

ЧИННИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

Талько Аліна Зенонівна
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, м. Житомир.
Науковий керівник - канд. психол. наук,
доц. Савиченко Ольга Михайлівна

Однією з актуальних проблем сучасної психології є проблема збереження (формування) внутрішньої стабільності особистості, суб'єктивного благополуччя як необхідної умови всебічного і гармонійного розвитку людини. Суб'єктивне благополуччя як душевну рівновагу, емоційний комфорт, переживання задоволення від досягнення нехай навіть далеких від бажаного результатів в різних сферах життєдіяльності, загальна задоволеність життям, визначає різні аспекти відносини людини з навколишнім світом, впливає на ефективність взаємодії з предметним і соціальним оточенням, на успішність його поведінки та продуктивність діяльності, на активність особистості. Воно сприяє позитивній соціалізації та успішній інтеграції особистості в суспільство, збереженню психологічного здоров'я та актуалізації особистісного потенціалу [4, с. 143-148].

Проблема суб'єктивного благополуччя актуальна в сучасному світі і в українському суспільстві у зв'язку зі зростанням можливостей і свободи самовизначення особистості. Крім того, важливо зрозуміти, наскільки людина у прагненні до свого щастя готовий враховувати інтереси інших людей, бути терпимим до них і сприяє толерантність як особистісну якість суб'єктивного благополуччя [6, с. 4-14].

Суб'єктивне благополуччя є не короткочасним «піковим» переживанням, а стійкою психологічною особливістю притаманною людині протягом усього життя або, принаймні, якихось значних її відрізків. У досліджуваній категорії дітей проблема суб'єктивного благополуччя особливо актуальна. Підлітковий вік є періодом становлення особистості, вибудовування нових відносин із самим собою (своїм внутрішнім світом) і оточуючими людьми (сім'єю, однолітками, іншими дорослими в його соціальному оточенні) і світом в цілому (його нормами і цінностями), і, водночас вразливим періодом для впливу негативних факторів, що впливають на фізичне і психологічне благополуччя учнів на успішність взаємовідносин із дійсністю [7, с. 448].

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 стресових ситуацій (Зотова О. Ю., Карапетян Ст. Л.) [3, с. 320].

Попри те, що проблема ця не нова і розглядалася багатьма педагогами, психологами з різних точок зору, усі вони відмічають, що повне вирішення цієї проблеми досі не знайдене. Зважаючи на актуальність проблеми, була обрана тема магістерського дослідження: «Чинники психологічного дослідження благополуччя в підлітковому віці» [2, с. 17].

Об'єкт дослідження: процес переживання психологічного благополуччя в підлітковому

віці.

Предмет дослідження: чинники психологічного благополуччя в підлітковому віці.

Дослідження чинників психологічного благополуччя в підлітковому віці проводилося на базі ЗОШ № 28 м. Житомира протягом 2019 року. Загальна кількість випробовуваних складала 100 підлітків 14-15 років, що навчаються в 9- А класі.

Дослідження проводилося в кілька етапів.

I. Теоретичне обґрунтування проблеми дослідження, аналіз наукової літератури, пілотажне дослідження, формулювання гіпотези.

II. Вивчення індексу ставлення до здоров'я та здорового способу життя.

III. Дослідження інтенсивності ставлення до здоров'я та здорового способу життя у підлітків.

IV. Дослідження стилю життя підлітків.

V. Дослідження психологічного благополуччя підлітків.

VI. Здійснення взаємозв'язку між показниками психологічного благополуччя і установками по відношенню до здоров'я; здійснення математико-статистичного аналізу; систематизація і узагальнення результатів; формулювання висновків та оформлення підсумків дослідження.

У дослідженні були використані наступні методики:

1. Методика «Індекс ставлення до здоров'я та здорового способу життя».

2. Методика К. Ріфф «Шкали психологічного благополуччя» в адаптації Т. Д. Шевеленкової і Т. П. Фесенко. Аналіз результатів проведеного експериментального дослідження чинників психологічного благополуччя в підлітковому віці було виявлено, що підлітки чутливі до різних проявів свого організму, здатні насолоджуватися своїм здоров'ям, отримувати естетичне задоволення від здорового організму, але в той же час не проявляють належного інтересу до проблем здоров'я, не демонструють активність в пошуку відповідної інформації, спеціалізованої літератури. У більшій частині підлітків мало порушена пізнавальна сфера. Тільки 16% респондентів мають високі бали за соціальною шкалою, що свідчить про те, що мала кількість підлітків прагне впливати на своє оточення, створювати навколо себе здорове життєве середовище, пропагувати різні профілактичні засоби оздоровлення організму. Більшість демонструє соціальну пасивність [5, с. 296].

Як підсумок, у більшості підлітків при діагностиці ціннісного ставлення до здоров'я було виявлено домінуючий низький рівень інтенсивності ставлення до здоров'я.

Дослідження поведінкового компоненту культури здоров'я через іншу методику показав схожі результати. Здоров'я творча діяльність так само знаходиться переважно на середньому рівні у більшості респондентів. Цей рівень характеризує найбільш адекватну нормам здоров'я систему оздоровчої діяльності.

У цілому можна сказати, що для молодого покоління характерний досить високий рівень психологічного благополуччя. За шкалою вчинків спостерігається більша кількість зв'язків зі змінними психологічного благополуччя. Психологічне благополуччя взаємопов'язане з установками по відношенню до здоров'я у підлітків. Здоров'язберігаюча поведінка залежить від самоприйняття, можливості самореалізувати свій потенціал, наявності в житті близьких людей і референтної для людини групи, відчуття комфорту [1, с. 97-106].

Точно також багато показників психологічного благополуччя пов'язані безпосередньо зі ставленням до здоров'я.

Література

1. Фридман Л.М. О концепции школьной психологической службы //Л.М. Фридман//Вопросы психологии. - 2001. - № 1. - 97 - 106.

2. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дисс. на соискание учен. степени канд. психол. наук / Г. Л. Пучкова. - Хабаровск, 2003. - 17 с.
3. Селигман М. В поисках счастья. Как получать удовольствие от жизни каждый день / М. Селигман. - Манн, Иванов и Фербер, 2010. - 320 с.
4. Шамянов Р. М. Психология субъективного благополучия людей / Р. М. Шамянов // Мир психологии. - № 2. - 2012. - 143-148 с.
5. Шамянов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы: монография / Р. М. Шамянов. - Саратов: Научная книга, 2008. - 296 с.
6. Батурин, Н. А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н. А. Батурин, С. А. Башкатов, Н. В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. - 2013. - Т. 6, №4. С. 4-14.
7. Батурин, Н.А. Технология разработки тестов: часть II / Н. А. Батурин, Выготский Л.С. Собрание сочинений: В 6-ти т. Т.1. - М.: Педагогика, 1982. - 488 с.

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТАВЛЕННЯ ДО ХВОРОБИ

Томчук Юлія Михайлівна
Житомирський державний університет
імені Івана Франка, м. Житомир
Науковий керівник – канд. психол. наук,
доц. Загурська Інна Станіславівна

Актуальною проблемою сьогодення є поширеність психосоматичних захворювань. Основною формою впливу соматичного захворювання на психіку людини є психологічна реакція особистості на сам факт захворювання і його наслідки. Суб'єктивно-психологічну сторону будь-якого захворювання найчастіше позначають поняттям «внутрішня (або аутопластична) картина хвороби». Остання характеризується формуванням у людини певного роду почуттів, уявлень і знань про своє захворювання.

Зростання інтересу до проблем психосоматики не є випадковим, оскільки сучасний погляд на психосоматику виходить за межі уявлень про здоров'я та хворобу. Сьогодні психосоматика розуміється як тілесне відображення душевного життя людини, тілесне відображення внутрішніх конфліктів та вікових криз (В. Райх, Л.С. Виготський, М.М. Бахтін, Ф.Перлз).

Питанням психосоматики займався В.М. Бехтерев (висунув концепцію соматофренії), В.А. Гіляровський (розвивав уявлення про катестетичні механізми). Поняття «внутрішня картина хвороби» було введено О.Р.Лурією, який описував механізми захворювання та вплив його на психіку хворого. Ф.В. Басін розробив так званий психосоматичний підхід до проблеми розвитку і боротьби з хворобою на основі збереження цілісності людини в умовах захворювання та розглядання патологічних явищ, як його складової [1,4].

Значний вплив на активність психосоматичного хворого у різних сферах життєдіяльності має тип психологічного суб'єктивного реагування на хворобу. Прийнята у вітчизняній клінічній психології типологія реагування на захворювання створена А.Є. Лічко і М.Я. Івановим на основі оцінки впливу 3-х факторів: 1) природи самого соматичного захворювання; 2) типу особистості, в якому найважливішу складову визначає тип акцентуації характеру; 3) ставлення до захворювання в референтній для хворого групі. Схожі типи реагування об'єднані в блоки [3].

Тяжке хронічне соматичне захворювання суттєво змінює перш за все всю соціальну ситуацію розвитку людини. Воно змінює рівень її психічних можливостей, здійснення діяльності, веде до обмеження кола контактів з людьми які її оточують, часто по