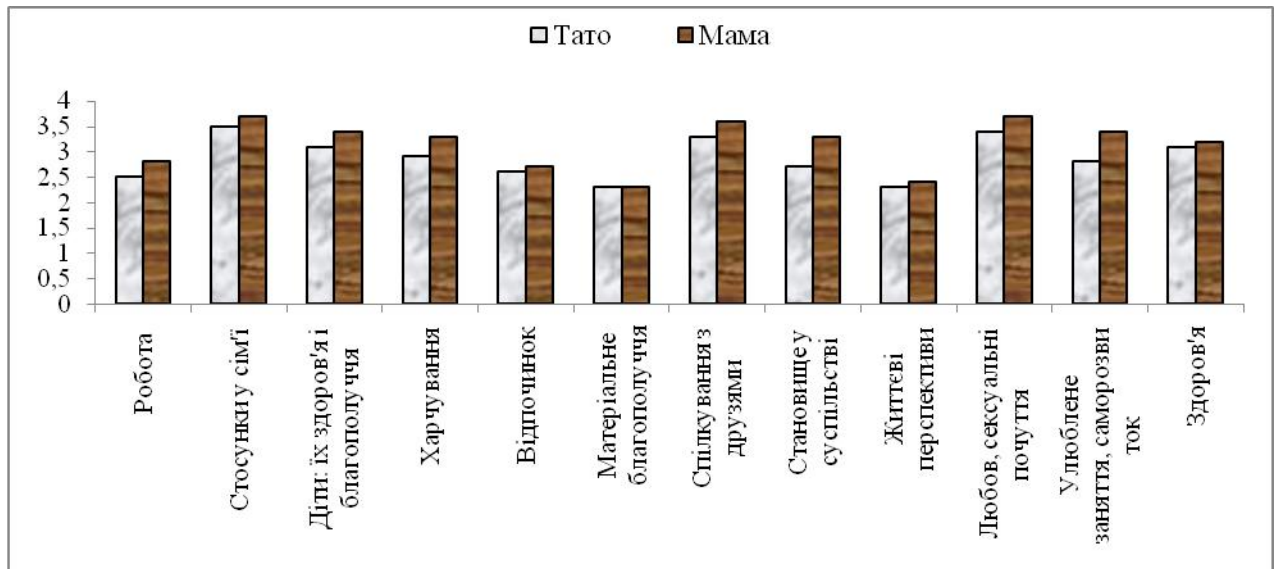


Рис. 2.3. Ступінь задоволеності татами основними життєвими сферами

Здавалося б, пріоритетність дитячо-батьківських ставлень в очах підлітків повинна гарантувати високу якість зв'язку з підлітковою депресивністю і забезпечувати б настільки ж високий рівень кореляції з показниками другої шкали відповідей татів («Стосунки в сім'ї»). Але це не так. У татів стійкі значущі кореляції виявилися лише щодо третьої («Діти: їх здоров'я і благополуччя») і частково – шостої («Матеріальне благополуччя, забезпеченість») шкал.

У матерів же оцінювані ними стосунки в сім'ї і підліткова депресивність виявилися досить тісно пов'язані. Виявлено відмінність у хлопців і дівчат, щодо зв'язку депресивності та міри задоволеності матерів за основними життєвими сферами.

Так, у хлопців показник депресивності значущо корелює із задоволеністю батьками за такими шкалами, як «Харчування», «Матеріальне благополуччя, забезпеченість», «Становище у суспільстві» і «Ваше здоров'я», а також із

задоволеністю матерями за шкалами: «Матеріальне благополуччя, забезпеченість», «Любов, сексуальні почуття» і «Ваше здоров'я» шкалами. У дівчат показник депресивності значущо корелює із показниками шкали «Матеріальне благополуччя, забезпеченість» як у матерів, так і в татів.

2.3. Особливості та психолого-педагогічні умови формування психологічного благополуччя особистості

Проведений аналіз стану досліджуваної проблеми засвідчив, що термін «депресія» до сьогодні залишається суперечливим і неоднозначним. Ним позначають настрій, називають синдром та окреме захворювання. Слід зазначити, що розпізнання психогенної, ендогенної і соматогенної депресії в дитячому та підлітковому віці є більш важким, ніж у дорослих, тому що депресивна симптоматика змінюється залежно від вікової стадії розвитку. Тим самим затребуваними стають клініцисти, психологи, соціологи, педагоги. Саме поєднання медичного і психологічного знання може стати запорукою розв'язання проблеми діагностики і корекції емоційного неблагополуччя особистості. Ключовим питанням у цьому процесі має стати діагностика депресивності підлітка. Стан депресії сигналізує про емоційне неблагополуччя підлітка, не будучи самі по собі однозначним симптомом хвороби. А тому, не завжди стає предметом уваги фахівців і батьків.

Під час дослідження ми отримали інформацію про те, якою мірою сучасні підлітки, разом із своїми батьками переживають соціально-економічні труднощі, та є схильними до депресивних станів. З'ясувалося, що найбільш значущими для підлітків є деякі особливості сприйняття підлітками дитячо-батьківських ставлень, доброзичливість, послідовність у ставленнях тощо. Суттєво, що самі по собі економічні характеристики сімейного благополуччя суттєво не впливають на підліткову депресивність.

Дуже важливо, що ціла низка тенденцій, виявлених в дослідженні, є такими не загалом для дослідженої вибірки, а окремо – або для юнаків, або для

дівчат. За основними реєстрованими параметрами спостерігаються серйозні вікові відмінності між учнями 7-х, 9-х та 11-х класів.

Для формування психологічного благополуччя особистості необхідні такі умови:

1. Соціальна підтримка. Особистість повинна відчувати, що її оточується людьми, які її розуміють та підтримують. Це можуть бути друзі, родина, колеги, співробітники. Для формування психологічного благополуччя особистості дуже важливо мати соціальну підтримку. Це означає, що людина повинна відчувати, що її оточують люди, які зрозуміють її, підтримають та допоможуть у будь-якій ситуації. Соціальна підтримка може бути надана різними людьми, такими як друзі, родина, колеги або співробітники. Важливо, щоб людина відчувала, що її оточення - це безпечне та доброзичливе середовище для розвитку та самовдосконалення. Соціальна підтримка допомагає зменшити стрес та підвищити самооцінку, що, в свою чергу, сприяє психологічному благополуччю.

2. Позитивні емоції. Важливо, щоб у житті особистості було достатньо позитивних емоцій, наприклад, радості, задоволення від досягнень, любові. Позитивні емоції є важливою складовою психологічного благополуччя і дуже важливі для здоров'я та щастя людини. Це можуть бути різні емоції, наприклад, радість, задоволення, любов, натхнення, захоплення та багато інших. Позитивні емоції можуть бути отримані через різноманітні дії, такі як спілкування з друзями, заняття улюбленими справами, подорожі, слухання музики та багато інших. Важливо, щоб людина звертала увагу на позитивні аспекти свого життя та вміла насолоджуватися моментами щастя. Це допомагає зберігати належний рівень емоційного стану та сприяє психологічному благополуччю. Наприклад, людина може займатися спортом, що не тільки покращує її фізичне здоров'я, але й допомагає відчувати емоційне задоволення та позитивний настрій.

Однак, важливо не перестаратися з позитивними емоціями та не ігнорувати негативні емоції, які також є нормальною частиною життя. Негативні емоції, такі як гнів, сум, страх та тривога, можуть бути важливими

для розвитку та зростання особистості, а також допомагають зберігати баланс в емоційному стані. Отже, для формування психологічного благополуччя важливо не тільки отримувати позитивні емоції, але й вміти належним чином сприймати негативні емоції та знаходити способи їх подолання. Це допомагає зберігати емоційний баланс та сприяє психологічному благополуччю в цілому.

3. Розвиток самооцінки. Особистість повинна розвивати в собі віру у свої можливості та здібності, що допомагає зберігати впевненість у собі та своїх діях. Для формування психологічного благополуччя особистості важливо не тільки розвивати в ній віру у свої можливості та здібності, але й дбати про її позитивне самовизначення та самоідентифікацію. Розвиток самооцінки допомагає зберігати впевненість у собі та своїх діях, що в свою чергу сприяє психологічному благополуччю. Віра в себе та в свої можливості дозволяє особистості бути більш незалежною в своїх рішеннях та діях, розвивати та використовувати свій потенціал максимально ефективно та бути впевненою у своїх здібностях.

Розвиток самооцінки особистості може бути здійснений різними способами, які включають у себе позитивне мислення, практикування позитивної саморефлексії та підтримку соціального середовища. Позитивне мислення допомагає зосередитися на позитивних результатах та можливостях, що допомагає підтримувати впевненість у своїх можливостях. Практикування позитивної саморефлексії дозволяє зосередитися на своїх сильних сторонах, досягненнях та позитивних якостях, що також сприяє розвитку самооцінки. Соціальне середовище також грає важливу роль у формуванні самооцінки особистості, оскільки підтримка та позитивна оцінка соціального оточення може значно збільшити віру у свої можливості та здібності. Наприклад, підтримка близьких людей, таких як друзі, родина, колеги або співробітники, може бути дуже корисною для розвитку самооцінки. Вони можуть надавати позитивну зворотну зв'язок, підтримувати у важких ситуаціях та допомагати зосередитися на своїх сильних сторонах. Також важливо враховувати, що

розвиток самооцінки може зайняти деякий час, тому важливо бути терплячим та дотримуватися позитивних практик протягом тривалого періоду.

Отже, розвиток самооцінки є важливою складовою психологічного благополуччя. Для формування позитивної самоідентифікації та збереження психологічного благополуччя важливо розвивати в собі віру у свої можливості та здібності, практикувати позитивне мислення та саморефлексію, а також мати підтримку соціального середовища.

4. **Наявність цілей.** Особистість повинна мати ясні цілі та завдання, які стимулюють до руху вперед та розвитку. Для формування психологічного благополуччя однією з важливих складових є наявність цілей, завдань, які стимулюють до продуктивної діяльності та розвитку. Наявність чітко сформульованих цілей допомагає особистості зосередитися на важливих завданнях та забезпечити продуктивну діяльність. Продуктивність, в свою чергу, сприяє відчуттю задоволення від виконаної роботи та успіхів, що важливо для підтримки позитивного емоційного стану. Крім того, наявність цілей та завдань допомагає особистості розвивати свої навички та компетенції, що також є важливим для підтримки психологічного благополуччя. Наявність цілей може мати різні форми, наприклад, це можуть бути короткострокові або довгострокові цілі, які стосуються особистісного або професійного розвитку.

Важливо, щоб цілі були реалістичними та досяжними, що забезпечить поступовий розвиток та досягнення успіхів. Крім того, важливо, щоб цілі були достатньо конкретними та мали чіткий план дій для їх досягнення. Наявність чітких планів дій допомагає особистості бути організованою та зосередитися на важливих завданнях. Отже, наявність цілей та завдань є важливою складовою психологічного благополуччя, оскільки допомагає забезпечити продуктивну діяльність, розвиток навичок та компетенцій, а також відчуття задоволення від виконаної роботи та досягнення успіхів.

5. **Стійкість до стресу.** Особистість повинна вміти ефективно долати стресові ситуації, що допомагає зберігати психологічне благополуччя. Стійкість до стресу є важливою складовою психологічного благополуччя та може бути

досягнута за допомогою різних стратегій та практик. Особистість повинна вміти ефективно долати стресові ситуації, що допомагає зберігати психологічне благополуччя. Зазначимо, що стрес – це фізіологічна реакція організму на зовнішній вплив (подразник), що викликає в людини емоційну напругу та дискомфорт. Однією з ключових складових стійкості до стресу є розвиток навичок релаксації. Це може включати в себе використання різних методів, таких як глибоке дихання, йога, медитація, прогулянки на свіжому повітрі, заняття спортом та інші. Релаксаційні методи допомагають знизити рівень стресу та тривожності, заспокоїти нервову систему та зменшити напругу в м'язах. Також важливо розвивати навички ефективного управління часом та ресурсами, щоб уникнути перевантаження та стресу. Планування розкладу роботи, пріоритетів та відпочинку, використання технологій та інших інструментів можуть допомогти зберегти баланс між роботою та відпочинком та зменшити ризик стресу.

6. Розвиток навичок ефективного спілкування та вирішення конфліктів також може допомогти уникнути негативних емоцій та стресу. Важливо навчитися ефективно висловлювати свої думки та почування, слухати інших та вирішувати конфлікти за допомогою конструктивного діалогу. Наявність підтримки соціального середовища також може бути важливою для розвитку стійкості до стресу. Підтримка близьких людей, таких як друзі, родина, колеги або співробітники, може бути дуже корисною для розвитку самооцінки та зменшення стресу. Вони можуть надавати позитивну зворотну зв'язок, підтримувати у важких ситуаціях та допомагати зосередитися на своїх сильних сторонах. Розвиток стійкості до стресу може бути довготривалим процесом, тому важливо бути терплячим та дотримуватися позитивних практик протягом тривалого періоду. Однак, засвоєння навичок та стратегій, які допоможуть ефективно долати стресові ситуації, може значно покращити якість життя та зберегти психологічне благополуччя.

Важливо! Варто враховувати психолого-педагогічні аспекти процесу формування психологічного благополуччя. До цих аспектів можна віднести:

розвиток в дітей віри в себе та в свої можливості; стимулювання дітей до досягнень та успіхів; створення умов для здорового розвитку та для ефективного подолання стресових ситуацій; розвиток навичок спілкування та взаємодії з оточуючими.

Розвивати в дітей віру в себе та в свої можливості є дуже важливою складовою психологічного благополуччя. Ця віра в себе допомагає дітям бути впевненими в своїх здібностях та проявляти більшу самостійність та ініціативність у різних ситуаціях. Вони починають розвиватися більш ефективно та досягають успіхів у тих сферах, які їх цікавлять. Для того, щоб діти розвивали віру в себе, важливо забезпечити їм позитивний досвід навчання та досягнень.

Діти повинні мати можливість навчитися новим речам та виконувати завдання, що допомагає їм розвиватися та набувати нових знань і навичок. Важливо, щоб завдання були реалістичними та досяжними, що дозволяє дітям поступово розвиватися та досягати успіхів. Крім того, важливо підтримувати інтерес дітей до навчання та досягнень, що можна зробити шляхом створення цікавих завдань та проектів, які діти можуть виконувати в групах або індивідуально.

Позитивна зворотна зв'язок та підтримка є важливими складовими розвитку віри в себе. Діти повинні отримувати позитивну зворотну зв'язок та підтримку від батьків, вчителів та інших дорослих. Це може бути виконаним шляхом надання похвали за успіхи та здібності, заохочення відкривати нові горизонти та розвиватися, а також допомога в усуненні проблем та недоліків.

Діти повинні мати можливість бути самостійними в прийнятті рішень та вирішенні проблем, що допомагає їм набувати досвіду та впевненості у своїх здібностях. Крім того, важливо навчити дітей взаємодіяти з іншими людьми та бути частиною соціального середовища. Це можна зробити шляхом відвідування колективних заходів, спільних ігор та занять, а також шляхом розвитку навичок спілкування та взаємодії з оточуючими.

Крім формування віри в себе, важливо навчати дітей ефективно долати стресові ситуації. Стрес є однією з найбільш поширених проблем у сучасному світі, і діти також можуть стикатися зі стресом в різних ситуаціях. Важливо розвивати в дітей навички релаксації та управління часом та ресурсами, щоб уникнути перевантаження та стресу. Також важливо вчити дітей ефективного спілкування та вирішення конфліктів, що також може допомогти уникнути негативних емоцій та стресу.

Отже, формування віри в себе є важливою складовою психологічного благополуччя дитини. Це можна зробити шляхом створення позитивного досвіду навчання та досягнень, підтримки та зворотної зв'язку, розвитку самостійності та вміння приймати рішення, а також розвитку навичок спілкування та взаємодії з оточуючими. Важливо також навчити дітей ефективно долати стресові ситуації та управляти часом та ресурсами, щоб зберегти баланс між роботою та відпочинком та зменшити ризик стресу.

Стимулювання дітей до досягнень та успіхів - це важлива складова розвитку психологічного благополуччя, оскільки це допомагає дітям розвивати впевненість у собі та своїх здібностях. Це може бути досягнуто через розвиток дитини в різних напрямках. Наприклад, навчання, спорт, мистецтво та інші сфери.

Важливо підтримувати дітей у їхніх зусиллях та допомагати їм побороти труднощі, щоб вони могли досягти своїх цілей. Наприклад, це може включати допомогу з навчанням, підтримку в участі в спортивних змаганнях або конкурсах, або допомогу з розвитком мистецьких навичок. Важливо також підтримувати дітей в їхніх інтересах та бажаннях, щоб вони могли розвивати свої здібності в напрямках, які їх цікавлять.

Крім того, важливо навчати дітей цінувати свої досягнення та бути готовими до подальших викликів та досягнень. Це допомагає дітям розвивати впевненість у собі та своїх здібностях, що в свою чергу сприяє психологічному благополуччю. Важливо також навчити дітей впевненості в собі, щоб вони

могли впевнено виступати перед групою або виконувати завдання, які можуть бути складними чи новими для них.

Загалом, стимулювання дітей до досягнень та успіхів - це процес, який потребує підтримки та відповідальності з боку батьків, вчителів та інших дорослих. Важливо надавати дітям можливість розвивати свої здібності та забезпечувати їхнє позитивне досвіду навчання та досягнень. Також важливо допомагати дітям розвивати впевненість у собі та своїх здібностях, щоб вони могли досягати своїх цілей та розвивати свої навички. Це сприяє формуванню позитивної самооцінки та забезпечує психологічне благополуччя дитини в майбутньому.

Психологічне благополуччя - це стан, коли людина відчуває себе щасливою, задоволеною та має позитивний погляд на світ. Для досягнення цього стану важливо забезпечити розвиток особистості у всіх аспектах життя, а саме: фізичному, емоційному, соціальному та кар'єрному.

Фізичне здоров'я включає в себе регулярну фізичну активність, збалансовану дієту та відмову від шкідливих звичок. Це допомагає зберігати енергію та підтримувати тіло у формі.

Емоційний розвиток включає в себе формування позитивної самооцінки, самоповаги та впевненості у собі. Для досягнення цього необхідно розвивати емоційну інтелігенцію, тобто вміння розуміти та контролювати свої емоції.

Соціальний розвиток включає в себе розвиток навичок міжособистісного спілкування, здійснення внеску в соціум та побудову стійких взаємин з друзями та родиною. Це допомагає забезпечувати підтримку та адаптацію до соціального середовища.

Кар'єрний розвиток включає в себе навчання та професійне зростання, що допомагає розвивати впевненість у собі та своїх здібностях. Це також сприяє самореалізації та відчуттю задоволення від роботи.

Загалом, для досягнення психологічного благополуччя необхідно забезпечити розвиток особистості у всіх аспектах її життя, а також знаходити

гармонію між ними. Це допомагає зберігати емоційний баланс та сприяє позитивному ставленню до себе та світу навколо.

Навчання ефективному управлінню стресом є важливим елементом розвитку психологічного благополуччя. Стрес - це фізіологічна реакція організму на зовнішній чи внутрішній стимул, який спричинює дисбаланс в емоційному та фізичному стані людини. На відміну від більшості інших негативних емоцій, стрес може бути досить корисним для людини, якщо він управляє ним ефективно.

Стрес може виникати в різних сферах життя, включаючи роботу, взаємини з оточуючими, фінансові проблеми та здоров'я. Якщо людина не вміє ефективно долати стрес, то це може призвести до різних проблем, таких як зниження продуктивності роботи, погіршення фізичного та психічного здоров'я, а також до зниження якості життя в цілому.

Найбільш ефективні стратегії управління стресом включають фізичну активність, медитацію, йогу, глибоке дихання та інші методи релаксації. Важливо, щоб людина знала, який спосіб допомагає їй долати стрес, та використовувала його регулярно. Це допомагає зберігати емоційний баланс та сприяє психологічному благополуччю в цілому.

Крім того, важливо навчити дітей ефективно долати стресові ситуації. Це можна робити шляхом розвитку навичок емоційної регуляції та розуміння власних емоцій, навчання соціальних навичок та підтримки дітей у важких ситуаціях. Це допомагає зберігати емоційний баланс та сприяє психологічному благополуччю в майбутньому.

Розвиток навичок спілкування та взаємодії з оточуючими має важливе значення для психологічного благополуччя. Соціальні зв'язки з іншими людьми є невід'ємною складовою життя кожної людини. Вони допомагають забезпечувати підтримку, взаємодію та співпрацю. Навички спілкування є ключовими для підтримки соціальних зв'язків та взаємодії з іншими людьми. Вони допомагають встановлювати контакт з іншими людьми, вирішувати

конфлікти, дотримуватися взаємних правил та створювати позитивні стосунки з оточуючими.

Існують різні методи, які можуть допомогти розвивати навички спілкування. Перш за все, важливо розвивати емоційну інтелігенцію, що включає в себе розуміння та контролювання власних емоцій, а також розуміння емоцій інших людей. Це допомагає покращити комунікацію та зменшити ризик виникнення конфліктів. Для розвитку емоційної інтелігенції можна використовувати різні методи, такі як вправи на медитацію, розуміння емоцій через мистецтво та музику, а також різноманітні курси та тренінги.

Крім того, важливо вміти слухати та використовувати невербальні засоби комунікації, такі як жести та міміка. Це допомагає краще розуміти інших людей та ефективно комунікувати з ними. Для розвитку цих навичок можна використовувати різноманітні тренінги та курси, що спрямовані на підвищення ефективності спілкування.

Розвиток навичок спілкування допомагає зберігати соціальні зв'язки та створювати позитивні стосунки з оточуючими, що в свою чергу сприяє психологічному благополуччю. Вміння ефективно спілкуватися допомагає вирішувати проблеми та конфлікти, що може зменшити рівень стресу та покращити емоційний стан. Крім того, навички спілкування допомагають встановлювати нові контакти та знайомства, що може збільшити соціальну підтримку та сприяти соціальній інтеграції.

Ще одним важливим аспектом розвитку навичок спілкування є розуміння культурних різниць та стилів спілкування. Люди з різних культур можуть мати різні очікування щодо спілкування та комунікації. Важливо розуміти ці різниці та вміти адаптуватися до них, щоб ефективно спілкуватися з людьми з різних культур. Для розвитку цих навичок можна використовувати різноманітні курси та тренінги.

Отже, розвиток навичок спілкування та взаємодії з оточуючими є важливим елементом психологічного благополуччя. Він допомагає зберігати соціальні зв'язки, покращувати емоційний стан та забезпечувати соціальну

підтримку. Розвиток навичок спілкування є постійним процесом, який потребує часу та зусиль, але він може стати ключем до здорової та щасливої соціальної взаємодії.

Ми вважаємо, що провідне місце серед психологічних умов які сприяють позитивному розвитку і психологічному благополуччю в підлітковому віці, займає емоційне благополуччя підлітка. Емоційне неблагополуччя (тривожність, депресивність) є показником того, наскільки об'єктивні умови ситуації розвитку суперечать цінностям та інтересам підлітка, створюючи, таким чином, основу загальної незадоволеності життям.

Але не менш важливим є визначення умов, за яких буде виникати відчуття психологічного благополуччя у людей різних вікових категорій. Провідним індикатором психологічного благополуччя підлітка є його емоційне благополуччя (низький рівень тривожності, депресивності). Найзначущішими для емоційного благополуччя підлітків виявилися певні характеристики сприйняття підлітками дитячо-батьківських ставлень (доброзичливість, послідовність у ставленнях, можливість нарівні з дорослими включатися у вирішення нагальних проблем, позитивний емоційний контакт тощо), а також рівень комунікативної компетентності підлітків і психологічної грамотності дорослих (батьків і вчителів). Тому вирішальним моментом формування психологічного благополуччя особистості в підлітковому віці є створення умов, спрямованих на вдосконалення у хлопців і дівчат навичок спілкування з однолітками, батьками та педагогами, а також на підвищення у значущих дорослих психологічної компетентності, що стосується особливостей розвитку підлітків.

Не зайвим є сприяння позитивному переходу до юнацького віку, що висуває власні вимоги до психологічного добробуту. Зокрема, йдеться про допомогу в пізнанні особливостей власної індивідуальності, в побудові конкретних життєвих планів, «входження» в різні сфери життя і діяльності. Подібна орієнтація може формуватися в процесі спеціально спроектованого і побудованого з урахуванням закономірностей планомірно-поетапного

розвитку, вивчення певних навчальних дисциплін. Не зайвим тут був би курс «Психічне здоров'я як чинник успішності та благополуччя особистості».

Отримані знання та набуті навички сприятимуть формуванню психологічного благополуччя в зрілому віці, де засадничою є самоактуалізація особистості у професійній сфері. Так, якщо не задовольняються актуальні потреби при відсутності професійної діяльності менше 6-ти місяців, переживання цієї ситуації призводить до значного напруження адаптаційних ресурсів в основному за рахунок особистісної тривожності. Під час незадоволення актуальних потреб і при відсутності професійної діяльності більше 6-ти місяців переживання такої ситуації призводить до значного напруження адаптаційних ресурсів в основному за рахунок тривожності як стану, знижуючи здатність приймати і актуалізувати цінності, властиві особистості, що самоактуалізується; швидко реагувати на мінливу ситуацію, активно реалізовувати власні установки, цілі, цінності, переконання.

Серед психологічних і педагогічних умов психологічного благополуччя особистості в зрілому віці центральною умовою є формування і розвиток таких особливостей пізнавальної та мотиваційно-сміслової сфер особистості людини, які забезпечують можливість творчого ставлення до себе, свого особистісного та професійного потенціалу, до можливих сфер її актуального і перспективного застосування, що виявляються в умінні знаходити засоби для вирішення проблемних життєвих ситуацій, і, зрештою, підвищення рівня самоактуалізації особистості.

ВИСНОВКИ

На основі теоретико-емпіричного аналізу сутності та умов формування психологічного благополуччя особистості зроблено низку висновків.

Психологічне благополуччя – це поняття, що характеризує власне ставлення індивіда до своєї особистості, життя і властивих йому процесів, до своїх потреб і ступеня їх задоволення, зумовлене соціально прийнятими і засвоєними нормами, виражене рівнем задоволеності.

Зasadничими для психологічного благополуччя є система ставлень особистості, їх детермінанти виходять з комплексу психологічних і соціально-психологічних ставлень. Важливим індикатором психологічного благополуччя є задоволеність у різних сферах життя: задоволеність матеріальним достатком, собою, діяльністю, стосунками з оточуючими тощо.

Виокремлені психологічні характеристики, мають загальний характер і сприяють або перешкоджають формуванню психологічного благополуччя підлітка і юнака. Провідною психологічною характеристикою, що сприяє або перешкоджає формуванню психологічного благополуччя в підлітковому віці, на нашу думку, є рівень емоційного благополуччя підлітка, найбільш значущими показниками якого є тривожність і депресивність. Разом із особистісними чинниками, важливу роль у формуванні психологічного благополуччя особистості підлітка відіграє середовище, серед яких сім'я, школа і однолітки.

Виявлено високий рівень депресивності, що варіює від мінімального у семикласників під час третього вимірювання до максимального у дев'ятикласниць на другому вимірюванні. При цьому найбільший рівень виявився у дівчат 9-х та юнаків 11-х класів. Рівень депресивності у дівчат за всіма віковими групами істотно вищий, ніж у юнаків, хоча відмінності варіюють з віком і від вимірювання до вимірювання, залишаючись при цьому значущими. Постійність депресивних станів є вищою у старшокласників, досягаючи максимуму у юнаків 11-х класів і у дівчат 9-х класів.

Констатовано зв'язок підліткової депресивності з виразністю особистісних рис підлітків, виявлених за допомогою підліткової версії тесту Кеттелла. Отримані дані свідчать про домінування у депресивних підлітків чутливості і низької стійкості до життєвих подразників, про недостатню самостійність таких підлітків. Серед інших рис, що характеризують підлітків з підвищеним рівнем репресивності, можна відзначити високий рівень занепокоєння з почуттям провини, внутрішня конфліктність і недостатній вольовий контроль. На відміну від результатів отриманих практично за всіма іншим методиками, тут не виявлено суттєвих відмінностей досліджуваними обох статей. Цей факт потребує спеціального розгляду і додаткового аналізу.

Акцентовано на сприйнятті підлітками характеру дитячо-батьківських ставлень як один з базових параметрів соціальної ситуації розвитку. Як засвідчили результати, отриманих за допомогою методики ADOR, для усієї вибірки загалом висока кореляція підліткової депресивності виявилася стосовно таких шкал, як директивність, ворожість, непослідовність виховної тактики матері. Що стосується батька, значущої кореляції з депресивності підлітків «батьківські» шкали взагалі не виявили. Однак статистичний аналіз, проведений окремо для юнаків і дівчат, засвідчив більш точну і детальну картину взаємозв'язку сприйняття підлітками дитячо-батьківських ставлень і підліткової депресивності. Так, для юнаків однаково, щодо матері і тата, високо значущою є ворожість у ставленні батьків до підлітка. Явно пов'язана з депресивністю юнаків і директивність тата. Інші шкали щодо юнаків не виявили зв'язку, що залужив би уваги. Для дівчат найсуттєвішою виявилася непослідовність лінії виховання, що проводиться матір'ю.

Вивчено ставлення підлітків до значимих життєвих подій. Рівень депресивності, як і передбачалося, високо корелює з емоційно-ціннісним ставленням підлітків до життєвих подій, прямо пов'язаних з моральним, психологічним та матеріальним благополуччям сім'ї, зі здоров'ям членів сім'ї. Значущими також виявилися кореляції і з такими життєвими подіями як «Погіршення взаємин з однолітками» (для всієї вибірки і окремо для дівчат), а

також «Неможливість брати участь в бажаній позашкільній діяльності» (тільки у дівчат).

Не підтверджено зв'язку депресивності підлітків з депресивністю татів. Депресивність матері позитивно корелює в усіх вимірюваннях з депресивності синів і лише в одному – з депресивністю дочок.

Виявлено, що у дівчат відсутній будь який значущий зв'язок між їх депресивним станом і обома показниками (суб'єктивна оцінка власного здоров'я батьками і рівень освіти тата і матері) у батьків. У юнаків виявлена висока кореляція їх депресивності зі здоров'ям обох батьків і з освітою тата. Що стосується останнього показника, то це, ймовірно, свідчить про емпатіювання сином емоційному стану батька, глибина якого очевидно посилюється залежно від розуміння глибини того, що відбувається, що швидше за все прямо пов'язано з рівнем освіти.

Виявлено позитивну кореляцію депресивності підлітків із здоров'ям матері. Присутність матері дома, в міських умовах, обмежує можливості сина організувати свій час за власним бажанням, отримувати позитивні емоційні контакти. Зрозуміло, це лише припущення, підтвердження або відкидання якого вимагає організації спеціального дослідження.

Виявилися значущі відмінності в даних, отриманих під час аналізу зіставлення підліткової депресивності і ступеня задоволеності батьків своїм життям і ступеня суб'єктивної оцінки батьками свого психологічного самопочуття. у хлопців та дівчат. Водночас, підтвердилося важливе значення психологічної атмосфери в сім'ї, для емоційного благополуччя підлітків.