

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Київський національний університет імені Тараса Шевченка

Факультет психології

Кафедра соціальної роботи

ДИПЛОМНА РОБОТА

**«ВПЛИВ ШКОЛИ ТА ШКІЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ НА
БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ»**

Спеціальність 231 «Соціальна робота»

**Студентки 4 курсу ОР «Бакалавр»
спеціальності 231 «соціальна робота»
Новаковської Маргарити Богданівни**

**Науковий керівник:
доктор психологічних наук,
професор кафедри соціальної роботи
Львовочкіна Антоніна Михайлівна**

Київ – 2022

ЗМІСТ

ВСТУП	4
РОЗДІЛ I. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ШКОЛИ ТА ШКІЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ.....	7
1.1. Поняття та проблематика благополуччя підлітків у міждисциплінарному просторі.....	7
1.2. Поняття формування особистості підлітків у психологічному аспекті.....	11
1.3. Психологічні чинники благополуччя підлітків в умовах школи.....	15
Висновки до розділу 1.....	16
РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШКОЛИ ТА ШКІЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ.....	18
2.1. Характеристика та план дослідження.	18
2.2. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.	19
2.2. Аналіз результатів дослідження впливу школи на благополуччя підлітків.....	20
Висновки до розділу 2.....	26
РОЗДІЛ III. ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНОГО СУПРОВОДУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ У СФЕРІ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	28
3.1. Рекомендації програми соціально супроводу підлітків в умовах школи	28
3.2. Зміст та структура програми.....	35
Висновки до розділу 3.....	41
ВИСНОВКИ.....	43

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48
ДОДАТКИ.....	52

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Сьогодні важливим питанням, котре викликає інтерес для дослідження є вплив школи та шкільного оточення на формування благополуччя дітей підліткового віку, на фоні якого в них формуватиметься оптимістичне ставлення до себе та власних можливостей. Кожна свідома особистість повинна вміти адекватно оцінювати власні можливості та вчитися формувати таке ставлення до себе, яке вважається відносно правильним у суспільстві. Знаходячись у підлітковому віці, індивід відчуває необхідність у пошуці таких педагогічних шляхів, які б допомогли йому/їй сформувати правильне відношення про себе та власних можливостей, що сприятиме благополучному розвитку на власну ідентичність. Школа – це другий дім учнів і клімат усередині школи так само важливий як і клімат удома. На жаль, достатній відсоток школярів піддаються моральному, психологічному та навіть фізичному насильству з боку інших учнів та вчителів.

На сьогоднішній час залишається недослідженим питання необхідного забезпечення соціальною роботою тих підлітків, які мають ризик постраждати від різних видів насильства в закладах освіти, неупередженого ставлення до себе та інше, що негативно впливає на благополуччя підлітків. Крім того, варто зауважити, що є гостра необхідність у розробці комплексу заходів, спрямованих на попередню роботу в галузі соціальної роботи із підлітками, з метою своєчасного виявлення та попередження негативного ставлення шкільного оточення до дитини.

Основними напрямками соціальної роботи в школі з дітьми підліткового віку повинні бути заходи з попередження виникнення негативної неприпустимої поведінки серед учнів та вчителів, правильна організація вільного часу дитини, виховання у дітей позитивного ставлення до здорового способу життя та формування у них відповідних навичок, просвітницькі методи роботи з усіма членами педагогічного колективу, залучення до роботи

закладів освіти, батьків, поліції, громадських організацій, служб у справах дітей з метою формування здорового, благополучного середовища та умов для здобуття освіти та особистісного розвитку підлітків.

Ми звернули увагу на те, що на сьогодні не існує певної чіткої концепції, у якій би прослідковувалася соціальна робота, щодо удосконалення шляхів якісної взаємодії школи, батьків та шкільного середовища з метою благополучного розвитку підлітків. На жаль, робота, яку сьогодні виконують фахівці соціальної роботи не є систематичною, а тому все частіше фіксуються випадки булінгу та цькування серед дітей у закладах освіти, що негативно впливає на їхнє благополуччя.

Є чимало досліджень на тему благополуччя, у тому числі й благополуччя підлітків, котрі позначаються терміном «суб'єктивне благополуччя», «психологічне благополуччя», «щастя». Зокрема варто відзначити напрацювання в досліджуваній темі таких вчених, Н. Бредберн, М. Аргайло, Е. Дінер, М. Селігман, А. Кларк, Д. Канеман, Н. Шварц, Р. Райан, Е. Діс, С. Любомирські, К. Ріфф, М. Чиксентмігаї, А. Вотерман, Е. Носенко, І. Аршава, Т. Данильченко, Е. Кологривова, Л. Сердюк, Н. Шевеленкова, П. Фесенко, С. Карсканова і багатьох інших.

Об'єкт дослідження – роль благополуччя на підлітків .

Предмет дослідження – вплив школи та шкільного оточення на благополуччя учнів підліткового віку.

Мета дослідження – теоретично проаналізувати основні дослідження щодо впливу школи та шкільного оточення на благополуччя підлітків і емпірично проаналізувати особливості а проблематику даного впливу.

Відповідно до сформульованої мети необхідно виконати наступні завдання дослідження:

1. Теоретично ознайомитися із особливостями благополуччя підлітків.
2. Визначити місце школи та шкільного оточення у структурі благополуччя підлітків.

3. Провести емпіричне дослідження щодо впливу школи та шкільного середовища на благополуччя підлітків.
4. Виявити особливості та проблематику впливу школи та шкільного оточення на благополуччя підлітків.

Методи дослідження: *теоретичні* методи дослідження, такі як аналіз та синтез, узагальнення, порівняння та співставлення;

емпіричні: анкетування, статистичний аналіз.

Методика:

«Шкала психологічного благополуччя» Керол Ріфф.

РОЗДІЛ І

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ШКОЛИ ТА ШКІЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ

1.1. Поняття та проблематика благополуччя підлітків у міждисциплінарному просторі.

У розділі представлені основні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя, проаналізовано соціальні та індивідуально-психологічні фактори суб'єктивного благополуччя, проведено теоретичний аналіз підліткового віку та досліджувані психологічні фактори суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах школи та шкільного оточення.

Психологічний зміст суб'єктивного благополуччя особистості багатогранний. Суб'єктивне благополуччя як характеристика особистості показує своєрідний зв'язок особистості і життя. На думку К. Абульханової-Славської, треба шукати психологічне визначення особистості. Вивчаючи поняття «суб'єктивне благополуччя» підлітків у психологічній літературі про розвиток сучасного суспільства, необхідно більше уваги приділяти виживанню, аніж забезпеченню комфортного існування людства та окремих людей [14, с.59].

У вітчизняній та зарубіжній психології зростає інтерес до вивчення багатьох аспектів позитивної функції особистості, зокрема тут варто відзначити Е. Дінера, І. Аршаву, О. Знанецьку, М. Аргайла, К. Ріфф, Д. Леонтьєва, Є. Носенка, М. Селігмана, М. Чиксентмігаї, Л. Сердюка, Т. Данильченко, Є. Кологріва, П. Фесенка, Т. Шевеленкова, оскільки більшість досліджень у цій галузі зосереджені на суб'єктивній оцінці життя підлітків, індивідуальному змісті переживання самопочуття. Вона не настільки об'єктивна, як ставлення особистості до навколишнього світу та окремих частин.

Благополуччя підлітків вивчалось в основному як емоційне відчуття щастя. Н. Бредберн оцінював баланс між позитивними та негативними

оцінками емоційного ставлення підлітків до різних життєвих обставин та досліджував вплив різних факторів на відчуття щастя та загального задоволення. Проте виявилось, що ці конструкти не здатні описати складний суб'єктивний образ сприйняття та оцінки дійсності, оскільки благополуччя відноситься до різних сторін людського життя [18, с.102].

Р. Райан та Е. Дізі зазначають, що поняття суб'єктивного благополуччя виникло як кількісний показник, «первинний індекс благополуччя», який, однак, не розкриває його істотних характеристик, його специфічних якісних потреб і значення суспільних відносин у їх появі. Щодо еудаймоністичного підходу, то можна сказати, що психологічне благополуччя є результатом розкриття власного творчого потенціалу чи реалізації власної природи. Як правило, еудаймоністичні моделі містять більше компонентів, ніж гедонічні моделі, і мають відмінності у змісті конструкцій [14, с.59].

Наприклад, однією з найвідоміших еудаймоністичних моделей благополуччя є модель психологічного благополуччя К. Ріфф, яка складається з 6 елементів: самоприйняття, контроль обставин, позитивні стосунки з оточуючими, наявність мети в житті, особистісний ріст, самовизначення. На противагу вищесказаному, еудаймоністична модель Р. Райана та Е. Дезі передбачає лише три складові: самовизначення, конкуренція, позитивні стосунки. Ці дві моделі ілюструють відмінності в розумінні благополуччя, навіть у межах одного підходу.

Еудаймоністичний підхід до розуміння людини є передусім механізмом, спрямованим на задоволення власних потреб, продиктованих умовами життя та індивідуальними типологічними особливостями, і як особистості, орієнтованої на втілення чеснот, задоволення потреб, закладених у людині та спрямованої природою до зростання, сенсу життя. Благополуччям вважають відчуття людини в житті, здатність бути незалежною, компетентною, автентичною, мати рух до самореалізації тощо.

Психологічне благополуччя трактується К. Ріфф як позитивний аспект психічного здоров'я людини, а також фізичних систем організму та може бути

досягнуте через самоактуалізацію (А. Маслоу), розвиток особистісної зрілості (Г. Олпорт) та індивідуації (К. Юнга). Психологічне благополуччя визначається як прагнення до досконалості, що відображає реалізацію істинного потенціалу людини [17, с.102].

Гедоністичний підхід приділяє більше уваги соціальним обставинам життя та впливу суспільства на те, як людина оцінює зміст власного існування, а їх позитивність розглядається як досягнення стану потреби задоволення, тобто такий погляд можна вважати соціально-психологічним. Еудаймоністичний підхід зосереджується на характеристиках особистості, необхідних для позитивного функціонування, тобто для прагнення розвитку індивіда, які можна визначити як особистісні та психологічні.

Ряд концепцій суб'єктивного благополуччя або пов'язаних з ними феноменів не належать до жодного з описаних підходів, але намагаються інтегрувати їх, зосереджуючись на певному аспекті життя та інтерпретуючи його як важливе для задоволення власних потреб і зростання.

У психолого-педагогічній літературі виділяють декілька стадій формування психологічного благополуччя підлітків в умовах школи, серед яких:

- перша стадія, де на цьому етапі підлітки доволі прискіпливо починають придивлятися до себе, їм поки складно адекватно та правильно оцінити власні можливості та себе самого, критично ставляться до будь-яких дій, які ними виконуються у стінах школи, оскільки в даний віковий період вони активно придивляються один до одного, обирають для себе близьких по духу друзів для спілкування;
- друга стадія, припадає на той період життя підлітків, коли вони починають відчувати гостру потребу у самоповазі, проявляються ознаки задоволеності самим собою, підлітки починають вже більш позитивно ставитися до власного зовнішнього вигляду, навіть, якщо їм до кінця ще не все у собі подобається, вони активно починають обирати найбільш комфортне для себе коло спілкування;

- третя стадія є останнім етапом формування певного ставлення до власних можливостей та самого себе у підлітковому віку, починає виникати, так звана «оперативна» самооцінка, котра власне визначає ставлення підлітків до власних можливостей та самих себе на даний час. У цей період підлітки починають активно аналізувати власні можливості, навички та вміння із загальноприйнятими у суспільстві нормами, власними цілями, котрі сформулювали вони самі в процесі постійної комунікації у шкільному оточенні (однокласники, інші учні, вчителі) [12, с.98-99].

У психічних процесах підлітків починає закладатися потреба в оптимістичному налаштуванні до власних можливостей, появи нових знайомих, які оцінять їхні здібності та можливості, себе з боку дорослих колективів з метою визначення власного місця у суспільстві та їхньої значимості для нього. З часом у підлітків починає з'являтися інтерес до внутрішнього пізнання себе та власних можливостей, а отже вони починають активно усвідомлювати необхідність та потребу у формуванні оптимістичного ставлення до себе та своїх можливостей. Вони починають задавати собі запитання на кшталт: «чим я можу бути корисним для суспільства?», «чи я важливий/-а я своїм друзям?», «що я вмію робити і як мої вміння та можливості можуть бути корисними мені та навколишнім?» тощо.

На початкових етапах формування думки про себе діти старшого підліткового віку надають перевагу формуванню ставлення до своїх можливостей через відгуки про себе у дорослих: батьків, вчителів, родичів. З часом все змінюється і на другому та третьому етапах формування благополучного розвитку підліток починає зневажати думки про себе з боку дорослих і вже надає перевагу оцінці власного «я» з боку однокласників та друзів. Крім того підлітки в цей період вперше починають відчувати, що вони, як ніхто інший впевнені в тому, що вони й самі знають про те, як повинен виглядати ідеал, до якого власне вони й прагнуть [20, с.41].

У підлітковому віці в шкільному оточенні діти ще не розуміють, що думка про них з боку друзів чи однокласників може бути хибною. А тому з часом багато дітей підліткового віку зіштовхуються із проблемою формування песимістичного та невпевненого ставлення до себе та власних можливостей. Як правило заниженого, що пояснюється закомплексованістю підлітка за рахунок відгуків та оцінок з боку шкільного оточення.

У підлітковий період вплив школи та її оточення на психологічне благополуччя дитини відіграє важливе значення. Дитина ще не в змозі прийняти у собі ті зміни, які в фізичному плані почали активно з нею відбуватися [18, с.36-37].

Тож, як бачимо формування ставлення до себе та власних дій у дітей підліткового віку це складний та довготривалий процес. На формування в даному віці (16-18) впливають як дорослі так і однолітки, проте саме друзі та однолітки мають головний вплив на формування ставлення до себе.

1.2. Поняття формування особистості підлітків у психологічному аспекті.

Відчуття дорослості стає центральним новоутворенням підліткового віку. Це пов'язано зі стандартами етичної поведінки. Існує моральний кодекс, який диктує стиль поведінки підлітків і відносини з однолітками в шкільному середовищі. Моральний розвиток набуває значних змін у підлітковому віці. Інтелектуальні зміни дозволяють виробити власну ієрархію цінностей, що починає впливати на поведінку підлітків в школі та за її межами.

Розвиток ціннісних орієнтацій та благополуччя підлітків характеризується його ускладненням, посиленням лібералізації, зростанням особистісної самостійності. Ціннісні орієнтації починають розвиватися та як наслідок формуються в активні життєві позиції.

Основні потреби підлітків на даному віковому відрізку часу є:

- потреба самовираження;

- потреба вміти щось робити;
- знати, що я важливий для інших;
- потреба рівноправного спілкування з дорослими;
- зміцнити гендерну ідентичність [14, с.59].

Підлітковий вік – це період інтенсивного навчання, становлення самооцінки, швидкого розвитку самосвідомості, а також здатності спрямовувати усвідомлення на власні психічні процеси, включаючи складний світ своїх переживань, потребу пізнати себе як особистість. У певний момент у дітей старшого підліткового віку виникає криза самооцінки. Відбувається різке зростання самозадоволеності. У підлітковому віці здатність до формування самооцінки формується не тільки через вимоги дорослих, які заслуговують довіри, а й через власні вимоги самих підлітків.

Під ставленням до власних можливостей прийнято розуміти складне особистісне утворення, яке формується в підлітків в результаті почутого про себе чи свої дії в шкільному оточенні, котре для дитини є найбільш близьким у даному віковому періоді. У підлітковому віці особливо важливо звертати увагу на те, як відбувається формування ставлення до власних можливостей, оскільки в подальшому неправильно сформований тип ставлення до своїх можливостей та здібностей може негативно позначитися на якості життя цієї людини [30, с.128].

Оптимістичне чи песимістичне ставлення доволі тісно переплітається із потребами підлітків, а особливо з потребою у самовираженні особистості в соціумі. Самовираження може бути як позитивним так і негативним, все залежить від того, які особисті якості дитина підліткового віку прагне показати шкільному оточенні. В основному, саме прагнення підлітка в першу чергу впливають на її ставлення до власних можливостей. Проте, вони не завжди формують правильний тип ставлення до себе та власних можливостей. Все частіше в психології описується завищені вимоги до власних можливостей, який характеризують, як стан людини, в якому вона переоцінює власні

можливості та здібності. Зазвичай це видно оточуючим, проте сама людина не готова сприйняти правильно такі відгуки про себе [5, с.4-5].

У підлітковому віці самооцінка може стати важливим регулятором поведінки особистості. Важливість різних рис особистості змінюється з віком початкової школи. Молоді підлітки завжди орієнтуються на якості, які проявляються у навчальній діяльності, але основним критерієм оцінки себе та інших є морально-психологічні особливості особистості, які виявляються у взаєминах з оточуючими в шкільному колі спілкування. Основними критеріями оцінки є морально-психологічні аспекти взаємин. Зміст і характер самосприйняття безпосередньо залежать від ступеня залучення учня до різних видів діяльності та досвіду спілкування з однолітками та дорослими у школі.

Підлітковий вік пов'язаний із виникненням самосвідомості у системі суспільних відносин, розвитком соціальної активності та соціальної відповідальності. Важливим аспектом самосвідомості є потреба у самовираженні, що виявляється у концентрації особистості на виділенні та усвідомленні своєї неповторності в системі суспільних відносин. У підлітків з'являється прагнення до самовпевненості, самоактуалізації та самовиховання.

Підлітковий вік пов'язаний із виникненням самосвідомості як самосвідомості у системі суспільних відносин, розвитком соціальної активності та соціальної відповідальності. Важливим аспектом самосвідомості є потреба в самовираженні, що виявляється в спрямованості особистості на атрибуцію та усвідомленні своєї унікальності в системі суспільних відносин.

Ще одним типом ставлення до власних можливостей є занижений тип. У даному випадку ситуація зовсім протилежна попередньому, оскільки для даного типу ставлення до власних можливостей дитина навпаки недооцінює себе, власні вміння та можливості. Таким індивідам, як правило складно реалізуватися у житті, оскільки навіть якщо вони матимуть певні прагнення до чогось, то вони будуть сумніватися у тому, чи в них щось із цього вийде, тобто швидше за все, не стануть діяти, щоб не досягнути поразки.

Тому, важливо звернути увагу на те, що формування адекватного або нормального типу ставлення до власних можливостей є одним із завдань для підлітків.

Ставлення підлітків до власних можливостей тісно пов'язане з мотивацією власної діяльності. Саме тому, існують випадки, коли дитина має більшу мотивацію, аніж здібностей, що призводить до формування переоцінки власних можливостей. Або ж навпаки, для недооцінки власних можливостей, для яких притаманна відсутність або низька мотивація, а можливостей та здібностей більше. Дуже важливо на момент формування ставлення до власних можливостей, що відбувається активно саме у підлітковому віці, звертати увагу на баланс між мотивацією дитини та її здібностями.

Ставлення до власних можливостей починає активно розвиватися за рахунок наявності зовнішніх типів оцінки з якими зіштовхується кожен у шкільному оточенні. Вона може формуватися під впливом родинних цінностей, ставлення в сім'ї, способу самовираження серед однолітків та іншого. А ставлення до власних можливостей, в свою чергу, суттєво, в подальшому впливатиме на самоствердження та самовираження дитини в спілкуванні з іншими [14, с.59].

Саме в підлітковому віці діти частіше за все виставляють хибні вимоги до ставлення до власних можливостей. Тому, в дошкільному середовищі часто помічаємо неадекватний і навіть агресивний стиль поведінки, особливо серед юнаків, які таким чином прагнуть показати власну репутацію, хоч вона є і поганою. Такі діти мають переоцінені власні можливості, і прагнуть до спілкування із рівними собі друзями. Всі, хто не підтримує такої позиції у їхній поведінці їм не є рівними [14, с.120-121].

Крім того, варто зазначити, що формування оптимістичного ставлення у підлітків відбувається, як правило, під дією зовнішніх чинників та факторів. Зокрема, ставлення підлітка до власних можливостей може визначатися відношенням родини до дитини, а також можливість надання їй способу власного самовираження та самоствердження у шкільному середовищі.

У закладах освіти та вдома підлітки, котрі мають песимістичне ставлення до власних можливостей повинні отримувати належну підтримку та допомогу з метою корекції такого ставлення. Це є необхідною умовою для того, аби в юнацькому та більш дорослому віковому періоді особистість не мала труднощів у власній самореалізації та відносинах у суспільстві.

Зв'язок уяви з теоретичним мисленням сприяє розвитку творчості особистості. Підлітки починають писати вірші, музику, малюють картини тощо. Уява грає велику роль у даний період життя підлітка [17, с.97].

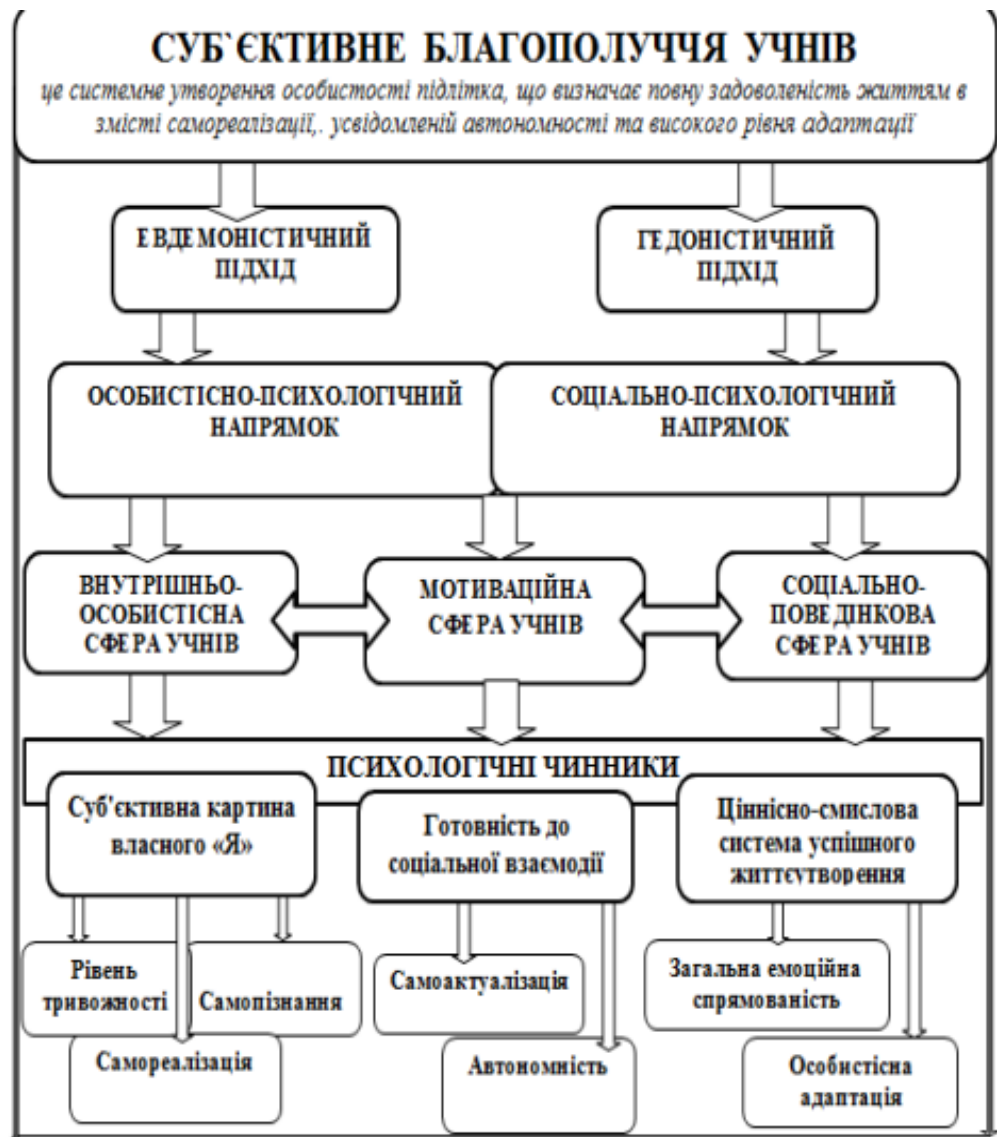
Сфера пізнавальних інтересів виходить за межі школи й перетворюється у самодіяльність. А незадоволеність собою стає джерелом активності та самоосвіти.

1.3. Психологічні чинники благополуччя підлітків в умовах школи.

Згідно з теорією К. Ріфф, суб'єктивне благополуччя характеризується як складне цілісне явище, що включає систему особистісних цінностей і уявлень про світ, емоційні та поведінкові стереотипи, різноманітні комунікативні навички, особистісні якості, життєві цілі, загальний інтелект, що виявляється в задоволеності життям та шкільного оточення в якому дитина на даний час проводить найбільше часу.

Проаналізувавши психологічні фактори суб'єктивного благополуччя підлітків, можна зрозуміти, що для підлітків загальноосвітніх закладів освіти домінуючими є такі психологічні фактори суб'єктивного благополуччя, котрі наведено на рисунку 1.1.

Як бачимо, ця модель відображає два підходи: еудаймоністичний та гедоністичний. В еудаймоністичному підході ми ефективні у взаємодії зі світом, досягненні певних цілей. У гедоністичному підході: суб'єктивне благополуччя - як відчуття, пов'язане з отриманням задоволення, негативних ефектів і позитивних емоцій. У кожного з підходів ми бачимо взаємозалежні напрямки.



*Рис.1.1.*Зразок теоретичної моделі суб'єктивного благополуччя підлітків
Джерело:<https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/24504/1/%D0%84%D0%B7%D0%B5%D1%80%D1%81%D1%8C%D0%BA%D0%B0.pdf>

Висновки до розділу 1

Психологічний зміст суб'єктивного благополуччя особистості багатогранний. Суб'єктивне благополуччя як характеристика особистості показує своєрідний зв'язок особистості і життя. У психічних процесах підлітка починає закладатися потреба в оптимістичному налаштуванні до власних можливостей, появи нових знайомих, які оцінять їх здібності та можливості також, себе з боку дорослих колективів з метою визначення власного місця в

суспільстві та їхньої значимості для нього. З часом у підлітків починає з'являтися інтерес до внутрішнього пізнання самого себе та власних можливостей, а отже вони починають активно усвідомлювати необхідність та потребу у формуванні оптимістичного ставлення до себе та своїх можливостей.

У старшому шкільному віці самооцінка може стати важливим регулятором поведінки особистості. Важливість різних рис особистості змінюється з віком початкової школи. Молоді підлітки завжди орієнтуються на якості, які проявляються у навчальній діяльності, але основним критерієм оцінки себе та інших є морально-психологічні особливості індивіда, які виявляються у взаєминах з оточуючими, у шкільному колі спілкування.

РОЗДІЛ II. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ВПЛИВУ ШКОЛИ ТА ШКІЛЬНОГО ОТОЧЕННЯ НА БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ

2.1. Характеристика та план дослідження.

У розділі представлена програма емпіричного дослідження, описано її основні етапи, критерії відбору та характеристики групи підлітків.

Наше емпіричне дослідження складається з трьох етапів:

1. Етап аналізу теоретичних даних та досліджень благополуччя підлітків та впливу школи на благополуччя учнів.
2. Етап збору даних (анкетування).
3. Етап аналізу та обробки даних.

Нами було проведено збір даних за допомогою анкетування.

Анкетування – це спосіб збору даних, який проводиться шляхом письмових відповідей (як відкритого, так і закритого типу) учасників. Даний вид опитування частіше за все використовується для збирання даних у великому обсязі. Процес проведення анкетування є регламентованим і має свої правила, умови проведення та нюанси.

Анкетування проводиться у чотири етапи:

- 1-й етап: визначення теми, гіпотези, створення плану дослідження, розроблення анкети (за конкретною методикою або ж без).
- 2-й етап: організаційні процеси проведення опитування; інформування учасників опитування про час і місце зустрічі.
- 3-й етап: проведення анкетного опитування та збирання первинних даних; статистичне опрацювання у програмах як-от: excel, spss тощо.
- 4-й етап: аналіз результатів даних; створення рекомендацій.

Перевагою даного способу збору даних полягає у мінімізації впливу дослідницького персоналу на респондентів. Можливість за обмежений час одночасно опитати велику кількість людей. Здатність обробити результати математичним обробленням. Мінімальні фінансові витрати на проведення [35, с 155].

Для нашого дослідження було обрано такі основні характеристики вибірки:

- 1) Стать.
- 2) Вік.
- 3) Стосунки з батьками.
- 4) Роль у шкільному житті.
- 5) Умови проживання (у повній сім'ї, з татом/з мамою).
- 6) Щасливе/нещасливе оточення.

2.2. «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф.

Інструментарій був сформований на основі методики Керол Ріфф «Шкала психологічного благополуччя» адаптованою І. Лепешинським.

Методика адаптована російською мовою, варіант англomовної методики «The scales of psychological well-being». Методика була кілька разів валідизована в різних варіантах. Найбільш поширеним є варіант з 84-ми пунктів, що послужило основою для двох російськомовних версій: в 2005 році опитувальник був адаптований і валідизований І. Лепешинським.. К. Ріфф створила методику, засновану на аналізі концепцій, пов'язаних з позитивним функціонуванням особистості.

За адаптованою методикою К. Ріфф виділила такі характеристики психологічного благополуччя до яких входять:

- позитивні відносини з оточуючими
- автономія

- особистісний ріст
- цілі у житті
- самосприйняття,
- управління навколишнім середовищем.

2.2. Аналіз результатів дослідження впливу школи на благополуччя підлітків.

В основі дослідження лежить гіпотеза про те, що благополуччя підлітків значною мірою залежить від школи та шкільного оточення. Учні проводять у школі більшу частину свого часу. Саме школа формує індивідуальні риси особистості, створює світогляд учня, вчить соціалізації, соціальним відносинам, адаптації. Якщо дитина вчиться у просторі, де дозволені знущання, пасивна агресія, звинувачення та булінг зі сторони інших учнів та працівників школи (вчителі, директор, прибиральники/-ці і т.д.) і вона є мішенню цих знущань, це може сильно вплинути на відношення підлітка на світ, на комунікацію з оточуючими навіть за межами школи, на бачення себе та на власний емоційний та психологічний стан.

Вибірка дослідження: учні старшого підліткового віку: 16 - 19 років.

У дослідженні взяло участь 60 осіб різних середньо загальноосвітніх шкіл.

Благополуччя підлітків в умовах школи досліджувалося за методологією К. Ріфф (адаптація І. Лепешинського), і включало такі елементи: позитивне ставлення, автономія, управління іншими, особистісне зростання, життєві цілі, самоприйняття. При дослідженні факторів благополуччя підліткового віку було поставлено питання про внутрішню узгодженість усіх параметрів між собою. Для цього ми перевірили узгодженість параметрів у складових суб'єктивного благополуччя.

Використання опитувальника «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф з метою вивчення рівня психологічного благополуччя підлітків в умовах школи та шкільного середовища показала такі результати, що наведені далі.

Досліджена група підлітків отримала найвищий бал за фактором «позитивного ставлення до інших». На діаграмі (рис.2.3.) ми бачимо таку тенденцію: переважну роль відіграють «позитивні стосунки з іншими», другорядну роль відіграють такі фактори, як «управління навколишнім середовищем», «автономія», «життєві цілі» та «прийняття себе». Найнижчий показник у цьому випадку відводиться фактору особистісного зростання.

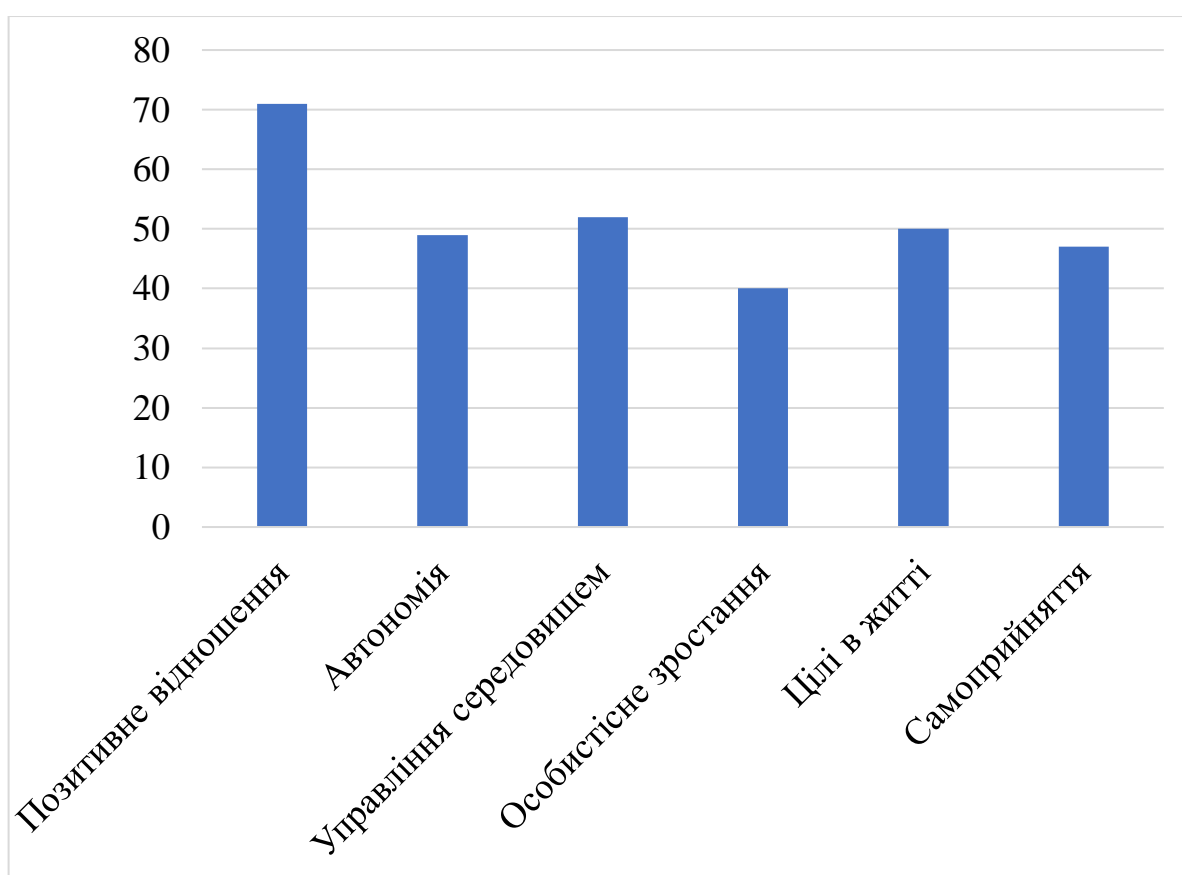


Рис.2.3. Загальні показники за факторами психологічного благополуччя у підлітковому віці

Таким чином, фактор позитивних взаємин з оточуючими, свідчить про те, що респонденти старшого підліткового віку цінують теплі та довірчі стосунки з оточуючими, піклуються про благополуччя інших, здатні до співпереживання, прихильності та сильної близькості, вони розуміють власну потребу у близькості та спілкуванні з іншими. Однак, слід також зазначити,

що людина, яка шукає підтримки серед оточуючих, у першу чергу має свої цілі, оскільки переважає потреба у спілкуванні та розумінні від рідних, друзів та інших.

В ході обробки отриманих результатів дослідження було визначено зв'язок між шкалами:

- «самоприйняття» відповідно до шкали «цілі у житті»;
- «позитивні відносини» корелювання якої відбувається згідно із «самоприйняттям»;
- «цілі у житті» відповідно до шкали «особистісне зростання» по відношенню до шкали «управління оточуючим».

Таким чином, ми констатуємо, що основними емоційними орієнтаціями підлітків є практичні та романтичні, включаючи потребу в знаннях та їх застосуванні, а також акцент на стосунках, симпатії та дружбі; жага до знань і навчання; бажання досягти поставлених перед собою цілей; отримання високі оцінки.

Дівчата, порівняно з хлопцями в школі більш романтичні та емоційні, за даними проведеного опитування, саме в дівчат вищий особистісний ріст. Це також пояснюється швидшим психологічним зростанням дівчат перед хлопцями, що є нормальною практикою у даному віковому періоді (16-19 років). У даному віковому періоді особистості важливо довести усьому світові і собі, що вона повноцінна ланка суспільства з усіма правами робити, що вона хоче та обов'язками (хоч і про друге часто забувають).

Також для благополуччя особистості у цей період важливий рівень її пристосованості до колективу. Що вищий рівень групової згуртованості, тим більше учень приймає основні цінності та норми колективу, чим він адаптивніший, тим більше можна говорити про його благополуччя. Так само, якщо учень зосереджується на отриманні нових знань, цінує процес навчання, має прагнення до альтруїзму, допомагати іншим; зважає на потреби та

бажання. У цьому випадку можна говорити про успішну людину, яка він відчуває себе щасливою та в благополуччі.

Зважаючи на результати нашого емпіричного дослідження та його аналіз, ми прийшли до висновку, що основними психологічними факторами суб'єктивного благополуччя учнів є: особистісна адаптація; гностико-альтруїстична спрямованість; низький рівень тривожності; відчуття, що особистість потрібна і корисна; позитивно-стабільний клімат усередині сім'ї та шкільного оточення (друзі, однокласники, вчителі); високий рівень самореалізації (через школу, хобі, спілкування).

Очевидно, що вище наведені фактори благополуччя підлітків веде до відчуття ними щастя. Як ми знаємо щастя – це не тимчасове відчуття, це стала, яку кожна людина намагається досягти й підтримувати, як можна довше. Проблема пошуку щастя постає перед кожною особистістю. Бо відчуття щастя – тотожне до відчуття суб'єктивного благополуччя. Саме з такої точки зору розглядали ці два поняття М. Фордіс, А. Бек, Ф. Ендрюс [37, 268].

Цікаво також те, що 50 % відсотків респондентів вважають, що в їхньому оточенні більше щасливих, аніж нещасливих людей, однак у цей же час 14 % респондентів вважають себе скоріше нещасливими, ніж щасливими. З цих 14-ти відсотків, 10 % вважають своїх батьків скоріш не щасливими, аніж навпаки.

Дану динаміку ми можемо пояснити тим, що діти, котрі регулярно стають свідками конфліктів у своїх родинях з часом стають більш закрити, закомплексованими, оскільки сварки батьків вони доволі сильно сприймають на власний рахунок. З часом вони починають отримувати все менше уваги з боку батьків, які занадто захопилися з'ясуванням власних стосунків та докорами один одного. У соціальних колах однокласників чи друзів індивіди не намагаються брати на себе відповідальність за певні дії чи доручення, оскільки вони абсолютно не впевнені в тому, що вони зможуть із ними впоратися.

Як видно на рисунку 2.1. більшість підлітків (34%) вважають, що щастя – це потреба в близьких людях і належність до групи. Щастя для них – це мати

хороші стосунки з коханими, мати друзів, власну сім'ю, любити й бути коханими. Це закономірний результат, адже в підлітковому віці основним видом діяльності є інтимне та особисте спілкування. А також потреба належності, що існує і в піраміді потреб А. Маслоу, і знаходиться на вищому рівні і показує високий особистісний розвиток респондентів.

У ході дослідження способів досягнення щастя та благополуччя підлітками, було складно сформувати загальну картину отриманих результатів, оскільки 30 % респондентів не дали відповіді на це запитання. Отримані результати узагальнено та представлено на рисунку 2.2.

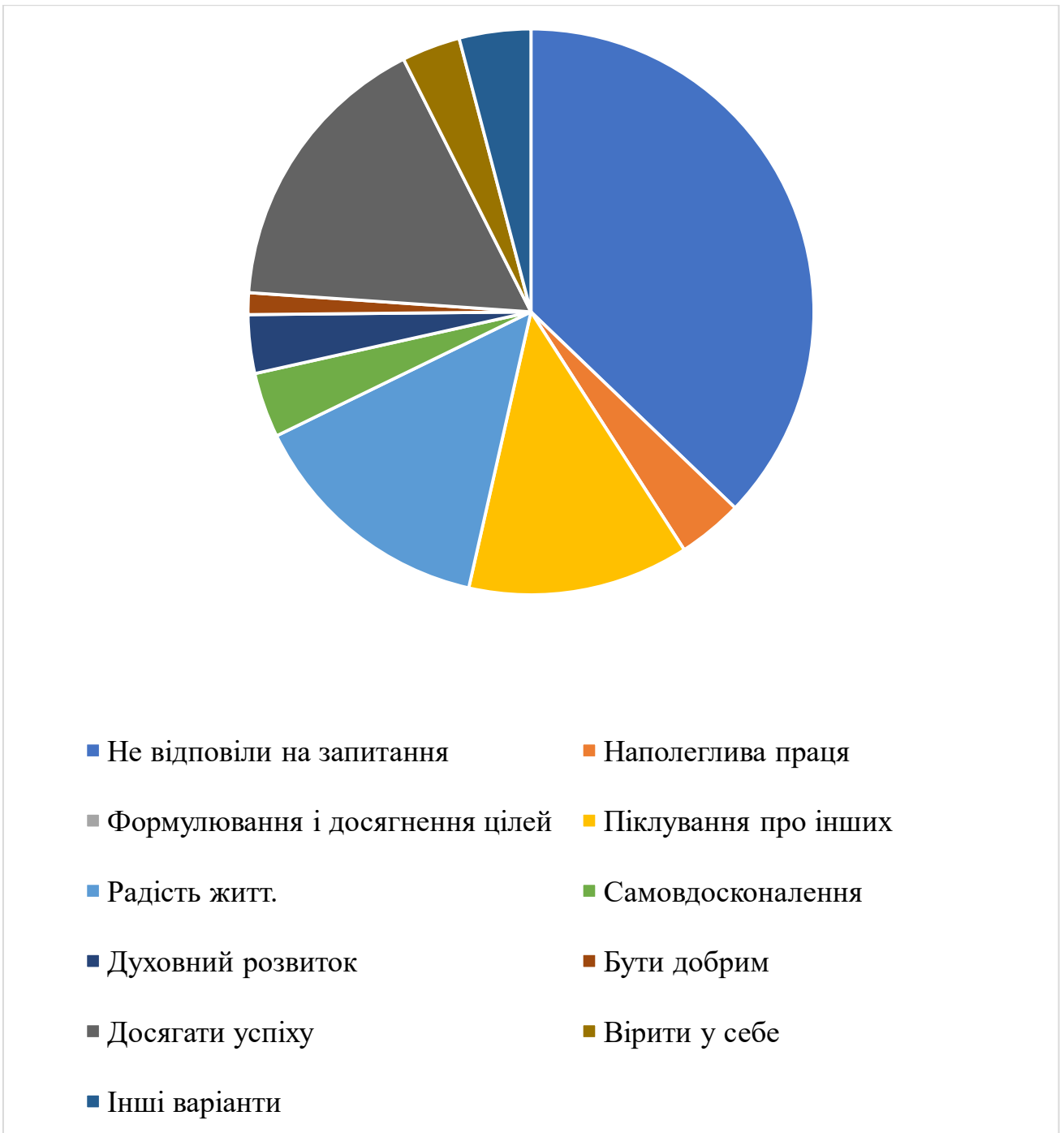


Рис.2.2. Уявлення підлітків про шляхи досягнення щастя та благополуччя

Ще 25% респондентів вважають, що щастя та благополуччя полягає в почутті радості та задоволення від життя, які викликають високий емоційний стан. Факторами благополуччя та щастя тут було вміння радіти життю, а не впадати у відчай через проблеми. Міцне здоров'я як ознака щастя посідає третє місце (15% відповідей). 12% респондентів вважають, що

благополуччя та щастя – це відсутність фінансових проблем. Серед факторів благополуччя та щастя через призму матерії називали «дах над головою», багато грошей, кар'єру з високим доходом, 11% вважають, що щастя та благополуччя полягає у самореалізації. Духовне багатство як синонім щастя та благополуччя розглядають лише 3% досліджуваних. Духовність займає нижчі сходинки у ціннісній структурі підліткових уявлень про щастя та суб'єктивне благополуччя, що узагальнено відображує сучасну спрямованість соціуму: отримувати максимум задоволення від споживання. 12 % респондентів вважають чоловіків щасливішими за жінок. Це можна пояснити тим, що на сьогоднішній момент діти бачать своїх мам частіше й вважають їх більш заклопотаними, бо окрім праці на роботі, мами часто виконують ще й хатні справи, обов'язки, а також мами все-таки більше контактують зі своїми дітьми ніж тати.

Більшість підлітків вважає, що для досягнення щастя та благополуччя потрібно вибрати мету і невпинно рухатись до неї (18,7%). 13,3% опитуваних надали відповідь, що щастя та благополуччя можна досягти через досягнення успіху. 11,5% опитуваних вважає, що спосіб досягнення щастя та благополуччя – радіти життю кожен день. Інша значуща частина підлітків впевнена, що шлях полягає у допомозі іншим людям (10,5%).

Тобто для досягнення щастя, що призводить до благополуччя особистості, суб'єктивно для учнів старшого підліткового віку є:

- Мотивація. У вигляді мотивації досягнення цілей та поставлених перед собою задач.
- Альтруїзм. Допомога оточуючим, знання, що вони важливі й потрібні комусь.
- Гедоністична складова. Задоволення власних потреб, фінансова стабільність, визначення вигоди для себе.
- Емоційна спрямованість. Відчуття любові, піклування. Пошук соціальних контактів та спілкування.

Тож ми провели емпіричне дослідження з метою виявлення суб'єктивного розуміння у підлітків власного благополуччя, та щастя у тому числі. Для дослідження було використано авторську анкету з використанням методики «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф. Респонденти відповідали на відкриті та закриті запитання анкети. За допомогою методу контент-аналізу ми визначили найпоширеніші фактори, за допомогою яких підлітки описують власне розуміння щастя та благополуччя: позитивний емоційний стан (відчуття внутрішньої гармонія, спокій, задоволеність життям, хороше самопочуття, абсолютний спокій, радість), почуття потреби, приналежності (наявність сім'ї та друзів, які люблять і цінують, друзів, родичів; відчуття «хтось мене потребує/ я корисна/-ий»); здоров'я (особисте і рідних); самореалізація (улюблена робота/навчання, успішність, здійснення мрій та бажань), матеріальний стан (фінансова стабільність, наявність грошей, відсутність матеріальних проблем); духовне багатство (бути віруючою, порядною, високоморальною людиною).

Таким чином, можна зробити висновки, що опитувальник на тему благополуччя серед учнів старшого підліткового віку співпадає з нашою теоретичною моделлю суб'єктивного благополуччя учнів старшого підліткового віку [29, с.104].

Висновки до розділу 2

Даним дослідженням емпірично зв'язовано зміст та закономірності благополуччя підлітків в умовах школи та шкільного оточення. Представлено програму емпіричного дослідження, окреслено його основні етапи, критерії підбору досліджуваних, та здійснено характеристику групи підлітків. На основі запропонованої теоретичної моделі благополуччя учнів описано емпіричні фактори благополуччя та його психологічні чинники, обґрунтовано вибір відповідного психодіагностичного інструментарію та методів опрацювання даних. Наведено результати аналізу числових значень компонентів благополуччя підлітків.

Емпіричне вивчення благополуччя підлітків, звичайно, не обмежується наведеною методикою. Актуальність теоретичної і практичної розробок благополуччя особистості підлітків у шкільному оточенні окреслює перспективи подальшого вивчення даної проблематики. Цілком природно, що за різними психологічними теоріями, ховаються різні психологічні конструкти і маркери благополуччя. На основі отриманих результатів ми трохи більше дізналися про суб'єктивне благополуччя підлітків.

РОЗДІЛ ІІІ

ПРОГРАМА СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОГО СУПРОВОДУ ПІДЛІТКІВ В УМОВАХ ЗАКЛАДІВ ОСВІТИ

3.1. Рекомендації програми соціально-психологічного супроводу підлітків в умовах школи у сфері соціальної роботи

Вже в підлітковому віці діти починають обирати свідомо серед своїх однокласників, чи молодших за себе учнів слабших дітей, котрі не можуть дати відпор тим, хто їх ображає. В цьому віці діти страждають від постійного фізичного та психічного тиску від однолітків, що може призвести до закомплексованості та психічної не стійкості таких дітей у більш старшому віці [13, с.67-68].

Ці діти інколи не реагують на похвалу та увагу з боку іншого оточення, оскільки вважають, що це й так є очевидним. Часто в цьому випадку у них відбувається перелом у формуванні самооцінки. Тож часто вона може бути абсолютно не об'єктивна. В цьому віці діти можуть відчувати дискомфорт при спілкуванні із однолітками. Часто це пояснюється тим, що вони постійно порівнюють себе із кимось і вважають себе гіршим за когось [43].

Найбільш небезпечним віковим періодом для прояву негативних явищ та порушення системи гармонійного розвитку особистості в умовах школи є підлітковий вік. В цей час відбувається переломний етап становлення дітей, як особистості, адже вони невпинно прагнуть самостійності, відходу від життя із батьками. Тому, в перший час деякі діти, котрі схильні до агресії все ж застосовують силу по відношенню до слабших фізично за себе дітей з метою самоствердження, показу власної сили та влади над іншими. Хоча вони до кінця не усвідомлюють того, до яких наслідків може призвести таке їх поведіння з іншими дітьми.

У даному віковому періоді відбувається ознайомлення дітей із поширеними міфами про підліткові групи, а тому останнім часом фіксуються

випадки колективного насилля та жорстокого поводження із дітьми, котрі мають порушення у фізичному та психічному розвитку.

У підлітковому віці особливо небезпечно, коли дитина отримує увагу до себе лише за рахунок постійних скандалів, бійок, принижень, вимагання грошей та інше. Вона постійно буде прагнути до насилля над іншим, оскільки таким чином вона підвищує власну самооцінку. А тому, культ сили буде в неї стояти на першому місці та саме за рахунок неї вона й самостверджуватиметься в суспільстві завдаючи шкоди іншим [23, с.175].

Їхня самооцінка може бути як заниженою так і завищеною. Довірливих відносин у дітей даного вікового періоду, із дорослими чи мало знайомими товаришами немає. Їм зручніше розповісти про свою першу закоханість, перші відносини з представником протилежної статі і так далі, друзям. Вчинки та дії дітей цього віку часто бувають не обдуманими, тому діти з легкістю вдаються до бійок, не усвідомлюючи до яких наслідків це може призвести.

Оскільки негативні прояви спілкування у шкільному середовищі серед дітей підлітків виникають найбільш часто, вбачаємо необхідність у визначенні особливостей дітей-підлітків, які було запропоновано вченим А. П. Краківським:

- підлітки в шкільному середовищі постійно прагнуть до визнання, до успіху у навчанні, деякі навіть мають високу вмотивованість до нього; вони потребують визнання їхньої необхідності серед дорослих та особливо друзів, а тому таке прагнення часто може призводити до вчинення негативних дій над іншими дітьми прагнучи таким чином до самоствердження;
- підліткам притаманно доволі швидко стомлюватися;
- наявне бажання не бути відстороненим від спілкування у класі так і в малих колах знайомих;
- повна відсутність вікових авторитетів притаманна для даного вікового періоду [11, с.172];

- агресивна налаштованість до дітей чи дорослих у тому випадку, коли отримують певні заборони з якими вони не погоджуються та не бажають приймати;
- не розвинене вміння приймати власні невдачі, що може породжувати агресивне відношення по відношенню до інших;
- емоційна нестабільність, що породжує агресію [4, с.74-75].

Саме в даному віковому періоді діти в шкільному середовищі починають ставитися до себе самокритично, а тому, якщо вони побачили в собі щось що їм не до вподоби це вплине на їх емоційний стан, а той свою чергу може породжувати насилля над іншими, слабшими за нього фізично. Тож, при будь-якому виді негативного спілкування чи досвіду в шкільному середовищі діти відчують себе відчуженими, подавленими та нікому не потрібними. Відбувається зниження самооцінки дітей, або вони намагаються стати негативними авторитетами для молодших за себе дітей, таким чином здобуваючи певне визнання серед однолітків.

Тож, виходячи із проаналізованого та вище сказаного ми можемо зробити висновок, що саме підлітковий вік є найбільш переломним та схильним до вчинення агресії по відношенню до слабших за себе осіб освітньому середовищі, бо:

- 1) Більш агресивними та схильними до вчинення насилля над дітьми є такі підлітки, котрі виховуються у неблагополучних родинах, де царить бездоглядність, а діти зростають самостійно та без нагляду.
- 2) насилля серед підлітків в освітньому середовищі може бути спровокованою психічними відхиленнями дитини, її фізичними вадами чи цілковитим не задоволенням до власного способу та стилю життя. Ті підлітки, котрі мають вади фізичного розвитку інколи не можуть прийняти себе такими, як вони народилися, чи стали, а отже це можуть причиною агресію по відношенню до інших.
- 3) В освітньому середовищі діти спостерігають в першу чергу за реакцією свої однокласників на те, які насильницькі дії вони

вчиняють по відношенню до дітей, але не звертають увагу на зауваження та поради дорослих, зокрема і вчителів.

- 4) Діти, котрі стали жертвами насилля, як правило, не мають підтримки в своєму оточенні, оскільки бояться агресора. Котрий може так само вчинити й з іншими, тому ті хто міг би підтримати та допомогти дитину, що стала жертвою насилля залишаються виключно пасивними спостерігачами.
- 5) Оскільки діти мають доступ до всіх ЗМІ, які часто наголошують про різні види насилля та інше, то більшість дітей-агресорів відтворюють такий стиль поведінки в реальному житті.
- 6) Соціальні та когнітивні навички у підлітковому середовищі формуються набагато повільніше тоді, коли діти схильні до агресії та насилля [18, с.105].

Педагогами закладу освіти мають бути своєчасно виявлені ознаки різних видів порушення благополучного розвитку дитини в стінах школи та шкільному середовищі. Основними факторами, котрі часто порушують благополучний розвиток підлітків в школі є постійна критика в адресу дитини, не прийняття її вчителями та однокласниками такою, якою вона є, короткочасні або довготривалі погрози на адресу дитини, ймовірні зауваження від вчителів та однокласників на адресу дитини, які несуть неприємний зміст, агресорами можуть до дитини бути висунуті певні вимоги, які зовсім не відповідають віковим особливостям та розвитку дитини, постійний обман з боку агресорів та «булерів» із метою заохочення дитини до виконання певної дії, грубі психологічні форми прояву агресії по відношенню до дитини з особливими освітніми потребами.

У тому випадку, якщо дитина звертається за допомогою до когось із дорослих та повідомляє про прояви негативного ставлення до неї від однокласників, знайомих чи вчителів закладу освіти, то ці особи мають відреагувати на дане прохання в обов'язковому порядку.

Ще однією ознакою є порушення у розвитку вищої нервової регуляції, що матиме як наслідок порушення у стійкості психічних процесів, наявність у дитини імпульсивного стану та типу поведінки, агресивного характеру. В родинях таких дітей повна відсутність виховного впливу на дитину, що в подальшому призводить до некерованості дитини в поведінці та спілкування з іншими членами суспільства, сформованість у дитини неадекватної, заниженої самооцінки, що може призвести до певних порушень чи навіть виникнення бар'єрів під час спілкування з учасниками соціального середовища.

Отже, було виявлено, що нехтування дитячими потребами з боку батьків це ще одна ознака причин агресивної поведінки дитини, яка останнім часом набуває широкого попиту в родинях. Його можна охарактеризувати як такий, що спрямований на повне нехтування бажань дитини, її успіхів, самоствердження, та навіть нехтування та уникання самої дитини батьками. Коли дитина відчуває себе непотрібною, відбувається пригнічення її психологічного стану, який теж несе за собою негативні наслідки, вказані вище.

Професійна діяльність соціального педагога має ряд особливостей. Суть її полягає в тому, що на відміну від учителя чи соціального працівника, соціальний педагог має справу у своїй професійній діяльності з дитиною та підлітком у процесі їхнього розвитку, соціального становлення.

Слід зазначити, що практичний психолог і соціальний працівник (фахівець соціальної роботи) не можуть бути взаємозамінюваними. У кожного з них відповідно до фаху своя методологія роботи, інструментарій, напрями та зміст діяльності, що відповідають їх функціональним обов'язкам. Психолог більше зорієнтований на внутрішній світ дитини, натомість соціальний педагог обов'язково намагатиметься допомогти соціалізуватися, тобто самореалізуватися, не випадаючи за межі суспільства, знайти своє місце в ньому і водночас бути корисним для інших.

Діяльність соціального педагога в закладах освіти передбачає взаємодію створення умов для успішної соціалізації та адаптації

дитини, як процесу набуття нею соціальної компетентності, формування і ствердження її як особистості, входження в активне громадське життя.

Основні методичні рекомендації щодо соціального супроводу підлітків у школах включають:

- психодіагностику;
- психопрофілактику;
- створення психолого-педагогічних умов для адаптації та розвитку особистісного розвитку підлітків, позитивно-психологічні ігри, вправи, заняття, бесіди, групове обговорення за результатами;
- виховання - навчання та виховання підлітків, психолого-педагогічна оцінка та робота з батьками, педагогами.

Ефективними формами роботи є семінари, конференції, практикуми, просвітницькі консультації, які мають виробити стратегію для кожного підлітка.

Соціальний супровід має бути спрямований на виявлення та подолання труднощів адаптації підлітків до умов проживання та навчання в школі та шкільному середовищі. Етапи соціальної орієнтації підлітків у школах включають:

- 1) встановити фактори благополуччя підлітків, які впливають на рівень адаптації;
- 2) інтерактивні уроки;
- 3) робота з учителями;
- 4) аналіз ефективності соціальної підтримки.

Беручи до уваги емпіричні дані отримані в роботі, ми сформуваємо практико-орієнтовані завдання, вирішення яких ми провели в рамках навчального досвіду. Основними завданнями є:

- 1) розробка програми соціальної підтримки на основі результатів емпіричного дослідження;

2) коригувати програм відповідно до реальних умов життя та можливостей соціальної роботи з учнями;

3) оцінка ефективності впливу навчання на благополуччя підлітків;

4) розроблення та впровадження методичних рекомендацій щодо соціального супроводу підлітків у школі.

Послідовне виконання цих завдань дозволило:

- по-перше, проаналізувати отримані дані про фактори благополуччя за заявленими критеріями та узагальнити їх;
- по-друге, зробити висновки про корекцію вихідної гіпотези нашої роботи та формування окремого етапу дослідження;
- по-третє, оцінити практичну важливість результатів формуючого етапу дослідження, тобто розробленої програми соціального супроводу;
- по-четверте, зробити висновки про ефективність та надійність розробленої програми, характеристики та можливості її застосування.

Слід зазначити, що посилення та активізація психологічних факторів благополуччя підлітків має супроводжуватися виховною роботою та всебічним розвитком з боку педагогів, вихователів, психологів, соціальних педагогів закладів освіти. Сучасна масова школа насправді не вирішує проблему допомоги дітям, особливо з підлітками.

З іншого боку, враховуючи динаміку когнітивного поля, нестійкість емоційних реакцій, специфіку основних життєво важливих завдань підлітків, важливо розуміти, що основні функції неперервної освіти в контексті роботи з ними не виконуються а отримати так багато нових професійних знань і навичок і стимулювати соціальну адаптацію з часом стає доволі складно. Беручи участь у виховній та комунікативній роботі підлітків, вони набувають кращих можливостей для соціально-психологічної адаптації.

Можливе переживання вікової кризи, яка порушує актуальні екзистенційні проблеми, які хвилюють підлітків. Зокрема, за даними інших досліджень, ключовими аспектами, що знижують благополуччя соціально

активних підлітків, є ідентифікація зі стереотипами начальства (старших школярів), часті взаємодії з рідними, матеріальна та емоційна нестабільність, обмежені можливості для самовизначення, потреби та організація матеріальних ресурсів.

3.2. Зміст та структура програми.

Сама концепція програми передбачає, що вона впливає на групу підлітків або на кожного індивіда, який прагне сформувати певні знання, навички чи особистісні зміни у вигляді нових психологічних рис, якостей, зміни ставлення до життєвих подій чи характеристик. Програма визначає, що це споживання відбувається за чітко визначеною закономірністю, яка має ознаки послідовності та системності, і в своїй сукупності може мати передбачуваний та ефективний вплив на людину, яка є надійною та надійною.

Фактична ефективність програми визначається узгодженістю її компонентів відповідно до віку та особливостей респондентів, а також результатами діагностики до і після дослідження, а також порівнянням з контрольною групою, в якій не виявлено впливу.

Мета: використання психологічних тренінгових вправ та інших форм роботи з підлітками у формі соціального супроводу для підвищення рівня адаптації підлітків у школі та рівня їх благополуччя.

За результатами регресійно-факторного аналізу встановлено, що на суб'єктивне самопочуття більше впливають показники адаптивності, самореалізації та емоційної спрямованості. З цієї точки зору метою програми підтримки соціальної адаптації особистості є вирішення таких завдань:

1. Розвиток самореалізації.
3. Розвиток емоційної спрямованості та стійкості особистості.
3. Підвищення рівня особистісної адаптації.

Важливим для розробки та виконання програми є визначення механізмів перетворення, на основі яких буде відбуватися вплив. Ці механізми дадуть

зможу бути нам найбільш об'єктивними та спрямовувати вплив саме на ті характеристики та структури особистості, які зможуть надати найбільшу ефективність програми, що буде застосовуватися. Кожен із психологічних феноменів має свою основу та особливості формування, протікання, зміни, розвитку.

Відповідно до цього, вплив на ознакові характеристики феномену будуть змінювати його не лише формальну сторону, а й основоположні характеристики, що у свою чергу забезпечить не тільки ситуаційний ефект, але також буде інтегровано у структуру особистості, цілісно, гармонійно та усвідомлено самою людиною. Так, феномен самоактуалізації людини передбачає її максимальний розвиток усіх здібностей та якостей, їх правильне використання, узгоджене із метою діяльності, що викликає у людини задоволення від виконуваної діяльності та прийняття себе в цілому, власне розуміння та спрямовування розвитку особистості до збалансованої Я-концепції, та її складових у тому числі самовідношення та самоприйняття, як кінцеву мету [35, с.84].

Це питання найбільше розкривається у теорії А. Маслоу щодо структурної будови ієрархії базових потреб людини. Базові потреби, такі як фізіологічні, безпеки є основними, соціальні потреби та потреба у повазі стоять на вищих щаблях і потреба у самовираженні та самоактуалізації є найвищою і, відповідно до теорії, є кінцевою метою розвитку особистості на своєму життєвому шляху. Крім того, вважається, що дані потреби змінюють свою перевагу відповідно до віку людини. Фізіологічні потреби є актуальними для новонароджених та дітей раннього віку.

Потреба безпеки превалює у час, коли дитина визнає своїх батьків як основу власної життєдіяльності, формує базову довіру до них та світу. Відповідно до цієї ж періодизації, підлітковий вік характеризується соціальною потребою у спілкуванні та завершується виходом на перший план потребою у саморозвитку. Хоча, відповідно до кожної конкретної ситуації

ієрархія потреб може змінюватися, хоча структура здорової, активної особистості має залишатися сталою [29, с.104].

В контексті нашої роботи потреба у самоактуалізації сприяє підвищенню благополуччя та загального рівня адаптованості підлітка. Саме тому вплив має бути спрямований на підвищення актуальності даної потреби – спрямувати підлітка на розуміння, розвиток та правильне використання своїх здібностей та якостей. А для цього, у свою чергу, враховуючи ще й правильну ієрархію потреб, слід переконатися у рівні задоволення попередніх потреб (фізіологічних, безпеки). Що можна виконати за допомогою вправ на довіру, потім перейти до технік, що допоможуть усвідомити рівень власних здібностей, унікальність себе як особистості, свою індивідуальність та прийняти себе.

Наступним завданням формувального впливу був розвиток емоційної спрямованості особистості, а саме альтруїстичної емоційної спрямованості, яка за даними емпіричного дослідження взаємопов'язана із рівнем адаптованості. Альтруїзм в психології визначається через готовність і тенденції діяти певним чином, на благо суспільства, чи своїх ближніх, при цьому часто нівелюючи власні інтереси та потреби. Також може пояснюватися як просоціальна поведінка, на противагу егоїзму, що спрямований на задоволення лише власних інтересів і ігнорування потреб і інтересів інших людей, що може призводити до дезадаптації у суспільстві чи групі осіб, викликати неадекватну ситуації поведінку [14, с.59].

Тривожність підвищується у стресових ситуаціях і викликає дезадаптацію, а при частому повторі таких ситуацій, відсутності внутрішньоособистісних механізмів, які допомагають оволодіти стресом та подолати його, можуть призвести до формування тривожного типу особистості.

Таким чином, вплив на рівень тривожності може здійснюватися через навчання учнів способам розпізнавання та оволодіння стресовими ситуаціями, інформування щодо способів взаємодії у конфліктних ситуаціях, розвитку

впевненості у собі, самостійності, автономності та саморозуміння. Вправи, що використовуються для роботи із тривожністю, можуть нагадувати звичайні стресові ситуації шкільного середовища, як то контрольні роботи або конфліктні ситуації у групі чи зі старшими.

Правильне розуміння ситуації, потреб і тенденцій іншої людини, власних бажань та їх пріоритетності, сприяє виробленню певної адекватної стратегії поведінки в таких ситуаціях, що допоможе у майбутньому зменшити рівень тривожності, підвищити рівень адаптації з часом та підвищити рівень благополуччя, як його наслідку [14, с.59].

Саме такі механізми впливу на базові психологічні чинники благополуччя шляхом розвитку їх компонентів чи інших особливостей сприяє підвищенню ефективності формульованого впливу та досягнення його мети. Для забезпечення ефективності формульованих занять необхідні й інші, об'єктивні умови, проведення занять:

- наявність ізольованого приміщення для роботи фахівця з учасниками;
- забезпечення учасників тренінгу необхідним робочим матеріалом (дошка, олівці, ручки, папір А-4, стільці та ін.);
- створення у групі здорового психологічного клімату, атмосфери довіри й відвертості;
- використання довірливого стилю спілкування у процесі роботи.

Успішність програми можна оцінювати як статистично, так і за допомогою традиційних психологічних критеріїв, а саме: безпосереднього спостереження й оцінки учасників з боку ведучого фахівця, який у першу чергу оцінює психологічний настрій учасників, ступінь оволодіння ними новими навичками. Ще одним показником може бути ступінь відповідності очікувань учасників від програми з отриманим досвідом. Збиранню подібної інформації присвячується останнє заняття.

При проведенні тренінгу слід керуватися наступними принципами:

- принцип гуманізму – доброзичливість і повага у взаєминах, культура спілкування, неприпустимість примусу й насильства тощо;

- принцип конфіденційності – заборона свідомого та ненавмисного розголошення інформації, отриманої у ході роботи;
- принцип компетентності – чітке визначення ведучим меж своєї компетентності та неухильне їх дотримання;
- принцип відповідальності – турбота ведучого про благополуччя учасників програми та заборона використання результатів роботи їм на шкоду;
- принцип партнерського (суб'єкт– суб'єктного) спілкування – забезпечення рівності психологічних позицій учасників, визнання інтересів, думок інших учасників [28, с.81].

Загальна схема проведення формувальних занять.

1. Привітання та з'ясування очікувань учасників від заняття. На цьому етапі створюється сприятливий психологічний клімат для роботи групи, налаштування учасників на узгоджену спільну діяльність, висловлюються припущення та очікування щодо результатів участі в занятті.

Основними психологічними методами та прийомами реалізації цього етапу є:

– вправи-привітання, що застосовувалися для формування атмосфери взаємної довіри, розкнутості й належного емоційного стану учасників. Зокрема, вправи «Привітання» та «Знайомство» проведені для самопрезентації та встановлення контакту між учасниками. Завдяки вправі «Робота над колажем» тренеру вдалося активізувати учасників та налаштувати на взаємодію.

Метою вправ «Пухнастики й колючки», «Повітряна кулька» та «Я-індивідуальний» було створення комфортної атмосфери, позитивного настрою та сприяння згуртованості групи.

– Вправи на висловлення очікувань передбачали виклад учасниками власних очікувань щодо заняття. Такий прийом роботи урізноманітнює й емоційно забарвлює даний процес, а також дає змогу тренеру дізнатися про настрої та психічні стани учасників, їхні побажання щодо організації тренінгу. Так, під час вправи «Фруктове дерево очікувань» учасники записували свої

очікування на папірцях у вигляді фруктів, які потім «вклали» у намальований кошик.

Виконуючи вправу «Пісочний годинник», студенти оформлюють свої сподівання у вислови, які починаються з їх ініціалів, записуються на стікерах та прикріплюються на плакат із зображеним символічним пісочним годинником.

2. Спілкування учасників і тренера за темою заняття. Ведучим повідомляється тема заняття, його основні цілі, завдання; надається дотична інформація, йде її обговорення з учасниками. Основними формами та методами роботи в рамках цього етапу виступають:

– інформаційні повідомлення з елементами бесід, у ході яких учасникам надається теоретичний матеріал за темою заняття, висловлюються міркування стосовно проблеми, що розглядається. Під час інформаційного повідомлення «Самопізнання як важлива передумова саморозвитку та самовдосконалення» ведучий ознайомлює учасників із сутністю й змістом феномену рефлексії та важливістю її здійснення у майбутній професійній діяльності.

Метою інформаційного повідомлення «Наше Я. Яке воно?» є сприяння усвідомленню учасниками «глибини» та унікальності власного «Я». Актуалізації проблеми відповідальності передбачало інформаційне повідомлення «Відповідальність» [14, с.59].

Після подачі інформації відбувається висловлення думок, обговорення ідей, поглядів, точок зору щодо окремих аспектів окресленої проблематики, здійснюється спільний аналіз досвіду;

– розповідь притч, використання метафор, які виступають одним із засобів вербального унаочнення навчального матеріалу, сприяють кращому сприйманню, уявленню і розумінню учасниками окремих його аспектів, виробленню й закріпленню в них певних цінностей і переконань, усвідомленню й визнанню необхідності розвитку певних рис їхньої особистості. Так, притча «Усі, Хтось, Кожен, Ніхто» сприяла розкриттю в учасників такої особистісної якості, як відповідальність за свої вчинки, за

власний розвиток і вдосконалення. Виконуючи вправу «Зміна», учасники спробували виразити себе за допомогою метафоричних засобів.

3. Проведення корекційно-розвивальної роботи за темою заняття. У рамках даного етапу здійснюється корекція та розвиток в учасників певних рис, якостей, індивідуально-психологічних особливостей, вмінь та навичок. Основними психологічними методами та прийомами реалізації цього етапу є:

Розвивальні вправи та вправи на вироблення певних умінь та навичок. Зокрема, метою вправ «Мій портрет у променях сонця», «Чарівний ярмарок» та «Зміни мого життя» є сприяння усвідомленню важливості позитивного прийняття свого «Я» та розвиток умінь самовизначення індивідуальних особливостей особистості. Вправи «Автопілот» та «Точка опори» дмають на меті допомогти учасникам тренінгу розкрити сильні сторони та індивідуальні характеристики власної особистості.

Така послідовність блоків допоможе максимально повно розкрити суть формувального впливу та досягнути його мети із максимальною ефективністю.

Висновки до розділу 3

Запропонована програма є ефективним засобом підвищення рівня адаптованості підлітків і може використовуватися фахівцями соціальної роботи, які є як частиною персоналу школи, так і фахівцями з соціальних служб для загальноосвітніх закладів різного спрямування для формування в учнів тенденції до самоактуалізації та профілактики дезадаптації в учнівських колективах, що, у свою чергу, є психологічним чинником благополуччя підлітка.

Педагогами та усім персоналом закладу освіти мають бути своєчасно виявлені ознаки різних видів порушення благополучного розвитку дитини в стінах школи та шкільному середовищі. Основними факторами, котрі часто порушують благополучний розвиток підлітків у школі є постійна або

регулярна критика в адресу учня, не прийняття його вчителями та однокласниками таким, яким він є, короткочасні або довготривалі погрози, ймовірні зауваження від вчителів та однокласників в адресу підлітка, які несуть неприємний зміст, агресорами можуть бути висунуті певні ультиматуми, які зовсім не відповідають віковим особливостям та розвитку особистості, постійний обман з боку агресорів та булерів із метою заохочення до виконання певних дій, грубі психологічні форми прояву агресії по відношенню до інших. Усе це впливає на загальне самопочуття особистості, у тому числі й на її благополуччя. Учні старшого шкільного віку все ще знаходяться на етапі розвитку та формування власної особистості, тобто є вразливими до різних негативних впливів. У цей період дуже легко зробити так, щоб учень отримав психологічну травму або негативний досвід у школі, який буде з ним усе життя. У майбутньому схожі ситуації можуть викликати в особистості негативні асоціації та не правдиві неприємні прогнозування щодо кульмінації конфліктної ситуації абощо.

ВИСНОВКИ

Отже, у ході дослідження впливу школи та шкільного оточення на благополуччя підлітків було встановлено, що:

1. Теоретичний аналіз проблеми благополуччя підлітків у міждисциплінарному просторі відповідних наукових праць дозволяє констатувати, що сутнісний зміст цього психологічного феномену має два базових напрями – гедоністичний та еудаймоністичний, які виникли в руслі однойменних філософських вчень та не до кінця розкривають проблематику й специфіку досліджуваної теми.

У руслі гедоністичного підходу виокремлюємо здатність людини адаптуватися до умов навколишнього соціального середовища та отримання бажаного в актуальних обставинах. У руслі еудаймоністичного підходу виділено спрямування на задоволення власних потреб, продиктованих умовами існування та індивідуально-типологічними особливостями. Багатокомпонентність феномену зумовлює складність побудови єдиної систематизованої класифікації, кожна теорія акцентує окремі аспекти життя людини, із якої виводиться бачення природи та змісту суб'єктивних оцінок її життя.

Також за допомогою аналізу теоретичних вчень ми виявили, що психологічне благополуччя визначається як прагнення до досконалості, що й відображає реалізацію людини як особистості, її життєвий потенціал та її власні життєві сенси.

2. Розроблено теоретичну модель благополуччя учнів, що презентує: внутрішньо-особистісну сферу підлітка, сферу соціальнопсихологічних взаємин та мотиваційну сферу. Встановлено, що благополуччя – це системне утворення особистості підлітка, що визначає повну задоволеність життям. Складовими благополуччя є самореалізація, усвідомлена автономність, високий рівень адаптації, відношення з навколишнім світом і взаємодія з людьми в ньому. Психологічні чинники представлено як систему суб'єктивних

уявлень про власне «Я», готовності до соціальної взаємодії та ціннісно-сміслової сфери успішного життєутворення.

3. Психологічні чинники благополуччя підлітків в умовах школи та шкільного середовища формуються під впливом організації навчання, умов проживання, провідної форми сприйняття інформації, наявності цілей, стилю поведінки, загальних психологічних особливостей особистості, стосунків та комунікації з оточуючими. Внутрішньо-особистісна сфера учня, мотиваційна сфера та соціально-поведінкова сфера реалізуються через специфіку емоційної спрямованості особистості, рівня адаптованості, рівня тривожності, захисних механізмів, статі та впливу фактора відносин колективі.

4. У результаті емпіричного дослідження благополуччя підлітків встановлено максимальну роль наступних психологічних чинників: низький рівень загальної тривожності, високий рівень самоактуалізації та альтруїстичну емоційну спрямованість, комунікативний клімат усередині школи та всередині сім'ї. Тип спілкування з друзями та однокласниками та родичами впливають на благополуччя. Також було помічено, що дівчата мають вищий рівень благополуччя, ніж хлопці, а також романтично та естетично спрямованими; ті, хто проживають у гуртожитку, мають вищий рівень адаптації, нижчий рівень тривожності та самоприйняття. Доведено, що адаптовані підлітки вирізняються високими показниками праксичної, альтруїстичної, гностичної і комунікативної спрямованості, самоактуалізації та благополуччя, особистісного зростання, наявністю цілей у житті та позитивним ставленням до оточуючих, а також низькими показниками тривожності.

5. У ході дослідження також було встановлено, що для учнів, які навчаються у загальноосвітніх школах у першу чергу благополуччя пов'язане зі ступенем адаптації до колективу та рівнем альтруїзму самої особистості (на скільки вона допомагає/хоче допомагати й бути корисною світові). Важливе місце для виникнення загальних позитивних відчуттів щодо свого життя,

займає рівень самоактуалізації учнів, тобто бажання розкривати свої можливості, навички, навчатися новому.

Додатково, формування оптимістичного ставлення у підлітків відбувається як правило, під дією зовнішніх чинників та факторів. Зокрема, ставлення підлітка до власних можливостей може визначатися відношенням родини до дитини, а також можливістю надання їй способу власного самовираження та самоствердження у шкільному середовищі.

У закладах освіти та вдома підлітки, котрі мають песимістичне ставлення до власних можливостей повинні отримувати належну підтримку та допомогу з метою корекції такого ставлення. Це є необхідною умовою для того, аби в юнацькому та більш дорослому віковому періоді особистість не мала труднощів у власній самореалізації та відносинах у суспільстві. Зв'язок уяви з теоретичним мисленням сприяє розвитку творчості особистості. Уява грає велику роль у даний період життя підлітка у даний віковий період.

6. Також у ході дослідження було виявлено зв'язок та закономірність між такими двома поняттями як благополуччя та щастя і як це впливає на підлітків. 25% респондентів вважають, що щастя та благополуччя полягає у почутті радості; 12% вважають, що у відсутності фінансових проблем; для 11% інших благополуччя та щастя – це самореалізація у житті, а благополуччя та щастя як духовне багатство розглядають всього лиш 3% опитуваних.

7. Розроблено рекомендації щодо соціальної роботи з підлітками в умовах школи з метою підвищення благополуччя підлітків. Програма орієнтована на зменшення рівня тривожності на початку навчання, що поліпшує адаптацію учнів до освітнього простору та навчального процесу. Тренінгові вправи спрямовані на згуртування учнів, підвищення почуття впевненості у собі, своєї значущості, зменшення відчуття тривоги. Проведене дослідження не претендує на остаточне і вичерпне вирішення зазначеної проблеми. Перспективним є здійснення подальших наукових пошуків стосовно дослідження чинників благополуччя учнів на різних вікових етапах; вивчення особливостей с благополуччя учнів, що навчаються за певними

напрямами, розширення можливих психологічних чинників адаптованості та благополуччя підлітків у розробці нових методів для психологічного аналізу та удосконалення діагностичних та корекційних методів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Аршава І.Ф. Позитивність образу Я і психологічне благополуччя особистості: монографія / І.Ф. Аршава, О.М. Знанецька, Е.Л. Носенко. – Дніпропетровськ: Інновація, 2011. 134 с.
2. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя та його індивідуальнопсихологічні та особистісні кореляти / І.Ф. Аршава, Д.В. Носенко // Вісник ДНУ. – 2012. 259 с.
3. Бабенко В.В. Основи теорії ймовірностей і статистичні методи аналізу даних у психологічних та педагогічних експериментах / В.В. Бабенко. – Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2009. 184 с.
4. Бахарева Н.К. Суб'єктивное благополучие как системообразующий фактор толерантности: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.К. Бахарева. – Хабаровск, 2004. 148 с.
5. Васильченко О.М. Репродуктивні уявлення в структурі суб'єктивного благополуччя особистості / О.М. Васильченко // Актуальні проблеми психології: зб. наук. праць Ін-ту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України. – Житомир: ЖДУ ім. І. Франка, 2011. 301 с.
6. Вірна Ж.П. Аксиологія якості життя особистості / Ж. Вірна // Психологія особистості. – 2013. – № 1 (4). 124 с.
7. Власова О. І. Психологія соціальних здібностей: структура, динаміка, психологічні чинники розвитку: монографія / О.І. Власова. – Київ: Київський університет, 2005. 308 с.
8. Горбаль І. С. Соціально-психологічні чинники суб'єктивного благополуччя пенсіонерів: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.05 / І.С. Горбаль. – Львів, 2016. 205 с.
9. Горностай П. П. Особливості групової ідентичності в психотерапевтичних і тренінгових групах / П.П. Горностай // Наукові студії з соціальної та політичної психології. – 2012. 109 с.

10. Данильченко Т. В. Методичні проблеми вивчення суб'єктивного соціального благополуччя / Т. В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2015. 345 с.
11. Данильченко Т. В. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій / Т. В. Данильченко // Український психолого-педагогічний наук. збірник. – 2014. 247 с.
12. Данильченко Т. В. Об'єктивні фактори суб'єктивного благополуччя / Т. В. Данильченко // Актуальні проблеми психології. Психологія особистості. Психологічна допомога особистості. – 2014. 147 с.
13. Данильченко Т. В. Особливості вивчення соціальних потреб як предиктора суб'єктивного благополуччя особистості / Т.В. Данильченко // Вісник Чернігівського національного педагогічного університету. – 2015. 205 с.
14. Єзерська Н. В. Фактори суб'єктивного благополуччя та індивідуально типологічні особливості обдарованих школярів / Н.В. Єзерська // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика. Збірник наукових праць. – №1. – 2017. 306 с.
15. Єзерська Н.В. Вплив інтернатних умов перебування на суб'єктивне благополуччя підлітків / Н.В. Єзерська // Науковий вісник Херсонського державного університету. – №4/2017: Серія: Психологічні науки. – 2017. 255 с.
16. Єзерська Н.В. Організація роботи соціально-психологічного супроводу обдарованих учнів підліткового віку в умовах школи-інтернату / Н.В. Єзерська // Навчання і виховання обдарованої дитини: теорія і практика. Збірник наукових праць. – №2. – 2017. 178 с.
17. Єзерська Н.В. Психологічні особливості розвитку особистості підліткового віку / Н.В. Єзерська // Щомісячний науковий журнал №7(22)/2015 Молодий вчений. Серія: Психологічні науки. – 2015. – Ч.2. – Х.: Вид. Дім Гельветика, 2015. 108 с.

18. Єзерська Н.В. Аналіз проблем соціально-психологічної адаптації обдарованих учнів підліткового віку / Н.В. Єзерська // Щомісячний науковий журнал №9(24)/2015 Молодий вчений. Серія: Психологічні науки. – 2015. 214 с.
19. Зелінська С.Ф. Співвідношення показників суб'єктивного благополуччя особистості з типами її самовідношення / С.Ф. Зелінська // Вісник ОНУ ім. І. Мечнікова. – 2012. 178 с.
20. Знанецька О.М. Особливості зв'язку Я-концепції особистості з її психологічним благополуччям: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / О.М. Знанецька. – Київ, 2010. 245 с.
21. Иберла К. Факторный анализ / К. Иберла; пер. с нем. В.М. Ивановой; под ред. А.Г. Аганбегяна [и др.]. – М.: Статистика, 1980. 398 с.
22. Карсканова С.В. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф: процес та результати адаптації / С.В. Карсканова // Практична психологія і соціальна робота. – 2011. 205 с.
23. Карсканова С.В. Психологічне благополуччя особистості як основа фахового зростання: автореф. дис... канд. психол. наук: 19.00.01 / С.В. Карсканова. – Київ, 2012. 191 с.
24. Кириленко С.А. Забота об удовольствии / С.А. Кириленко // Феномен удовольствия в культуре: материалы международного научного форума. – СПб.: Центр изучения культуры, 2004. 157 с.
25. Курова А.В. Суб'єктивне благополуччя як складова частина задоволеності життям / А.В. Курова // Вісник Одеського національного університету. Серія «Психологія». – 2013. 164 с.
26. Ларіна Т.О. Життєстійкість як передумова постановки життєвих завдань / Т.О. Ларіна // Як будувати власне майбутнє: життєві завдання особистості / за наук. ред. Т.М. Титаренко. – Кіровоград: Імекс-ЛТД, 2012. 512 с.

27. Савельева О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии / О.С. Савельева // Актуальные проблемы психологии личности. – 2009. 209 с.
28. Сарджвеладзе Н.И. Личность и ее взаимодействие с социальной средой [Электронный ресурс] / Н.И. Сарджвеладзе. – Тбилиси: Мецниереба, 1989. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/sarjv01/index.htm>. – Загл. с экрана.
29. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / М. Селигман; пер. с англ. И. Солухи. – М.: София, 2006. 368 с.
30. Шамне А.В. Суб'єктивне благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України [Електронний ресурс] / А.В. Шамне // Технології 199 розвитку інтелекту. – 2014. – Т. 1, № 7. – Режим доступу:http://psytir.org.ua/index.php/technology_intellect_develop/article/view/138.
31. I. Д. Лепешинский. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) – 2005. 245 с.
32. Шмаргун В.М. Інтелектуальні здібності людини // В Шмаргун, А Гапонько. – Проблеми гуманітарних наук. Психологія, 2015. 262 с.
33. Штепа О.С. Тренінг «Актуалізація особистісної зрілості». Практична психологія та соціальна робота. 2005. 159 с.
34. Юркевич В.С. Одаренный ребенок: иллюзии и реальность / В.С. Юркевич. – М.: Просвещение, 1996. 243 с.
35. Юнг К. Проблемы души нашего времени / К. Юнг; пер. с нем. А.М. Боковой. – М.: Прогресс, 1993. 329 с.
36. Лукашеви Н. П., Туленков М. В., Яковенко Ю. І. Соціологія. Основи загальної, спеціальних і галузевих теорій. 2-ге вид. Київ : Каравелла, 2014. 544 с.
37. Michael Ar. The Psychology of Happiness //Routledge 2001. – 256 с.