

Міністерство освіти і науки України
Національний університет «Полтавська політехніка
імені Юрія Кондратюка»
Факультет філології, психології та педагогіки
Кафедра психології та педагогіки

Рекомендовано до захисту

« ____ » _____ 2024 р.,

протокол № _____

Зав. кафедри _____

(підпис)

Кваліфікаційна робота
на здобуття другого (магістерського) рівня вищої освіти

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ
РІЗНИМ ТИПОМ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

Виконала: студентка другого
курсу, групи мФП-601
спеціальності 053 Психологія
Шошоя Олеся Романівна

Керівник кандидат психологічних наук,
доцент Шевчук В.В.

Рецензент кандидат психологічних наук,
доцент Тітова Т.Є.

Захищено _____ 2024

р. кількість балів: _____

значення оцінки _____

Голова
Екзаменаційної комісії _____

Полтава-2024 року

ЗМІСТ

ВСТУП

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

1.1. Загальна характеристика психологічного розвитку підлітків.....	7
1.2. Аналіз основних теоретичних підходів до розуміння змісту та структури феномена психологічного благополуччя особистості.....	20
1.1. Специфіка типів сімейних стосунків.....	28
Висновки до першого розділу.....	40

РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик.....	42
2.2. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової).....	44
2.3. «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація О.О. Рукавишнікова)...	47
2.4. Методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьянковою).....	49
2.5. «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна.....	51
2.6. Шкала К. Кернс на визначення надійності прихильності дитини до батьків	53
Висновки до другого розділу.....	55

Розділ 3. РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

3.1. Організація емпіричного дослідження.....	57
3.2. Особливості прихильності підлітків до батьків.....	58
3.3. Аналіз структури психологічного благополуччя підлітків різного віку.....	59
3.4. Специфіка показників задоволеності життям у досліджуваних підлітків...	66
3.5. Дослідження дитячо-батьківських взаємин підлітків.....	72
3.6. Дослідження рівнів психологічного благополуччя підлітків і дитячо- батьківських стосунків.....	79
Висновки до третього розділу.....	81

ВИСНОВКИ.....	84
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	88
ДОДАТКИ.....	100

ВСТУП

Актуальність. Складні соціальні та екологічні обставини в Україні зумовлюють постійну увагу до охорони психічного здоров'я підлітків, яке насамперед визначається здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність за встановленими нормами і правилами.

За визначенням ВООЗ, здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя людини, а не лише відсутність хвороби чи фізичних дефектів; психічне здоров'я визначається як стан благополуччя, при якому кожна людина має можливість реалізувати свій потенціал для того, щоб впоратися із частими життєвими стресами, продуктивно та плідно працювати, а також для того, щоб робити власний внесок у життя своєї спільноти. Йдеться не лише про відсутність хвороби, а й особисте благополуччя зокрема та ефективне функціонування суспільства загалом. Тому психологічне благополуччя є важливим компонентом в клінічній практиці, терапії і житті особи [5; 48].

Важливими для нашої роботи стали наукові дослідження поняття психологічного благополуччя різними вченими, які вивчали його як суб'єктивне відчуття щастя та задоволеність життям (Н. Бредберн), як суб'єктивне благополуччя (Е. Дінер), як результат розвитку і саморозвитку особистості (К. Ріфф, Л. Десі, Р. Раян), як позитивне психологічне функціонування особи (теорії А. Маслоу, К. Роджерса, К.-Г. Юнга, Е. Еріксона, Б. Ньюгартена, М. Яходи), як цілісне переживання, що проявляється у суб'єктивному відчутті щастя, задоволеності собою і життям, а також воно пов'язане із базовими людськими цінностями та потребами (П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова) та ін.

Важливими чинниками психологічного благополуччя, згідно теорії К. Ріфф, дослідники вважають вік та розвиток особи, особистісні характеристики, сімейний статус, роботу, освіту, волонтерську діяльність, релігійний досвід, здоров'я та біологічні фактори, позитивні соціальні порівняння, терапевтичні інтервенції тощо [26].

Метою нашої магістерської роботи є теоретичний, методологічний та методичний аналіз дослідження особливостей психологічного благополуччя підлітків, які мають різний тип сімейних стосунків.

На основі мети були розроблені наступні **завдання дослідження**:

- проаналізувати теоретичні аспекти вивчення благополуччя особистості у психологічних дослідженнях; особливості особистісного розвитку в підлітковому віці; проаналізувати специфіку типів сімейних стосунків;
- обґрунтувати методичні аспекти дослідження особливостей психологічного благополуччя підлітків із різним типом сімейних стосунків;
- провести емпіричне дослідження специфічних рис психологічного благополуччя підлітків, які мають різний тип сімейних стосунків.

Об'єктом дослідження є психологічні особливості благополуччя.

Предмет: специфіка психологічного благополуччя підлітків із різним типом сімейних стосунків.

Гіпотеза дослідження: підліткам, які виховуються у родинах із різними внутрішньо-сімейними стосунками притаманні певні відмінності у структурі психологічного благополуччя. Так, підлітки із сімей, де переважає нехтування ними зі сторони батьків або ставлення «Авторитарна гіперсоціалізація» чи «Маленький невдаха» меншою мірою проявляють психологічне благополуччя, закриті новому досвіду, тоді як підлітки, де у родинах переважає прийняття дитини та «Симбіоз» характеризуються вищими показниками самоприйняття та розвинутим самоконтролем, а також відчуттям задоволеності власною зайнятістю та високою оцінкою власних досягнень, тобто мають вищий рівень психологічного благополуччя. Окрім того, ми припускаємо, що наявність довірливих взаємин із батьками також позитивно корелює із психологічним благополуччям підлітків.

Теоретико-методологічна основа дослідження. Феномен суб'єктивного благополуччя активно вивчається вже протягом декількох десятиліть. Розробляється та досліджується структура даного феномена

(Diener E., Батурич Н.А., Башкатов С. А., Куликов Ст. Л., Шаміонов Р. М.), взаємозв'язок з діяльністю і поведінкою (Csikszentmihalyi M., Carpentier J., Vallerand R. J., Бочарова Е. Е., Шаміонов Р. М.), здоров'ям (Kahneman D., Krueger A., Сірих А. Б., Волочков А. А.), соціальними відносинами (Diener E., Eid M., Oishi S., Larsen R. J.) і т. д. такий підвищений інтерес закономірний через незаперечну важливість даного переживання для життєдіяльності людини. Доведено, що щасливі люди більше товариські, активні, мають більш сильну імунну систему, володіють більш розвиненими навичками розв'язання конфліктних ситуацій (Bergsma A., Eid M., Kahneman D., Krueger A., Larsen R. J., Veenhoven R., Winefield H. R.). Різні компоненти суб'єктивного благополуччя пов'язані з психологічним здоров'ям особистості (Волочков А. А.), стійким психосоматичним здоров'ям (Сірих А. Б.), життєздатністю людини (Рильська Е. А.), процесами адаптації до різних ситуацій (Зотова О. Ю., Карапетян Ст. Л.) [3, с. 320]

Методи. Для вирішення поставлених завдань було застосовано комплекс методів, що відповідають предмету дослідження. Зокрема, застосовувались теоретичні методи – аналіз вітчизняної та зарубіжної літератури, що сприяв виявленню, узагальненню, систематизації, моделюванню різноманітних аспектів досліджуваної проблеми.

Для діагностики особливостей психологічного благополуччя підлітків із різним типом сімейних стосунків пропонуються наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація О.І. Власової), «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація О.О. Рукавишникова), Методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою), «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна, Шкала К. Кернс на визначення надійності прихильності дитини до батьків.

З метою перевірки статистичної важливості отриманих результатів дослідження психологічного благополуччя підлітків, ми використали U-критерій Манна-Уїтні.

Наукова новизна та теоретичне значення одержаних результатів полягає у наступному: на основі узагальнення існуючих наукових підходів визначено сутність поняття психологічного благополуччя, теоретично обґрунтовані та емпірично виявлені ситуаційні фактори та індивідуально-психологічні характеристики підлітків із різним типом сімейних стосунків.

Апробація результатів дослідження. Основні теоретичні та практичні положення дослідження були опубліковані у вигляді тез «Поняття та сутність феномену психологічного благополуччя особистості» на Міжнародній науково-практичній конференції «Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості» (Полтава, 2023).

Практична значимість: набуло подальшого поширення дослідження чинників психологічного благополуччя та вперше пропонується провести порівняльне дослідження психологічного благополуччя підлітків із різним типом сімейних стосунків, яке набуває все більш практичного значення в консультативній та терапевтичній роботі з клієнтами.

Емпірична база дослідження: вибірка, до якої увійшли 120 підлітків, 12-15 років, які є учнями КЗ «Розсошенська гімназія» Щербанівської сільської ради Полтавського району Полтавської області та Полтавського ліцею №21 «Надворсклянський» та їх батьків.

Структура й обсяг роботи зумовлені логікою розв'язання поставленої мети та завдань. Робота складається із вступу, трьох розділів, висновків, списку використаної літератури (73 джерела) та додатків, у яких містяться бланки психодіагностичних методик.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

У даному розділі проаналізовані теоретичні аспекти дослідження психологічного благополуччя у підлітковому віці, охарактеризовані особливості психологічного розвитку у зазначений віковий період, висвітлено специфіку поняття «психологічне благополуччя» та розкрито типи сімейних стосунків, що можуть впливати на психологічне благополуччя підлітків.

1.1. Загальна характеристика психологічного розвитку підлітків

Підлітковий вік – кризовий, важливий і складний етап у процесі становлення особистості. Сучасна психологічна наука визначає даний вік як один із найскладніших періодів у житті людини, який характеризується низкою особливостей. Підлітковий вік – вік між дитинством і дорослістю. Його хронологічні межі – від 11–12 до 16–18 років [5, с. 144]. Даний етап становлення особистості характеризується якісними змінами, пов'язаними зі статевим дозріванням і входженням у доросле життя. Часто дослідники називають його пубертатним періодом, акцентуючи увагу на процесах статевого дозрівання, що активно проявляються у цей час.

У даний період особистість має підвищену збудливість, імпульсивність і часто неусвідомлений, статевий потяг [2, с. 98]. У підлітковому віці відбувається втрата дитячого статусу, хоча зберігаються нереалістичні уявлення про власні привілеї і статус дорослих. Такому становищу сприяють і суб'єктивні враження: різкі фізичні зміни, мрії та ідеали, які починають уявлятися вже менш

реальними, кризові зіткнення з самим собою і сім'єю, почуття самотності та прагнення швидше досягнути статусу дорослої людини.

Л.С. Виготський, говорячи про підлітковий вік, акцентував увагу на наявності трьох точок дозрівання, які не співпадають одна з одною. Статеве дозрівання починається і закінчується раніше, ніж настає кінець загальноорганічного розвитку підлітка, і раніше, ніж підліток досягне завершення свого соціально-культурного становлення [5, с. 87].

Провідна діяльність в підлітковому віці – інтимно-особистісне психологічне благополуччя з однолітками [14, с. 76]. Саме під час реалізації останнього формуються основні новоутворення особистості за результатами засвоєння комунікативного досвіду, суттєвих змін самооцінювання внаслідок засвоєння суспільних оцінок, їх інтеріоризації під час спільної діяльності з оточуючими. Психологічні особливості розвитку підлітків обумовлені якісними змінами, які з одного боку, супроводжуються появою у самого підлітка значущих суб'єктивних труднощів різного роду, а з іншого – виникненням об'єктивних перешкод при його взаємодії з оточенням. Така варіативність змін пов'язана з протиріччями підліткового віку. У дітей висока активність може призвести до раптового знесилення, шалена радість замінюється смутком, впевненість у собі переходить у зніяковіння, егоїзм чергується з альтруїстичністю, високі моральні прагнення змінюються низькими спонуканнями, пристрасть до психологічне благополуччя – замкнутістю в собі, тонка чутливість переходить у апатію, жива зацікавленість – у розумову байдужість, прагнення до читання – в зневагу до нього, устремління до нового, до реформувань – в любов до стандартів, шаблонів, захоплення спостереженнями – в нескінченні розмірковування.

Іntenсивно вдосконалюється когнітивна сфера підлітка. У нього

формується абстрактно-теоретичне мислення, розвиваються логічне і опосередковане запам'ятовування, проходить загальне вдосконалення мнемічних прийомів [14]. Загалом, проявляється інтелектуальна активність, прагнення до творчого розв'язання різноманітних задач.

Мислення підлітків стає менш предметним і наочним. Особливим досягненням можна вважати оволодіння підлітками здатністю систематично будувати гіпотези, робити висновки і експериментально перевіряти, в разі необхідності, їх істинність [5, с. 87]. Підліток розвиває і вдосконалює соціальні уміння та навички, які були набуті ним раніше, розвиває свій світогляд.

Мислення підлітків набуває важливих ознак: прагнення розкрити реальне в можливому, здатність оперувати символами, можливість абстрагування від конкретного, засвоєння комбінаторного на налізу та зворотності суджень, здатність до інтелектуальної та особистісної рефлексії, вміння підпорядковувати судження формальній логіці, відкриття ідеальної форми. Але в дійсності багато підлітків ще залишаються на рівні розвитку конкретних мислительних операцій. Це може бути зумовлено індивідуально-типологічними особливостями розвитку, соціальними умовами, генетичними особливостями та особистісною позицією самого підлітка.

При незацікавленій позиції до розумової активності знижується її значущість і прагнення до навчальної діяльності. Підліток може зайняти пасивну позицію, що викликає байдужість до мислення як форми інтелектуальної активності.

У середині підліткового віку спостерігається найбільш швидкий темп у розвитку пам'яті. При цьому перебудовується смислова пам'ять, яка набуває опосередкованого і логічного характеру. Зміни у логічній пам'яті підпорядковуються установкам: засвоїти, зрозуміти, розібратися і запам'ятати матеріал [39, с. 2].

Підліток інтуїтивно підходить до того, що мова як знакова система

дозволяє відображати довкілля та фіксувати певні погляди на світ. В цьому віці починають цікавити правила вживання тих форм мовлення, які викликають труднощі у написанні чи висловлюванні.

Основним особистісним новоутворенням у дитини підліткового віку є почуття дорослості. Воно має складний зміст і виникає на основі особистісної рефлексії [43, с. 16]. Завдяки ній підліток прагне осмислити і переосмислити свої домагання на визнання; визначитися у соціальному просторі – осмислити свої права і обов'язки; переосмислити для себе ретроспективу власного життєвого досвіду, проаналізувати значущість реального – «тут і тепер», заглянути в особисте майбутнє. Він зацікавлено рефлексує на себе та інших, співвідносячи притаманні йому особливості з проявами однолітків і дорослих. Отже, почуття дорослості – це ставлення підлітка до себе як до дорослого, уявлення себе якоюсь мірою дорослою людиною. Таке ставлення до себе породжує прагнення швидше ствердитися у світі однолітків та дорослих. Це правило створює для нього виключно нову внутрішню, суб'єктивну ситуацію особистісного розвитку.

У такій позиції відбувається оволодіння підлітком всіма доступними для нього зовнішніми формами і атрибутами дорослого життя [25]. Підлітки копіюють поведінку дорослих, які мають найбільший авторитет у їхньому колі. Особливої уваги при цьому набувають мода, умови відпочинку, манера поведінки тощо [40; 49].

У взаєминах зі старшими підліток претендує на рівноправність і може йти на конфлікти, відстоюючи свою дорослість. Почуття дорослості виявляється і в прагненні до самостійності, бажанні обмежити якомога більше сторін свого життя від «зазіхань» батьків. Крім того, з'являються власні погляди, смаки, оцінки, власна лінія поведінки [29, с. 87].

Особливості проявів почуття дорослості залежать від того, в якій сфері і якого характеру набуває самостійність підлітка: у взаєминах з

однолітками чи батьками, у використанні вільного часу, в організації домашніх справ чи цікавих розваг [16, с. 319].

Як особлива форма самосвідомості, почуття дорослості в цілому відображає нову життєву позицію підлітка в ставленні до себе, людей та світу; визначає специфіку спрямованості і зміст його соціальної активності; систему нових прагнень та емоційних реакцій. Специфічна соціальна активність виявляється у збільшенні спрямованості на засвоєння норм, цінностей і способів поведінки, що існують у світі дорослих.

У традиційній психології існують різні погляди на провідну діяльність підліткового віку. Так, Д.Б. Ельконін та Л.І. Божович [2, с. 54] виділяли інтимно-особистісне психологічне благополуччя, Д.Й. Фельдштейн – суспільно-корисну діяльність, В.В. Давидов – суспільно-значущу діяльність. Порівняння цих поглядів дає можливість визначити два основних аспекти психологічного розвитку підлітка. З одного боку, у двох визначеннях теоріях зафіксований фактор «суспільності». З другого – при вивченні підліткового періоду особливо важливо враховувати прагнення підлітків до психологічне благополуччя з однолітками.

Основним новоутворенням підліткового віку, на думку Д.Й.Фельдштейна [51, с. 14], є бурхливий ріст самосвідомості як результату розширеного психологічне благополуччя, ускладнених стосунків підлітка з суспільством. Вступаючи у різноманітні форми психологічне благополуччя, підліток моделює стосунки, які існують у світі дорослих, вимагаючи при цьому визнання своєї рівності.

Підліток активно відкидає свою належність до світу дітей, але при цьому не відчувається повноцінним дорослим. Він намагається бути подібним до дорослих зовні, прагне прилучитись до їхнього життя, придбати їхні якості і уміння, права і привілеї.

Своєрідність соціальної ситуації розвитку дитини в цей період

полягає в тому, що вона виконує нові для неї функції та залучається до нової системи відносин із дорослими й однолітками. Дитина включається в різні види суспільно корисної діяльності, що розширює сферу її соціального психологічне благополуччя і сприяє накопиченню нового соціального досвіду [20, с. 5]. Цей досвід може бути більш чи менш болісним.

Центральною психологічною характеристикою підліткового віку є перехід від одного типу стосунків між дорослим і дитиною (моралі слухняності) до якісно іншого, специфічного типу (моралі принципової рівності). Цей період може супроводжуватись певними труднощами. У великій мірі цьому сприяє відносна нестійкість нервової системи підлітка, його загальна неврівноваженість, роздратованість, перепади настрою, підвищена збудливість.

Першою ці зміни у характері дитини відчуває сім'я, що є одним з найважливіших факторів соціалізації дитини. Саме у ній діти засвоюють життєві цінності, соціальні очікування і поведінкові патерни. Моделями поведінки їм слугують батьки, старші брати і сестри. Е. Маккобі вважає, що тривалість батьківського впливу визначається міцністю їх відносин із дитиною, ступенем поваги батьків до її особистості, наявністю довіри між членами сім'ї. У деяких випадках батьки пригнічують особистість своєї дитини, у інших сприяють її гармонійному розвитку. Взаємодія з батьками дозволяє дітям тренувати й вдосконалювати соціальні навички, необхідні для комфортного існування в соціумі [44, с. 54].

Підлітки часто не знають як поводитись у тій чи іншій життєвій ситуації, а відчуття власної дорослості заважає їм звертатися за порадами до дорослих. Такі проблеми притаманні дітям, у яких не склалися стосунки з батьками. Неготовність дитини до виконання нових соціальних ролей, або відсутність сприйняття себе у новій ролі (дорослого) й самостійності ускладнює психологічне благополуччя та

породжує численні конфлікти у колі сім'ї [27, с. 117].

У деяких підлітків спостерігається вияв неадекватної самооцінки й завищеного рівня вимог, критичне ставлення до слів та вчинків інших. Це ускладнює їх взаємовідносини з дорослими, батьками, однолітками, вчителями, провокує прояви негативізму, грубу й самовпевнену поведінку, соціальні конфлікти [35, с. 74]. Підлітки бояться глузування, проявів нерозуміння, недовіри, або образливої для такого віку заборони. На їхній погляд батьки поводяться з ними як із маленькими. Часто відсутність щирих стосунків з батьками є причиною того, що діти стають жертвами насилля, або учасниками злочинів [15, с. 341].

Визначаючи роль основних процесів становлення особистості у підлітковому віці дослідники окреслили основне його протиріччя. З одного боку, підлітковість – це вік соціалізації, вросування в світ людської культури та суспільних цінностей, а з іншого – це вік індивідуалізації, відкриття та утвердження власного унікального і неповторного «Я».

Фактично всі психологічні новоутворення, особистісні зміни у підлітків формуються у процесі міжособистісного психологічне благополуччя, яке набуває особливого значення у даному віці.

Досвід соціальної взаємодії підліток здобуває в групі однолітків як своєрідної моделі суспільства. Соціалізація підлітка як процес освоєння й реалізації соціальних норм і відносин становить одну частину двоєдиного процесу соціалізації-індивідуалізації, результатом якого є становлення суб'єкта активної творчої дії. Підліток не просто адаптується до групи однолітків, до прийнятих в його середовищі соціальних норм поведінки, духовних цінностей, але й пропускає це через себе, виробляючи індивідуальний шлях реалізації власних соціальних цінностей [5].

Провідна діяльність підліткового віку – інтимно-особистісне

психологічне благополуччя з однолітками [28, с. 20]. У процесі цієї діяльності засвоюються норми моралі, соціальної поведінки; в ній створюються стосунки всезагальної рівності і поваги один до одного. У цей період центр життя підлітка переноситься з навчальної діяльності в діяльність психологічне благополуччя. Набуття нової рольової позиції підлітка у колективі класу пов'язане зі ставленням однолітків до підлітка як до дорослої особистості. Завдяки комунікативній діяльності відбувається уявне програвання всіх найбільш складних сторін майбутнього життя підлітками, засвоєння патернів соціальної взаємодії.

Важливим у підлітковому віці стосовно психологічне благополуччя є те, що до даного моменту людина була задоволена тими умовами психологічне благополуччя, які були у її сім'ї. А підліток, поступово набираючи життєвий досвід, відкриває для себе ширший спектр різноманітних відносин, які суттєво відрізняються від стилю психологічне благополуччя у його сім'ї, він прагне апробувати, відчути ці невідомі для нього стилі відносин.

На думку І.С. Кона [14, с. 47], «пошук себе» – це синонім соціального і нормового самовизначення, ядром якого є вибір сфери трудової діяльності, професії, кола психологічне благополуччя. Школяр у підлітковому віці ще має лише потенційні можливості щодо самореалізації. Він намагається якомога швидше стати дорослим, що спрямовує його діяльність на апробацію різних соціальних ролей, способів поведінки і самовираження. Через психологічне благополуччя у групі однолітків підліток розвиває свої уміння взаємодіяти з оточенням, презентувати себе, розуміти інших.

Життєдіяльність підлітка, згідно І.С. Кону [14, с. 49], багато в чому залежить від потреби у приналежності до певної спільності чи групи. У цих соціальних утвореннях він самореалізується, переживає психологічне відокремлення від інших, розвиток самості, що часто окреслюється у деяких рисах самодостатності. На думку Т.В. Драгунової

[6, с. 43] міжособистісні стосунки підлітків забезпечують їм простір діяльності, необхідний для реалізації своїх потенційних можливостей у різноманітних сферах буття.

Інтимно-особистісне психологічне благополуччя з однолітками у підлітковому віці стає самоціллю. У соціальних контактах підлітки реалізують свої інтереси, формують уявлення про себе і про навколишній світ. Для підліткового віку характерне окреслення власної позиції на основі порівняння власної думки з поглядами однолітків.

Психологія психологічне благополуччя в підлітковому віці будується на основі суперечливого переплетіння двох потреб: відокремлення і афіліації, тобто потреби в приналежності, включеності в якусь групу чи спільність. Відокремлення найчастіше виявляється в емансипації від контролю старших. Однак воно діє й у відносинах з однолітками. Підсилюється потреба не тільки в соціальній, але і просторовій, територіальній автономії, недоторканності свого особистого простору [47, с. 532].

Психологічне благополуччя з однолітками виконує важливі психологічні функції. По-перше, міжособистісна комунікація є дуже важливим і специфічним каналом інформації. За допомогою нього підлітки дізнаються про багато важливих і цікавих для них фактів, які не могли обговорити у спілкуванні з дорослими. По-друге, це особливий вид діяльності і міжособистісних відносин, що сприяє формуванню навичок соціальної взаємодії, вміння підкорюватись колективній дисципліні і в той же час відстоювати свої права, співвідносити особисті інтереси з суспільними. По-третє, це специфічний вид емоційного контакту. Усвідомлення групової приналежності, товариської взаємодопомоги полегшує підлітку автономізацію від світу дорослих й дарує йому почуття емоційної захищеності й стабільності [12, с. 12].

М.С. Каган, підтримуючи думку інших дослідників, також вважає психологічне благополуччя провідною діяльністю підліткового віку. Він

наголошує на тому, що напружена потреба в спілкуванні й афіліації перетворюється у багатьох дітей на непереможне почуття: вони не можуть не тільки протягом дня, але, навіть, протягом години пробути поза своєю, а якщо своєї немає – якою завгодно компанією. Особливо сильна така потреба у хлопчиків [17, с. 33].

Особливість підліткових стосунків полягає у їх конформності. Активно відстоюючи свою незалежність від старших, підлітки переважно абсолютно некритично відносяться до думок власної групи і її лідерів. Їх незміцніле, дифузійне «Я» має потребу в сильному «Ми», що, у свою чергу, затверджується на противагу якимсь «Вони». При чому все це повинно бути грубо і зримо.

Палке бажання бути «як усі» (а «усі» – це винятково «свої»), орієнтованість на референтне оточення поширюється і на одяг, і на естетичні смаки, і на стиль поведінки. У цьому спостерігається деяке протиріччя – коли індивідуальність затверджується через однаковість – воно тривожити підлітків, оскільки не відповідає постульованим ними надмірно вираженим прагненням до індивідуальності та незалежності.

Проте, така однаковість ретельно підтримується, і тому, хто ризикує кинути їй виклик, доводиться витримувати нелегку боротьбу. Чим примітивніше співтовариство, тим нетерпиміше воно до індивідуальних розходжень, інакомисленню і взагалі несхожості.

Психологічне благополуччя в групі однолітків істотно відображається на розвитку особистості підлітка. Від стилю психологічне благополуччя та положення серед однолітків залежить, наскільки дитина відчуває себе спокійною, емоційно-комфортно, задоволено, якою мірою вона засвоює норми відносин з однолітками.

Положення принципової рівності дітей-однолітків у інтимно-особистісному спілкуванні робить цю сферу відносин особливо привабливою для підлітка: таке положення відповідає етичному змісту виникаючого у підлітка почуття власної дорослості. Специфічні

зрушення, що відбуваються в початку підліткового віку, у розвитку визначають принципову подібність у підлітків нових потреб, прагнень, переживань, вимог до відносин з дорослими й товаришами. Це сприяє розвитку відносин з однолітками вглиб.

Так Д.Б. Ельконін, Т.В. Друганова та ряд інших дослідників наголошують на зростанні суспільної активності підлітків, яка виражається не лише у прагненні бути поряд з товаришами, але і жити з ними спільним життям, бути учасником цього життя. Така тенденція може по-різному проявлятися у підлітків, але у неї є загальні риси – відсутність байдужості до оточення та пасивності.

Суспільна направленість прагнень підлітків виявляється разом із відсутністю прагнення відособитися від колективу, відсутністю так званого прагнення до самотності. Суспільна активність підлітків проявляється не лише у прагненні здійснювати процес психологічне благополуччя з оточуючими однолітками, а і у намаганні підлітків знайти власне місце у структурі колективу, системі взаємовідносин з однолітками. Вони прагнуть бути не просто «поряд», а бути прийнятими і визнаними однолітками. Таке прагнення підлітків засноване на думці, що стосунки одного підлітка з товаришами являють собою певну структуру, яка характеризується наявністю зв'язку між підлітком і його друзями, тобто структуру, в якій дитина прагне відчувати себе частиною цілого. При цьому колектив виступає по відношенню до нього як до свого члена, якого він у більшій чи меншій мірі приймає чи відсторонює.

Ці стосунки – результат суспільного діяння підлітка у колективі і є для нього практикою нових стосунків – відносин із колективом. Часто ці стосунки з'являються і розвиваються без участі дорослих, а іноді навіть всупереч впливу дорослих. Такі відносини мають власний зміст і логіку розвитку.

Одним з головних моментів у виникненні дружніх стосунків між однолітками є те, що їм «цікаво» знаходитись поряд – цікаво

спілкуватися, проводити час, розмовляти. У різних підлітків за такою цікавістю приховується різне змістове значення. Це може бути співпадіння в улюблених заняттях чи особистих інтересах, привабливість більшого рівня знань чи вмінь у іншого однолітка у певному виді діяльності, що робить процес взаємодії не лише цікавим, а і розвиваючим для підлітка.

Процес встановлення та перебігу міжособистісних стосунків підлітків не однорідний, він характеризується мінливістю та може бути у певній мірі класифікований. На думку Д.Б. Ельконіна [1, с. 71], розмови, які відбуваються під час їх взаємодії можуть бути поділені на два типи.

Перший тип – розмови, в процесі яких повідомляються нові факти і відомості з різних областей, починаючи з науки і техніки, закінчуючи цікавими випадками з життя.

До другого типу слід віднести розмови про стосунки, вчинки і якості однолітків, про взаємовідносини між ними, про власні відносини, в тому числі з дівчатами та хлопцями, про плани, мрії, майбутнє. Розмови другого типу – про своє особисте відношення до когось чи до чогось, про вчинки один одного – займають значне місце у спілкуванні підлітків. Велика кількість таємниць пар, які товаришують, пов'язана саме з цим змістом. Зміст таких таємниць різноманітний, але їх сенс завжди однаковий – це щось особисте, суб'єктивно важливе для кожного з членів взаємодії.

Спільні взаємно цікаві заняття і розмови часто виступають основою дружніх стосунків. В процесі психологічне благополуччя кожний повідомляє іншому щось суб'єктивно значиме для нього особисто, саме це стає причиною виникнення специфічних стосунків, у яких внутрішнє життя одного стає власністю іншого і він стає нібито його фактичним учасником.

Саме виникнення міжособистісних стосунків між підлітками,

розкриття іншому сфери власних переживань і думок часто виступає причиною виникнення важливих вимог до друзів: вірності, допомоги, уміння утримувати таємницю [48, с. 17]. Багаторазові конфлікти можуть виникати через невміння друга утримувати таємницю, дотримуватися свого слову чи вірність дружбі. Стосунки з близькими товаришами являють собою особливу сторону психологічне благополуччя підлітка з однолітками. У цих відносинах чітко простежується існування специфічної діяльності підлітків по відношенню один до одного – діяльності по встановленню стосунків і активної діяльності в самих стосунках [52, с. 241]. Остання розгортається у вигляді вчинків, у яких проявляється відношення до товариша. Психологічне благополуччя будується на цікавих заняттях і розмовах, але вони є лише основою і засобом психологічне благополуччя з товаришем.

Головне у комунікативній взаємодії підлітків – це особистісні взаємовідносини, які складаються в процесі психологічне благополуччя. Саме вони є змістом психологічне благополуччя. Взаємодія з близьким товаришем виділяється у особливу діяльність підлітка, вона існує як самостійна діяльність і може бути названа діяльністю психологічне благополуччя [5]. Ця діяльність існує, з одного боку, у вигляді вчинків підлітків один до одного, а, з іншого боку, – у формі роздумів про вчинки товариша та стосунки з ним.

Діяльність психологічне благополуччя має пряме відношення до формування у підлітка уявлення про себе, власне «Я», яке складається в процесі порівняння вчинків і якостей партнера по спілкуванню з власними. Натомість, ставлення підлітків до власного «Я» визначає особливості взаємодії їх із оточенням, оскільки зміст само ставлення формує основні вектори комунікативних настанов молоді [46]. В рамках здійснення інтимно-особистісного психологічне благополуччя між підлітками виникають дружні стосунки. І.С. Кон [14] стверджує, що

дружба завжди характеризується психологічною близькістю і взаємним притяганням людей один до одного. Даним автором здійснений аналіз почуття дружби, виділені її головні аспекти, які важливі у нашому дослідженні.

Розглядаючи процес виникнення дружби поряд з поняттями просторової та побутової близькості, він стверджує, що ці види близькості сприяють зародженню дружніх почуттів і певної групової солідарності. А вплив спільної діяльності, пов'язаної з розподілом функцій, кооперацією та взаємодопомогою є значно більшим для формування дружніх стосунків. Дана ситуація може ускладнюватися оскільки у реальному житті підліток може належати до кількох колективів, а кількість близьких друзів обмежена.

У цьому випадку постає проблема індивідуального вибору, з якого, власне, і починається психологія дружніх стосунків. При виборі партнера по спілкуванню людьми спостерігається дія міжособистісної атракції, тяготіння людей один до одного, що часто переростає у дружбу.

1.2. Аналіз основних теоретичних підходів до розуміння змісту та структури феномена психологічного благополуччя особистості

Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Проблема психологічного благополуччя є предметом усебічного теоретико-експериментального дослідження у сучасному вітчизняному психологічному просторі. Зокрема, з'ясовано: суб'єктивне благополуччя

персоналу освітніх організацій як індикатор психологічної безпеки освітнього середовища (Бондарчук, 2017); середовищно-життєдіяльнісний контекст екопсихологічного підходу до дослідження благополуччя особистості (Вернік, 2019); проблема почуття благополуччя у контексті психології цінностей (Володарська, 2019); концептуальні засади дослідження особистісної ефективності як чинника психологічного благополуччя (Дригус, 2020); структура, чинники та функції психологічного благополуччя особистості; психологічного благополуччя студентської молоді; позитивний підхід у досягненні психологічного благополуччя особистості (Сердюк, 2017, 2019, 2020). Здійснено теоретичний аналіз проблеми психологічного благополуччя (Пенькова, 2020); охарактеризовано крос-культурний аспект проблеми психологічного благополуччя (Чайка, 2020); розкрито зв'язок життєстійкості та психологічного благополуччя особистості (Чиханцова, 2019); висвітлено систему ставлень як чинника психологічного благополуччя особистості (Яворська-Ветрова, 2020)

Сучасні тенденції провідних світових психологічних напрямків полягають в переорієнтації на позитивні пріоритети особистості (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2011). Як зазначає М. Селігман, психологія багато років була «негативною», займаючись психічними розладами. За межами психології тривалий час залишалися найважливіші особистісні феномени – цілі і сенс життя, щастя, благополуччя та ін.

Принциповою особливістю цього напрямку є зміна фокусу підходів до людини з орієнтації на симптоми і дефіцит, на розвиток і підтримку її внутрішніх ресурсів (Messias et al., 2020). Тобто, зміщення фокусу психологічного втручання з проблеми на її розв'язання, характерне для концепції позитивного підходу, розширює можливості розвитку внутрішніх ресурсів особистості в досягненні станів

оптимального функціонування, психологічного благополуччя, якості життя та ін. У цьому позитивному сенсі психічне здоров'я є основою психологічного благополуччя і ефективного функціонування людини, при якому вона може реалізувати свій потенціал, ефективно долати труднощі, продуктивно і плідно працювати.

Початком вивчення суб'єктивного благополуччя стали дослідження Х. Кентріла, Е. Дінера, Н. Бредбурна, М. Ягоди, які фактично ототожнювали психологічне благополуччя з психічним здоров'ям, щастям, відсутністю несприятливої симптоматики. Описуючи критерії психічного здоров'я, дослідники головну роль відводять психічній рівновазі і гармонійності організації психіки та її адаптивних можливостей, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін оточення, прийнятих морально-етичних норм, почуття прихильності та відповідальності щодо близьких, здатності реалізовувати свої життєві плани. Зокрема, Р. М. Райан і Е. Л. Дісі вважають, що зв'язок між фізичним здоров'ям і психологічним благополуччям є очевидним (Deci, & Ryan, 2000). Хвороба часто викликає функціональні обмеження, які зменшують можливості для задоволеності життям. Тому суб'єктивна життєздатність співвідноситься не лише з такими показниками психологічного благополуччя як автономія і позитивні взаємини із оточенням, але й з фізичними симптомами. Із поняттям «психологічне благополуччя» особистості асоціюють низку близьких за значенням понять:

«щастя», «психічне здоров'я», «позитивний стиль життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «задоволеність життям», «суб'єктивне благополуччя» та ін. Таке розмаїття термінів не лише свідчить про значний інтерес до вивчення різних аспектів благополуччя, але й про концептуальні розбіжності.

Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості

закладено дослідженнями К. Ріфф (Ryff, 1995), С. Любомирського та ін. (Lyubomirsky, & Lepper, 1999), роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеність життям, позитивна емоційність, психологічне здоров'я, стійкість духу тощо. Також у літературі існує термін «суб'єктивне благополуччя», що є синонімом психологічного благополуччя) (Панина, 2006). Класичними та найбільш цитованими можна назвати таких дослідників психологічного благополуччя: Н. Бредбурн, Е. Дінер, М. Ягода, Р. Еммонс, К. Ріфф, Р. Райан, Е. Десі, М. Селігман, М. Чіксентміхайі, С. Любомирські, І. Габанські та ін. К. Ріфф (Ryff, 1995), спираючись на модель М. Ягоди, дослідження Н. Бредбурна та Е. Дінера, аналіз концепцій різних авторів (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса, Е. Еріксона, К. Юнга та ін.), зробила значний внесок у розробку цієї проблеми. Вона пропонує багатофакторну структуру психологічного благополуччя на основі 6 компонентів, як прояву позитивного психологічного функціонування: позитивне ставлення до себе і свого минулого життя; наявність цілей і захоплень, що надають життю смисл; здатність виконувати вимоги повсякденного життя; почуття постійного розвитку і самореалізації; взаємини з іншими, пронизані турботою і довірою; здатність дотримуватись власних переконань.

Наукова розробка цієї проблеми ведеться також у межах споріднених напрямків, таких як: екзистенціально орієнтовані теорії свободи (Е. Фромм, В. Франкл, Р. Мей), теорія суб'єктності (Р. Харре), теорія самоєфективності (А. Бандура), теорія самоактуалізації (А. Маслоу), часової перспективи (Ж. Нюттен), теорії «поток» (М. Чіксентміхайі) та ін. Окремо варто зазначити теорію самодетермінації Р. Райана і Е. Десі. В її основі концепція базових потреб людини: компетентність, автономія (самодетермінація), позитивні стосунки. Вони відзначають, що задоволення потреб прямо пов'язане з актуальним соціальним

контекстом: якщо середовище сприяє їх задоволенню, то це підвищує рівень благополуччя і життєвих сил людини, в іншому випадку – рівень благополуччя знижується.

Усі підходи до розуміння психологічного благополуччя, розроблені на сьогодні, на думку Р. Райана, можна розділити на два основні напрями: гедоністичний та евдемонічний.

Представники гедоністичного напрямку (Н. Бредбурн, Е. Дінер та ін.) вважають психологічне благополуччя станом людини, який виникає через задоволення потреб у різних сферах життя; наприклад, трикомпонентна модель суб'єктивного благополуччя Е. Дінера складається із задоволеності життям, відсутності негативного афекту та наявності позитивних емоцій. Евдемоністичні моделі включають більше компонентів, ніж гедоністичні та відрізняються змістом конструктів. Такою є модель психологічного благополуччя К. Ріфф (Ryff, 1995).

Психологічне благополуччя, у межах евдемоністичного підходу, розглядається як результат розкриття свого творчого потенціалу, функціонування на оптимальному рівні або реалізації своєї природи. Модель Р. Райана і Е. Десі (Ryan, & Deci, 2000) націлена на визначення чинників, які стимулюють вроджений людський потенціал, що визначає зростання, інтеграцію і здоров'я, та на дослідження процесів і умов, що сприяють здоровому розвитку та ефективному функціонуванню індивідів, груп і співтовариств. Цей напрям виводить проблему психологічного благополуччя особистості на метафізичний, екзистенціальний рівень, що проявляється в екзистенції її життя.

Як окремі підходи виокремлюють також дослідження «якості життя», де благополуччя розглядається в дещо ширшому сенсі, ніж представниками гедоністичних та евдемоністичних моделей і включає фізичні, психологічні та соціальні аспекти функціонування особистості (Lyubomirsky, & Lepper, 1999; Seligman, & Csikszentmihalyi, 2000) та

«оздоровчий» підхід («Wellness»), який використовується переважно у консультуванні щодо здорового способу життя, як цілісного способу життя, що включає в себе безліч питань в аспекті охорони здоров'я і оптимального функціонування особистості, фізичного або духовного здоров'я (М. Гарарі, К. Вехлер, Б. Паломбі, Л. Роско та ін.).

У вітчизняній та пострадянській психології загалом у дослідження різних аспектів психологічного благополуччя особистості варто відмітити напрацювання А. В. Вороніної, Т. В. Данильченко, Л. В. Куликова, Д. О. Леонтьєва, К. М. Паніної, П. П. Фесенка, Т. Д. Шевеленкової, О. С. Ширяєвої та ін., результатом яких стала перевірка класичних та розробка багатьох нових моделей психологічного благополуччя особистості.

Один із дослідників психологічного благополуччя Р. М. Шамионов (2008) визначає його як поняття, що виражає власне ставлення людини до своєї особистості, свого життя і процес, що має важливе значення з погляду засвоєння нормативних уявлень про зовнішнє та внутрішнє середовище, і характеризується відчуттям задоволеності. Психологічне благополуччя містить дві основні складові: превалювання позитивних емоцій над негативними і позитивна оцінка свого життя. Тому, можливим є виокремлення двох компонентів психологічного благополуччя: когнітивний (оцінка різноманітних аспектів буття) і емоційний (домінує емоційне забарвлення ставлення до цих аспектів). Такий розподіл є відносно цілісним з погляду розуміння взаємозв'язку компонентів (Панина, 2006). Щодо дослідження чинників психологічного благополуччя, то їх пов'язують з такими особистісними характеристиками як екстраверсія, оптимістичний стиль атрибуції і емоційна стійкість (Rigby, 2005); академічною успішністю (Chang, 2003); досягненнями (Suldo, Shaffer, 11 & Riley, 2008). Також було встановлено, що особистісний потенціал психологічного благополуччя

істотно залежить від життєвих обставин, зокрема рівня соціальної підтримки (Gilman, & Huebner, 2006).

Виділяють такі соціально-психологічні чинники психологічного благополуччя: безпека і комфортність домашнього середовища; атмосфера любові, що характеризується сімейними радощами, близькістю і гармонією; відкритість і довірливість міжособистісних взаємин; батьківський контроль і включеність в життя дітей; відчуття значущості в сім'ї; сімейна підтримка відносин з людьми і видів діяльності дітей за межами сім'ї (Joronen, & Astedt- Kurki, 2005). Також виділяють різні підходи до підвищення рівня задоволеності життям особистості: прямі, спрямовані на підвищення задоволеності життям, з метою формування більш адаптивних форм поведінки, взаємин і цілей (Lyubomirsky, Sheldon, & Schkade, 2005); непрямі, спрямовані на вивчення характеру стресора і його детермінант (наприклад, погана підтримка оточення, песимістичний атрибутивний стиль), з метою підвищення задоволеності життям (Huebner, & Gilman, 2006).

Наявні концепції суб'єктивного благополуччя, в основному, створені в контексті екзистенційно-феноменологічного підходу, але існують також оригінальні і самостійні моделі благополуччя. Наприклад, відповідно до моделі А. В. Вороніної (2002), психологічне благополуччя визначається як системна якість людини, яка набувається нею у процесі життєдіяльності на основі психофізіологічного збереження функцій, проявляється в переживанні змістовної наповненості і цінності життя в цілому як засобу досягнення внутрішніх, соціально орієнтованих цілей і служить умовою реалізації її потенційних можливостей і здібностей. П. П. Фесенко пропонує розуміти психологічне благополуччя як конструкт, що відображає одночасно як актуальні, так і потенційні аспекти життя особистості (Фесенко, 2005). При чому, структури актуального та ідеального психологічного благополуччя значимо різняться. У структурі актуального

психологічного благополуччя найбільших величин досягають значення таких компонентів, як: «особистісне зростання», «позитивні взаємини з оточенням», «ціль в житті»; психологічне благополуччя найбільшою мірою пов'язаний з високорозвиненим самоприйняттям, здатністю встановлювати і підтримувати довірчі взаємини з іншими, наявністю цілей у житті та вміннями їх ефективно реалізовувати.

Розуміння структури психологічного благополуччя ми розширили значенням майбутньої перспективи та особистісних прагнень, системи ставлень людини до себе та інших, самоефективності, мотивації самореалізації, що робить їх компонентом структури психологічного благополуччя (Serdiuk, 2011; Сердюк, 2017). Таким чином, психологічне благополуччя можна визначити як інтегральний показник ступеня спрямованості особистості на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування, а також рівня реалізованості цієї спрямованості, що суб'єктивно виражається у відчутті щастя, задоволеності собою і власним життям.

Як інтегральне особистісне утворення, психологічне благополуччя функціонує в динаміці і тому є мотиваційним параметром особистості, рівень вираженості якого залежить від реалістичності, структурованості, цілісності (узгодженості минулого, теперішнього і майбутнього), системи ставлень людини та життєвої перспективи, що передбачає цілі, плани, цінності і прагнення. Розбіжності дослідників самодетермінації та психологічного благополуччя особистості щодо сутності феноменів та складових зумовлені, насамперед, тим, що вони оцінюється самою людиною з позицій її цінностей і цілей. В такому разі, доцільно вивчати чинники, що впливають на суб'єктивне відчуття задоволеності (екзистенційне переживання ставлення до власного життя).

1.3. Специфіка типів сімейних стосунків

Сім'я являє собою складну систему стосунків, об'єднуючи не лише подружжя, але й їх дітей, а також родичів чи юридично прирівняних до них людей.

Сім'я – найважливіша форма організації особистісного побуту, заснована на подружньому союзі (шлюбі) та родинних зв'язках, тобто стосунках між чоловіком та дружиною, батьком і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, які живуть разом і ведуть спільне господарство. Також сім'ю визначають як малу соціальну групу суспільства, що виконує ряд серйозних функцій, важливих як для членів сім'ї, так і для суспільства в цілому.

Шлюб, за визначенням соціологів, – це форма стосунків між чоловіком і дружиною, що історично змінюється і через яку суспільство упорядковує і санкціонує їх статеве життя, а також вбачає їх подружні та батьківські права і обов'язки. Термін подружжя, зазначає З.Г. Кісарчук, означає особистісну взаємодію чоловіка і дружини, що регулюється моральними принципами та властивими їй цінностями і передбачає рівноправність і симетричність моральних обов'язків і привілей подружжя.

Спроби створити типологію сім'ї у психології, соціології, етнографії робилися багато разів, але єдиної класифікації не існує, тому ми наведемо найбільш розповсюджені в сучасній літературі. Соціологи на основі даних перепису населення визначають простий нуклеарний і складний (розширений) типи сім'ї.

Типологізуючи сімейні структури, слід зазначити, що найпоширенішими на сьогоднішній день є нуклеарні сім'ї – сім'я, що складається із батьків та дітей, або тільки із подружжя. Складна (розширена) сім'я – поєднує дві або більше нуклеарні сім'ї зі спільним господарством і складається із трьох і більше поколінь – прабаб'яків, батьків і дітей (онуків). Разом із чоловіками в повторних сім'ях

(заснованих на повторному шлюбі) можуть перебувати діти від даного шлюбу й діти чоловіка й жінки від попереднього шлюбу, приведені ними у нову сім'ю, такі сім'ї в літературі мають назву суміжні або змішані. Також, згідно даних перепису населення, великого поширення набули, а тому набули статус окремого типу, малі сім'ї (сім'я батьки-одинаки) – це сім'я з одним із батьків (або матір'ю або батьком) у результаті розлучення, смерті одного із подружжя, або шлюб взагалі ніколи не укладався [(Леві, 1993)].

За характером розподілу сімейних обов'язків і дивлячись на те, хто в сім'ї є лідером, виділяють наступні типи сімей (Антонов, Медков, 1996): патріархальні сім'ї – характеризуються домінуванням батька; матріархальні – таким сім'ям притаманне домінування матері; егалітарні – сім'ї, де влада розподіляється між батьком та матір'ю в залежності від ситуації.

За видами соціально-аксіологічної спрямованості [(Силяєва Є.Г.

«Психологія сімейних стосунків з основами консультування»)] виділяють: суспільно-прогресивні сім'ї, де підтримують цінності соціуму, з існуванням єдності поглядів, гарними міжособистісними відносинами; суперечливі – з відсутністю єдності поглядів, де взаємини існують на рівні боротьби одних тенденцій з іншими; антигромадські – у таких сім'ях наявні протиріччя ціннісних ідеалів ідеалам суспільства.

За характером дієздатності виділяють: сім'ї з обмеженою дієздатністю (у силу психосоматичних, вікових особливостей її члени не здатні самостійно заробляти на існування – пенсіонери, інваліди тощо). Сім'ї з тимчасово обмеженою дієздатністю (психосоматичні, вікові особливості лише тимчасово обмежують соціально-економічну самостійність; наприклад, сім'ї, що переживають будь-який вид соціальних катаклізмів, включаючи безробіття, чи мають дітей, що не досягли працездатного віку, сім'ї інвалідів). Сім'ї з необмеженою

дієздатністю (члени сім'ї мають повний спектр можливостей вписатися в соціальний простір і адаптуватися до умов, що змінюються, що не носять характеру соціального катаклізму).

Одним із важливих показників життєдіяльності сім'ї, вчені визначають активність сім'ї. Активність сім'ї характеризує орієнтацію на нарощування й актуалізацію її ресурсів, тобто ступінь самозабезпечення й самодопомоги. Виділяють три види активності: • власне активність (орієнтація на свої сили, висока мобільність, розвиток адаптаційних здатностей); • обмежена активність; • пасивність (орієнтація на утримання, низька мобільність, нерозвиненість адаптаційних здатностей). Розрізняють сім'ї за засобами реагування на стресові, конфліктні ситуації й нормативні кризи (пов'язані з певними етапами сімейного функціонування). В основу типології за показником психологічного здоров'я російські дослідники покладають феномен психологічного здоров'я сім'ї – Зінтегральний показник її функціонування, що визначає якісну сторону соціально-психологічних процесів родини, показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних відносинах, у соціальному середовищі й професійній сфері, а також стан щиросердечного психологічного благополуччя сім'ї, що забезпечує адекватну життєвим умовам регуляцію поведінки й діяльності усіх її членів.

Умовою психологічного здоров'я сім'ї, як зазначає О.Кляпець, є гармонійність сімейних взаємин. Здорова сім'я вільна від дезорганізуючої внутрішньосімейної психологічної напруженості і конфліктів, не відчуває дискомфорту подружніх взаємин, має перспективи і не розпадається під впливом незначних труднощів. Це комплексний узагальнений показник соціальної активності її членів у внутрішньосімейних стосунках, у соціальному середовищі і в професійній сфері діяльності членів сім'ї. Він відображає душевне благополуччя членів сім'ї, що забезпечує адекватну їх життєвим умовам

регуляцію поведінки у спілкуванні та діяльності. Цей показник характеризує два основних типи сімей.

Згідно підходу С. Ryff, яка, узагальнюючи концепції і підходи до розуміння проблеми психологічного благополуччя, виокремлює шість незалежних компонентів психологічного благополуччя, а саме: наявність позитивного ставлення до себе і минулого життя (самоприйняття); наявність мети і предмета, що забезпечують сенс життя (мета у житті); здатність відповідати вимогам, що пред'являє повсякдення (володіння ситуацією); наявність відчуття тривалого розвитку і самореалізації (персональне чи особистісне зростання); наявність піклування і довірливих стосунків з іншими (позитивні емоції у стосунках); здатність формувати власні судження (автономія). [(Кляпець О.Я., 2004. «Шлюбно-сімейні настановлення молоді як умова вибору здорового способу життя»)].

Проблеми у благополучних сім'ях, як правило, викликані внутрішніми протиріччями й конфліктами, які пов'язані зі змінами умов життєдіяльності в соціумі: 1) з надмірним прагненням захистити один одного, допомогти іншим членам сім'ї («поблажлива, що потурає гіперпротекція» і «надмірна опіка»); 2) з неадекватністю співвіднесення власних уявлень про сім'ю й тими соціальними вимогами, які пред'являються до неї на даному етапі соціального розвитку (труднощі сприйняття протиріч сучасного соціуму). Неблагополучні сім'ї (проблемні, конфліктні, кризові). Психологічні проблеми виникають через незадоволення потреб одного або декількох членів родини під впливом сильних внутрішньосімейних і загальносоціальних життєвих факторів. Головною проблемою, як правило, є положення дитини у сім'ї й відношення до неї батьків. У неблагополучних сім'ях у батьків найчастіше проявляються різні психогенні відхилення: проекція на дитину власних небажаних якостей, жорстокість та емоційне відкидання, нерозвиненість батьківських почуттів тощо.

Неблагополучні сім'ї поділяють на конфліктні, кризові й проблемні [(В.С.Торохтій, 1996)].

Конфліктні сім'ї. У взаєминах чоловіка, жінки і дітей є сфери, у яких інтереси, потреби, наміри й бажання членів сім'ї приходять у зіткнення, породжуючи сильні й тривалі негативні емоційні стани. Шлюб може довгостроково зберігатися завдяки взаємним поступкам і компромісам, а також іншим зберігаючим його факторам.

Кризові сім'ї. Протистояння інтересів і потреб членів сім'ї носить особливо різкий характер і розповсюджується на важливі сфери життєдіяльності сімейного союзу. Члени сім'ї займають непримиренні й навіть ворожі позиції по відношенню один до одного, не погоджуючись ні на які поступки або компромісні рішення. Кризові шлюби розпадаються або перебувають на грані розпаду.

Проблемні сім'ї. Для них характерна поява особливо важких ситуацій, здатних привести до розпаду шлюбу. Наприклад, відсутність житла, важка й тривала хвороба одного із подружжя, відсутність засобів на утримання сім'ї, осуд за карний злочин на тривалий строк і цілий ряд інших надзвичайних життєвих обставин. У сучасній Україні це найпоширеніша категорія сімей, для певної частини яких ймовірно перспективи загострення сімейних взаємин або поява важких психічних розладів у членів сім'ї. Важливою характеристикою сім'ї є її структура. Як інституціональне утворення сім'я має комплекс соціальних функцій і ролей, заради яких суспільство створює, підтримує й охороняє цей соціальний інститут.

Структура сім'ї (групи) розглядається з точки зору функцій, які виконують її члени, а також стосовно міжособистісних відносин у ній. Як правило, неформальні відносини визначаються почуттями, які члени родини випробовують один до одного, а формальні – обов'язками й характерами її членів, обумовленими спільною справою й метою життєдіяльності. Описуючи структуру сім'ї, як правило, характеризують

соціальні ролі (формальні і неформальні) і статус конкретних її членів, соціометричні позиції, що характеризують міжособистісні відносини. Іншими словами, дається характеристика актуального стану формальних і неформальних стосунків між членами сім'ї.

Сім'ї як малій соціальній групі властиві динамічні параметри. Будь-які зміни життєдіяльності сім'ї (діяльність, психологічне благополуччя, стосунки між її членами) можуть розглядатися як групові процеси. До групових процесів належать динамічні, тобто змінні показники соціального процесу взаємовідносин у сім'ї. Критеріями оцінки рівня згуртованості в сімейних відносинах виступають: ступінь єдності діяльності усіх членів сім'ї, морально-психологічна єдність, відповідність особистісних й сімейних прагнень, узгодження поглядів, схожість норм та цінностей, рівень розвитку особистісних якостей подружжя (контактність, стресостійкість), зміст соціально-психологічного клімату (переважаючий настрій, ступінь поступливості, довіра, наявність уваги і піклування). Здатність членів сім'ї до узгоджених дій – ключова характеристика, оскільки згода забезпечує необхідну спільність, єдність дій, спрямованих на досягнення мети. Ступінь узгодженості дій залежить від рівня згуртованості родини, спільних інтересів у її членів, соціальної ситуації, діяльності глави сім'ї (лідера). У той же час здатність діяти незалежно від сім'ї й впливати на її рішення характеризує соціальну силу кожного її члена як особистості. Благополуччя особистості у сім'ї забезпечує необхідні соціальні умови для її продуктивної життєдіяльності, самореалізації й саморозвитку. Дія групового тиску - усвідомлення приналежності до сім'ї спонукує людину поводитися певним чином і відповідно до очікувань навколишніх. Індивідуальним результатом групового тиску є конформність (конформізм). Психологи фіксують наявність змін у поглядах і поведінці людини, обумовлених особливостями конкретної сім'ї. Встановлення визначених стосунків між членами сім'ї. Соціальні стосунки можуть

бути конвенціональними (формальними) і міжособистісними (неформальними). Ці два типи стосунків сполучаються в будь-якій соціальній групі. Сімейна супідрядність – психологічна характеристика єдності та взаємозв'язку індивідів у сім'ї, що проявляється на 3-х рівнях:

1) міжособистісний рівень проявляється в емоційній привабливості членів сім'ї, а також в особливостях психологічної сумісності;

2) рівень взаємин членів сім'ї до функцій, цілей та життєвих перспектив (цінносно-орієнтаційна єдність сім'ї тощо);

3) згуртованість (показник стійкості сім'ї до деструктивних явищ). Таким чином, родина має дві структури - формальну й неформальну. Вивчення цих структур (особливо неформальної) надає значиму інформацію про особливості сім'ї. Сім'ї як малій соціальній групі притаманні різні види комунікації, що полягають у взаємодії, обміні інформації між членами сім'ї. Психологічне благополуччя має великий вплив на якість життєдіяльності сім'ї. Як свідчать українські дослідники проблеми сімей найчастіше ґрунтуються на відсутності знань та навичок безконфліктного психологічне благополуччя та конструктивного розв'язання можливих суперечностей [(Кошонько Г.А., 2005)].

Сім'я – складне утворення, багатофункціональне, але має чітку структуру, тобто сукупність постійних, стабільних зв'язків.

В.А.Семиченко й В.С.Заслуженюк [(«Психологія та педагогіка сімейного психологічне благополуччя», 1998 р с.11.)] виділяють наступні найсуттєвіші характеристики структури:

1. Влада та її розподіл, співвідношення між формальною (дозволеною нормами сучасного суспільства) владою і неформальним лідером.

2. Комунікації (взаємозв'язки), тобто розподіл інформаційних потоків у родині. В будь-якій сім'ї взаємодія між окремими її членами

має різну насиченість, тривалість та якісні особливості.

3. Рольова структура. Вивчаючи людську поведінку, психологи виявили, що існує набір ролей, у яких ми виступаємо в родині і в суспільстві. Всі ми буваємо Дорослим і Дитиною, Жертвою і Переслідувачем, Рятівником і Батьком.

Згідно системного підходу, структура сім'ї – це склад сім'ї, кількість членів, а також сукупність її взаємостосунків.

У поняття «структура сім'ї» входять:

- склад сім'ї;
- підсистеми різних рівнів – частини сімейної системи, що виконують у її межах відносно незалежні функції [(Браун., Кристенсен, 2001)];
 - сім'я в цілому;
 - підсистема батьків;
 - дитяча підсистема;
 - індивідуальні підсистеми.

Основні структурні параметри:

1) згуртованість – емоційна близькість між членами сім'ї, визначається як прихильність членів сім'ї один до одного, як емоційно члени сім'ї «пов'язані» в одне ціле;

2) ієрархія – характеризує стосунки домінування-підкорення в сім'ї. При дослідженні сім'ї дозволяє виявити ступінь впливу одних членів сім'ї на інших;

3) внутрішні та зовнішні межі – використовують для аналізу взаємостосунків сім'ї з соціальним оточенням, а також між підсистемами всередині сім'ї (індивідами, діадами, тріадами тощо), рольова структура сім'ї. Межі визначають структуру сім'ї, а тому й зміст її життя.

Кожна сім'я набуває своїх власних правил, а межі таким чином набувають гнучкості й проникливості. Якщо зовнішні межі надто

жорсткі, то відбувається мало обмінів між сім'єю і оточенням, створюється застій у системі. При надто слабких межах у членів сім'ї багато зв'язків із зовнішнім середовищем і мало між собою.

Характер структурних проблем:

а) міжпоколінні коаліції. Зазвичай, в сім'ї існують альянси між членами сім'ї для досягнення визначеної мети, вони є непостійними й залежать від ситуації. Але існують ситуації, коли альянси носять дезадаптивний характер (наприклад, двоє об'єднуються проти одного), тоді вони стають коаліціями - це угруповання із слабким членом родини проти того, хто здається більш сильним;

б) реверсія ієрархії – перевернуті ієрархії, коли вертикальні коаліції стають більш сильними ніж вертикальні (наприклад, згуртованість у коаліції між кимось із батьків і дитиною більша ніж у батьків між собою).

Представник структурного підходу в сімейній психотерапії С.Мінухін виявив наступну закономірність: горизонтальні коаліції функціональні (коли об'єднуються, наприклад, брати з сестрами), а вертикальні – дисфункціональні (наприклад, емоційно мати з дочкою знаходяться у більш близьких стосунках, ніж мати з батьком); в) тип незбалансованої сімейної структури. Сімейна система – це відкрита система, яка знаходиться в постійному взаємообміні з навколишнім середовищем. Вона є системою, що постійно самоорганізується. І як будь-яка інша система функціонує під впливом двох законів: гомеостазу і закону розвитку. Закон гомеостазу говорить: будь-яка система прагне до сталості. Стосовно сім'ї це означає, що будь-яка сім'я, у будь-який момент повинна зберігати свою незмінність. Зміни, які відбуваються у життєдіяльності сім'ї, навіть радісні, очікувані переживаються іноді членами сім'ї дуже болісно й тривалий час. За законом розвитку кожна сімейна система повинна пройти життєвий цикл – певну послідовність змін подій і стадій. Такі стадії і події проходить будь-яка сім'я (шлюб,

зміна фізичного віку тощо). Таким чином, рівновага у сім'ї підтримується завдяки постійному переходу від гомеостазу до змін. Розрізняють два рівні змін у системі: зміни першого порядку і зміни другого порядку. Зміни першого порядку – це структурні зміни (один з членів сім'ї переїхав, помер тощо). Зміни другого порядку відбуваються у взаємостосунках членів сім'ї у зв'язку зі змінами першого порядку. Наприклад, після розлучення батьків змінюється склад родини, у зв'язку зі зміною місця проживання батька, видозмінюються і сімейні стосунки як між партнерами в минулому, так і між батьком й дітьми. Порушення структури сім'ї перешкоджає виконанню сім'єю своїх функцій, тобто порушення структури взаємостосунків є перешкодою для задоволення ряду потреб одного з її членів сім'ї.

Універсальність шлюбу та сім'ї пов'язана з обов'язком кожної істоти жити за природними законами і одночасно з обов'язком індивідуума вести корисне для суспільства життя. Унікальність шлюбу та сім'ї - це емоційний та кровно-родинний потенціал, це мистецтво жити разом. Міжособистісні взаємини, серед яких шлюбно-сімейні стосунки, посідають центральне місце у багатьох українських та російських дослідників, складають психологічний простір життєвого світу особистості, визначаючи якість життя людини, обумовлюючи її суб'єктивне відчуття задоволеності собою та іншими. Саме шлюбно-сімейні стосунки забезпечують 43 задоволення багатьох особистісних потреб, фрустрація яких призводить до викривлення у розвитку особистості та внутрішніх конфліктів, що роздирають людину зсередини. Розрізняють форми шлюбно-сімейних стосунків та форми розвитку сімейних відносин [(«Сімейна психологія», Шнейдер Л.Б.)].

Дослідники визначають такі форми шлюбно-сімейних взаємостосунків:

1. Шлюбно-сімейні стосунки на основі чесної контрактної системи; для таких взаємостосунків характерно: партнери уявляють чого

хочуть від шлюбу, допомагають вирішувати життєво-важливі проблеми один одному, емоційна прив'язаність – але не кохання. Негативною рисою є те, що така сім'я існує як економічна одиниця – не має польоту, емоційних переживань, існує максимальна особистісна свобода, а особистісна залученість у сімейні стосунки – мінімальна.

2. Шлюбно-сімейні стосунки на основі нечесного контракту. Ознаками таких стосунків є: однобічність, коли кожний з партнерів намагається отримати свою користь від цього шлюбу.

3. Шлюбно-сімейні стосунки за примусом. При такій формі сімейних стосунків не має глибокого почуття; основою для таких стосунків може бути жалість, амбіційність або власне бажання володіти партнером; виключена свобода; психологічні основи деформовані, компроміси неможливі.

4. Шлюбно-сімейні стосунки як ритуал виконання соціально-нормативних установок, наслідування визначених суспільством стереотипів. Однак при таких формах стосунків є передумови для довгостроковості існування сім'ї та шлюбу, хоча при цьому не виключена випадковість шлюбу, а тому й випадковість розпаду.

5. Шлюбно-сімейні стосунки, освячені коханням. Вони є ідеальною формою взаємостосунків, які засновані на добровільності, повазі; діти народжуються в любові. При цьому зберігаються індивідуальність і самостійність, а також повна підтримка партнера. Відштовхуючись від категорії «розвиток», вчені описують традиційні й квазісімейні форми розвитку шлюбно-сімейних відносин [(«Сімейна психологія», Шнейдер Л.Б.)].

Ознаками традиційних шлюбно-сімейних відносин є: одруженість (законний шлюб, юридично оформлений, фіксовані подружні відносини);

обов'язкове бажання мати дітей; стабільність;
 чоловіча ідеологія (установка на домінування чоловіка); сексуальна
 вірність;
 гетеросексуальність; діадність.

До особливостей квазісімейних форм шлюбно-сімейних стосунків відносять: самотність, незареєстроване співмешкання, розлучення, повторні шлюби, відкритість шлюбу, тобто будова життя на основі теперішнього усвідомлений бездітний шлюб, хоча безплідність жінок є однією з найгостріших проблем сьогодення не тільки у нашій країні, але й в усьому світі.

Дослідженням шлюбно-сімейних взаємостосунків приділяють увагу багато українських дослідників, таких як Л.М.Пучкова, М.Є.Жидко, О.С.Кочарян, О.В.Волошок, О.Ю.Сидоренко, О.С.Язвинська, Н.Є.Хлопоніна та ін. Важливу роль в організації сімейного життя відіграють шлюбно-сімейні настанови. Шлюбно-сімейні настанови формуються з раннього дитинства, в процесі соціалізації. На цей процес безпосередньо впливає батьківська сім'я, вона ж опосередковує пізніші впливи зовнішнього соціального оточення.

Форми взаємовідносин у сім'ї визначають, які проблеми можуть виникати в таких сім'ях. Здорові подружні взаємини, крім забезпечення життєдіяльності сімейного організму, обумовлюють розвиток кожного з партнерів і подружжя в цілому, благополуччя сім'ї, успішність розвитку всіх її членів окремо і разом. У працях, присвячених проблемам шлюбу та сім'ї, спостерігається суперечливість у критеріях успішності, адаптивності та функціональності родини. З одного боку сім'я традиційно визначається через її інституційні властивості (М. Гіренко, Т. Димнова, Н. Краснов, Т. Литкіна), а з іншого – дослідники акцентують увагу на деінституційному характері подружніх стосунків (С. Голод, А. Жвінклєне, В.Пищик та ін.). Як зазначає Л. Карцева, дослідники часто не уточнюють, про що саме йдеться – про сім'ю як соціальний інститут, або малу групу, або як систему, – і це породжує велику кількість суперечностей. У цьому сенсі найбільш адекватним є системний

підхід, який розглядає шлюб як цілісну систему, метою якої є, з одного боку, саморозвиток, а з іншого – стабілізація наявного стану справ.

Висновки до першого розділу

Підлітковий вік – це період переходу від дитинства до дорослості, усвідомлення себе як дорослої особи, переосмислення цінностей. Поява почуття дорослості, як специфічного новоутворення самосвідомості, є структурним центром особистості підлітка, тією якістю, в якій відображається нова життєва позиція у ставленні до себе, людей і світу загалом. Саме воно визначає спрямованість і зміст активності підлітка, його основні прагнення, бажання, переживання й афективні реакції. У цьому віці особливо яскраво виражена залежність від думки чи ставлення оточуючих. Підлітки намагаються демонструвати свої кращі риси, залучити схвальні відгуки – особливо від тих, чия думка для них важлива. Підлітки схильні вибирати друзів, цінності яких подібні на їх власні.

Кожна людина має потребу у спілкуванні, налагодженні соціальних контактів. Постає вона як необхідність у нових враженнях, почуттях, знаннях, у бажанні поділитися з кимось своїми переживаннями й думками, обмінятися певною інформацією, налагодити стосунки. Психологічне благополуччя є невід’ємним аспектом існування людини, важливою передумовою формування її як соціальної істоти, взаємодії з різноманітними спільнотами, а також необхідною умовою існування суспільства. У процесі психологічне благополуччя відбувається інтелектуальна та емоційно-чуттєва взаємодія індивідів, досягається єдність і злагодженість їх дій, що зумовлює формування спільних настроїв і поглядів, взаєморозуміння, згуртованості й солідарності. Вони необхідні в колективній діяльності, оскільки становлять культурно-комунікативну основу соціального життя суспільства. У процесі розвитку індивіда потреба у спілкуванні має соціально-вибірковий характер. Психологічне благополуччя відіграє важливу роль у житті людини.

Психологічне благополуччя з товаришами в підлітковому віці набуває такої цінності, що нерідко витісняє на задній план і навчання, і навіть стосунки з рідними. Якщо у спілкуванні з дорослими підліток засвоює суспільно значущі критерії оцінок, цілі та мотиви поведінки, способи аналізу дійсності і способи дій, то психологічне благополуччя з ровесниками є своєрідними випробуванням себе у сфері особистісної, зокрема специфічної моральної проблематики. У спілкуванні з дорослим підліток завжди перебуває у позиції молодшого, певною мірою підкореного. І лише у стосунках з ровесниками він рівноправний, виконуючи ролі організатора та виконавця, приятеля і суперника, друга, що зберігає чиясь таємницю і довіряє свою іншим. Саме тому психологічне благополуччя старших підлітків необхідно вважати важливою психологічною умовою їх дискомфорту, компенсувати який не можуть ніякі високі показники в інших сферах їх життя та діяльності.

Термін «психологічне благополуччя» з'явився в науковому обігу психології у зв'язку з вивченням станів оптимального функціонування людини. Прагнення до позитивного функціонування та відчуття благополуччя є однією з основних рушійних сил особистісного зростання і важливою умовою якості життя особистості, тому проблема його набуття і підтримки є предметом численних психологічних досліджень.

Сім'я – найважливіша форма організації особистісного побуту, заснована на подружньому союзі (шлюбі) та родинних зв'язках, тобто стосунках між чоловіком та дружиною, батьком і дітьми, братами і сестрами та іншими родичами, які живуть разом і ведуть спільне господарство. Також сім'ю визначають як малу соціальну групу суспільства, що виконує ряд серйозних функцій, важливих як для членів сім'ї, так і для суспільства в цілому.

РОЗДІЛ 2.

МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМ ТИПОМ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

Розділ присвячений обґрунтуванню методичних засад майбутнього емпіричного дослідження специфіки психологічного благополуччя у підлітків із різним типом сімейних стосунків. Підібрані та проаналізовані відповідні психодіагностичні методики для реалізації практичних завдань роботи.

2.1. Огляд і обґрунтування вибору методик

Для аналізу специфіки психологічного благополуччя підлітків пропонуються методики типу опитувальники. Такий тип методик відповідає специфіці досліджуваного явища і дозволить розкрити переважаючи мотиви до вживання психоактивних речовин у підлітковому віці.

Опитувальники визначаються як тип методик, що складаються із набору пунктів, які не мають правильної відповіді, а характеризуються лише їх частотою і спрямованістю. Найчастіше даний тип методик використовується для діагностики особистісних особливостей досліджуваних, як зазначають В.Ф. Моргун та І.Г. Тітов [30].

Існують різні підстави для класифікації опитувальників. Так, за принципом, закладеним в основу конструювання розрізняють факторні (конструюються на основі факторно-аналітичного принципу) та емпіричні (створюються на основі критеріально-ключового принципу).

За діагностичною спрямованістю виділяють опитувальники: рис особистості, типологічні, мотивів, інтересів, цінностей та настанов (атитюдів). При цьому у психології виділяють певні проблеми

використання опитувальників. Наприклад, проблеми: соціальної бажаності відповідей; розуміння питань досліджуваними та мінливості їх поведінки. З огляду на такі особливості, можна говорити про імовірнісну важливість результатів, які отримані під час використання опитувальників. Тести визначаються як психологічне завдання, за допомогою якого встановлюється рівень та характер розвитку тієї чи іншої здібності людини (С.Г. Геллерштейн); стандартизоване і коротке та обмежене у часі випробування, призначене для встановлення з практичною метою між індивідуальних відмінностей у розвитку інтелекту і так званих спеціальних здібностей [30].

Перевагами методу тестування є: можливість охоплення великого контингенту досліджуваних, оперативність та економічність, стандартизованість умов та процедури дослідження, надійність та об'єктивність результатів, кількісний та диференційований характер оцінки і можливість комп'ютеризації. У свою чергу, недоліками тестового методу виступають: небезпека використання тестів некваліфікованими людьми, можливість виникнення у досліджуваних стресових станів, втоми, тривожності, втрата індивідуального підходу.

Для діагностики особливостей психологічного благополуччя підлітків із різним типом сімейних стосунків пропонуються наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація О.І. Власової), «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація О.О. Рукавишнікова), Методика оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою), «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна, Шкала К. Кернс на визначення надійності прихильності дитини до батьків.

2.2. Опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація О.І. Власової)

Мета: необхідність піддати емпіричній перевірці основні положення багатовимірної моделі психічного благополуччя [31].

Існує декілька варіантів опитувальника. Адаптацію прошла найбільш поширена версія, яка містить 84 пункти, при цьому на кожну з шести шкал припадає по 14 тверджень. Крім цього К. Ріфф розроблені також версії методики, що містять 120, 54 і 18 пунктів. Версія, що включає 18 тверджень, розроблена переважно для масштабних досліджень і телефонних інтерв'ю, є дані про її недостатню психометричну надійність.

Процедура проведення. Бланк методики являє собою список тверджень. Досліджуваному необхідно висловити міру своєї згоди або незгоди з тим або іншим твердженням, поставивши відмітку на шкалі, що містить шість можливих градацій — від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Респонденту необхідно вибрати найбільш відповідну градацію і закреслювати її кружечком або підкреслити. Повний текст опитувальника, що містить 84 твердження, наведений в додатках. Норми для оцінки результатів також наведені в додатках (див. Додаток А).

Стандартна інструкція має такий зміст: «Пропоновані вам твердження стосуються того, як ви відноситеся до себе і свого життя. Ми пропонуємо вам погодитися або не погодитися з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка краще всього відображає міру вашої згоди або незгоди з кожним твердженням. Пам'ятайте, що правильних або неправильних відповідей не існує».

Твердження опитувальника мають як прямий (позитивний), так і зворотний (негативний) зміст відносно характеристик психологічного благополуччя. Наприклад, пункт 5 — «Мені приємно думати про те, що

я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому» — прямо пов'язаний з такою характеристикою благополуччя, як «Цілі в житті». Згода з цим твердженням свідчатиме на користь того, що досліджуваний володіє життєвими цілями і життя його осмислене. Навпаки ж, згода з пунктом 29 —

«Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними» — вказуватиме на недостатнє відчуття свідомості життя, тобто в даному випадку твердження має зворотний зв'язок з характеристикою «Цілі в житті». Подібна конфігурація опитувальника була створена для того, щоб нівелювати негативні ефекти, що виникають при недостатній щирості випробовуваних при заповненні тесту.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів зводиться до підрахунку набраних балів і переводу балів в низхідну шкалу в тих випадках, коли пункт має зворотний зв'язок із базовою характеристикою благополуччя. Набрані бали підсумовуються в шкали.

Окрім цього, Т.Д. Шевеленкова та П.П. Фесенко запропонували розраховувати індекс загального психологічного благополуччя, який визначається шляхом підсумовування балів, отриманих за всіма шістьма шкалами тесту. Нам нічого не відомо відносно того, чи застосовується подібна процедура в оригінальній англійській версії, але, на наш погляд, розрахунок індексу загального психологічного благополуччя розширює психодіагностичні можливості методики, а також спрощує процес аналізу і співставлення експериментальних даних. Оригінальна методика пройшла стандартні психометричні процедури перевірки надійності і валідності, крім того, крім процедури ретестування, була досліджена внутрішня узгодженість для кожної шкали, при цьому значення коефіцієнта α коливалося від 0,83 до 0,91.

Опитувальник отримав широке визнання за кордоном і широко застосовується в наукових дослідженнях, пов'язаних з вивченням різних сфер психологічного благополуччя.

Інтерпретація даних (класичні ключі).

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими». *Високі значення.*

Наявність близьких, приємних, довірливих відносин з оточуючими. Бажання проявляти турботу про інших людей. Здібність до емпатії, любові і близькості. Уміння знаходити компроміси у взаєминах.

Низькі значення. Відсутність достатньої кількості близьких, довірливих відносин. Труднощі в прояві теплоти, відвертості і турботи про інших людей. Переживання власної ізольованості і фрустрованості. Небажання йти на компроміси для підтримки важливих зв'язків з оточуючими.

Шкала «Автономія». *Високі значення.* Незалежність. Здатність протистояти соціальному тиску в своїх думках і вчинках. Можливість регулювати власну поведінку і оцінювати себе, виходячи з власних стандартів.

Низькі значення. Заклопотаність очікуваннями і оцінками інших. Орієнтація на думку інших людей при ухваленні важливих рішень. Нездатність протистояти соціальному тиску в думках і вчинках.

Шкала «Управління середовищем». *Високі значення.* Відчуття упевненості і компетентності в управлінні повсякденними справами. Здатність ефективно використовувати різні життєві обставини. Уміння самому обирати і створювати умови, що задовольняють особистісні потреби і цінності.

Низькі значення. Нездатність справлятися з повсякденними справами. Відчуття неможливості зарадити або поліпшити умови свого життя. Відчуття безсилля в управлінні навколишнім світом.

Шкала «Особистісне зростання». *Високі значення.* Відчуття безперервного саморозвитку. Відстежування власного особистісного зростання і відчуття самовдосконалення з перебігом часу. Реалізація свого потенціалу.

Низькі значення. Переживання особистої стагнації. Відсутність відчуття особистого прогресу з часом. Нудьга і незацікавленість життям. Відчуття нездатності засвоювати нові навички.

Шкала «Цілі у житті». *Високі значення.* Наявність цілей і відчуття свідомості життя. Відчуття, що сьогодні і минуле осмислені. Присутність переконань, що додають цілей життю.

Низькі значення. Розмитість цілей в житті і відчуття його ритмів. Відсутність відчуття, що сьогодні і минуле осмислене. Відсутність переконань, що додають цілей життю.

Шкала «Самоприйняття». *Високі значення.* Підтримка позитивного ставлення до себе. Визнання і ухвалення всього власного особистісного розмаїття, що включає як хороші, так і погані якості. Позитивна оцінка свого минулого.

Низькі значення. Незадоволеність самим собою. Розчарування у власному минулому. Стурбованість деякими рисами власної особистості, неприйняття себе. Бажання бути іншим, не таким, який є насправді.

2.3. «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація О.О. Рукавишникова)

Мета: Шкала суб'єктивного благополуччя є скринінговим психодіагностичним інструментом для вимірювання емоційного компонента суб'єктивного благополуччя (СБ) або емоційного комфорту(ЕК). Визначення суб'єктивного благополуччя включає три критеріальні ознаки. Визначення суб'єктивного благополуччя зводиться до поняття задоволеності життям і пов'язується зі стандартами респондента щодо того, що є добрим життям. Наступне значення поняття суб'єктивного благополуччя тісно пов'язане зі звичайним розумінням щастя як переваги позитивних емоцій над негативними. Це визначення підкреслює приємні емоційні переживання, які або

об'єктивно переважають у житті, або людина суб'єктивно схильна до них.

Процедура проведення. Інструкція до тесту. «Вкажіть, будь ласка, якою мірою згодні чи не згодні з наведеними нижче висловлюваннями, використовуючи для цього таку шкалу: 1 – повністю згоден; 2 – згоден; 3 – більш менш згоден; 4 – важко відповісти; 5 – більш менш не згоден; 6 – не згоден; 7 – повністю не згоден.

Обробка та інтерпретація отриманих результатів: «прямі» пункти (номер обраної відповіді прямо відповідає балу) – № 1, 3, 4, 5, 7, 8, 11, 13, 15.

«Зворотні» пункти (приписування балів номерам відповідей має зворотний характер) – № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17. Підсумковий бал за тестом дорівнює сумі балів за «прямими» та «зворотними» пунктами. Шкала складається з 17 пунктів, зміст яких пов'язаний з емоційним станом, соціальним становищем та деякими фізичними симптомами. Відповідно до змісту пункти поділяються на шість кластерів:

1. Напруженість та чутливість (2, 12, 16).
2. Ознаки, що супроводжують основну психоемоційну симптоматику (9, 14, 17).
3. Зміни настрою (1, 11).
4. Значимість соціального оточення (3, 6, 8).
5. Самооцінка здоров'я (7, 15).
6. Ступінь задоволеності повсякденною діяльністю (5, 10, 13).

Середній бал тесту, переведений у стандартну оцінку за шкалою стін (середнє значення – 5,5, стандартне відхилення – 2), є підставою для інтерпретації результатів тесту.

2.4. Методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяною)

Переживання психологічного комфорту (благополуччя) - важливий показник динаміки здоров'я, оскільки воно виявляється якнайтоншим індикатором перехідних станів від здоров'я до хвороби. У зарубіжній психології при визначенні психологічного (душевного) благополуччя широко використовується поняття «якість життя», що є суб'єктивним переживанням задоволеності персональним життям. Воно співвідноситься із задоволеністю самореалізацією особистості і з її психологічним здоров'ям[24].

Опитувальник для оцінки якості життя був розроблений в Інституті медицини стресу (США) у 1993 р., щоб допомогти пацієнтам збалансувати стресову дію і силу вибору своєї лінії поведінки, що сприяє його подоланню (Eliot, 1993). Опитувальник ґрунтується на екзистенційному підході до життєвих стресів. У першоджерелі він складається з 40 категорій, що оцінюють індивідуальне сприйняття стресової напруги за шкалою від I до 9 балів. Чим вище задоволеність по кожній категорії оцінки, тим нижче рівень екзистенційного стресу. В результаті підраховується сумарний індекс якості життя (ІЯЖ), який розглядається як суб'єктивна задоволеність в самоактуалізації особистісних ресурсів для подолання життєвих і робочих стресів.

У результаті адаптації і валідизації опитувальника Еліота з нього було вилучено чотири питання, що викликають у російських респондентів незрозуміння, наприклад питання про релігійну підтримку. Адаптація та апробація методики була проведена на трьох вибірках респондентів: хворі клініки неврозів, працівники сфери обслуговування (косметологи, адміністратори та інструктори фітнес-центрів), топ-менеджери комерційних організацій. Усього 150 чоловік, з них 100 жінок, 50 чоловіків.

Час відповідей не обмежений, але не повинен перевищувати 30 хв.

Інструкція досліджуваному: «Будь ласка, оцініть ступінь задоволеності вашим життям по кожному пункту. Оцінка не може бути

правильною або неправильною, - вона тільки ваша. Шкала допоможе вам визначити видимі і приховані життєві стреси. У кожному пункті закреслюйте число балів, яке найточніше відображає ваш стан. Намагайтеся відповідати швидко, оскільки найцікавішою є ваша перша реакція (оцінка). Результати оцінок можуть лягти в основу планування ваших найближчих і перспективних життєвих цілей, а також сприяти вибиранню засобів і стратегій їх досягнення. Дякуємо вам за участь в науковому дослідженні».

Досліджуваний відповідає на запитання.

Обробка результатів здійснюється для виявлення задоволеності особистості в наступних категоріях індивідуального життя: робота, особисті досягнення, здоров'я, психологічне благополуччя з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня – соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій).

Відповідно до ключа підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 питання). Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна - 40. Оцінки по субшкалах відповідають поняттю задоволеності в різних галузях життєдіяльності. Чим менше величина балів, тим сильніше психічна напруженість і нижче задоволеність якістю життя в даній галузі.

Оцінка рівня задоволеності якістю життя проводиться по загальному ІЯЖ відповідно до даних, представлених в таблиці 2, а також визначаються сфери найменшої задоволеності по окремих субшкалах якості життя. Отримана інформація використовується в подальшій консультативно-профілактичній і психокорекційній роботі з особами, що переживають психологічний стрес і вигорання.

Дуже низький рівень індекс якості життя характерний для депресивних хворих. Низький рівень індекс якості життя часто зустрічається в осіб, що переживають синдром вигорання. Для людей, що мають високий індекс якості життя, характерні виражена оптимістичність і активність життєвої позиції.

2.5.«Опитувальник батьківського ставлення»

А. Варги і В. Століна

Мета: дослідження батьківського ставлення розуміється як системи різноманітних почуттів по відношенню до дитини, поведінкових стереотипів, що практикуються в спілкуванні з ним, особливостей сприйняття і розуміння характеру й особистості дитини, її вчинків (Додаток А).

Процедура проведення. Опитувальник складається з 5 шкал:

1. «Прийняття-відкидання». Шкала відображає інтегральне емоційне ставлення до дитини. Утримання одного полюса шкали: батькові подобається дитина таким, який він є; батько поважає індивідуальність дитини, симпатизує йому; батько прагне проводити багато часу разом з дитиною, схвалює його інтереси і плани. На іншому полюсі шкали – батько сприймає свою дитину поганим, непристосованим, невдахою; йому здається, що дитина не досягне успіху в житті через низькі здібностей, невеликого розуму, поганих схильностей. Здебільшого батько відчуває до дитини злість, досаду, роздратування, образу; він не довіряє дитині і не поважає його.

2. «Кооперація» – соціально бажаний образ батьківського ставлення. Змістовно ця шкала розкривається так: батько зацікавлений у справах і планах дитини, намагається у всьому допомогти дитині, співчуває йому. Батько високо оцінює інтелектуальні та творчі здібності дитини, відчуває почуття гордості за нього. Він заохочує ініціативу і самостійність дитини, намагається бути з ним на рівних. Батько довіряє дитині, намагається стати на його точку зору в спірних питаннях.

3. «Симбіоз» – шкала відображає міжособистісну дистанцію у спілкуванні з дитиною. При високих балах по цій шкалі можна вважати, що батько прагне до симбіотичних відносин з дитиною. Змістовно ця

тенденція описується так: батько відчуває себе з дитиною єдиним цілим, хоче по можливості задовольнити всі потреби дитини, відгородити його від труднощів і життя. Батько постійно відчуває тривогу за дитину, дитина йому здається маленьким і беззахисним. Тривога батька підвищується, коли дитина починає автономізованих в силу обставин, так як по своїй волі батько не надає дитині самостійності ніколи.

4. «Авторитарна гіперсоціалізація» – відображає форму і напрямок контролю за поведінкою дитини. При високому балі за цією шкалою в батьківському відношенні даного батька чітко проглядається авторитаризм. Батько вимагає від дитини беззастережного послуху і дисципліни. Він намагається нав'язати дитині в усьому свою волю, не в змозі стати на його точку зору. За прояви свавілля дитини суворо карають. Батько пильно стежить за соціальними досягненнями дитини, його індивідуальними особливостями, звичками, думками, почуттями.

5. «Маленький невдаха» – відображає особливості сприйняття і розуміння дитини батьком. При високих значеннях за цією шкалою в батьківському відношенні є прагнення інфантилізувати дитини, приписати їй особисту і соціальну неспроможність. Батько бачить дитину молодшим в порівнянні з реальним віком. Інтереси, захоплення, думки і почуття дитини здаються батькові дитячими, несерйозними. Дитина представляється непристосованим, неуспішним, відкритим для поганих впливів. Батько не довіряє своїй дитині, нарікає на його неуспішність і невмілість. У зв'язку з цим батько намагається захистити дитину від труднощів життя і строго контролювати його дії.

Інструкція: «Виразіть свою згоду або незгоду з наведеними нижче твердженнями за допомогою відповідей" так "або" ні "».

Обробка та інтерпретація отриманих результатів:

При підрахунку тестових балів відповідно до ключа за всіма шкалами враховується відповідь «вірно».

Ключ до опитувальника

1. Прийняття-відкидання: номери тверджень - 3,4, 8, 10, 12, 14, 15, 16,
18, 20, 24, 26, 27, 29, 37, 38, 39, 40, 42, 43, 44, 45 , 46, 47, 49, 52, 53, 55, 56,
60.
2. Кооперація: номери тверджень - 6, 9, 21, 25, 31, 34, 35, 36.
3. Симбіоз: номери тверджень - 1, 5, 7, 28, 32, 41, 58.
4. Авторитарна гиперсоціалізація: номери тверджень - 2, 19, 30, 48,
50,
57, 59.
5. «Маленький невдаха»: номери тверджень - 9, 11, 13, 17, 22, 28,
54, 61. Високий тестовий бал за відповідними шкалами
інтерпретується як:

1. Заперечення.
2. Соціальна бажаність.
3. Симбіоз.
4. Гіперсоціалізація.
5. Інфантилізація (інвалідизація).

2.4. Шкала К. Кернс на визначення надійності прихильності дитини до батьків (The Kerns Security Scale - KSS)

Мета: Опитувальник К. Кернс створений для діагностики прихильності дитини до значимого дорослого, а також для оцінки того, як діти сприймають надійність своїх взаємин із батьками, наскільки захищеними вони відчують себе в контексті даних взаємин.

Текст опитувальника складається з 15 тверджень, які в свою чергу за змістом можна розділити на 3 блоки:

перший блок – ті твердження, які вказують, наскільки чуйними та реально доступними сприймаються батьки. Приклад: чи впевнена дитина,

що в потрібний момент може звернутися до батьків і отримати необхідну допомогу;

другий блок, в нього входять лише твердження, спрямовані на оцінку, якою мірою в ситуаціях стресу, неприємностей або прикрощів дитина схильна шукати підтримку у батьків;

третій блок – твердження, спрямовані на оцінку прагнення дитини до відкритого та близького контакту з батьками, бажання поділитися власними потаємними чи інтимними почуттями або думками.

Процедура дослідження: опитувальник К. Кернс містить 15 парних тверджень, в кожному з яких один з відповідей досліджуваній повинен вибрати як вірний, то є відповідний для нього.

Після першого вибору проводиться уточнення його індивідуального сенсу для досліджуваного: психолог запитує респондента, наскільки точно йому підходить обрана відповідь, чи завжди вона для нього правильна або тільки іноді, в деяких ситуаціях.

Таким чином, від досліджуваного не потрібно прямо відповідати на такі складні питання, які вимагають відвертості і саморозкриття, як, наприклад, чи довіряє вона своїй матері і в якій мірі, розраховує на допомогу і підтримку чи ні. Проективна форма висловлювання досліджуваних на ці теми має істотні переваги, оскільки фактично усуває можливість відходу від відповіді, а також різко знижує тиск фактора соціальної бажаності.

У цілому процедура носить характер напівстандартизованої бесіди, що допускає висловлювання з боку досліджуваного, і займає в середньому від 10 до 20 хвилин в залежності від індивідуальних особливостей дитини, зокрема схильності до спонтанних коментарів, які зазвичай служать цінним якісним доповненням до кількісних показників методики і обов'язково відзначаються в протоколі.

Обробка результатів. По кожній із питань опитувальника нараховується оцінка від 1 до 4 балів в залежності від того, який ступінь психологічної захищеності і близькості до батьків виявляє досліджуваний.

Максимально сприятлива відповідь оцінюється 4 балами, максимально несприятлива – 1 балом, проміжні відповіді – 3 і 2 балами відповідно. Отримані бали підсумовуються, а в якості підсумкового показника для кожного респондента підраховується середнє арифметичне значення, яке можна назвати показником (індексом) ступеня надійності прихильності.

Інтерпретація результатів спирається на розподіл на дві категорії - досліджуваних із надійною (безпечною) і ненадійною психологічною прихильністю.

Висновки до другого розділу

Методикою в науковому дослідженні прийнято називати процедуру або послідовність здійснюваних пізнавальних і перетворюючих дій, операцій та впливів у цілому, які реалізуються в ході дослідження стосовно його предмета й спрямовані на розв'язання завдань дослідження. Вивчення будь-якого явища, що має психологічний зміст, повинне являти собою завершений цикл.

Для того, щоб використані під час дослідження методи були достатньо надійним засобом і дозволяли робити на їх основ правильні практичні висновки, необхідно, щоб вони були науково обґрунтованими. Ось чому вимірювальний інструментарій психологічних наук повинен відповідати, як мінімум, трьом критеріям: валідності; надійності; достовірності.

Для діагностики особливостей психологічного благополуччя підлітків із різним типом сімейних стосунків пропонуються наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація О.І. Власової), «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація О.О. Рукавишнікова), Методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою), «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна, Шкала К. Кернс на визначення надійності прихильності дитини до батьків.

Обрані методики відповідають вимогам стандартизації, валідності, надійності та співвідносяться з метою роботи та завданнями дослідження психологічного благополуччя підлітків із різними типами сімейних стосунків.

Розділ 3

РЕЗУЛЬТАТИ ЕМПІРИЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ ПІДЛІТКІВ ІЗ РІЗНИМИ ТИПАМИ СІМЕЙНИХ СТОСУНКІВ

Даний розділ присвячений опису результатів емпіричного дослідження особливостей психологічного благополуччя підлітків із різними типами сімейних стосунків, а також показників їх задоволеності життям та відчуття щастя; поданий кількісно-якісний аналіз одержаних емпіричних даних із подальшою інтерпретацією.

3.1. Організація емпіричного дослідження

Дослідження особливостей психологічного благополуччя підлітків із різними типами сімейних стосунків здійснювалось нами за наступними етапами:

1. Етап підготовки, впродовж якого здійснювалась опрацювання наукової літератури з даної проблематики, формування гіпотези, визначення предмету, об'єкту і завдань нашого дослідження.

Гіпотеза дослідження: підліткам, які виховуються у родині із різними внутрішньо-сімейними стосунками притаманні певні відмінності у структурі психологічного благополуччя. Так, підлітки із сімей, де переважає нехтування ними зі сторони батьків або ставлення «Авторитарна гіперсоціалізація» чи «Маленький невдаха» меншою мірою проявляють психологічне благополуччя, закриті новому досвіду, тоді як підлітки, де у родині переважає прийняття дитини та «Симбіоз» характеризуються вищими показниками самоприйняття та розвинутим самоконтролем, а також відчуттям задоволеності власною зайнятістю та високою оцінкою власних досягнень, тобто мають вищий рівень психологічного благополуччя. Окрім того, ми припускаємо, що наявність довірливих взаємин із батьками також позитивно

корелює із психологічним благополуччям підлітків.

Етап дослідження, на якому проводилося емпіричне дослідження та оброблялася отримана інформація, а також здійснювався теоретичний аналіз отриманих результатів. Нами була сформована вибірка, до якої увійшли 120 підлітків, 12-15 років, які є учнями КЗ «Розсошенська гімназія» Щербанівської сільської ради Полтавського району Полтавської області та Полтавського ліцею №21 «Надворсклянський» та їх батьків.

2. Аналіз результатів емпіричного дослідження, який передбачав інтерпретацію отриманих даних, проведення статистичного аналізу, а також формування висновків і рекомендацій.

Дослідження було проведене з січня до вересня 2023 року. Первинні результати наведено в додатку Б.

3.2. Особливості прихильності підлітків до батьків

Нами були проаналізовані дані опитувальника «Шкала К.Кернса для визначення надійності прихильності дитини до батьків», що дозволило одержати первинні дані про специфіку психологічної прихильності до матерів у підлітків. Наочно дані представлені на рисунку 3.2.

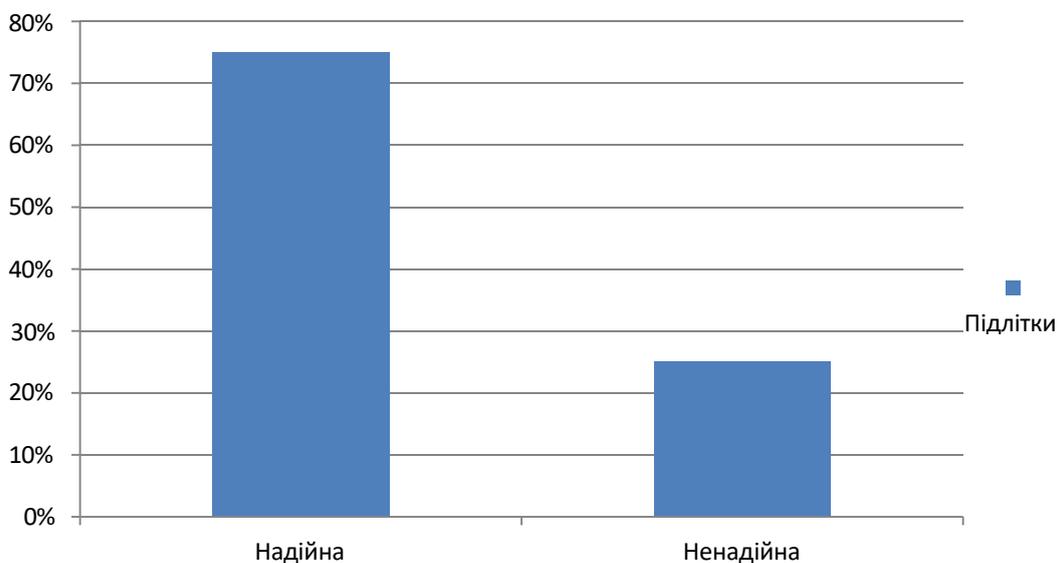


Рис. 3.2. Розподіл підлітків за типом психологічної прихильності (у %)

З діаграми на рис. 3.3. слідує, що у 73% підлітків було встановлено надійну психологічну прив'язаність до матері. У своїх відповідях респонденти відзначали впевненість у матері та віру в те, що вони можуть завжди звернутися до неї за допомогою. Досліджувані юнаки з таким видом прихильності характеризуються як відкриті в спілкуванні, схильні до прояву емпатії, співчуття, сміливі в соціальній взаємодії та готові допомогти в складній ситуації.

У 27% підлітків була встановлена ненадійна прихильність до матері. При відповідях на питання досліджувані демонстрували недостатню впевненість в матері, сумніви в можливості отримати допомоги з її боку, особливо в критичних ситуаціях. На відміну від досліджуваних підлітків із надійним типом прихильності, ці респонденти характеризуються зворотними особистісними та комунікативними якостями. Так, їм найбільш властиві труднощі побудови інтерперсональних взаємин, замкнутість, вузьке коло соціальних контактів.

3.3. Аналіз структури психологічного благополуччя підлітків різного віку

Психологічне благополуччя особистості підлітків має складну структуру, що пов'язана із багатьма чинниками, які можуть нанеї впливати. Це екстравертованість чи інтровертованість, емоційна стійкість, рівень оцінки власних домагань та досягнень – як особистісні характеристики; відчуття безпеки і комфорту в домашньому середовищі, атмосфера і моральний клімат вдома та в учнівському колективі, рівень відкритості та довірливості у міжособистісних взаєминах – як соціально-психологічні та фізіологічні характеристики (стан здоров'я, самопочуття).

Згідно К. Ріфф, яка пропонує узагальнену модель оцінки психологічного благополуччя особистості, що включає позитивні взаємини із іншими, позитивне ставлення до себе та свого минулого, почуття

Самореалізації й розвитку, наявність цілей і захопленнь, здатність дотримуватись власних переконань та відповідати запитам повсякденного життя.

У нижченаведеній таблиці 3.3.1 представлено результати дослідження компонентів психологічного благополуччя за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (за К. Ріфф в адаптації О.І. Власової), що допомагає оцінити психологічне благополуччя людини з точки зору її внутрішнього стану та життєвого досвіду.

Також для зручності аналізу відобразимо отримані дані у таблиці 3.3.1. та на рисунках та 3.3.2.

Таблиця 3.3.1.

Аналіз показників психологічного благополуччя підлітків (n=120, у %)

<i>Показник благополуччя</i>	<i>Тип психологічної прихильності</i>	<i>Ступінь вираження</i>			
			Низький	Середній	Високий
Позитивні відносини з оточуючими	Ненадійний	<i>n</i>	18	22	20
		%	30	37	33
	Надійний	<i>n</i>	10	22	28
		%	17	35	48
Автономія	Ненадійний	<i>n</i>	22	20	18
		%	37	33	30
	Надійний	<i>n</i>	16	22	22
		%	26	37	37
Управління середовищем	Ненадійний	<i>n</i>	22	26	12
		%	37	43	20
	Надійний	<i>n</i>	10	28	22
		%	17	46	37
Особистісне зростання	Ненадійний	<i>n</i>	14	26	20
		%	24	43	33
	Надійний	<i>n</i>	24	24	12
		%	40	40	20
Цілі у житті	Надійний	<i>n</i>	12	24	24

		%	20	40	40
	Ненадійний	<i>n</i>	22	26	12
		%	37	43	20
Самоприйняття	Ненадійний	<i>n</i>	22	28	10
		%	37	46	17
	Надійний	<i>n</i>	10	30	20
		%	17	50	33

Дані на рисунку 3.3.1 свідчать, що у 33% підлітків, які мають ненадійний тип психологічної прихильності, спостерігаються позитивні взаємини із оточенням. Середній рівень вираження припадає на 35% опитаних, тоді як низький відзначений у 17% досліджуваних підлітків. З цього можна зробити висновок, що більшість учнів мають схильність до знаходження компромісів у міжособистісній комунікації, прагнення дбати про інших, здатність до співчуття та вміння будувати тісні взаємини з оточенням на засадах довіри.

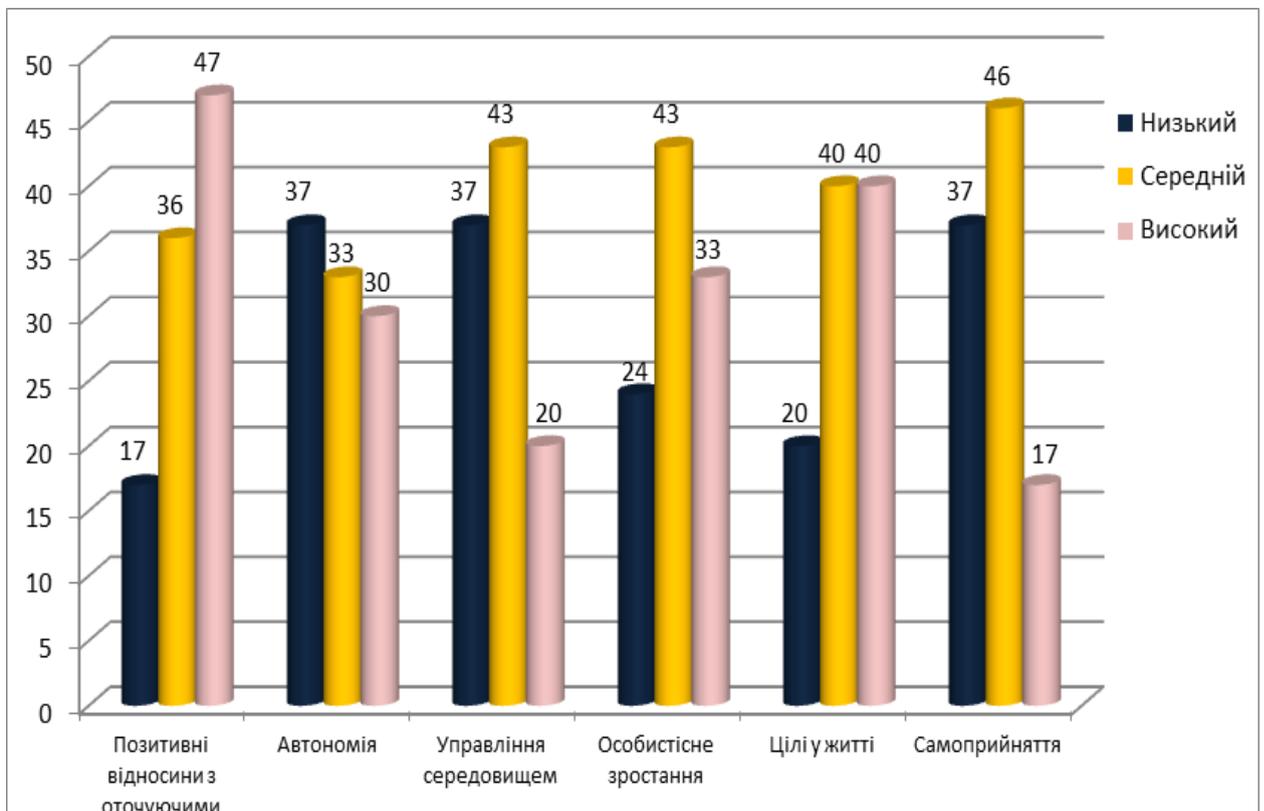


Рис. 3.3.1. Показники психологічного благополуччя у підлітків із надійним типом психологічної прихильності

На основі аналізу даних також можемо сказати, що 37% підлітків із ненадійним типом психологічної прихильності характеризуються низьким рівнем автономії, середня міра цього показника відповідає 33% підлітків, а 30% досліджуваних підлітків, які мають надійний тип психологічної прихильності мають високий рівень автономії. Вірогідно, що більшість підлітків не впевнені в своїх здібностях супроти соціального тиску та зважають на думку інших людей при прийнятті важливих рішень. Є можливість, що такі досліджувані можуть переживати тривогу з приводу оцінок та очікувань оточуючих.

Більшості досліджуваних властивий середній (43%) та низький (37%) рівні, тоді як лише у 10% жінок раннього зрілого віку виявлено високий рівень за шкалою «Управління середовищем». Це може свідчити про те, що більшість опитаних здатні лише в обмеженій мірі самостійно вирішувати проблеми та створювати умови для свого життя. Також ми можемо припустити, що вони можуть відчувати безсилля та невпевненість у вирішенні повсякденних справ.

За шкалою «Особистісне зростання» у підлітків із ненадійним типом психологічної прихильності спостерігається середній (43%) та високий (33%) рівні вираження. Можемо припустити, що ці учні зосереджені на розвитку власної особистості, самореалізації та розвитку свого потенціалу.

За показником «Цілі у житті» у досліджуваних підлітків із надійним типом психологічної прихильності до батьків також зафіксовано більш високі та середні значення – по 40 %. Це може свідчити про наявність у них цілепокладаючих переконань, конкретних життєвих цілей і осмислення їхніх дій та планів на майбутнє.

Лише 17 % опитаних підлітків демонструють високий рівень самоприйняття, середній рівень притаманний для 46 %, а низький – для 37% досліджуваних учнів. Це дає нам підставу стверджувати, що більшість досліджуваних не повною мірою сприймає себе, відчуваючи

деяку незадоволеність собою, прагнуть змінити себе таким чином, щоб відповідати певним ідеалам або очікуванням референтного середовища.

На рисунку 3.3.2 зображена структура психологічного благополуччя підлітків із надійним типом психологічної прихильності.

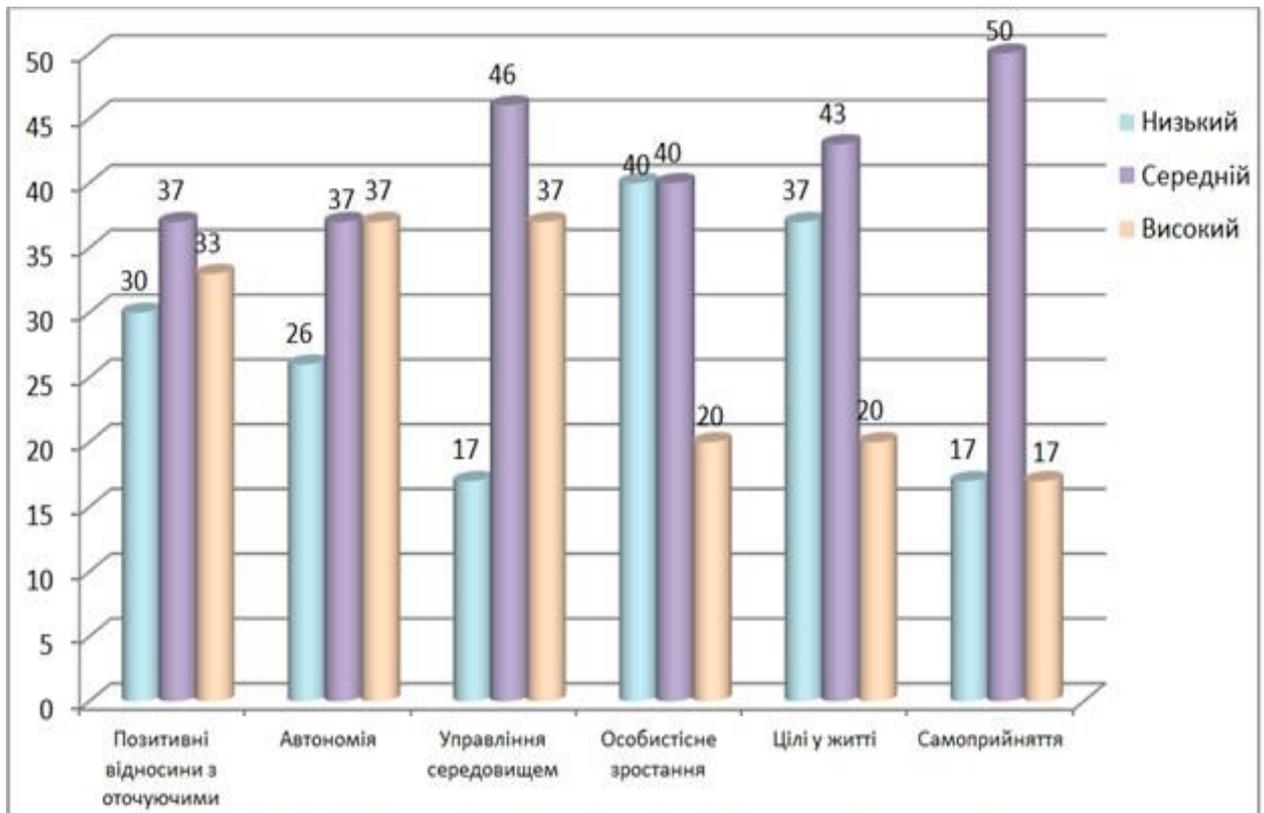


Рис. 3.3.2. Показники психологічного благополуччя у підлітків із ненадійним типом психологічної прихильності

Дані рисунку 3.3.2 свідчать, що рівні позитивних стосунків із оточуючими у досліджуваних підлітків мають майже однакове вираження – із мінімальним переважанням високого рівня (37%) над середнім (33%) та низьким (30%). Тобто, більшість підлітків із надійним типом психологічної прихильності демонструють позитивні взаємини з оточуючими людьми. Вони здатні будувати взаємини на основі довіри та турботи та готові до пошуку компромісу в міжособистісних стосунках.

Майже всі опитані підлітки проявили високий (40%) або середній

(40%) рівень особистісної автономії, що може свідчити про самостійність та незалежність від думки інших людей, здатність відстоювати свої переконаннями, уміння самостійно регулювати власну поведінку та давати оцінку власній особистості.

За шкалою «Управління середовищем» більшість досліджуваних учнів- підлітків (46% за середнім показником та 37% за високим) також демонструють досить високі показники, що свідчить про їх впевненість у здійсненні дій, здатність швидко реагувати на зміни життєвих обставин і досить успішно застосовувати їх для досягнення своїх цілей.

Більша частина опитаних підлітків із надійним типом психологічної прихильності виявили низькі (40%) та середні (37%) результати за показником особистісного зростання, що може свідчити про те, що вони не відчують внутрішнього прогресу. Таким підліткам може бути складно засвоювати нові навички та вони можуть проявляти незацікавленість життям.

Більшість досліджуваних мають середні (43%) або низькі (37%) показники за шкалою «Мета у житті», що свідчить про те, що у таких учнів є відчуття незрозумілості своїх життєвих цілей та відсутність внутрішнього переконання.

Серед опитаних підлітків переважає середній (50%) та високий рівень самосприйняття (17%), що може свідчити про позитивне самоставлення. Це означає, що вони приймають як позитивні, так і негативні риси своєї особистості, а також власне тіло, здібності, навички, здоров'я, емоційний стан та місце в соціальному середовищі.

Порівнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що у підлітків досліджуваних груп переважає досить високий рівень психологічного благополуччя. Однак, кожна група має свої особливі компоненти: для учнів із ненадійним типом психологічної прихильності характерні вищі результати за показниками «Цілі у житті», «Особистісне зростання» і «Позитивні взаємини з оточенням», в той час

як для підлітків із надійним типом психологічної прихильності характерні високі показники за шкалами «Самоприйняття», «Управління середовищем» та «Автономія».

З метою перевірки статистичної важливості отриманих результатів дослідження психологічного благополуччя підлітків, ми використали U-критерій Манна-Уїтні.

Таблиця 3.3.3.

Порівняння відмінностей у показниках психологічного благополуччя між підлітками із надійним та ненадійним типом психологічної прихильності за значенням U-емпіричного

Показник	Позитивні стосунки	Особистісне зростання	Автономія	Управління середовищем	Самоприйняття	Цілі в житті
U _{емп}	142,0	200,0	149,5	77,0	67,0	96,5

За результатами порівняння отриманих значень U-емпіричного з U-критичним (102 з рівнем значущості $p \leq 0,05$ та 63 з рівнем значущості $p \leq 0,01$), можемо говорити, що показники за шкалами «самоприйняття», «цілі в житті» та «управління середовищем» показники менші за U-крит (при $p \leq 0,05$), що означає, що для підлітків із надійним типом психологічної прихильності характерними є показники за шкалами «Самоприйняття», «Управління середовищем» та «Автономія», а у із ненадійним типом психологічної прихильності – «Цілі у житті», «Особистісне зростання» і «Позитивні взаємини з оточенням».

Таким чином, проведений кількісний та якісний аналіз свідчить

про те, що підлітки із різними типами психологічної прихильності мають різні показники за шкалами психологічного благополуччя.

3.4. Специфіка показників задоволеності життям у досліджуваних підлітків

Один з ключових аспектів психологічного благополуччя особистості підлітка це їхня якість життя та особиста оцінка цього аспекту. Показник

задоволеності життя відображає, наскільки успішною є особистість у різних аспектах свого життя та свідчить про якість оцінки рівня благополуччя. Для вивчення показників задоволеності життям ми використали методику оцінки рівня задоволеності якістю життя Н.Є. Водоп'янової (таблиця 3.3.1). Ця методика дозволяє визначити задоволеність різними аспектами життя, такими як здоров'я, родина, робота, дозвілля, соціальні зв'язки тощо.

**Таблиця
3.4.1.**

Рівень задоволеності життям у підлітків (n=120, у %)

Показник задоволеності життям	Тип психологічної прихильності	Ступінь вираження задоволеності			
			Низький	Середній	Високий
Індекс якості життя	Надійний	n	16	18	26
		%	27	30	43
	Ненадійний	n	14	16	30
		%	23	27	50
Робота	Надійний	n	24	24	12
		%	40	40	20
	Ненадійний	n	6	20	34
		%	10	33	57
		n	26	20	14

Особисті досягнення	Надійний	%	43	33	24
	Ненадійний	<i>n</i>	8	22	30
			%	13	37
Здоров'я	Надійний	<i>n</i>	12	22	26
		%	20	37	43
	Ненадійний	<i>n</i>	28	16	16
		%	46	27	27
Психологічне благополуччя з близькими	Надійний	<i>n</i>	24	22	14
		%	40	37	23
	Ненадійний	<i>n</i>	8	20	32
		%	13	33	54
Підтримка	Надійний	<i>n</i>	26	18	16
		%	43	30	27
	Ненадійний	<i>n</i>	10	20	30
		%	17	33	50
Оптимістичність	Надійний	<i>n</i>	12	20	28
		%	20	33	47
	Ненадійний	<i>n</i>	22	24	14
		%	37	40	23
Напруженість	Надійний	<i>n</i>	18	22	20
		%	30	37	33
	Ненадійний	<i>n</i>	32	16	12
		%	53	23	27
Самоконтроль	Надійний	<i>n</i>	30	14	16
		%	50	23	27
	Ненадійний	<i>n</i>	10	22	28
		%	17	37	46
Негативні емоції	Надійний	<i>n</i>	16	26	18
		%	27	43	30
	Ненадійний	<i>n</i>	12	22	26
		%	20	37	43

З таблиці 3.4.1 та графіків на рисунках 3.4.1 та 3.4.2 видно, що підлітки різних вікових груп дещо відрізняються за показниками власного

ЖИТТЯ.

При аналізі факторів задоволеності якістю життя підлітків, які мають надійний тип психологічної прихильності, можна зазначити наступне.

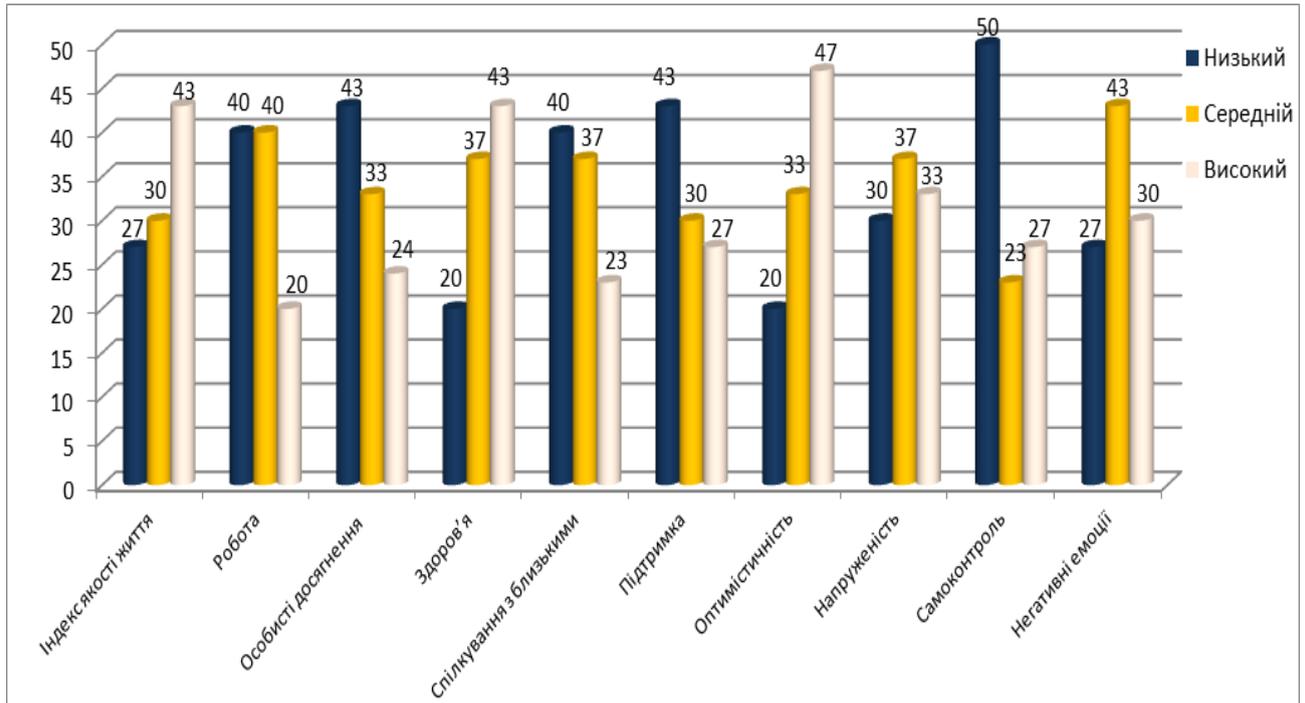


Рис. 3.2.1. Рівень задоволеності життям у підлітків із надійним типом психологічної прихильності (у %)

Більшість досліджуваних учнів підліткового віку надійним типом психологічної прихильності (43%) має високі результати за показником індексу якості життя, що свідчить про оптимістичну налаштованість та загалом позитивне сприйняття життя.

Більшість учасників дослідження відзначили низький та середній (по 40%) рівень задоволеності роботою (навчальною діяльністю) за цією шкалою, що може вказувати на певний рівень незадоволення щодо цієї діяльності, специфіки освітнього процесу, можливостей тощо.

За показником особистих досягнень 43% підлітків має низький рівень, що є свідченням того, що є відчуття незадоволеності, нестачі

розуміння та підтримки у житті.

Більшість підлітків із надійним типом психологічної прихильності оцінили свій стан здоров'я як високий (43%) або середній (37%) за відповідною шкалою, що свідчить про позитивне ставлення до свого здоров'я, а їхнє фізичне самопочуття переважно є задовільним, що може свідчити про достатню фізичну активність та усвідомлення важливості здорового способу життя.

Більшість досліджуваних підлітків мають низький (40%) та середній (37%) рівень здатності налагоджувати близькі контакти з іншими людьми, а також низький (43%) та середній (30%) рівень підтримки від оточуючих людей. Ці результати можуть свідчити про почуття самотності, незадоволення рівнем комунікації з іншими людьми або відчуття несправедливості стосовно взаємин у соціальному середовищі, а також про відсутність потрібної підтримки в особистісній та професійній сферах, що часто може провокувати виснаження внутрішніх ресурсів.

Більшість учнів (47%), які погодилися прийняти участь у дослідженні показали високий рівень оптимізму, що може засвідчувати їхню життєву насагу, активність, а також наявність віри та сподівань на краще майбутнє.

У результаті дослідження підлітків було встановлено, що 33% учнів демонструють високий рівень напруженості, у 37% – середній рівень, а 30% – низький. Припускаємо, що для третини підлітків проблемами є фізична втома, дефіцит часу, дискомфорт і тривога у буденному житті.

У 50% досліджуваних підлітків виявлено низький рівень самоконтролю, тобто вони можуть бути більш імпульсивними в міжособистісній взаємодії та при прийнятті рішень. Одночасно з цим за

шкалою «негативні емоції» 43% досліджуваних учнів середніх класів виявили помірну схильність до негативних емоцій, а 30% – сильну: почуття тривоги, страху, образи, гніву, сорому, провини тощо.

На рисунку 3.4.2. відображено особливості задоволеності життям у підлітків із ненадійним типом психологічної прихильності.

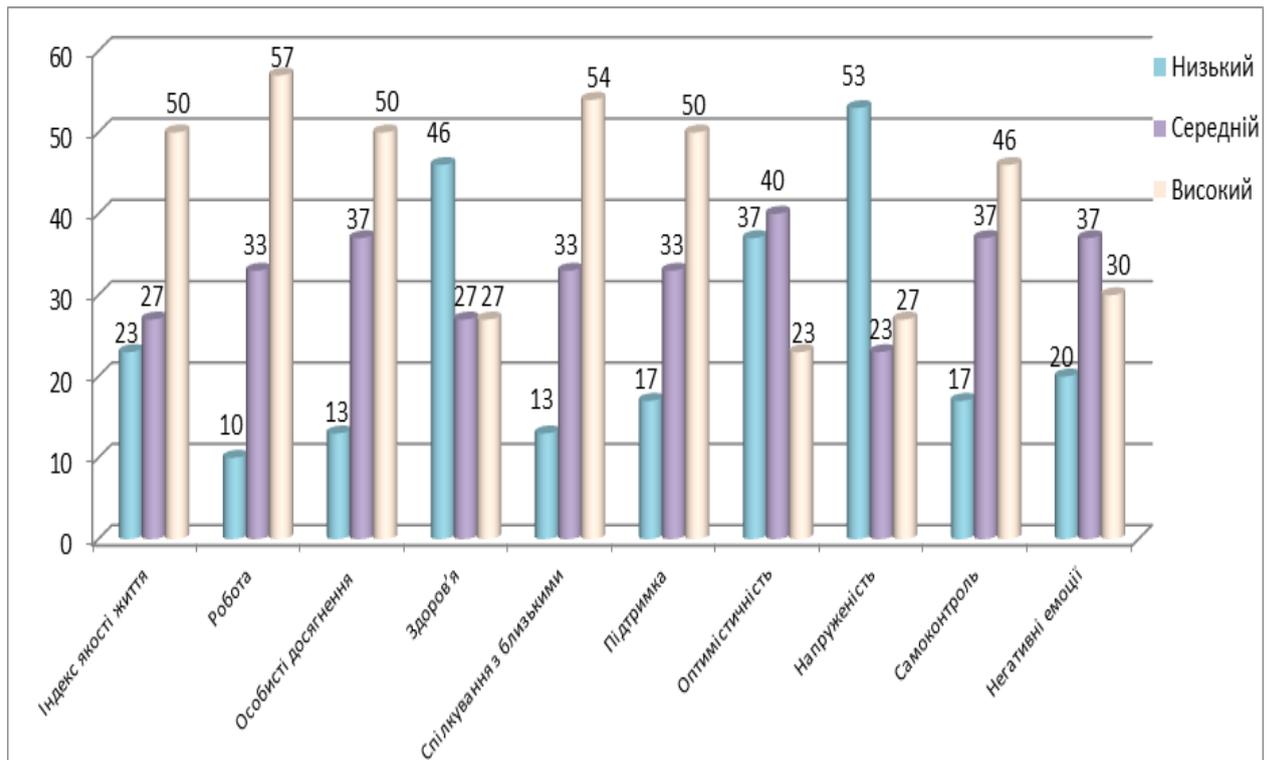


Рис. 3.4.2. Показники якості життя підлітків із ненадійним типом психологічної прихильності

За отриманими результатами дослідження, 50% підлітків із ненадійним типом психологічної прихильності мають високий індекс якості життя, що свідчить про їх загальну задоволеність ним. Можемо припустити, що такі досліджувані підлітки частіше відчувають радість та задоволення, що створює сприятливу атмосферу для їх життя.

Також було виявлено високий рівень серед досліджуваних підлітків за шкалами «особисті досягнення» (50%) та «робота» («навчання») (57%), що може свідчити про значну оцінку власної професійної зайнятості, загальне задоволення кар'єрним зростом та

трудовою діяльністю у цілому. Крім того, це може вказувати на наявність у їхньому житті підтримки та розуміння в професійному колі та серед близьких людей.

Більшість підлітків із ненадійним типом психологічної прихильності відзначають незадовільний рівень здоров'я, який проявляється у порушенні сну та недостатній фізичній активності. Так, 47% досліджуваних учнів указують на низький ступінь задоволеності своїм здоров'ям.

Більшість підлітків із ненадійним типом психологічної прихильності, які приймали участь у дослідженні, показали високий рівень задоволеності у шкалах «підтримка» (54%) та «психологічне благополуччя з близькими» (50%). Такі результати свідчать про те, що учні мають належний рівень соціальної активності, задоволені своїми взаєминами з іншими, мають відчуття психологічного комфорту від міжособистісної комунікації, а також отримують підтримку від інших людей.

Більшість опитаних мають низьку (37%) та середню (40%) оптимістичність, що свідчить про їхнє більш песимістичне бачення життя й негативних результатів у майбутньому та прогнозування невдач.

За показником «напруженість» у 53% досліджуваних учнів підліткового віку було зафіксовано низький рівень, що може свідчити про те, що досліджувані жінки мають низький рівень внутрішньої тривоги, напруги, та стресу.

Загалом, можна зазначити, що підлітки, які мають надійний тип психологічної прихильності, відрізняються вищою ціннісною орієнтацією на своє здоров'я та позитивним ставленням до майбутнього, тоді як учні із ненадійним типом психологічної прихильності характеризуються більш високим рівнем задоволеності навчанням,

впевненістю у своїх досягненнях та високим рівнем самоконтролю.

3.5. Дослідження дитячо-батьківських взаємин підлітків

На основі «Опитувальника дитячо-батьківського ставлення» А. Варги та В. Століна, можемо встановити залежність між психологічного благополуччя підлітків від їх взаємин із батьками на прикладі підлітків із ненадійним та надійним типом психологічної прихильності до своїх батьків.

Таблиця 3.5.1

Результати визначення батьківського ставлення до підлітків за методикою А.Варги та В. Століна (на прикладі підлітків із надійним типом психологічної прихильності до своїх батьків)

<i>Шкала</i>	<i>Показники</i>		
	<i>Високі</i>	<i>Середні</i>	<i>Низькі</i>
<i>Прийняття-відторгнення</i>	-	85	15
<i>Кооперація</i>	50	35	15
<i>Симбіоз</i>	12	70	18
<i>Авторитарна соціалізація</i>	10	50	40
<i>Маленький невдаха</i>	-	30	70

За шкалою «прийняття-відторгнення» 85% вибірки матерів підлітків, які продемонстрували надійний тип психологічної прихильності, показали середні показники, що свідчить про переважання у них в основному позитивного ставлення до своєї дитини. Дорослі приймають підлітка, але не завжди визнають його індивідуальність, не завжди поділяють її інтереси, підтримують плани можуть не достатньо часу проводити з ним. 15% опитаних батьків продемонстрували низькі бали за цією шкалою, що свідчить про те, що

батьки відчувають щодо своєї дитини переважно такі негативні почуття, як роздратування або злість. Як правило, такі батьки низько оцінюють здібності своєї дитини, порівнюючи її з однолітками.

Високі бали за шкалою «кооперація» продемонстрували 50% респондентів. При такому стилі батьки виявляють інтерес до того, що цікавить їх дитину, високо оцінюють її здібності, схвалюють самостійність та ініціативу дитини, прагнуть бути з нею на рівних. Середній показник за шкалою «кооперація» виявлений у 35% матерів, низький – у 15%, такі батьки обмежують ініціативу та самостійність своїх дітей, вважають себе на позицію вище «над дитиною», намагаються встановити межі при взаємодії із підлітком.

70% батьків продемонстрували за шкалою «симбіоз» середні показники, що свідчить про те, що вони намагаються бути ближче до дитини, задовольнити її основні потреби, оберігають її від неприємностей. Низькі бали за цією шкалою виявлено у 18% респондентів, що може свідчити про те, що батьки, навпаки, встановлюють значну психологічну дистанцію, мало турбуються про дитину. А 12% матерів мають високий рівень прив'язаності у стосунках із дитиною.

За шкалою «Авторитарна гіперсоціалізація» 10% опитаних матерів підлітків, які продемонстрували надійний тип психологічної прихильності, мають високі бали, що вказує на те, що дорослий веде себе надто авторитарно стосовно дитини, вимагаючи від неї повної слухняності, і ставлячи її в суворі дисциплінарні рамки. Нав'язує дитині свою волю, не здатна зрозуміти позицію дитини, а за її свавілля може суворо карати. Батьки стежать за соціальними досягненнями дитини та вимагають соціального успіху. 60% матерів показали середні показники за цією шкалою, що вказує на менший контроль за діями дитини з боку дорослого, причому він має більш адекватний, природній, а не патологічно-загострений характер. Такі показники є найкращим варіантом оцінки педагогічних здібностей дорослого. Низькі бали отримали 30% матерів, у яких контроль за діями дитини практично відсутній, що негативно позначається на навчанні та вихованні дітей дошкільного віку.

Середні показники за шкалою «маленький невдаха» демонструє 30% матерів, які вважають дитину в окремих ситуаціях невдахою і ставляться до неї як до недорозвиненої, не враховуючи її індивідуально-вікові особливості. Захоплення, думки та почуття дитини вважаються дорослими недостатньо серйозними, і вони часто їх ігнорують. У таких батьків простежується прагнення інфантилізувати свою дитину, приписати їй особистісну та соціальну неспроможність. Такі матері часто сприймають свою дитину меншою, ніж вона є насправді, не довіряють їй та вважають її дуже сензитивною до негативних впливів. Низькі бали було виявлено у 70% матерів, тобто жінки вірять в успішне майбутнє дітей та дають їм можливість проявляти самостійність у нескладних завданнях. Високих показників виявлено не було.

Кількісні результатами за даною методикою подано в таблиці 3.5.1. Усі опитані матері з повних сімей заперечили твердження «Моя дитина часто не приємна мені» та «Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини», також ніхто з матерів не погодився із реченням «Інколи мені здається, що я ненавиджу свою дитину» це свідчить про те, що зі шкали «прийняття-відторгнення» ніхто з батьків не погодився з категоричними твердженнями, які б могли викликали у нас питання щодо прийняття дитини у сім'ї. Жоден з батьків не підтвердив, що «Дитина не досягне успіхів у житті», та що «Дитина не спроможна що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так» це вказує, на той факт, що всі батьки вірять в успіхи своїх дітей, а перемоги вважають заслугами, а не випадковостями.

Лише двоє досліджуваних матерів вказали, що «Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її можуть травмувати» та, що «Я намагаюся виконати всі прохання своєї дитини», саме вони увійшли у 10% високих показників за шкалою «Симбіоз», що може свідчити про відсутність психологічної дистанції з дитиною та бажання матерів огородити свою дитину від всіх можливих неприємностей.

Майже всі опитані матері підлітків, які продемонстрували надійний тип

психологічної прихильності, мають середні показники за шкалою «прийняття-відторгнення», що виявляється в позитивному ставленні і прийнятті дитини, визнанні її індивідуальності. Середні показники також переважають у шкалах «симбіоз» та «авторитарна гіперсоціалізація», це свідчить про те, що переважна частина батьків встановлюють психологічно прийнятну дистанцію, яка комфортна, як для дітей, так і для них. Високі показники кооперації засвідчують факт, що матері у більшій мірі намагаються спілкуватися з дітьми на рівних, заохочуючи ініціативність та самостійність. Низькі показники за шкалою «маленький невдаха» показують, що батьки вірять в успіхи дітей, а їх невдачі вважають випадковостями. Отримані результати за даною методикою подано у додатку.

На основі «Опитувальника дитячо-батьківського ставлення» А. Варги та В. Століна, можемо встановити залежність між рівнем тривожності дітей дошкільного віку та їх взаєминами із батьками, діти яких мають ненадійний тип психологічної прихильності. (таблиця 3.5.2).

Таблиця 3.5.2

**Результати визначення батьківського ставлення до підлітків
за методикою А. Варги та В. Століна
(на прикладі батьків, діти яких мають ненадійний тип
психологічної прихильності)**

<i>Шкала</i>	<i>Показники</i>		
	<i>Високі</i>	<i>Середні</i>	<i>Низькі</i>
<i>Прийняття-відторгнення</i>	10	70	20
<i>Кооперація</i>	30	20	50
<i>Симбіоз</i>	-	80	20
<i>Авторитарна соціалізація</i>	30	40	30
<i>Маленький</i>	30	40	30

<i>невдаха</i>			
----------------	--	--	--

За шкалою «прийняття-відторгнення» більшість (70%) матерів, підлітки яких батьками, діти яких мають ненадійний тип психологічної прихильності, показали середні показники, що свідчить про переважання у них в основному позитивного ставлення до своєї дитини. Дорослі приймають дитину, але не завжди визнають її індивідуальність, не завжди поділяють її інтереси, підтримують плани можуть не достатньо часу проводити з дитиною. 20% опитаних жінок продемонстрували низькі бали за цією шкалою, що свідчить про те, що батьки відчувають щодо своєї дитини переважно такі негативні почуття, як роздратування або злість. Як правило, такі батьки низько оцінюють здібності своєї дитини, порівнюючи її з однолітками. 10% опитаних «самотніх мам» продемонстрували високі показники за шкалою «прийняття-відторгнення».

Високі бали за шкалою «кооперація» продемонстрували третина опитаних (30%) респондентів. При такому стилі матері виявляють інтерес до того, що цікавить їх дитину, високо оцінюють її здібності, схвалюють самостійність та ініціативу дитини, прагнуть бути з нею на рівних. Середній показник за шкалою «кооперація» виявлений лише у 20% матерів, низький – у 50%, такі батьки навпаки обмежують ініціативу та самостійність своїх дітей, ставлять себе на позицію вище, «над дитиною», намагаються встановити межі при взаємодії з дитиною.

Більшість матерів (80%), підлітки яких батьками, діти яких мають ненадійний тип психологічної прихильності, продемонстрували за шкалою «симбіоз» середні показники, що свідчить про те, що матері намагаються бути ближче до дитини, задовольнити її основні потреби, оберігають її від неприємностей. Низькі бали за цією шкалою виявлено у 20% респондентів, що може свідчити про те, що матері, навпаки, встановлюють значну психологічну дистанцію, мало турбуються про дитину. Це своєрідна безконтактність дитини та матері. А матерів, які мають високий рівень прив'язаності у стосунках із

дитиною не виявлено.

За шкалою «Авторитарна гіперсоціалізація» 30% опитаних матерів підлітки яких батьками, діти яких мають ненадійний тип психологічної прихильності, мають високі бали, що вказує на те, що дорослий веде себе надто авторитарно стосовно дитини, вимагаючи від неї повної слухняності, і ставлячи її в суворі дисциплінарні рамки. Нав'язує дитині свою волю, не здатен зрозуміти позицію дитини, а за її свавілля може суворо карати. Батьки стежать за соціальними досягненнями дитини та вимагають соціального успіху. 40% матерів показали середні показники за цією шкалою, що вказує на менший контроль за діями дитини з боку дорослого, причому він має більш адекватний, природній, а не патологічно-загострений характер. Такі показники є найкращим варіантом оцінки педагогічних здібностей дорослого. Низькі бали отримали 30% матерів, у яких контроль за діями дитини практично відсутній, що негативно позначається на навчанні та вихованні дітей дошкільного віку.

Середні показники за шкалою «маленький невдаха» демонструє 40% матерів, які вважають дитину в окремих ситуаціях невдахою і ставляться до неї як до недорозвиненої, не враховуючи її індивідуально-вікові особливості. Захоплення, думки і почуття дитини вважаються дорослими недостатньо серйозними, і вони часто їх ігнорують. У таких батьків простежується прагнення інфантилізувати свою дитину, приписати їй особистісну та соціальну неспроможність. Такі матері часто сприймають свою дитину меншою, ніж вона є насправді, не довіряють їй та вважають її дуже сензитивною до негативних впливів. Низькі бали було виявлено у 30% матерів, тобто жінки вірять в успішне майбутнє дітей та дають їм можливість проявляти самостійність у нескладних завданнях. Високі показник виявлено було у 30% батьків, підлітки яких батьками, діти яких мають ненадійний тип психологічної прихильності.

Кількісні результатами за даною методикою подано в таблиці 3.5.2. 50% опитаних матерів, підлітки яких батьками, діти яких мають ненадійний тип

психологічної прихильності, заперечили твердження «Моя дитина часто неприємна мені» та «Я часто ловлю себе на ворожому ставленні до дитини», також 40% матерів погодився із реченням «Інколи мені здається, що я ненавиджу свою дитину» це свідчить про те, що зі шкали «прийняття-відторгнення» ніхто з батьків не погодився з категоричними твердженнями, які б могли викликали у нас питання щодо прийняття дитини у сім'ї. 25% «самотніх мам» підтвердили, що «Дитина не досягне успіхів у житті», та що «Дитина не спроможна що-небудь зробити самостійно, а якщо і зробить, то обов'язково не так» це вказує, на той факт, що четверта частина таких батьків не вірить в успіхи своїх дітей.

15% досліджуваних матерів, підлітки яких батьками, діти яких мають ненадійний тип психологічної прихильності, вказали, що «Потрібно якомога довше тримати дитину осторонь від реальних життєвих проблем, якщо вони її можуть травмувати» та, що «Я намагаюся виконати всі прохання своєї дитини», саме вони увійшли у 10% високих показників за шкалою «Симбіоз», що може свідчити про відсутність психологічної дистанції з дитиною та бажання матерів огородити свою дитину від всіх можливих неприємностей.

Майже всі опитані матері, діти яких продемонстрували надійний тип психологічної прихильності, мають середні показники за шкалою «прийняття-відторгнення», що виявляється в позитивному ставленні і прийнятті дитини, визнанні її індивідуальності. Середні показники також переважають у шкалах «симбіоз» та «авторитарна гіперсоціалізація», це свідчить про те, що переважна частина батьків встановлюють психологічно прийнятну дистанцію, яка комфортна, як для дітей, так і для них. Високі показники кооперації засвідчують факт, що матері у більшій мірі намагаються спілкуватися з дітьми на рівних, заохочуючи ініціативність та самостійність. Низькі показники за шкалою «маленький невдаха» показують, що батьки вірять в успіхи дітей, а їх невдачі вважають випадковостями. Отримані результати за даною методикою подано у Додатку Е.

3.6. Дослідження рівнів психологічного благополуччя підлітків і дитячо-батьківські стосунки

З метою визначення кореляції між рівнем психологічного благополуччя підлітків та стилем батьківського ставлення застосовали непараметричний статистичний критерій Манна-Уїтні.

Універсальність використання методу рангової кореляції U – Манна-Уїтні проявляється в тому, що він належить до непараметричних показників зв'язку між змінними, вимірними у ранговій шкалі. Використовується для оцінювання розбіжностей між двома незалежними вибірками за будь-якою ознакою, яка вимірюється кількісно при цьому вибірки різняться за кількістю досліджуваних.

Застосуємо критерій Манна-Уїтні до результатів дослідження, отриманих після проведення методики К. Ріфф (в адаптації О.І. Власової) та результатів методики «Опитувальника батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна, що визначає батьківське ставлення. Статистичну обробку ми здійснювали за допомогою програми для обробки даних – IBM SPSS Statistic 26. Використання даного критерію дозволило визначити статистичну достовірність наявності взаємозалежності в показниках рівня психологічного благополуччя та особливостей батьківсько-дитячих стосунків в сім'ях..

Так, між результатами за методикою К. Ріфф і показниками за шкалою «Прийняття-відторгнення» за «Опитувальником батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна, у показниках психологічного благополуччя та показниками за шкалою «прийняття-відторгнення» $U_{emp}=532$ при $p \leq 0,01$; Імпіричне значення критерію потрапило в зону значущості, тобто відмінності виявлені. Даний результат підтверджує гіпотезу про те, що позитивне ставлення та прийняття дитини такою, яка вона є, повага, визнання дитячої індивідуальності, підтримка інтересів та допомога в реалізації її планів впливає на відчуття захищеності та безпеки дитини. Якісне проведення часу разом з дитиною, проявлена любов та турбота створює позитивний вплив на

розвиток здорової особистості дитини та формування адекватного рівня психологічного благополуччя.

Між рівнем психологічного благополуччя підлітків і результатами за шкалою «маленький невдаха» (методика «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна) $U_{emp} = 112$ при $p \leq 0,01$; Імпіричне значення критерію потрапило в зону незначущості, що свідчить про взаємозв'язок між рівнем тривожності дитини та підтримкою дорослого, оскільки віра в сили дитини, зацікавленість інтересами, думками, захопленнями та її почуттями надає дитині відчуття комфорту та захищеності, знижує тривожність та додає впевненості у власних силах, а навпаки ставлення батьків до дитини, як до не достатньо інтелектуально розвиненої, ігнорування бажань створює відчуття самотності та беззахисності у дитини, зменшує рівень її психологічного благополуччя.

Щодо аналізу взаємозалежності між показниками рівня тривожності та показниками за шкалою «Симбіоз», то $U_{emp} = 404$ при $p \leq 0,01$; Імпіричне значення критерію також потрапило в зону значущості, що свідчить про те, що становлення комфортної психологічної дистанції між батьками та дитиною, задоволення потреб та піклування про неї підвищує рівень психологічного благополуччя підлітків. І навпаки значна психологічна дистанція, або її відсутність створюють у дитини почуття беззахисності та залежності. Такі дії батьків не сприяють формуванню прихильності до батьків та психологічного благополуччя.

Таблиця 3.6.

Кореляційні зв'язки між стилем батьківського ставлення та психологічним благополуччям підлітків

Шкала «Прийняття – відторгнення» (методика Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна)	Опитувальник психологічного благополуччя К.Ріфф $U_{emp} = 532$ при $p \leq 0,01$.
Шкала «Маленький невдаха» (методика «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна)	$U_{emp} = 112$ при $p \leq 0,01$.
Шкала «Симбіоз» (методика «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна)	$U_{emp} = 404$ при $p \leq 0,01$.

Таким чином, нами була встановлена наявність відмінностей між стилем батьківського ставлення та рівнем психологічного благополуччя. Виходячи з цього можна сказати, що психологічне благополуччя підлітків формується під впливом батьківсько-дитячих взаємин та ставлення батьків. Так, у переважної більшості дітей з високими показниками за шкалами психологічного благополуччя, батьки демонструють низькі показники за шкалою «авторитарна гіперсоналізація» та «маленький невдаха». А у підлітків із наявним незначними показниками психологічного благополуччя, батьки демонструють середні або високі показники за шкалою «прийняття-відторгнення» та «симбіоз».

Висновки до третього розділу

У 73% підлітків було встановлено надійну психологічну прив'язаність до матері. У своїх відповідях респонденти відзначали впевненість у матері та віру в те, що вони можуть завжди звернутися до неї за допомогою. Досліджувані юнаки з таким видом прихильності характеризуються як відкриті в спілкуванні, схильні до прояву емпатії, співчуття, сміливі в

соціальної взаємодії та готові допомогти в складній ситуації.

У 27% підлітків була встановлена ненадійна прихильність до матері. При відповідях на питання досліджувані демонстрували недостатню впевненість в матері, сумніви в можливості отримати допомоги з її боку, особливо в критичних ситуаціях. На відміну від досліджуваних підлітків із надійним типом прихильності, ці респонденти характеризуються зворотними особистісними та комунікативними якостями. Так, їм найбільш властиві труднощі побудови інтерперсональних взаємин, замкнутість, вузьке коло соціальних контактів.

Порівнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що у підлітків досліджуваних груп переважає досить високий рівень психологічного благополуччя. Однак, кожна група має свої особливі компоненти: для учнів із ненадійним типом психологічної прихильності характерні вищі результати за показниками «Цілі у житті», «Особистісне зростання» і «Позитивні взаємини з оточенням», в той час як для підлітків із надійним типом психологічної прихильності характерні високі показники за шкалами «Самоприйняття», «Управління середовищем» та «Автономія».

З метою перевірки статистичної важливості отриманих результатів дослідження психологічного благополуччя підлітків, ми використали U- критерій Манна-Уїтні.

За результатами порівняння отриманих значень U-емпіричного з U- критичним (102 з рівнем значущості $p \leq 0,05$ та 63 з рівнем значущості $p \leq 0,01$), можемо говорити, що показники за шкалами «самоприйняття», «цілі в житті» та «управління середовищем» показники менші за U-крит (при $p \leq 0,05$), що означає, що для підлітків із надійним типом психологічної прихильності характерними є показники за шкалами «Самоприйняття», «Управління середовищем» та «Автономія», а у із ненадійним типом психологічної прихильності – «Цілі у житті», «Особистісне зростання» і «Позитивні взаємини з оточенням».

Таким чином, проведений кількісний та якісний аналіз свідчить про те, що підлітки із різними типами психологічної прихильності мають різні показники за шкалами психологічного благополуччя.

Загалом, можна зазначити, що підлітки, які мають надійний тип психологічної прихильності, відрізняються вищою ціннісною орієнтацією на своє здоров'я та позитивним ставленням до майбутнього, тоді як учні із ненадійним типом психологічної прихильності характеризуються більш високим рівнем задоволеності навчанням, впевненістю у своїх досягненнях та високим рівнем самоконтролю.

Таким чином, нами була встановлена наявність відмінностей між стилем батьківського ставлення та рівнем психологічного благополуччя. Виходячи з цього можна сказати, що психологічне благополуччя підлітків формується під впливом батьківсько-дитячих взаємин та ставлення батьків. Так, у переважної більшості дітей з високими показниками за шкалами психологічного благополуччя, батьки демонструють низькі показники за шкалою «авторитарна гіперсоналізація» та «маленький невдаха». А у підлітків із наявним незначними показниками психологічного благополуччя, батьки демонструють середні або високі показники за шкалою «прийняття-відторгнення» та «симбіоз».

ВИСНОВКИ

Складні соціальні та екологічні обставини в Україні зумовлюють постійну увагу до охорони психічного здоров'я підлітків, яке насамперед визначається здатністю успішно регулювати свою поведінку і діяльність за встановленими нормами і правилами.

Щоб мати можливість знайти своє місце в житті, сучасний учень повинен мати досвід пізнання самого себе, розуміння інших людей, механізмів і законів, що впливають на людські відносини, вміння ідентифікувати себе як члена суспільства, громади, групи; бути комунікабельним, володіти навичками конструктивного психологічне благополуччя, правильного розуміння бажань, очікувань і вимог інших людей, з урахуванням їхніх прав; вміння конструктивно розв'язувати конфлікти, долати труднощі та відновлювати свої права.

1. Для цього необхідно навчити підлітків продуктивно спілкуватися у процесі різних видів діяльності, формувати уявлення про користь психологічних знань в процесі психологічне благополуччя з іншими людьми, сприяти розвитку соціальної компетентності учнів.

Найчастіше комунікацію визначають як багатоплановий процес встановлення і розвитку контактів між людьми, породжений потребами у спільній діяльності. Відсутність умінь встановлювати комунікації породжує конфлікти. Тому очевидна актуальність розвитку і вдосконалення у підлітків вербальних і невербальних засобів психологічне благополуччя, розвитку навичок ефективної взаємодії між підлітками.

За останні роки психологами і педагогами було проведено ряд досліджень з питань необхідності психологічне благополуччя в різні вікові періоди, вивчались причини недосконалості взаємодії між підлітками.

Даному питанню присвячені дослідження А.А. Реана, В.С. Мухіної, Р.Ф. Савіних, Я.Л. Коломинського, Л.І. Божович, А.Н. Леонтьєва, Б.Д. Паригіна, Б.Ф. Ломова, А.А. Бодальова, С.А. Васюри, М.П. Волошиної, Г.В. Гнездилової, І.В. Дубровіної, І.С. Кона, С.К. Масгутової,

Т.В. Драгунової, Л.С. Виготського, М.О. Коць, Г.С. Костюка, М.І. Лісіної, С.Л. Рубінштейна, О.О. Смірнова, Н.В. Кузьміна, Л.А. Петровської, Д.М. Узнадзе, Г. Айзенка, П.П. Горностай, В.Л. Злівкова, Р. Кеттела, М.В. Молоканова, Г. Оллпорта, Е. Берна, П.М. Єршова, В.В. Гаркуша, М.М. Забродського, М.М. Бахтіна, А.Ф. Копйова, О.М. Матюшкіна та інших.

Всі психологи єдині у визнанні значення психологічне благополуччя у формуванні особистості в підлітковому віці. Цей період є важливим для формування основних структурних компонентів особистості. Від того, як буде складатися психологічне благополуччя, залежить формування майбутньої особистості. Тому вивчення проблем психологічне благополуччя і підлітковому віці стає досить актуальним.

2. Для діагностики особливостей психологічного благополуччя підлітків із різним типом сімейних стосунків пропонуються наступні методики: опитувальник «Шкали психологічного благополуччя» (за К. Ріфф, адаптація О.І. Власової), «Шкала суб'єктивного благополуччя» (адаптація О.О. Рукавишникова), Методика методики оцінки рівня задоволеності якістю життя (за Н.Є. Водопьяновою), «Опитувальник батьківського ставлення» А. Варги і В. Століна, Шкала К. Кернс на визначення надійності прихильності дитини до батьків.

3. У 73% підлітків було встановлено надійну психологічну прив'язаність до матері. У своїх відповідях респонденти відзначали впевненість у матері та віру в те, що вони можуть завжди звернутися до неї за допомогою. Досліджувані юнаки з таким видом прихильності характеризуються як відкриті в спілкуванні, схильні до прояву емпатії, співчуття, сміливі в соціальній взаємодії та готові допомогти в складній ситуації.

У 27% підлітків була встановлена ненадійна прихильність до матері. При відповідях на питання досліджувані демонстрували недостатню впевненість в матері, сумніви в можливості отримати допомоги з її боку, особливо в критичних ситуаціях. На відміну від досліджуваних підлітків із

надійним типом прихильності, ці респонденти характеризуються зворотними особистісними та комунікативними якостями. Так, їм найбільш властиві труднощі побудови інтерперсональних взаємин, замкнутість, вузьке коло соціальних контактів.

Порівнюючи отримані результати, можна зробити висновок, що у підлітків досліджуваних груп переважає досить високий рівень психологічного благополуччя. Однак, кожна група має свої особливі компоненти: для учнів із ненадійним типом психологічної прихильності характерні вищі результати за показниками «Цілі у житті», «Особистісне зростання» і «Позитивні взаємини з оточенням», в той час як для підлітків із надійним типом психологічної прихильності характерні високі показники за шкалами «Самоприйняття», «Управління середовищем» та «Автономія».

З метою перевірки статистичної важливості отриманих результатів дослідження психологічного благополуччя підлітків, ми використали U- критерій Манна-Уїтні.

За результатами порівняння отриманих значень U-емпіричного з U- критичним (102 з рівнем значущості $p \leq 0,05$ та 63 з рівнем значущості $p \leq 0,01$), можемо говорити, що показники за шкалами «самоприйняття», «цілі в житті» та «управління середовищем» показники менші за U-крит (при $p \leq 0,05$), що означає, що для підлітків із надійним типом психологічної прихильності характерними є показники за шкалами «Самоприйняття», «Управління середовищем» та «Автономія», а у із ненадійним типом психологічної прихильності – «Цілі у житті», «Особистісне зростання» і «Позитивні взаємини з оточенням».

Таким чином, проведений кількісний та якісний аналіз свідчить про те, що підлітки із різними типами психологічної прихильності мають різні показники за шкалами психологічного благополуччя.

Загалом, можна зазначити, що підлітки, які мають надійний тип психологічної прихильності, відрізняються вищою ціннісною

орієнтацією на своє здоров'я та позитивним ставленням до майбутнього, тоді як учні із ненадійним типом психологічної прихильності характеризуються більш високим рівнем задоволеності навчанням, впевненістю у своїх досягненнях та високим рівнем самоконтролю.

Таким чином, нами була встановлена наявність відмінностей між стилем батьківського ставлення та рівнем психологічного благополуччя. Виходячи з цього можна сказати, що психологічне благополуччя підлітків формується під впливом батьківсько-дитячих взаємин та ставлення батьків. Так, у переважної більшості дітей з високими показниками за шкалами психологічного благополуччя, батьки демонструють низькі показники за шкалою «авторитарна гіперсоналізація» та «маленький невдаха». А у підлітків із наявним незначними показниками психологічного благополуччя, батьки демонструють середні або високі показники за шкалою «прийняття-відторгнення» та «симбіоз».

Отже, сформульована нами гіпотеза знайшла своє підтвердження.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Актаєва М.Г., Діденко О.Ю. Психологічне благополуччя підлітків в умовах дистанційного навчання. *Наукові перспективи*. 2023. №11 (41). С.ю 1007-1017.
2. Аршава І.Ф. Суб'єктивне благополуччя і його індивідуально-психологічні та особистісні кореляти. *Вісник ДНУ. Серія: Педагогіка і психологія*. 2012. Вип.18. № 9/1. С.3-10.
3. Вікова та педагогічна психологія: Навчальний посібник / Олександр Васильович Скрипченко, Любов Василівна Долинська, З.В.Огороднічук та ін. [3-є вид.]. К. : Каравела, 2014. 400с.
4. Волинець Н. Структурні, рівнені та типологічні моделі психологічного благополуччя особистості. *Збірник наукових праць Національного академії Державної прикордонної служби України Серія: психологічні науки*. Хмельницький: Видавництво НАДСПУ, 2017. №3(8). С. 28-31
5. Волкова О. А. РОЛЬ СІМ'Ї ТА ШКОЛИ У ФОРМУВАННІ ЖИТТЄВОГО ПРОСТОРУ ОСОБИСТОСТІ ДИТИНИ Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. 50
6. Горбаль І.С. Відчуття суб'єктивного благополуччя як передумова та втілення психологічного здоров'я особистості. *Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія "Психологічна"*: зб. наук. праць / за ред.М. М. Цимбалюк. Вип.2 (2). Львів : ЛДУВС, 2012. С.293–303.
7. Гранкіна-Сазонова Н.В. Психологічне благополуччя та життєстійкість студентів-психологів як важливі чинники освоєння професії. *Psychological Journal*. 2018. №1 (17). – С.23–42.
8. Гринів О. Аналіз підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. *Соціальна психологія: електронний науковий журнал*. 2014. № 19 (1). [Електронний ресурс]. Режим доступу: <http://www.journals.pu.if.ua/index.php/psp/article/view/284>

9. Гріньова О.М. Проблема формування життєвої перспективи в юнацькому віці. *Актуальні питання сучасної психології та соціології. Матеріали міжнародної науково-практичної конференції (м. Одеса, 18-19 квітня 2014 року)*. Херсон : Видавничий дім «Гельветика», 2013. С.53-57.
10. Дерев'янка С. П., Скорик Я. С. Емоційний інтелект сучасної молоді у контексті психологічного благополуччя//Восьмі Сіверянські соціально-психологічні читання: матер. Всеукр. наук. конференції (6 грудня 2017 року, м. Чернігів) / За наук. ред. О. Ю. Дроздова, І. І. Шлімакової. – Чернігів: Десна Поліграф. – 2018. – С. 73–77.
11. Джаббарова Л. В. Дослідження структури психологічного благополуччя студентської молоді. *Теорія і практика сучасної психології*. 2018. №1. С.10-15
12. Зелінська С. Ф. Суб'єктивне уявлення про психологічне благополуччя студентів-психологів. *Наука і освіта*. 2011. №9. [Електронний ресурс] : Режим доступу: http://scienceandeducation.pdpu.edu.ua/journals/2011/NiO_9_2011
13. Карамушка Л.М., Креденцер О.В., Терещенко К.В., Лагодзінська В.І. Методики дослідження психічного здоров'я та благополуччя персоналу організацій : психологічний практикум.; за ред. Л.М. Карамушки. Київ : Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України, 2023. 76 с.
14. Карсаканова С. В. Опитувальник “Шкали психологічного благополуччя” К. Ріфф: процес та результати адаптації/Карсаканова С. В.//Практична психологія та соціальна робота. – 2011. – Вип.1. – С. 1– 10.
15. Кашлюк Ю.І. Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2016. Вип. 34. С.170–186.
Кляпець О.Я., 2004. «Шлюбно-сімейні настановлення молоді як умова вибору здорового способу життя»)].
16. Коваленко О.Г. Психологічне благополуччя особистості: наукові підходи до обґрунтування. *East European Science Journal*. 2017. №4. С.68–74.
17. Козляковський П. А. Загальна психологія: Навч. посібник: В 2 т. – 2-ге вид., доп. і переробл. – Т. II. – Миколаїв: Вид-во МДГУ ім. П. Могили, 2004. – С. 110–113.

18. Кологривова Е. І. Вплив особистісних прагнень на переживання суб'єктивного благополуччя. *Соціальна психологія*. 2006. №5. С. 179–184.
19. Лавріненко В. А. ОСНОВНІ ХАРАКТЕРИСТИКИ СМИСЛОЖИТТЄВОЇ КРИЗИ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ. Синергетичний підхід до проектування життєвого простору особистості : зб. наук. матеріалів III Міжнарод. наук.-практ. конф. (27-28 квітня 2023 р., м. Полтава). Полтава, 2023. 359 с.
20. Лавріненко В.А. Структурні та змістовні характеристики смислової сфери підлітків із неформальних об'єднань. *Психологія і особистість*. 2020. № 1. С. 71-93.
21. Максименко К. В. Психологічне благополуччя у період ранньої дорослості: кваліфікаційна робота на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр» / К. В. Максименко ; наук. керівник канд. психол. наук, доц. В. Ф. Казібекова ; Міністерство освіти і науки України ; Херсонський держ. ун-т, Соціально-психологічний ф-т, Кафедра практичної психології. – Херсон : ХДУ, 2020. 47с.
22. Мельничук)Анатомо-фізіологічна перебудова організму та її вплив на психічний розвиток підлітка (М.М. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетяцько, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. – Полтава : Астроя, 2018. – 342 с..... 89
23. Мирошник О. Г. Можливості використання позитивної транскультурної психотерапії Н. Пезешкіана для розвитку адаптаційного потенціалу та психологічного здоров'я студентів під час навчання у виші. *The psychological health of the personality and society: the challenges of today. Monograph. Eds. Małgorzata Turbiarz & Hanna Varina*. Opole: The Academy of Management and Administration in Opole, 2020. P. 166-172.
24. Мирошник О.Г. Розвиток самосвідомості та особливості Я-концепції в підлітковому та ранньому юнацькому віці) *Психологія розвитку особистості*

- у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятко, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. – Полтава : Астроя, 2018. – 342 с..... 209
- 25.Мирошник)..... Розвиток самосвідомості та особливості Я-концепції в підлітковому та ранньому юнацькому віці (О.Г. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятко, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. – Полтава : Астроя, 2018. – 342 с. 209
- 26.Моргун В.Ф., Тітов І.Г. Основи психологічної діагностики. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. К. : Видавничий Дім «Слово», 2013. 464 с.
- 27.Оріщенко О. А., Березовська Ю. В. Переживання психологічного благополуччя осіб з різним типом емпатії. Проблеми сучасної психології особистості. Вип. ІХ: Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції молодих учених та студентів (17-18 травня 2017 р., м. Одеса). – Одеса: ВМВ, 2018. – С. 74–78.
- 28.Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі, чинники/Пахоль Б. Є.//Український психологічний журнал. – 2017. – №1 (3). – С. 80–104.
- 29.Пергаменщик Л. А. Опитувальник "Шкали психологічного благополуччя" К. Ріфф: процес і результати адаптації. *Психологічна діагностика*. 2007. № 3. С. 73-96.

- 30.Перетятко). Сексуальні девіації у підлітків і юнаків та їх профілактика
Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому
віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О.
Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М.
Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятко,
М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко,
Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. – Полтава : Астроя, 2018. –
276
- 31.Поденко А.В., Кутузова О.В. Особливості професійної самоактуалізації
студентів-психологів. *Науковий вісник Херсонського державного
університету. Серія «Психологічні науки»*. 2018. Вип. 5. С.117–123.
- 32.Помиткіна Л.В., Злагодух В.В., Хімченко Н.С., Погорільська Н.І. П
Психологія сім'ї. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних
закладів. – К.: Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2010. – 270 с.
- 33.Потапчук Є., Карпова Д. Психологічна діагностика сімейних ролей як
моделей подружжя : довідник сімейного психолога. Хмельницький :
Видавництво, 2021. 52 с.
- 34.Потапчук Є.М. Кризи сімейного життя та як їх подолати : довідник сімейного
психолога. Хмель-ницький : ХНУ, 2014. 35 с.
- 35.Потапчук Є.М., Серета О.О. Реалізація сім'єю з підлітками функції виховання
як психологічної проблеми. *Габітус*. 2021. Вип. 21. С. 181-187.
- 36.Потачук Є. Кризи сімейного життя та як їх подолати : довідник сімейного
психолога . Хмельницький : ХНУ, 2014. 35 с.
37. Потачук Є.М. Психологічна діагностика шлюбного потенціалу та
міжособистісної сумісності з партнером : довідник сімейного психолога.
Хмельницький : Видавництво «PolyLux», 2020. 36 с.
- 38.Про схвалення Концепції розвитку охорони психічного здоров'я в Україні на
період до 2030 року. URL: [https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-
%D1%80#Text](https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/1018-2017-%D1%80#Text)

39. Психологічне забезпечення правоохоронної діяльності/Наука і правоохорона. – 2019. – Вип. 2(44). – С. 223–236.
40. Психологічний супровід розвитку особистості підлітка та юнака (Т.Є. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятко, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. – Полтава : Астроя, 2018. – 342 с...328
41. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н. О. Гончарова, Ю. Л. Горбенко, Ю. І. Калюжна, та ін.] ; за ред. К. В. Седих. Полтава : Астроя, 2018. 342 с.
42. Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетятко, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. – Полтава : Астроя, 2018. – 342 с.
43. Рибалка П. Ф. Впровадження здоров'язберігаючого середовища в роботу ЗВО – турбота про здоров'я студентів. *Матеріали VI Міжнародна науково-практична конференція «Інноваційно-інноваційний розвиток вищої освіти : глобальний, європейський та національний виміри змін», (Суми, 23-24 квітня 2020 р.)*. Суми : СДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. С.24–26.
44. Савчин М. В. Вікова психологія: Навч. Посіб. К.: Академвидав, 2009. 396 с.
45. Санько К. Психологічне благополуччя як основа повноцінного та психологічно здорового функціонування особистості. *Вісник Харківського*

- національного університету імені В. Н. Каразіна. К. : 2016, Серія Психологія, (59). С. 42-45.
46. Седих К.В. Дослідження репрезентацій соціально-політичної кризи в суспільній свідомості жителів України в системно-синергетичному підході. *Психологія і особистість*. 2016. №1. С.53–69.
47. Сергєєнкова О.П., Столярчук О.А., Коханова О.П., Пасєка О.В. Вікова психологія. Навчальний посібник. – 2011. – 376 с.
48. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету. Вип. 687. Педагогіка та психологія*. Чернівці: Чернівецький нац. у-т, 2014. С. 151-159.
49. Сердюк Л.З. Структура та функція психологічного благополуччя особистості / Л.З.Сердюк // Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України – Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія – Вип. 17. – Київ, 2017. –С. 124-133.
50. Столярчук О.А. Психологія сучасної сім'ї : навчальний посібник. Кременчук : ПП Щербатих О.В., 2015. 136 с.
51. Стрельникова Н.М., Падун Н.О. Сучасний стан виховання дітей у сім'ї. *Наукові записки НДУ ім. Гоголя. Психолого-педагогічні науки*. 2012. № 2. С. 49–51.
52. Сьомкіна І.С. Особливості сімейної соціалізації в сучасних умовах. *Збірник наукових праць Хмельницького інституту соціальних технологій, університету «Україна»*. 2015. № 10. С. 63–65.
53. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я: Навчальний. Чернівці : Книги-ХХІ, 2009. 227 с.
54. Федоришин Г.М. Психологічні проблеми сімейного виховання : навчальний посібник. Івано-Франківськ : Місто НВ, 2013. 224 с.
55. Харченко А.С. Загальна характеристика отрочтва (Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л.

- Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетяцько, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.В. Седих. – Полтава : Астроя, 2018. – 342 с.).....6
- 56.Харченко А.С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків. *Психологія і особистість*. 2017. №1. С.174–182.
- 57.Харченко А.С., Гончарова Н.О. Особливості психологічного благополуччя студентів із різним типом спрямованості. *Психологія і особистість*. 2018. №5. С.185–193.
- 58.Харченко Н. В. Сучасний стан суспільства вимагає здорового способу життя. *Молодий вчений*. 2020. № 2 (78). С. 76–79.
- 59.Цемма В. О. Підходи до визначення психологічного благополуччя. *Управлінські та психологічні аспекти професійної підготовки фахівців в умовах інноваційного розвитку освіти : матеріали Всеукр. наук.-практ. конф. / ХНПУ ім. Г. С. Сковороди ; за заг. ред. проф. Р. І. Черновол-Ткаченко, проф. О. І. Мармази, доц. О. Є. Гречаник. Харків : Планета-Принт, 2016. Ч. 1. С. 243–249.*
- 60.Чайкіна Міжстатеві взаємовідносини, психосексуальна та гендерно-рольова ідентифікація у підлітковому та ранньому юнацькому віці (Н.О.).....
Психологія розвитку особистості у підлітковому та ранньому юнацькому віці. Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів / [Н.О. Гончарова, Ю.Л. Горбенко, Ю.І. Калюжна, В.А. Лавріненко, М.М. Мельничук, О.Г. Мирошник, Н.М. Мишко, В.Ф. Моргун, Л.Г. Перетяцько, М.М. Рева, К.В. Седих, М.М. Тесленко, І.Г. Тітов, Т.Є. Тітова, А.С. Харченко, Н.О. Чайкіна, Т.А. Яновська] ; за ред. К.. Седих. – Полтава : Астроя, 2018. – 342 с.....226
- 61.Шишко Н.С. Психологічне благополуччя в уявленнях сучасних страшоклансиків. *Наукові студії із соціальної та політичної психології*. 2015. Вип. 36. С. 258–268.

- 62.Chang, L. Life satisfaction, self-concept, and family relations in Chinese adolescents and children / L. Chang, C. McBride-Chang, S.M. Stewart & E. Au // *International Journal of Behavioral Development*, 2003. – Vol.27, – P. 182-189.
- 63.Deci E. L. The "What" and "Why" of Goal Pursuits : Human Needs and the Self-Determination of Behavior personality / E. Deci & R. Ryan // *Psychological Inquiry*, 2000. – Vol. 11. – N. 4. – P. 227-268.
- 64.Gabanska J. Autonomy of the individual in the developmental and axiological perspective / J. Gabanska // *The polish quarterly of developmental psychology*, 1995. – Vol. L. –N 1-4. – P. 1-11.
- 65.Gilman, R. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction / R. Gilman & E.S. Huebner // *Journal of Youth and Adolescence*, 2006. – Vol.35. –P. 311-319.
- 66.Huebner, E. S. Students who like and dislike school / E.S. Huebner & R. Gilman // *Applied Quality of Life Research*, 2006. –Vol.1. – P. 139-150.
- 67.Joronen, K. Familial contribution to adolescent subjective well-being / K. Joronen & P. Astedt-Kurki // *International Journal of Nursing Practice*, 2005. – Vol.11. – P. 125-133.
- 68.Lyubomirsky, S. Pursuing happiness: The architecture of sustainable change / S. Lyubomirsky, K.M. Sheldon & D. Schkade // *Review of General Psychology*, 2005. – Vol.9. – P. 111-131.
- 69.Rigby, B. T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? / B.T. Rigby & E.T. Huebner // *Psychology in the Schools*, 2005. – Vol.42. – P. 91-99.
- 70.Ryff, C. D. The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer // *Psychological Inquiry*. –1998. –Vol. 9. – P. 719-727.
- 71.Seligman M. E. P. Positive psychology / M.E. P. Seligman & M. Csikszentmihalyi // *American psychologist*, 2000. – Vol. 55. – N 1. –P. 5-14. – Режим доступа: <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.5>

- 72.Serdiuk, L. Psychological well-being of future specialists in the integrated educational environment and the factors of its formation / L. Serdiuk // Social welfare : interdisciplinary approach. – 2011. – 1(1). – P. 44-51.
- 73.Suldo, S. M. A social-cognitivebehavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction / S. M.Suldo, E. S.Shaffer & K.Riley //School Psychology Quarterly, 2008. – Vol.23. – P. 56-69.

ДОДАТКИ

Бланк опитувальника «Шкали психологічного благополуччя»

(за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)

Наступні твердження стосуються Ваших відчуттів стосовно себе і Вашого життя. Будь ласка, пам'ятайте, що тут немає правильних та неправильних відповідей.

Обведіть цифру, що відповідає в найбільшій мірі ступеня Вашої згоди або незгоди з кожним твердженням на даний момент	Повністю не	Здебільшого, не	Де в чому не	Де в чому	Швидше,	Повністю
1. Багато людей вважають мене люблячим і дбайливим.	1	2	3	4	5	6
2. Іноді я змінюю свою поведінку або спосіб мислення, щоб відповідати запитам оточуючих.	1	2	3	4	5	6
3. Взагалі, я вважаю, що сам несу відповідальність за те, як я живу.	1	2	3	4	5	6
4. Я не зацікавлений в діяльності, яка розширить мій світогляд.	1	2	3	4	5	6
5. Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і що сподіваюся зробити в майбутньому.	1	2	3	4	5	6
6. Коли я проглядаю історію свого життя, я отримую задоволення від того, як все склалося.	1	2	3	4	5	6
7. Вважаю підтримку близьких відносин складною і даремною.	1	2	3	4	5	6
8. Я не боюся висловлювати вголос те, що я думаю, навіть якщо це не відповідає думці оточуючих.	1	2	3	4	5	6
9. Потреби повсякденного життя часто нервують мене.	1	2	3	4	5	6
10. Взагалі, я вважаю, що продовжую дізнаватися більше про себе з часом.	1	2	3	4	5	6
11. Я живу одним днем і не замислююся	1	2	3	4	5	6

серйозно щодо майбутнього.						
12. Взагалі, я відчуваю упевненість і позитивне відношення до себе.	1	2	3	4	5	6
13. Я часто відчуваю себе самотнім через те, що у мене мало близьких друзів, з якими є можливість поділитися своїми переживаннями.	1	2	3	4	5	6
14. Зазвичай на мої рішення не впливають дії оточуючих.	1	2	3	4	5	6
15. Я не дуже добре відповідаю людям і оточуючому суспільству.	1	2	3	4	5	6
16. Я належу до людей, які відкриті для всього нового.	1	2	3	4	5	6
17. Я прагну зосередитися на сьогоднішньому, оскільки майбутнє майже постійно приносить мені проблеми.	1	2	3	4	5	6
18. Мені здається, що багато з людей, яких я знаю, одержали від життя більше, ніж я.	1	2	3	4	5	6
19. Я відчуваю задоволення від особистого і взаємного психологічне благополуччя з членами сім'ї або друзями.	1	2	3	4	5	6
20. Я схильний турбуватися про те, що оточуючі думають про мене.	1	2	3	4	5	6
21. Я досить добре справляюся з більшістю щоденних обов'язків.	1	2	3	4	5	6
22. Я не хочу що-небудь робити по-новому, в моєму житті мене все влаштовує таким, як воно є.	1	2	3	4	5	6
23. У мене є відчуття спрямованості і мета в житті.	1	2	3	4	5	6
24. Була б можливість, я б багато що в собі змінив.	1	2	3	4	5	6
25. Для мене важливо бути хорошим слухачем, коли мої друзі розповідають мені про свої проблеми.	1	2	3	4	5	6

26. Бути задоволеним самим собою важливіше, ніж отримувати схвалення оточуючих.	1	2	3	4	5	6
27. Я часто відчуваю себе заваленим своїми обов'язками.	1	2	3	4	5	6
28. Я вважаю, що важливо пережити новий досвід, який кидає виклик моїй думці про себе і про світ.	1	2	3	4	5	6
29. Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними.	1	2	3	4	5	6
30. Мені подобається більша частина моїх якостей.	1	2	3	4	5	6
31. Я знаю небагато людей, охочих вислухати, коли мені потрібно з кимсь поговорити.	1	2	3	4	5	6
32. Я схильний піддаватися впливу людей з твердими переконаннями.	1	2	3	4	5	6
33. Якби я був незадоволений своєю життєвою ситуацією, я б зробив ефективні кроки, щоб її змінити.	1	2	3	4	5	6
34. Якщо подумати, я не досяг більшого як особистість за останні декілька років.	1	2	3	4	5	6
35. Я не маю чіткого усвідомлення того, чого я намагаюся досягти в житті.	1	2	3	4	5	6
36. У минулому я зробив декілька помилок, але я вважаю, що в цілому все вийшло благополучно.	1	2	3	4	5	6
37. Я вважаю, що отримую багато від своїх друзів.	1	2	3	4	5	6
38. Люди рідко переконують мене робити те, що я не хочу .	1	2	3	4	5	6
39. Зазвичай я добре піклуюся про свої особисті фінанси і справи.	1	2	3	4	5	6
40. З моєї точки зору люди будь-якого віку здатні продовжувати подальше особове зростання і розвиток.	1	2	3	4	5	6
41. Я звик ставити перед собою цілі, але зараз це здається марною тратою часу.	1	2	3	4	5	6

42. У багатьох відношеннях я відчуваю розчарування щодо моїх досягнень в житті.	1	2	3	4	5	6
43. Мені здається, що у більшості оточуючих людей більше друзів, ніж у мене.	1	2	3	4	5	6
44. Для мене важливіше пристосуватися до інших, ніж залишитися одному зі своїми принципами.	1	2	3	4	5	6
45. Я відчуваю стрес через те, що не можу впоратися зі всіма справами, які я вимушений робити щодня.	1	2	3	4	5	6
46. З часом я почав більше розуміти життя, що зробило мене сильнішою і здібнішою людиною.	1	2	3	4	5	6
47. Мені приносить задоволення будувати плани на майбутнє і працювати над їх втіленням в життя.	1	2	3	4	5	6
48. Здебільшого я пишаюся тим, хто я є, і життям, яким я живу.	1	2	3	4	5	6
49. Люди назвали б мене людиною, готовою приділити час іншим.	1	2	3	4	5	6
50. Я впевнений в своїй думці, навіть якщо вона суперечить загальній.	1	2	3	4	5	6
51. Мені добре вдається розподілити свій час так, щоб я міг справлятися з усім, що повинно бути зроблено.	1	2	3	4	5	6
52. Мені здається, що я став значно розвиненіший як особистість з часом.	1	2	3	4	5	6
53. Я — людина, що активно виконує те, що заплановано мною.	1	2	3	4	5	6
54. Я заздрю тому, як живуть більшість людей.	1	2	3	4	5	6
55. У мене ніколи не було досить теплих і довірливих стосунків з іншими.	1	2	3	4	5	6
56. Мені складно висловлювати свою думку щодо спірних питань.	1	2	3	4	5	6

57. Кожен мій день розписаний, але я отримую відчуття задоволення від того, що зі всім справляюся.	1	2	3	4	5	6
58. Мені не подобається опинятися в нових ситуаціях, які вимагають від мене зміни старого доброго способу дії.	1	2	3	4	5	6
59. Деякі люди безцільно блукають життям, але я не належу до таких людей.	1	2	3	4	5	6
60. Моє ставлення до себе, ймовірно, не таке позитивне, як те, що відчувають до себе більшість людей.	1	2	3	4	5	6
61. Я часто відчуваю, що залишаюся осторонь, коли справа стосується дружби.	1	2	3	4	5	6
62. Я часто змінюю свої рішення, якщо мої друзі або члени сім'ї не згодні з ними.	1	2	3	4	5	6
63. Я відчуваю напругу, коли намагаюся розпланувати свої дії, оскільки я ніколи не виконую до кінця все, що запланував.	1	2	3	4	5	6
64. Для мене життя — це безперервний процес навчання, змін та росту.	1	2	3	4	5	6
65. Іноді мені здається, що я зробив все в моєму житті, що було потрібно.	1	2	3	4	5	6
66. Багато днів я прокидаюся пригнічений думками про те, як я прожив своє життя.	1	2	3	4	5	6
67. Я знаю, що можу довіряти своїм друзям, а вони знають, що можуть довіряти мені.	1	2	3	4	5	6
68. Я не належу до людей, які піддаються соціальному тиску думати або діяти певним чином.	1	2	3	4	5	6
69. Мої спроби знайти вид діяльності і взаємовідносини, прийнятні для мене, були вельми успішними.	1	2	3	4	5	6
70. Мені приносить задоволення	1	2	3	4	5	6

бачити, як мої погляди змінюються і «дорослішають» з роками.						
71. Мої цілі в житті є для мене швидше джерелом задоволення, ніж розчарування.	1	2	3	4	5	6
72. У минулому були зльоти і падіння, але в цілому я б не став нічого міняти.	1	2	3	4	5	6
73. Мені складно по-справжньому відкритися, коли я спілкуюся з оточуючими.	1	2	3	4	5	6
74. Мене турбує те, як люди оцінюють вибори, зроблені мною в житті.	1	2	3	4	5	6
75. Мені складно розпланувати своє життя так, щоб мене це влаштовувало.	1	2	3	4	5	6
76. Я давним-давно перестав намагатися поліпшити або змінити щонебудь в своєму житті.	1	2	3	4	5	6
77. Мені приємно думати про те, чого я досяг у житті.	1	2	3	4	5	6
78. Коли я порівнюю себе з друзями і знайомими, я переживаю приємні почуття від того, ким я є.	1	2	3	4	5	6
79. Мої друзі і я співпереживаємо проблемам один одного.	1	2	3	4	5	6
80. Я оцінюю себе за тим, що я вважаю важливим, а не за цінностями, які вважають важливими оточуючі.	1	2	3	4	5	6
81. Я спромігся створити свій власний будинок і спосіб життя, які найбільш відповідають моїм перевагам.	1	2	3	4	59	6
82. Правильно говорять, що старого пса новим трюкам не навчиш.	1	2	3	4	5	6
83. Зрештою я можу з упевненістю сказати, що моє життя не багато вартує.	1	2	3	4	5	6
84. У всіх є свої недоліки, але, здається, у мене їх більш ніж достатньо.	1	2	3	4	5	6

Пункти, підкреслені і виділені жирним шрифтом, при обробці

переводяться у шкалу, яка сходить донизу: 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Решта пунктів (не виділені) при обробці переводиться у шкалу, яка підіймається вгору: 1, 2, 3, 4, 5, 6.

Шкала «Позитивні відносини з оточуючими»: 1, **7, 13**, 19, 25, **31**, 37, **43**, 49, **55**, **61**, 67, **73**, 79.

Шкала «Автономія»: 2, 8, 14, **20**, 26, **32**, 38, **44**, 50, **56**, **62**, 68, **74**, 80.

Шкала «Управління середовищем»: 3, **9, 15**, 21, **27**, 33, 39, **45**, 51, 57, **63**, 69, **75**, 81

Шкала «Особистісне зростання»: 4, 10, 16, **22**, 28, **34**, 40, 46, 52, **58**, 64, 70, **76**, **82**.

Шкала «Цілі у житті»: 5, **11, 17**, 23, **29, 35, 41**, 47, 53, 59, **65**, 71, 77, **83**.

Шкала «Самоприйняття»: 6, 12, **18, 24**, 30, 36, **42**, 48, **54, 60, 66**, 72, 78, **84**.

Переведення «сирих» балів в стени за шкалами опитувальника

«Шкала психологічного благополуччя»

(за К. Ріфф, адаптація С.В. Карсканової)

Рівні	Стени	Сирі бали за шкалами						ЗАГ. БАЛ
		1	2	3	4	5	6	
<i>низький</i>	1	44 і менше	42 і менше	41 і менше	44 і менше	44 і менше	39 і менше	274 і менше
	2	45-48	43-44	42-45	45-48	45-49	40-43	275-294
	3	49-52	45-47	46-50	49-52	50-53	44-48	295-314
<i>середній</i>	4	53-56	48-51	51-54	53-55	54-57	49-52	315-334
	5	57-61	52-54	55-58	56-59	58-62	53-57	335-353
	6	62-69	55-58	59-67	60-67	63-70	58-66	354-393
	7	70-74	59-62	68-71	68-71	71-75	67-71	394-413
<i>високий</i>	8	75-78	63-67	72-75	72-75	76-79	72-75	414-433
	9	79-82	68-74	76-79	76-78	80 і більше	76-80	434-453
	10	83-84	75 і більше	80 і більше	79 і більше	-	81 і більше	454 і більше

Примітка:

1. Позитивні відносини з оточуючими
2. Автономія
3. Управління середовищем
4. Особистісне зростання
5. Цілі у житті
6. Самоприйняття

Водопьянова

Бланк методики

ФИО _____

Возраст _____ Пол _____

Профессия _____

1. Работа (карьера)

Полностью не соответствует интересам и ожиданиям	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Полностью соответствует интересам и ожиданиям
--	----------------------	---

2. Личные устремления и достижения

Не достигли многих целей, часто чувствуете себя неудачником	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Достигли многих целей, обычно чувствует себя удачливым человеком
---	----------------------	--

3. Здоровье

Часто болею	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно здоров
-------------	----------------------	---------------

4. Изменяющиеся обстоятельства

Часто вызывают сильное переживание одиночества	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда не чувствую себя одиноко
--	----------------------	----------------------------------

5- Отношения с детьми (своими или чужими)

Не вызывают радости	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда радуют
---------------------	----------------------	---------------

6. Отношения на работе (с коллегами, начальством и др.)

Вызывают сильный дискомфорт (напряжение и неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Обычно гармоничное (приятные)
--	----------------------	-------------------------------

7. Отношения с друзьями

Нет искренних дружеских отношений. Без теплоты и взаимопонимания	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Близкие и теплые, чувствую их поддержку
--	----------------------	---

8. Духовная или религиозная поддержка

Несущественная (нет)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
----------------------	----------------------	------------------------

9. Хорошее настроение, как правило, зависит

От внешней ситуации (отношений с другими людьми)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	От внутреннего самовладания (оптимизм, чувство юмора, жизнерадостность)
--	----------------------	---

10. Умение организовать свое время

Всегда не хватает, постоянное напряжение из-за дефицита времени	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Время — мой союзник, умею хорошо организовать свое время
---	----------------------	--

11. Окружающая среда

Неприятна и опасна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Безопасна и комфортна
--------------------	----------------------	-----------------------

12. Физическое состояние

Усталость, постоянное напряжение	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличное, дееспособное
----------------------------------	----------------------	------------------------

13. Финансовое состояние

Неудовлетворительное, плохо управляемое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошее, стабильное
---	----------------------	---------------------

14. Количество и драматизм жизненных кризисов за последние два года

Чрезмерное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Не было кризисов
------------	----------------------	------------------

15. Деловая (профессиональная) карьера

Бесперспективна	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Хорошие перспективы
-----------------	----------------------	---------------------

16. Физическая активность

Очень низкая и нерегулярная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая и регулярная
-----------------------------	----------------------	----------------------

17. Сон

Часто плохой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отличный и полноценный
--------------	----------------------	------------------------

18. Физическая форма

Моя проблема (неудовлетворенность)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Нет проблем
------------------------------------	----------------------	-------------

19. Самоконтроль и самообладание

Неудовлетворительные	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда держусь на уровне
----------------------	----------------------	--------------------------

20. Принятие решений

Всегда трудно принимаю ответственные решения	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко принимаю решения
--	----------------------	------------------------

21. Обязательность

Делаю только то, что могу, никогда не перенапрягаюсь	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Беру на себя слишком много своих и чужих обязательств, часто беру на себя то, что должны делать другие
--	----------------------	--

22. Чувство вины и стыда

Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
-------------	----------------------	---------

23. При изменении ситуации или планов

Всегда нервничаю	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Легко приспосабливаюсь к
------------------	----------------------	--------------------------

		любой новой ситуации
24. Гнев		
Я часто сержусь на себя или на других	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Многие вещи я воспринимаю с легкостью и без раздражения
25. Самоуважение		
Я часто недоволен (недовольна) собой	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	В целом я доволен (довольна) собой
26. Жизненные ценности и принципы		
Не всегда ясны, часто изменчивы	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда ясны и стабильны
27. Моральная и эмоциональная поддержка близких людей		
Минимальная (отсутствует)	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Сильная и существенная
28. Чувство эмоциональной «приподнятости» и жизнерадостности		
Очень часто	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Никогда
29. Интимно-сексуальная жизнь		
Неудовлетворительная	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Гармоничная и регулярная
30. Понимание и уважение в деловой (профессиональной) среде		
Очень низкое	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокое
31. Страх и тревога		
Присутствуют ежедневно	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Отсутствуют
32. Профессиональная (деловая) поддержка		
Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Высокая
33. Обида или гнев на других		
Отсутствует	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Очень часто
34. Настроение		
Почти всегда мрачное	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда жизнерадостное
35. В трудных жизненных ситуациях		
Никогда не теряю надежду на благополучное разрешение ситуации	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Всегда испытываю растерянность или чувство «безысходности»
36. Внутренние (личные) ресурсы		
Чувствую истощенность внутренних резервов	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	Чувствую в себе огромные силы и ресурсы

Обробка та аналіз результатів

Обробка результатів здійснюється для виявлення задоволеності особистості в наступних категоріях індивідуального життя: робота, особисті досягнення, здоров'я, психологічне благополуччя з близькими людьми, підтримка (внутрішня і зовнішня - соціальна), оптимістичність, напруженість (фізичний і психологічний дискомфорт), самоконтроль, негативні емоції (настрій).

Відповідно до ключа підраховується сума балів для кожної категорії життєдіяльності (9 субшкал, кожна містить по 4 питання). Мінімальна сума для кожної субшкали дорівнює 4 балам, максимальна - 40. Оцінки по субшкалах відповідають поняттю задоволеності в різних галузях життєдіяльності. Чим менше величина балів, тим сильніше психічна напруженість і нижче задоволеність якістю життя в даній галузі.

Ключ

1. Робота 1, 6, 13,15.
2. Особисті досягнення 2, 25, 26, 30.
3. Здоров'я 3,16,17 18.
4. Психологічне благополуччя з близькими людьми (друзі, родичі) 4, 5,7, 29.
5. Підтримка (внутрішня і зовнішня) 8, 27, 32, 36.
6. Оптимістичність 9 -28, 34 -35.
7. Напруженість 10, 11,12,14.
8. Самоконтроль 19, 20 -21, 23.
9. Негативні емоції 22, 24, 31 -33.

Обернені питання позначені знаком “-“.

Оцінка рівня задоволеності ЯЖ проводиться по загальному ІЯЖ відповідно до даних, представлених в таблиці 2, а також визначаються сфери найменшої задоволеності по окремих субшкалах якості життя. Отримана інформація використовується в подальшій консультативно-профілактичній і психокорекційній роботі з особами, що переживають психологічний стрес і вигорання.

Рівні якості життя

Показники	Низький рівень	Середній рівень	Високий рівень
Робота (кар'єра)	4-22	23-31	30 і >

Особисті досягнення і устремління	4-25	26-32	31 і >
Здоров'я	4-25	26-33	32 і >
Психологічне благополуччя з друзями (близькими)	4-26	27-32	33 і >
Підтримка	4-22	23-31	30 і >
Оптимістичність	4-21	22-26	27 і >
Напруженість	4-22	23-29	30 і >
Самоконтроль	4-23	24-28	29 і >
Негативні емоції	4-21	22-27	28 і >

Також підраховується загальний індекс якості життя (ІЯЖ), рівний середньому значенню балів, набраних по всіх дев'яти субшкалах.

Оцінка рівня задоволеності за загальним індексом якості життя (ІЯЖ)

Індекс якості життя (ІЯЖ), бали			
дуже низький (депресивний)	низький	середній	високий
4-10	11-20	21-29	30-40

Дуже низький рівень ІЯЖ характерний для депресивних хворих. Низький рівень ІЯЖ часто зустрічається в осіб, що переживають синдром вигорання. Для людей, що мають високий ІЯЖ, характерні виражена оптимістичність і активність життєвої позиції.

Мадді

Інструкція, ключ та бланк тесту життєстійкості

Інструкція: «Прочитайте наступні твердження і виберіть той варіант відповіді («ні», «скоріше ні, ніж так», «скоріше так, ніж ні», «так»), який найкращим чином відображає Вашу думку. Тут немає правильних або неправильних відповідей, так як важлива тільки Ваша думка. Прохання працювати в темпі, подовгу не замислюючись над відповідями. Відповідайте послідовно, не пропускаючи питань».

Бланк тесту життєстійкості

П.І.Б. _____

Стать _____

Вік _____

№	Питання	Ні	Швидше ні, ніж так	Швидше так, ніж ні	Так
1.	Я часто не впевнений у своїх рішеннях.				
2.	Іноді мені здається, що нікому немає до мене діла.				
3.	Часто, навіть добре виспавшись, я насилу змушую себе встати з ліжка.				
4.	Я постійно зайнятий, і мені це подобається.				
5.	Часто я віддаю перевагу «плисти за течією».				
6.	Я міняю свої плани в залежності від обставин.				
7.	Мене дратують події, через які я змушений змінювати свій розпорядок дня.				
8.	Непередбачені труднощі часом сильно стомлюють мене.				
9.	Я завжди контролюю ситуацію настільки, наскільки це необхідно.				
10.	Часом я так втомлююся, що вже ніщо не може зацікавити мене.				
11.	Часом все, що я роблю, здається мені марним.				
12.	Я намагаюся бути в курсі всього, що				

	відбувається навколо мене.				
13.	Краще синиця в руках, ніж журавель в небі				
14.	Ввечері я часто відчуваю себе зовсім розбитим				
15.	Я надаю перевагу тому, щоб ставити перед собою цілі, яких важко досягнути та досягати їх.				
16.	Іноді мене лякають думки про майбутнє.				
17.	Я завжди впевнений, що зможу втілити в життя те, що задумав.				
18.	Мені здається, що я живу повним життям, а тільки граю роль.				
19.	Мені здається, що якщо б у минулому в мене було менше розчарувань і негараздів, то мені було б зараз значно жити у світі.				
20.	Проблеми, що виникають, часто здаються мені не вирішеними.				
21.	Зазнавши поразки, я намагатимуся взяти реванш.				
22.	Я люблю знайомитися з новими людьми.				
23.	Коли хто-небудь скаржиться, що життя нудне, це означає, що він просто не вміє бачити цікаве.				
24.	Мені завжди є чим зайнятися.				
25.	Я завжди можу вплинути на результат того, що відбувається навколо.				
26.	Я часто шкодую про те, що вже зроблено.				
27.	Якщо проблема вимагає великих зусиль, я вважаю за краще відкласти її до кращих часів.				
28.	Мені важко зближуватися з іншими людьми.				
29.	Як правило, оточуючі слухають мене уважно.				
30.	Якби я міг, я багато чого змінив би в минулому.				
31.	Я досить часто відкладаю на завтра те, що важко здійснити, або те, в чому я не впевнений.				
32.	Мені здається, життя проходить повз мене.				
33.	Мої мрії рідко збуваються.				
34.	Несподіванки дарують мені інтерес до				

	життя.				
35.	Часом мені здається, що всі мої зусилля марні.				
36.	Часом я мрію про спокійне розмірене життя.				
37.	Мені не вистачає завзятості закінчити розпочате.				
38.	Буває, життя здається мені нудною і безбарвною.				
39.	У мене немає можливості впливати на несподівані проблеми.				
40.	Навколишні мене недооцінюють.				
41.	Як правило, я працюю із задоволенням.				
42.	Іноді я відчуваю себе зайвим навіть у колі друзів.				
43.	Буває, на мене навалюється стільки проблем, що просто руки опускаються.				
44.	Друзі поважають мене за завзятість і непохитність.				
45.	Я охоче беруся втілювати нові ідеї.				

Ключ до тесту життестійкості

	Прямі пункти	Зворотні пункти
Залученість	4, 12, 22, 23, 24, 29,41	2, 3, 10, 11, 14, 28, 32, 37, 38, 40, 42
Контроль	9, 15, 17, 21, 25, 44	1, 5, 6, 8, 16, 20, 27, 31, 35, 39, 43
Прийняття ризику	34, 45	7, 13, 18, 19, 26, 30, 33, 36

Середні і стандартні відхилення від загального показника

Норми	Життестійкість	Залученість	Контроль	Прийняття ризику
Середнє	80,72	37,64	29,17	13,91
Стандартне відхилення	18,53	8,08	8,43	4,39

Тест-опитувальник «Оновлений Оксфордський опитувальник щастя» М. Аргайла (ОНІ, Oxford Happiness Inventory)

Тестовий матеріал.

1. (а) я не чувствую себя счастливым; (б) я чувствую себя довольно счастливым; (в) я очень счастлив; (г) я невероятно счастлив.

2. (а) я смотрю в будущее без особого оптимизма; (б) я смотрю в будущее с оптимизмом; (в) мне кажется, будущее сулит мне много хорошего; (г) я чувствую, что будущее переполнено надеждами и перспективами.

3. (а) ничто в моей жизни по-настоящему меня не удовлетворяет; (б) некоторые вещи в жизни меня удовлетворяют; (в) меня удовлетворяет многое в моей жизни; (г) я полностью удовлетворен всем в своей жизни.

4. (а) я не ощущаю, что в жизни что-либо реально находится в моей власти; (б) я чувствую, что контролирую свою жизнь, по крайней мере — отчасти; (в) я чувствую, что в основном контролирую свою жизнь; (г) я чувствую, что целиком контролирую все стороны своей жизни.

5. (а) я не ощущаю, что жизнь вознаграждает меня по заслугам; (б) я ощущаю, что в жизни мне воздается по заслугам; (в) я ощущаю, что жизнь щедро вознаграждает меня; (г) я ощущаю, что жизнь переполнена подарками.

6. (а) я не испытываю никакой удовлетворенности жизнью; (б) я доволен тем, как я живу; (в) я очень доволен тем, как я живу; (г) я в восторге от своей жизни.

7. (а) я никогда не могу повлиять на события в нужном мне направлении; (б) иногда я способен повлиять на события в нужном мне направлении; (в) я часто влияю на события в нужном мне направлении; (г) я всегда влияю на события в нужном мне направлении.

8. (а) в жизни я просто выживаю; (б) жизнь — хорошая вещь; (в) жизнь — замечательная вещь; (г) я обожаю жизнь.

9. (а) у меня потерял всякий интерес к другим людям; (б) другие люди интересны мне отчасти; (в) другие люди меня очень интересуют; (г) меня чрезвычайно интересуют другие люди.

10. (а) мне трудно принимать решения; (б) я довольно легко принимаю

некоторые решения; (в) мне довольно просто принимать большинство решений; (г) я с легкостью принимаю любые решения.

11. (а) мне трудно приступить к какому-либо делу; (б) мне довольно просто что-либо начать; (в) я без труда принимаюсь за какое-либо дело; (г) я способен взяться за любое дело.

12. (а) после сна я редко чувствую себя отдохнувшим; (б) иногда я просыпаюсь отдохнувшим; (в) после сна я обычно чувствую себя отдохнувшим; (г) я всегда просыпаюсь отдохнувшим.

13. (а) я чувствую себя совершенно без сил; (б) я чувствую себя довольно энергичным; (в) я чувствую себя очень энергичным; (г) я чувствую, что энергия во мне бьет через край.

14. (а) я не вижу в окружающих меня вещах особой красоты; (б) я нахожу красоту в некоторых вещах; (в) я нахожу красоту в большинстве вещей; (г) я весь мир представляется мне прекрасным.

15. (а) я не ощущаю себя сообразительным; (б) я чувствую, что отчасти сметлив; (в) я в значительной степени чувствую в себе живость ума; (г) я ощущаю, что мне присуща совершенная живость ума.

16. (а) я не чувствую себя особенно здоровым; (б) я чувствую себя достаточно здоровым; (в) я чувствую себя совершенно здоровым; (г) я чувствую себя здоровым на 100%.

17. (а) я не испытываю особо теплых чувств по отношению к другим; (б) я испытываю определенные теплые чувства по отношению к другим; (в) я испытываю очень теплые чувства по отношению к другим; (г) я люблю всех людей.

18. (а) у меня практически нет счастливых воспоминаний; (б) у меня есть отдельные счастливые воспоминания; (в) большинство произошедших со мной событий представляются мне счастливыми; (г) все происшедшее кажется мне чрезвычайно счастливым.

19. (а) я никогда не бываю в радостном или приподнятом настроении; (б) иногда я испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении; (в) я

часто испытываю радость и пребываю в приподнятом настроении; (г) я все время радуюсь и пребываю в приподнятом настроении.

20. (а) между тем, что я хотел бы сделать, и тем, что сделал, — большая разница; (б) кое-что из желаемого я сделал; (в) я сделал многое из того, что хотел; (г) я сделал все, чего когда-либо желал.

21. (а) я не способен хорошо организовать свое время; (б) я организую свое время достаточно хорошо; (в) я очень хорошо организую свое время; (г) мне удастся успеть все, что я хочу сделать.

22. (а) мне не бывает весело в компании других людей; (б) иногда мне бывает весело с другими людьми; (в) мне часто бывает весело с другими людьми; (г) мне всегда весело в окружении людей.

23. (а) я никогда не подбадриваю окружающих; (б) иногда я подбадриваю окружающих; (в) я часто подбадриваю окружающих; (г) я всегда подбадриваю окружающих.

24. (а) у меня нет ощущения осмысленности и цели в жизни; (б) у меня есть ощущение смысла и цели в жизни; (в) у меня ясное ощущение смысла и цели в жизни; (г) моя жизнь полна смысла и имеет цель.

25. (а) я не ощущаю особой привязанности к другим и сопричастности; (б) иногда я ощущаю привязанность к людям и сопричастность; (в) я часто ощущаю привязанность и сопричастность; (г) я всегда ощущаю привязанность и сопричастность.

26. (а) не думаю, что мир — это стоящее место; (б) думаю, что мир — довольно хорошее место; (в) думаю, что мир — это замечательное место; (г) по-моему, мир — это превосходное место.

27. (а) я редко смеюсь; (б) я смеюсь довольно часто; (в) я много смеюсь; (г) я очень часто смеюсь.

28. (а) я думаю, что выгляжу непривлекательно; (б) я думаю, что выгляжу довольно привлекательно; (в) я думаю, что выгляжу привлекательно; (г) я думаю, что выгляжу очень привлекательно.

29. (а) я не нахожу вокруг ничего забавного и интересного; (б) некоторые

вещи я нахожу забавными; (в) большинство вещей кажутся мне забавными; (г) мне все кажется забавным и интересным.