

логічну рівновагу в умовах кризи», «Методи підвищення стресостійкості у викладацькій діяльності», «Робота з дітьми в умовах війни: що має знати педагог».

3) Впровадження технік саморегуляції

Фахівці психологічної служби можуть навчати педагогів простим, але ефективним методам зняття стресу, які можна використовувати як у повсякденному житті, так і безпосередньо під час роботи.

Корисні техніки:

- Дихальні практики для швидкого зняття напруги

- Методика «заземлення» для зниження рівня тривожності

- Практики усвідомленості (mindfulness) для емоційного балансу

- Вправи для зняття м'язового напруження

4) Психологічний супровід під час складних ситуацій

Психологічна служба повинна бути на зв'язку з педагогами у разі кризових ситуацій – втрати учнів, евакуації, випадків агресії чи конфліктів у колективі. Оперативне реагування та підтримка допоможуть вчителям зберегти психологічну рівновагу.

3. Роль адміністрації у збереженні психічного здоров'я педагогів

Окрім індивідуальної роботи психолога, важливо, щоб керівництво навчального закладу також підтримувало педагогів та створювало комфортні умови для роботи. Що може зробити адміністрація:

- Організовувати регулярні зустрічі з психологом для обговорення проблемних ситуацій.

- Забезпечувати педагогам можливість брати участь у психологічних тренінгах.

- Формувати в колективі культуру відкритої комунікації, де кожен учитель може звернутися по допомогу.

- Сприятливі умови дозволить знизити бюрократичне навантаження, яке часто є додатковим фактором стресу.

Психологічна підтримка педагогів – це не лише запо-

рука їхнього ментального здоров'я, а й важливий елемент ефективного освітнього процесу. Вчитель, який почувається стабільно, емоційно зрівноважений і мотивований, здатний створювати безпечне навчальне середовище та надавати підтримку учням.

Робота психологічної служби у цьому напрямку має включати індивідуальні консультації, тренінги, впровадження технік саморегуляції та кризову підтримку. Важливу роль також відіграє адміністрація навчального закладу, яка повинна створювати сприятливі умови для роботи педагогів.

Використані джерела

1. Романовська Д.Д. Стратегії психологічного супроводу освітнього процесу на етапі розбудови нової української школи / Д.Д. Романовська, М.Г. Ящук // Збірник тез за матеріалами Всеукраїнської науково-практичної конференції з міжнародною участю 11-12.10.2018 "Сучасна освіта в контексті нової української школи". – Чернівці : М-во освіти і науки України, ІППОЧО, 2018. – С. 183-186.

2. Соціально-психологічна профілактика порушень адаптації молоді до повсякденного стресу : методичні рекомендації / за наук. ред. Т.М. Титаренко.- К. : Міленіум, 2010.- 84с. - 978-966-8063-90-10 : [70742, 70743, 70744]

3.Ткачишина, О. Р. Психологічна безпека особистості та явища стереотипізації у сучасному інформаційному середовищі / О. Р. Ткачишина // Психологія: реальність і перспективи : зб. наук. пр. / М-во освіти і науки України, Рівнен. держ. гуманітар. ун-т. – Рівне, 2017. – Вип. 8. – С. 277–281.

4. Психологічна допомога дітям в умовах воєнного стану: довідник вихователів дошкільних навчальних закладів і вчителів загальноосвітніх навчальних закладів / Н.В. Пророк, С.Т. Бойко, О.В. Гнатюк, О.І. Купреєва, В.І. Полякова, О.А. Столярчук, Л.Г. Царенко, О.Ю. Чекстере; за ред. Н.В. Пророк. Київ, 2022. 155 с. URL:

<https://salo.li/663411f>.



Ольга ПРОКОПОВА,
практичний психолог, кандидат педагогічних наук, доцент

Психологічне благополуччя як один із факторів життєвої реалізації підлітків

У сучасному світі більшість підлітків замислюються над питанням задоволеності своїм життям; що відбувається навколо і як вона (людина) адаптується до умов, що швидко змінюються; як складається їхня доля у порівнянні з іншими; у чому сенс життя; як досягти благополуччя в особистому житті й зокрема у навчальній діяльності. У психології це стан визначається феноменом психологічного благополуччя.

Один із найактуальніших феноменів у сучасній соціальній психології – переживання суб'єктивного благополуччя.

Поняття «психічне благополуччя» пов'язане з низкою подібних синонімічних за своїм значенням понять: «психічне здоров'я», «норма», «нормальна особистість», «позитивний спосіб життя», «емоційний комфорт», «якість життя», «внутрішній образ здоров'я», «зріла особистість», «самоактуалізована особистість», «зодо-

воленість життям» та ін. (Б. Братусь, Я. Буженталь, Г. Вороніна, А. Маслоу, К. Роджерс, Е. Еріксон, В. Франкл, К. Юнг; В. Каган, П. Фесенко, М. Ягода, Н. Бредберн, Е. Дінер, К. Ріфф, А. Ватерман, Р. Райян, Е. Десі, М. Аргайл, Д. Канеман, М. Селігман, Ш. Стайл). Серед робіт вітчизняних авторів варто зауважити праці П. Фесенка, Т. Шевеленка, А. Вороніної, Р. Шаміонова, А. Созонтова, Ю. Олександрова, Н. Каргіної, Н. Волинець, Ю. Кашлюка.

У сучасній психології існують думки щодо неоднозначності у співвідношенні понять «суб'єктивне благополуччя» та «психологічне благополуччя». Так, одні науковці розглядають суб'єктивне благополуччя у складі психологічного благополуччя (Е. Дінер, К. Ріфф, А. Е. Созонтов та ін.), а інші розглядають психологічне благополуччя як частину суб'єктивного благополуччя (Л. В. Куликов, Р. М. Шаміонов, Г. Л. Пучкова та ін.). У поодиноких роботах ці поняття є тотожними (Н. Бредберн, Є. Н. Паніна, О. Є. Бочарова та ін.).

Сучасна наука виокремлює два основні підходи до розуміння суб'єктивного благополуччя – гедоністичний та евдемоністичний.

В основі гедоністичного підходу лежить ідея того, що рушійною силою людини, що закладена природою, є прагнення насолоди. До теорій гедоністичної спрямованості відносять уявлення про суб'єктивне благополуччя Н. Бредберна та Е. Дінера. На думку М. Бредберна – переживання благополуччя відбувається внаслідок взаємодії двох видів афекту – негативного та позитивного. Різниця між ними виступає показником задоволеності особистості. Він стверджував, що стан щастя та нещастя практично повністю незалежні один від одного. Одночасно людина може відчувати стан щастя, будучи при цьому нещасною [9]. Автор підкреслює, що будь-які події повсякденного життя приносять нам позитивні або негативні емоції.

Е. Дінер вводить у психологію поняття «суб'єктивне благополуччя», яке складається з трьох компонентів – задоволення, приємних та неприємних емоцій [12].

Психологія ХХ ст. в основному була спрямована на вивчення людських патологій, внутрішньоособистісних конфліктах, кризах, через те, що психологічне благополуччя досить рідко було окремих предметом докорінного вивчення. Вважається, що саме благополуччя більшою мірою обумовлене самооцінкою та почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму й пов'язане із реалізацією фізичних, духовних, соціальних та матеріальних можливостей людини [10].

З позиції цього підходу до проблеми благополуччя звертається і Р.М. Шаміонов. Він вважає, що суб'єктивне благополуччя – це власне ставлення людини до своєї особистості, життя та процесів, що мають важливе значення для особистості з погляду засвоєних нормативних уявлень про зовнішнє і внутрішнє середовище та характеризується відчуттям задоволеності [2].

Евдемоністичний підхід визначає, що психологічний добробут виступає певним критерієм самореалізації. Цей підхід розроблявся представниками гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Ріфф, А. Кронік) [1].

На думку А.А. Кроніка, ставлення людини до способів досягнення щастя визначає формування установок особистості: аскетичні, діяльні, гедоністичні та ін. Дані уста-

новки є суттєвим фактором того, в якій галузі діяльності дана особистість самовдосконалюватиметься.

К. Ріфф виділив низку компонентів психологічного благополуччя: самосприйняття, позитивне ставлення до оточуючих, автономія, мета у житті, особистісне зростання тощо. Він стверджував, що ці компоненти переживання благополуччя пов'язані з позитивним функціонуванням особистості [13].

Окремі автори (М. Аргайл, Л. Куликов, М. Соколова та ін) виділяють об'єктивні та суб'єктивні фактори, що впливають на переживання благополуччя особистістю [6]. До суб'єктивних факторів вони відносять властивості особистості, ставлення особистості до себе та навколишнього світу. Дослідник М. Аргайл зазначає, що «Найважливішими джерелами суб'єктивного благополуччя є такі об'єктивні фактори як дохід, стан здоров'я, зайнятість та робота, соціальні відносини, дозвілля, житлові умови та освіта» [10].

На наш погляд, специфіка переживання суб'єктивного благополуччя визначається не лише психологічними особливостями, а й соціально-демографічними, зокрема, рівнем здобутої освіти.

Проблемою вивчення психологічного благополуччя займалися Ж. Берже, Є.Є. Бочарова, Н.В. Гоффе та ін. Їх дослідження показали, що суб'єктивне благополуччя співвідноситься з поняттям задоволеності своїм життям (гедоністичний підхід), відчуттям щастя і характеризується позитивним емоційним станом, піднятим настроєм.

Відповідно до гуманістичного підходу (К. Роджерс, А. Маслоу) психологічний добробут – це повноцінне функціонування людини [1]. Підхід Р. Ассаджолі представляє суб'єктивне благополуччя як відносно стабільний комплексний досвід, значимий для суб'єкта. Він також зазначає, що «це важливий компонент домінуючого психічного стану» [3].

К. Ріфф проаналізувала безліч підходів щодо «психологічного благополуччя» у різних розділах психології та дійшла висновку, що добробут має складатися із 6 компонентів:

- прийняття себе;
- особистого зростання;
- мети в житті;
- позитивних стосунків з іншими людьми;
- екологічного контролю;
- автономності [13, с. 10].

До особистісних факторів, що відіграють істотну функцію у досягненні й сприянні психологічного благополуччя, їх дієвості, є насамперед рівень духовності особистості. Духовність фахівця, на переконання Г. Балла, полягає в його емоційному та дієвому відношенні до високих цінностей, віднаходячи там свій прояв у:

- 1) ціннісно-мотиваційному принципі професії: реалізація провідної діяльності даного фаху;
- 2) передання набутого власного досвіду, своїх почуттів, переконань свого «внутрішнього буття» іншим людям;
- 3) відкритості й залученості до взаємних інтегруючих діалогів у різних сферах людського буття;
- 4) прагненні до реалізації фасилітації, максимального сприяння до особистісного зростання кожного здобувача освіти тощо (1, с. 66-69).

Підлітковий вік – це період онтогенетичного розвитку особистості між дитинством та юністю, що означає за-



вершення дитинства. Хронологічно це період від 10-11 до 14-15 років, що відповідає навчанню у 5-10-х класах загальноосвітнього навчального закладу. Соціальна ситуація розвитку підлітка - це перехід від дитинства до дорослості, проміжне положення між ними. Провідна діяльність – спілкування з однолітками. Психологічними новоутвореннями цього віку є зміни у різних сферах особистості: почуття дорослості як новий рівень самосвідомості; прагнення самоствердження; формування Я-концепції; формування внутрішнього світу, інтерес до почуттів та переживань інших людей; формування формально-логічного (розмірковування) мислення [11].

Більшою мірою дослідники сьогодні вивчають предиктори психологічного благополуччя підлітків: прийняття підлітка батьками, зв'язок переживання самотності та психологічного благополуччя підлітків, вплив соціального оточення та освітнього середовища на психологічний добробут підлітків, зв'язок благополуччя та адиктивної поведінки, вплив соціально неблагополучних сімейних умов благополуччя.

Аналіз джерел показав, що психологічний добробут у підлітків вивчається вкрай рідко та здебільшого пов'язано із впливом сімейних та батьківських установок, адиктивним феноменом.

З метою дослідження психологічного благополуччя підлітків було проведено емпіричне дослідження. На першому етапі був визначено склад вибірки, згідно з цілями методик. Як психодіагностичний інструментарій виступили такі методики: «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріффа. Для визначення рівня психологічного благополуччя та визначення характеру співвідношення його компонентів застосовано «Опитувальник Індекс життєвого задоволення» Б. Ньюгартена.

Методика дослідження самовідносини (MIC) створена відповідно до розробленої В. Століним ієрархічної моделі структури самовідносини. Методика призначена для поглибленого вивчення сфери самосвідомості осо-

бистості, що включає різні (когнітивні, динамічні, інтегральні) аспекти. Вибір даних методик для обстеження суб'єктивного психологічного благополуччя підлітків обумовлений такими факторами: вони підходять для роботи з підлітками та дорослими віком від 12 років та старші; багато хто з них входить до складу комплексу для діагностики суб'єктивного психологічного благополуччя особистості відповідно пройшли численну апробацію. Валідність та надійність усіх 3 методик достовірно підтверджена. На другому етапі було проведено тестування учасників дослідження, проведене відповідно до вимог обраних методик. Опис умов та процедури емпіричного дослідження: респондентам пропонувався текст методики з інструкцією, потім заповнювалися бланки, оброблення бланків із відповідями та занесення отриманих даних до зведеної таблиці. На третьому етапі дослідження було здійснено обробка первинних даних, отриманих під час діагностики за шкалами вибраних методик. Четвертий етап включав формування висновків відповідно до отриманих результатів під час емпіричного дослідження.

Результати діагностики психологічного благополуччя підлітків дозволили встановити, що у даному віці переважає середній рівень психологічного благополуччя. У більшості піддослідних (90%) відзначено середній рівень позитивного ставлення до оточуючих. Такі підлітки мають задовільні, довірливі стосунки з оточуючими; дбають про благополуччя інших.

Більш ніж у половини опитаних осіб підліткового віку (65%) спостерігається низький рівень автономії. Підліток із найменшим балом - залежить від думки та оцінки оточуючих; у прийнятті важливих рішень покладається на думку інших; піддається спробам суспільства змусити думати та діяти певним чином. У 65% підлітків спостерігається низький рівень уміння керувати оточуючими.

Низький бал характеризує підлітка як людину, що знає складнощі в організації повсякденної діяльності,

почувається нездатною змінити або поліпшити обставини, що складаються, безсвідомо ставиться до можливостей, позбавлені почуття контролю над тим, що відбувається навколо.

У більшості підлітків (80%) відзначено середній рівень розвитку здатності ставити цілі в житті.

У половини підлітків (55%) спостерігається низький рівень самоприйняття. У респондентів не виявлено високий рівень самоприйняття. Отже, у підлітковому віці людина незадоволена собою, іноді може бути розчарована подіями свого минулого, відчуває занепокоєння з приводу деяких особистих якостей, бажає бути не тим, ким він чи вона є.

Результати діагностики життєвої задоволеності підлітків презентували наступне: серед підлітків переважає низький рівень життєвої задоволеності. Відповідно для опитаних дітей характерні помірний рівень емоційної напруженості, низька емоційна стійкість, високий рівень тривожності, недостатній рівень задоволеності ситуацією та своєю роллю у ній.

Результати діагностики самовідносин підлітків дозволили констатувати, що здебільшого у них (60 %) діагностовано високий рівень внутрішньої чесності. Низькі показники говорять про підвищену рефлексивність та критичність, здатність не приховувати від себе значну неприємну інформацію.

За шкалою «Самокерівництво» в основній частині підлітків (75%) відзначено низький рівень. Низькі показники свідчать про віру суб'єкта в підвладність його «Я» тимчасовим обставинам, про нездатність протистояти долі, погану саморегуляцію, розмитий локус «Я», відсутність тенденції шукати причини вчинків і результатів у собі самому. Серед підлітків переважає низький рівень самопов'язаності. Серед підлітків переважає високий рівень внутрішньої конфліктності. У респондентів виявлено середній рівень самозвинувачення.

Далі ми звернулися до встановлення взаємозв'язку психологічного добробуту та самовідносин у підлітків. Для цього застосували коефіцієнт рангової кореляції Спірмена, ми простежили тисняву (силу) та напрямок кореляційного зв'язку між психологічним благополуччям особистості підлітка та рівнем самовідносин.

Підбиваючи підсумки дослідження, позначимо практичну (соціальну) значимість результатів: виходячи з отриманих даних практикуючі психологи можуть розробляти програми тренінгу задля стимулювання рівня психологічного добробуту особистості у підлітковому віці. Дослідження може бути використане в процесі розробки лекційного та семінарського заняття з подібної теми, а також для написання методичних рекомендацій.

Отже, результати дослідження показують, що у своїй більшості підлітки знаходяться на середньому рівні психологічного благополуччя, що свідчить про посереднє вибудовування довірливих відносин з іншими, безумовно приймати різні сторони свого "Я". Підлітки не у всіх ситуаціях протистоять соціальному тиску, в них порушена саморегуляція поведінки. При оцінюванні себе не завжди виходять із особистих стандартів. Не досить компетентні у встановленні контактів з навколишніми, відчувають труднощі у виборі чи створенні відповідного контексту для реалізації особистих потреб та цінностей, не мають чіткої мети у житті.

Використані джерела

1. Балл, Г. О. (2008). Орієнтири сучасного гуманізму (в суспільній, освітній, психологічній сферах): Видання друге, доповнене. Житомир: ПП «Рута», Видавництво «Волинь».
2. Волинець, Н. В. (2019). Психологічні особливості особистісного благополуччя в професійній сфері життєдіяльності: монографія. Хмельницький: Видавництво НАДПСУ.
3. Карамушка, Л.М. (2021) «Healthy organizations»: сутність, основні напрямки та методи активності для забезпечення психічного здоров'я персоналу Організаційна психологія. Економічна психологія, 2-3 (23), 40–49.
<https://lib.iitta.gov.ua/728411/>
4. Карамушка, Л. (2022). Психічне здоров'я особистості під час війни: як його зберегти та підтримати: Метод. рекомендації. Київ: Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України.
5. Карамушка, Л. М., Карамушка, Т. В. (2019). Тренінгова програма «Професійна кар'єра та психологічне здоров'я освітнього персоналу». Організаційна психологія. Економічна психологія, 4(18), 36–45.
6. Каргіна Н.В. (2018). Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: дис. канд. психол. наук: 19.00.01:05. Одеса. 269 с.
7. Кокун, О. М. (2012). Психологія професійного становлення сучасного фахівця: Монографія. К.: ДП "Інформ.-аналіт. агенство".
8. Максименко, С., Максименко, К. (2019). Психологічне здоров'я та його порушення. Збірник наукових праць "Проблеми сучасної психології", 18, 3-14.
9. Титаренко, Т. М. (2018) Способи підвищення психологічного благополуччя особистості, що пережила травму. Психологія: теорія і практика, 1, 112-119
10. Кашлюк Ю. І. (2016). Основні чинники, які впливають на психологічне благополуччя особистості. Проблеми сучасної психології: зб. наук. праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України/ за наук. ред. С. Д. Максименка, Л. А. Онуфрієвої. Вип.34. Кам'янець-Подільський: Аксіома, С. 170-186.
11. Сердюк Л.З. (2017). Структура та функція психологічного благополуччя особистості. Актуальні проблеми психології. Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том V: Психофізіологія. Психологія праці. Експериментальна психологія. Вип. 17. С. 124-133.
12. Diener E. Sapyta J. Suh E. (1998). Subjective well-being is essential to well-being. Psychological Inquiry. Vol. 9(1). P. 94-99.
13. Ryff, C. D. (1998). The contours of positive human health / C. D. Ryff & B. Singer //Psychological Inquiry. Vol. 9. P. 719-727.