

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Західноукраїнський національний університет

Соціально-гуманітарний факультет

Кафедра психології та соціальної роботи

ЛІЩИНОВИЧ Михайло Михайлович

**Психолого-педагогічні чинники психологічного
здоров'я у старшому підлітковому віці /
Psychological and pedagogical factors of
psychological health in senior adolescence**

спеціальність: 053 – Психологія
освітньо-професійна програма – Психологія

Кваліфікаційна робота

Виконав студент групи
ПСм-21
М. М. Ліщинович

підпис

науковий керівник:
М. Тарай

підпис

Кваліфікаційну роботу
допущено до захисту
«__» _____ 2024 р.
Завідувач кафедри

А. Н. Гірняк
підпис

Тернопіль – 2024

АНОТАЦІЯ

Ліщинович Михайло Михайлович. Психолого-педагогічні чинники психологічного здоров'я у старшому підлітковому віці. – Рукопис.

Дослідження на здобуття освітньо-кваліфікаційного рівня магістра за спеціальністю 053 «Психологія», освітньо-професійна програма «Психологія». – Західноукраїнський національний університет. Соціально-гуманітарний факультет. Тернопіль. 2024.

У роботі детально висвітлено проблему психолого-педагогічних чинників психологічного здоров'я у старшому підлітковому віці. Водночас здійснено кількісний та якісний аналіз виявлених психолого-педагогічних чинників психологічного здоров'я на цьому віковому етапі. На основі проведеного емпіричного дослідження, розроблено й експериментально перевірено тренінгову програму покращення психологічного здоров'я старших підлітків.

Ключові слова: здоров'я, психологічне здоров'я, здорова особистість, самооцінка, самосприйняття, старший підлітковий вік, самоактуалізація, психолого-педагогічні чинники, життєстійкість, благополуччя.

ANNOTATION

Lishchynovych Mykhailo Mykhailovych. Psychological and pedagogical factors of psychological health in senior adolescence - Manuscript.

Research for obtaining a master's degree in specialty 053 “Psychology”, educational and professional program “Psychology.” - Western Ukrainian National University. Faculty of Social Sciences and Humanities. Ternopil. 2024.

The paper highlights in detail the problem of psychological and pedagogical factors of psychological health in senior adolescence. At the same time, a quantitative and qualitative analysis of the identified psychological and pedagogical factors of psychological health at this age stage is carried out. Based on the empirical study, a training program for improving the psychological health of senior adolescents was developed and empirically tested.

Key words: health, psychological health, healthy personality, self-esteem, self-perception, senior adolescence, self-actualization, psychological and pedagogical factors, resilience, well-being.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ	8
1.1. Психологічне здоров'я особистості як наукова проблема	8
1.2. Феноменологія психологічного здоров'я особистості	15
1.3. Особливості та прояви психологічного здоров'я старших підлітків...	22
Висновки до першого розділу	29
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ...	31
2.1. Організація та методики емпіричного дослідження	31
2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів емпіричного дослідження....	35
Висновки до другого розділу.....	44
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	45
3.1. Обґрунтування програми формування психологічного здоров'я старших підлітків	45
3.2. Аналіз ефективності програми формування психологічного здоров'я старших підлітків	49
Висновки до третього розділу	54
ВИСНОВКИ.....	55
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	59
ДОДАТКИ.....	65

ВСТУП

Актуальність дослідження. Вивчення психологічного здоров'я старших підлітків є надзвичайно важливим у сучасному суспільстві, адже цей віковий період є критичним етапом розвитку особистості. Старший підлітковий вік характеризується формуванням самосвідомості, становленням життєвих цінностей і моральних принципів, а також адаптацією до значних соціальних змін. Ці процеси відбуваються на тлі підвищеної емоційної чутливості, нестабільності психічного стану та впливу зовнішніх чинників, таких як навчання, міжособистісні стосунки та соціально-економічні умови.

Значущість дослідження психологічного здоров'я старших підлітків визначається необхідністю забезпечення їхнього психічного благополуччя в умовах сучасних викликів, розробки ефективних стратегій профілактики психологічних проблем і створення належних умов для гармонійного розвитку особистості в перехідний період до дорослого життя. Адже проблеми психологічного здоров'я в цьому віці можуть стати основою для формування тривожних розладів, депресій, поведінкових девіацій або інших психічних проблем, які впливають на якість життя та майбутню самореалізацію особистості.

Окрім того, сучасні виклики, такі як війна, пандемії, інформаційне перенасичення, соціальна нестабільність, значно підвищують ризик порушень психологічного здоров'я молоді. Актуальності це питання набуває через необхідність інтегрувати знання про психологічне здоров'я у практику освіти. Вчасне виявлення проблем психологічного благополуччя старших підлітків дозволяє розробляти дієві методи і засоби профілактики та корекції, сприяючи гармонійному розвитку особистості. Вивчення психологічного здоров'я старших підлітків також є важливим для формування навичок саморегуляції, емоційної стійкості та здатності до подолання стресів. Ці вміння мають вирішальне значення для подальшого життя, адже закладають основи соціальної адаптації, самореалізації та побудови міжособистісних стосунків.

У межах сучасної психологічної парадигми розвитку особистості триває жвава наукова дискусія щодо визначення та сутності «психологічного здоров'я». Це поняття розглядається як індикатор зв'язку між особистісним розвитком і його адекватною реалізацією (С. Белічева, Л. Воробйова, В. Горинов,

О. Данилова, А. Катков, В. Лищук, С. Максименко, А. Маслоу, В. Моляко, Ю. Поліщук, Е. Помиткін, Ф. Перлз, Т. Русова, В. Торохтій та інші). У межах цього акцентується увага на глибокому вивченні теоретичних основ поняття психологічного здоров'я, його процесу формування та умов функціонування, а також на аналізі зв'язків з іншими компонентами розвитку особистості.

Здійснюючи аналіз сучасного стану психологічного здоров'я старших підлітків, можна дійти висновку, що однією з ключових завдань суспільства є його збереження, укріплення та профілактика можливих порушень. Водночас відсутній єдиний концептуальний підхід до управління психологічним добробутом у підлітковому віці, а практичне використання результатів фундаментальних досліджень психологічного здоров'я старших підлітків є недостатньо поширеним. Крім того, розробка комплексних психосоціальних програм реабілітації для підлітків, які мають порушення психологічного здоров'я, лише починається. Існує необхідність у проведенні більш глибоких міждисциплінарних досліджень для детального аналізу механізмів його порушення, забезпечення індивідуального підходу у ранній діагностиці та профілактиці проблем психологічного здоров'я.

Попри наявні науково-практичні здобутки, проблема психологічного здоров'я підлітків досі не отримала достатньої уваги як у вітчизняній, так і в закордонній науці. Окремі аспекти цього питання потребують більш чіткого визначення та деталізації. Серед невирішених питань можна виокремити наступні: відсутність чітко встановлених меж психологічного здоров'я у сучасній психології, недостатня конкретизація критеріїв для оцінювання психологічного здоров'я в різних вікових групах, а також дефіцит науково обґрунтованих підходів до визначення психолого-педагогічних чинників, що впливають на психологічне здоров'я сучасних підлітків.

З огляду на актуальність цієї тематики та недостатню глибину досліджень у цій сфері, темою магістерської роботи було обрано теоретико-емпіричне дослідження психологічного здоров'я старших підлітків, зокрема його характеристик, чинників, що визначають його розвиток, та можливих шляхів профілактики порушень: **«Психолого-педагогічні чинники психологічного здоров'я старших підлітків»**.

Об'єкт дослідження— психологічне здоров'я як науково-психологічний феномен.

Предмет дослідження— психолого-педагогічні чинники психологічного здоров'я старших підлітків.

Мета дослідження— обґрунтувати та емпірично перевірити психолого-педагогічні чинники психологічного здоров'я у старшому підлітковому віці.

Завдання дослідження:

1. Визначити психологічне здоров'я особистості як наукову проблему.
2. Дати змістовну характеристику феноменології психологічного здоров'я особистості.
3. Висвітлити особливості та прояви психологічного здоров'я старших підлітків.
4. Здійснити кількісний і якісний аналіз виявлених психолого-педагогічних чинників психологічного здоров'я у старшому підлітковому віці.
5. Розробити й експериментально перевірити програму покращення психологічного здоров'я старших підлітків.

Методи дослідження. У межах магістерської роботи було використано різноманітні теоретичні та емпіричні методи, які ретельно підбиралися і комбінувалися відповідно до визначених цілей дослідження. Основними методами, що застосовувалися, є: *теоретичні методи* – проведено комплексний огляд наукової літератури з обраної проблематики, що дало змогу уточнити поняття «психологічне здоров'я», виокремити його ключові критерії, а також визначити рівні, які є характерними для старших підлітків; систематизовано та узагальнено наукові матеріали, що дозволило окреслити основні напрями та підходи до формування психологічного здоров'я у старших підлітків; *емпіричні*

методи – тестування, яке здійснювалося за допомогою спеціалізованих методик, спрямованих на всебічну оцінку компонентів психологічного здоров'я підлітків. Серед них були використані: «Шкали психологічного благополуччя», створені

К. Ріффом; Методика самооцінки особистості, розроблена Т. Дембо та С. Рубінштейн; Самоактуалізаційний опитувальник (САТ) Е. Шостром; методика соціально-психологічної адаптації, запропонована К. Роджерсом та Р. Даймондом; *методи обробки та інтерпретації даних* – для аналізу отриманих результатів застосовувалися методи кількісного аналізу, включаючи статистичну обробку, що забезпечило об'єктивність та надійність висновків. Проведено якісний аналіз даних для більш детального вивчення специфіки психологічного благополуччя старших підлітків і особливостей його розвитку. Використання комплексу різнопланових методів і діагностичних методик дало можливість детально дослідити всі аспекти досліджуваної проблеми, забезпечити достовірність результатів та здійснити глибокий аналіз феномена психологічного здоров'я старших підлітків.

Теоретичне значення дослідження: проблема психологічного здоров'я старших підлітків має значний теоретичний потенціал, оскільки розширює наукові уявлення про особливості психічного розвитку в цьому віковому періоді, а також про фактори підлітка, які впливають на формування емоційної, когнітивної та поведінкової сфер особистості. Вивчення психологічного здоров'я старших підлітків інтегрує дані з психології, педагогіки, соціології та медицини, формуючи цілісне уявлення про умови, що сприяють або, навпаки, загрожують психічному благополуччю старших підлітків. Вивчення психологічного здоров'я старших підлітків сприяє уточненню дефініцій і розширенню змісту понять «психологічне здоров'я», «емоційна стійкість», «стресостійкість» та «адаптивні механізми». Це дозволяє поглибити теоретичне розуміння ключових аспектів психічного благополуччя старших підлітків. Отримані результати збагачують теорії вікових криз і перехідних періодів, надаючи нові дані про специфіку старшого підліткового віку, який характеризується активним формуванням самосвідомості, моральних цінностей

і життєвих пріоритетів. Дослідження дозволяє описати вплив соціальних, освітніх і індивідуально-психологічних чинників на формування психологічного здоров'я старших підлітків.

Практичне значення одержаних результатів: вивчення психологічного здоров'я старших підлітків має важливе практичне значення, оскільки саме в цей період відбуваються інтенсивні зміни в емоційній, когнітивній та соціальній сферах, які впливають на формування особистості. Старший підлітковий вік є критичним етапом розвитку, коли закладаються основи майбутнього психічного благополуччя, здатності до саморегуляції, ефективної взаємодії з оточенням і вирішення життєвих труднощів. Отримані результати дослідження дозволяють: 1) завдяки виявленню основних факторів, що впливають на психологічне здоров'я старших підлітків, створювати програми для зниження рівня тривожності, стресу, емоційного вигорання та запобігання розвитку депресивних станів; 2) розробити рекомендації батькам, спрямовані на покращення взаємодії з підлітками, створення сприятливого середовища для їхнього розвитку та підтримку емоційної стабільності; 3) посилити психологічну підтримку старших підлітків в закладах освіти, розробити програми психологічного супроводу, зокрема групові заняття, тренінги з розвитку стресостійкості, емоційної саморегуляції та комунікативних навичок старших підлітків; 4) забезпечити інтеграцію психологічної освіти в систему виховання, зокрема популяризувати знання про психологічне здоров'я серед старших підлітків, формувати у них навички самодопомоги та відповідального ставлення до свого психічного стану; 5) підвищити ефективність роботи соціально-психологічних служб закладів освіти, надавати більш адресну допомогу, враховуючи особливості вікового розвитку і специфічні потреби кожної дитини.

Структура та обсяг дослідження. Кваліфікаційна робота складається з вступу, трьох основних розділів, висновків до кожного з них, загальних підсумків, переліку використаних джерел та додатків. Основна частина тексту займає 58 сторінок, тоді як загальний обсяг роботи становить 84 сторінки. До

списку використаної літератури включено 69 найменувань джерел, а також один додаток.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

1.1. Психологічне здоров'я особистості як наукова проблема

Здоров'я індивіда є однією з ключових характеристик, яка займає центральне місце у вивченні особистості. Однак, визначення терміну «здоров'я» варіюється залежно від наукового підходу. Вчені підкреслюють, що здоров'я необхідно розглядати не лише з медичної перспективи, а й як комплексну соціально-психологічну та філософську категорію. Це підхід обґрунтований тим, що людина є не лише біологічною, а й соціальною істотою. Відтак, здоров'я слід оцінювати не лише через фізіологічне функціонування, але й через психосоціальне благополуччя, здатність до соціальної адаптації та самореалізації в суспільстві. З огляду на це, концепція «індивідуального здоров'я» може бути інтегрована в психологічний контекст.

В наукових дослідженнях пропонується розподілити аналіз здоров'я на три головні рівні: біологічний, психологічний та соціальний, де кожен з них має свою специфіку [53]. Біологічний аспект здоров'я пов'язаний зі збереженням фізіологічної рівноваги організму та адекватними реакціями на зовнішні подразники. Психологічний компонент стосується особистісного контексту, в якому людина розглядається як єдність психічних процесів. Чим гармонійніше взаємодіють основні особистісні риси, тим більша стійкість до стресових факторів, які можуть порушити цілісність психіки. Соціальний рівень здоров'я визначається взаєминами людини із суспільним оточенням, де психічний стан підпадає під вплив родини, друзів, освітніх умов, дозвілля. Лише психічно здорові індивіди здатні бути повноцінними учасниками соціальних процесів.

Психофізіологічні концепції, такі як порогова теорія Г.-Т. Фехнера, принципи диференціальної психофізіології, що були розроблені В. Небіліциним і Б. Тепловим, а також резонансна теорія слуху Г. Гельмгольца, здійснили значний вплив на розвиток психології. Вони демонструють важливість конструктивного підходу для розуміння психічних явищ, що відображають особистісну цілісність. Центральним поняттям вважається «психологічне здоров'я особистості». І. Дубровіна ввела це поняття у науковий дискурс, визначаючи його сукупністю таких характеристик, як прийняття себе, усвідомлення власної унікальності, потенціалу, а також цінність кожного індивіда. Додатково, це включає рефлексію, здатність розпізнавати мотиви вчинків, емоційні стани та наслідки своїх дій, а також пошук ресурсів для подолання труднощів [37, с. 176].

Психологічне здоров'я розглядається як багатокomпонентне та інтегративне психологічне явище. Воно визначається як «важливий аспект психічного благополуччя, що належить особистості загалом та тісно пов'язаний із найвищими духовними проявами людини» [42, с. 10]. Розширення наукового підходу до поняття «психологічне здоров'я особистості» сприятиме розробці психологічних стратегій для гармонізації взаємодії особистості із соціальним та природним середовищем, досягнення внутрішньої злагоди.

Науковці пропонують різноманітні підходи до розуміння феномену «психологічно здорової особистості». Соціокультурна теорія К. Хорні, наприклад, наголошує на важливості розуміння «широкого репертуару соціальних ролей». Глибинна психологія, представлена Ф. Перлзом, вводить поняття «компетентності у часі», яке тісно пов'язане із самоактуалізацією. У межах гештальттерапії оптимальний стан психологічного здоров'я асоціюється із зрілістю, що полягає у здатності знаходити підтримку ззовні та розвивати нові внутрішні ресурси. Г. Олпорт підкреслює, що «зріла» особистість характеризується самопізнанням, емоційною стабільністю, а також здатністю об'єктивно сприймати дійсність. Окрім того, така особистість повинна володіти «дружньою інтимністю», умінням сприймати себе, виділяти важливі аспекти життя, що сприяє створенню цілісного бачення світу [8].

У сучасній психології багато вчених, серед яких Л. Журавльова, В. Зарицька, Д. Зиглер та М. Савчин, акцентують увагу на необхідності дослідження «психологічного здоров'я, психологічної зрілості особистості та відповідних їм психологічних критеріїв» [13, с. 324]. Науковці наголошують, що одним із суттєвих недоліків сучасної психологічної науки є «відсутність чіткої теорії про здорову особистість» [25, с. 11]. Така ситуація вимагає перегляду основних теоретичних підходів до цього питання.

У цьому контексті привертає увагу методологічний підхід, запропонований Є. Гейком, який стверджує, що «здоров'я є проявом цілісності індивіда» [14, с. 74]. Такий погляд корелює з сучасним розумінням психологічного здоров'я як ключового показника особистісного розвитку. Наприклад, С. Максименко [36] акцентує увагу на тому, що «здоров'я» слід розглядати через призму балансу між «нормою» та «патологією», звертаючи увагу на той факт, що здоров'я виходить за межі суто фізичних характеристик. Цей підхід здобув широке визнання в психологічних дослідженнях, наголошуючи на «важливості психоемоційної стабільності» [45, с. 63], яка часто розглядається як синонім психологічного благополуччя.

О. Завгородня пропонує розглядати психологічне здоров'я як базову передумову для досягнення особистісної зрілості. Водночас вона зазначає, що саме зрілість особистості є основою для збереження психологічного здоров'я впродовж усього життя, особливо у старшому віці [49].

Важливим етапом у розвитку концепції психологічного здоров'я стало усвідомлення науковою спільнотою значення «абсолютно здорових особистостей» для кращого розуміння людського потенціалу. Аналіз існуючих досліджень показує, що, незважаючи на зростаючий інтерес, систематичне вивчення психологічного здоров'я залишається на початковій стадії. У межах гуманістичної психології поняття «психологічне здоров'я особистості» набуває особливого значення, орієнтуючись на динамічні аспекти розвитку особистості, що здатна активно взаємодіяти з оточенням і змінювати його. У ході досліджень, спрямованих на пошук внутрішніх особливостей, що впливають на психологічне здоров'я, часто звертається увага на роль духовності. В контексті

постмодерністських підходів духовність описується як «відкритість до іншого», де особистість «існує лише в процесі руху до іншого, усвідомлюючи себе через іншого» [2, с. 28].

На сьогодні психологи не дійшли єдиного розуміння сутності поняття «психологічне здоров'я». Це відображається в різноманітті трактувань, серед яких зустрічаються такі категорії, як «життестійкість», «благополуччя», «психічне здоров'я», «здатність до вироблення стратегій», «психологічний захист» та «опірність стресу». Сучасна психологічна наука надає перевагу розгляду психологічного здоров'я через призму «стійкості», що відображає його виключно психологічне значення. Деякі вчені, аналізуючи різні аспекти життестійкості, виділяють серед характеристик психологічної стійкості такі компоненти, як: стабільність, гармонійність та резистентність [5].

У процесі розвитку наукових уявлень про взаємозв'язок між поняттями «психологічне здоров'я» та «життестійкість» сформувалася концепція структурної відмінності життестійкості та її місця серед інших схожих термінів. М. Боришевський, зокрема, підкреслює, що «життестійкість особистості можна розглядати також через диспозицію автономних складників, а саме: залученість (тобто «бажання відкриватися світу»); контроль – коли особистість прагне до результату, здійснюючи контроль власних дій у процесі взаємодії із довколишнім світом; прийняття ризику (навіть такого, який не гарантує успіх) – йдеться про визнання того, що комфортне життя і безпека не сприяють випробуванню особистості» [5, с. 154]. Зокрема, він акцентує увагу на тому, що життестійкість особистості включає кілька взаємопов'язаних аспектів, таких як готовність особистості до відкриття нових можливостей, здатність контролювати свої дії в контексті зовнішніх обставин, а також готовність до ризику заради особистісного розвитку.

Щодо трактування поняття «психологічне здоров'я», варто звернути увагу на дослідження О. Корнієнко, що пропонують антропологічну модель психологічного здоров'я [31]. Основою цієї моделі є ідеї таких відомих психологів, як Г. Олпорт, який висував раціональне трактування поняття «норма», розглядаючи її через образ психічно зрілої особистості, а також

погляди К. Роджерса, який зосереджувався на показниках ефективно функціонуючої особистості. Теорія мотивації А. Маслоу, у свою чергу, представляє образ самоактуалізованої психологічно здорової людини, а В. Франкл уточнює, що самоактуалізація не є кінцевою метою людини, адже пошук сенсу в зовнішньому світі є важливим аспектом самоздійснення [31, с. 57].

У контексті гуманітарно-антропологічного підходу до психологічного здоров'я вчені виділяють ключові «атрибути» цієї категорії, серед яких: самовладнання, здатність до прийняття рішень і здійснення дій, опираючись на власні ресурси, розумне планування життя, постановка масштабних цілей і продуктивність у діях, вірність власним переконанням [40]. Такий підхід дозволяє чітко визначити форми прояву психологічного здоров'я, що сприяє глибшому розумінню цього процесу та його виявів у практиці.

Таким чином, можна стверджувати, що концепція психологічного здоров'я як важливої умови для повноцінного функціонування особистості здобула загальне визнання. Введення терміну «психологічне здоров'я» підкреслює необхідність врахування взаємозв'язку фізичного і психологічного стану людини для її гармонійного розвитку [6, с. 68]. Це підтверджує правильність застосування терміну «гармонія» для опису цієї властивості особистості. Психологічне здоров'я не слід розглядати як статичний стан, а як динамічний процес, що постійно змінюється під впливом різних факторів.

Важливим аспектом є зауваження С. Рубінштейна, який зазначав, що «утримувати у полі зору ставлення людини до світу, тобто змістове наповнення поняття картини світу. Є сенс розрізняти, по-перше, фізичний простір, що віддзерклює ставлення людини до світу; по-друге, соціальний простір, який окреслює вибір власного оточення; по-третє, моральний простір, виявом якого є ставлення до себе» [21, с. 158].

Крім того, дослідження психологічного здоров'я потребує комплексного підходу до феноменології особистості. Л. Терлецька, зокрема, зазначає, що «психологічне здоров'я особистості належить до багатовимірної і динамічної квітки потенціалів» [58, с. 71]. Науковці одностайно визнають, що «психологія

є однією з наук, що має пріоритетним напрямом рекреацію, тобто цілеспрямований вплив не лише на підтримку особистісних сил підлітка впродовж відпочинку, але й на пошук нових стимулів щодо саморозвитку психологічного здоров'я та його самозбереження» [50, с. 122].

Психологічне здоров'я, згідно з раціо-гуманістичною парадигмою, є ключовим фактором, який стимулює орієнтацію особистості на етапах її розвитку. Цей процес зокрема включає саморух, формування нових психологічних утворень та їх збагачення через перехід «з зовнішнього у внутрішній зміст». Така концепція розвитку особистості ґрунтується на теорії регуляції, яку запропонував Т. Кириченко. Вона передбачає кілька етапів розвитку діяльності, зокрема орієнтовно-мотиваційний, виконавчий та рефлексивно-оцінний. Це має важливе значення, оскільки новоутворення та властивості особистості можуть бути виявлені лише в процесі діяльності, що розвивається через зазначені етапи [27]. Важливим аспектом є також дві складові благополуччя особистості – суб'єктивне та об'єктивне. Сучасні психологи, зокрема Ю. Александров та інші, підкреслюють важливість їх взаємозв'язку у формуванні повноцінного психологічного здоров'я [6].

Дослідження психологічного здоров'я підтверджують його важливість як основного елемента особистісного розвитку. Психологічне здоров'я розглядається як самодостатнє утворення, яке здійснює безперервний вплив на структуру особистості протягом усього життя. Цей напрямок надає можливість детально вивчати складні аспекти, зокрема «повсякденну практику життя», яка включає різноманітні характеристики – структурні, процесуальні та функціональні. Це є особливо важливим при дослідженні розвитку рефлексії підлітка щодо свого «психологічного світу», а також при розмежуванні понять «суб'єкт активності» та «активність суб'єкта». Перший термін вказує на того, хто ініціює діяльність, в той час як другий – на процес її реалізації [11].

Емоційний аспект психологічного здоров'я підлітків займає особливе місце, оскільки в цей період емоційний стан особистості стає вирішальним. Дослідження показують, що важливим фактором є формування позитивної Я-концепції школярів, що включає позитивне ставлення до себе, впевненість у

своїх силах, оптимізм тощо. Це досягається лише за умов емоційної комфортності, яка створює сприятливе середовище для розвитку позитивних рис особистості в навчальному закладі.

Розуміння психологічного здоров'я на різних етапах життєвого шляху особистості ґрунтується на численних дослідженнях, які вивчають його прояви в підлітковому віці. Зокрема, Н. Колотій акцентує увагу на взаємозв'язку психологічного здоров'я старших підлітків з різними аспектами їх особистості. У своїх роботах вона експериментально довела, що значущість впливу на психологічне здоров'я залежить від розвитку психічних властивостей індивіда, рівня його соціально-психологічної адаптації та здатності до саморозвитку. Крім того, науковиця уточнила типологію психологічного здоров'я у дітей з урахуванням статевих відмінностей [30].

Динамічний характер психологічного здоров'я підлітків був також досліджений Л. Гармаш, Н. Коцур та Л. Товкун, які стверджують, що психологічне здоров'я варто розглядати не тільки як відсутність захворювань, а й як свідчення загального психологічного благополуччя. У цьому контексті дослідження О. Донцова, О. Рикеля та інших науковців показали, що суб'єктивне благополуччя не залежить безпосередньо від зовнішнього середовища, а формується на основі ціннісних та смислових уявлень особистості [49].

Цікавим є підхід, який спрямований на поліпшення психологічного здоров'я старших підлітків через стимулювання їх суб'єктної активності, зокрема в аспекті розвитку здатності до усвідомлення наявних можливостей формування «внутрішніх сценаріїв» соціальної регуляції. Важливо також враховувати здатність підлітка регулювати зовнішній вплив соціуму, що дає йому змогу значно доповнювати свій потенціал у цьому контексті [21].

Таким чином, психологічне здоров'я можна визначити як важливий індикатор нормального розвитку особистості (І. Дубровіна), найбільш точну міру індивідуального та суспільного добробуту (В. Лищук), результат творчої самореалізації, самовираження та саморозвитку особи (А. Маслоу), особистісну зрілість (Ф. Перлс), рівень творчої активності особистості (В. Моляко),

показник її духовності (Е. Помиткін) та фактор соціальної успішності (Т. Тунгусова). Здійснений аналіз різних підходів до визначення терміну «психологічне здоров'я» у психологічній науці дає змогу сформулювати його для старших підлітків як сукупність особистісних та індивідуально-психологічних характеристик, які забезпечують ефективну соціальну адаптацію, здатність до саморегуляції та стимулюють творчу самореалізацію і саморозвиток.

Отже, феноменологія психологічного здоров'я є одним із центральних напрямків досліджень у сучасній психології. Психологічне здоров'я потрібно розглядати як динамічну сукупність психічних властивостей, які забезпечують гармонію між різними аспектами особистості, а також між особистістю і соціумом, сприяючи тим самим її повноцінному функціонуванню протягом життєвого циклу.

1.2. Феноменологія психологічного здоров'я особистості

Конкретизація поняття психологічного здоров'я особистості може бути здійснена через різноманітні критерії, що дозволяють проводити всебічну оцінку цього стану. Проте на сьогодні не існує єдиної, науково обґрунтованої, системи критеріїв для визначення психологічного здоров'я, яка б стала загально-прийнятою в науковій спільноті. Водночас поняття психологічного і психічного здоров'я часто розглядаються як взаємопов'язані, оскільки роль психологічного здоров'я в системі психологічних наук ще не має чіткого визначеного статусу. Психічне здоров'я може охоплювати як психічні, та психологічні аспекти, тоді як у вузькому розумінні зводиться до медичних критеріїв.

Н. Колотій пропонує кілька основних критеріїв психологічного здоров'я особистості, серед яких визначальними є: індивідуально-психологічні особливості, соціально-психологічна адаптація, здатність до саморозвитку та реалізація соціальних потреб. Всі ці складові перебувають у взаємозв'язку й утворюють складну систему, що змінюється в залежності від рівня розвитку на різних етапах життєвого циклу, зокрема в різні вікові періоди [30].

Г. Ложкін, у свою чергу, виділяє такі важливі критерії психологічного здоров'я: адекватне сприйняття реальності (включаючи сприйняття себе, інших людей та навколишнього світу); спонтанність; потреба в усамітненні; здатність служити справі або покликанню; самостійність у зовнішньому середовищі; активність і воля; здатність до творчості, почуття гумору та вміння розрізняти засоби і цілі, добро і зло [33].

У контексті гуманістичної психології психологічно здорова особистість характеризується szeregojoris-якостей, які можна об'єктивно описати та виміряти. До таких характеристик належать:

1. Чітке і ефективно сприйняття реальності.
2. Високий ступінь відкритості до переживань.
3. Інтегрованість, цілісність та єдність особистості.
4. Спонтанність та експресивність, жага доекзистенційно повного життя.
5. Справжня самість, автономність та унікальність.
6. Вищий рівень об'єктивності, здатність подолати власне «Я».
7. Розвиток творчого потенціалу.
8. Здатність поєднувати конкретику з абстракціями.
9. Демократичність у структурі характеру.
10. Здатність до любові та саморозвитку [19].

Згідно з цією концепцією, здатність до саморозвитку є суб'єктивною детермінантою, закладеною в кожній людині. Подібно до «спіралі», вона розвивається через процеси самоусвідомлення, самопізнання та самореалізації.

У межах екзистенційно-гуманістичної психології розроблено емпіричну модель психологічно здорової особистості, яка ставить акцент на відмову від одновимірних підходів, таких як біхевіоризм або психоаналіз, і зосереджує увагу на особистості, враховуючи її ціннісні орієнтації, сенс життя та процеси саморозвитку. Як зазначав А. Маслоу, «повний здоровий, нормальний і бажаний розвиток полягає в актуалізації природи людини, в реалізації його потенційних можливостей» [53, с. 75].

Саморозвиток можна визначити як здатність особистості бути активним суб'єктом власного життя, активно впливати на свою життєдіяльність і

трансформувати її в об'єкт практичного перетворення. Це поняття виходить за межі загального уявлення про «розвиток», оскільки саморозвиток передбачає значно глибший процес. У даному випадку мовиться не лише про фізіологічне (природне) дозрівання чи соціальну адаптацію, а й про здатність індивіда розвивати себе як унікальну особистість, враховуючи всі її індивідуальні особливості. Саморозвиток охоплює здатність сприймати навколишній світ і трансформувати його у свій власний, що створює умови для досягнення самоактуалізації [36, с. 5].

Важливою складовою психологічного здоров'я є здатність особистості реалізовувати свої потреби, що виступають критерієм гармонійного розвитку. Потреби людини поділяються на фізіологічні (природні) та психологічні, до яких відносять соціальні та духовні. Ці потреби є невід'ємною частиною внутрішньої структури особистості і зумовлені необхідністю взаємодії з культурною спадщиною людства, що включає як матеріальні (пов'язані з фізіологічними потребами), так і духовні аспекти діяльності. Реалізація певних потреб є визначальним чинником психологічного благополуччя особистості.

А. Маслоу визначає основні потреби як стійку, свідому мотивацію, яка має вирішальне значення для повноцінного розвитку індивіда. Згідно з його теорією, кожна людина, усвідомлюючи свою потребу, постійно прагне її задоволення. Нездатність задоволення потреб веде до психічного та фізичного дискомфорту, часто детермінованого як стан «хвороби». Водночас, задоволення потреб має терапевтичний ефект, сприяючи «лікуванню» особистості від відчуття «дефіциту». Потреби, за Маслоу, пов'язані між собою і формують ієрархічну структуру, де кожна потреба займає своє місце в залежності від її важливості для індивіда [49].

Окрім фізіологічних потреб, науковець виділяє кілька інших груп важливих потреб: потреба в безпеці (захищеності), потреба в соціальній приналежності (до родини, друзів, суспільства), потреба в повазі (як до себе, так і з боку оточуючих), а також потреба в свободі, яка дає змогу розвивати свої здібності та таланти, що в свою чергу забезпечує досягнення самоактуалізації. Всі ці потреби утворюють своєрідну піраміду, де верхівку займає найвища мета

людського існування – самоактуалізація. Для досягнення цього результату необхідно реалізувати попередні потреби індивіда, оскільки це є основою формування гармонійної особистості, здатної до творчості, інтеграції та самоздійснення [38].

Задоволення кожної основної потреби відкриває можливості для актуалізації наступної, яка є найбільш актуальною на певному етапі життєвого шляху індивіда. Ієрархія потреб і шляхи їх реалізації є індивідуальними для кожної людини, визначаючись тим, яка з потреб потребує задоволення на даний момент. Таким чином, потреби можна розглядати як самостійні цілі, які мають значення у власному контексті, або як етапи, що ведуть до досягнення кінцевої мети. Безперервний процес розвитку особистості, спрямований на формування здорової індивідуальності, полягає саме в реалізації базових потреб конкретної людини.

К.

Хорніозначаєважливілюдськіпотребивнезалежності,любові,схваленні,самозадоволенні суспільному визнанні.УрозумінніА. Адлера, головною потребою особистості є соціальне почуття, яке визначаєпрагненняіндивідадокоопераціїтаспівпраці.Е.

Фроммвизначавтакіголовні потреби людини: у виході за власні межі шляхом актів творення; у єдності з іншими, у турботі про них; у розумній орієнтації в світі; у трансценденції, в ідеї божественності, що припускає переживання себе суб'єктом власних дій; найголовнішою є потреба у любові. Вчений вважав, що нижчі вітальні потреби переплетені з вищими потребами. Чим вище особистісний розвиток індивіда, тим більше вітальні потреби «підкоряються» духовним (вищим), і тим менше вони впливають на поведінку людини [48].

У процесі розвитку особистості на різних етапах її життя виникають специфічні потреби в комунікації, діяльності та пізнанні навколишнього світу. Порушення нормального розвитку дитини можуть значно ускладнювати задоволення цих потреб, оскільки вони негативно впливають на взаємодію з соціальним середовищем, культурою та природою. Це може призвести до

депривації, яка, в свою чергу, уповільнює розвиток особистості. Як зазначає науковець, «затримка реалізації домінуючих вікових потреб сприяє уповільненню особистісного розвитку дитини, завдаючи шкоди її психологічному здоров'ю» [57, с. 184]. Такі порушення можуть проявлятися на підсвідомому рівні різними способами, що негативно позначається на психічному стані дитини, створюючи умови для психологічних труднощів.

Ці процеси стають особливо вираженими у підлітковому віці, коли можуть виникати як фізичні, так і психічні розлади. Наприклад, сприйняття ситуацій, що не задовольняють основні потреби, може трансформуватися, а емоційні реакції можуть переноситися на інші сфери життя. У результаті цього формується поведінка, спрямована на уникнення ситуацій, пов'язаних з незадоволенням потреб. Це може проявлятися у вигляді комплексів або неадекватних реакцій. У таких випадках може відбуватися регресія потреб, що веде до їх спрощення, оскільки задоволення регресованих потреб є легшим, що створює небезпечний шлях для психологічного здоров'я, адже такий спосіб реалізації потреб є обмеженим і нефективним. Альтернативним шляхом вирішення цієї проблеми є сублімація, яка передбачає перебудову програми реалізації потреб з метою розширення або зміни напрямку дій для досягнення бажаного результату [30].

Крім того, для розуміння потреб школярів важливим є підхід Е. Помиткіна, який визначає основні потреби учнів на різних етапах їх навчання та пропонує рекомендації щодо психологічних засобів їх врахування. Помиткін виділяє кілька ключових потреб, зокрема: потребу в знаннях, розвиток навчальних здібностей, здатність оперувати абстрактними поняттями, а також потребу у зустрічах з дорослими; потребу в активації особистісних якостей, фізичному розвитку і засвоєнні трудових навичок; потребу в апробації отриманого досвіду через власні вчинки; потребу в підвищенні авторитету серед однолітків; потребу в розвитку мислення, що переходить від практичного до абстрактного; а також потребу в підвищенні інтелектуальних здібностей, розвитку самоаналізу і свідомості [47].

Неадекватне задоволення базових потреб, таких як потреби в любові,

безпеці, повазі, самоповазі та пошуку сенсу життя, може призвести до серйозної деформації особистості, яка негативно впливає на свідомість і почуття людини. Як описують численні психологи, такі деформації можуть значно гальмувати розвиток особистості, як дитини, так і дорослої людини. Як зазначається, «дискримінація природних потреб особистості призводить до дитячого протесту, який може проявлятися в першу чергу у відсутності пізнавальних інтересів, що буде супроводжуватися відповідною поведінкою і шкодити психологічному здоров'ю учнів» [42, с. 68].

Підвищену увагу варто приділяти специфічним потребам, властивим підлітковому віку. В. Моляко визначає основні соціальні та духовні потреби старших підлітків, серед яких: потреба в навчальній діяльності, потреба у спілкуванні з однолітками, потреба у пізнанні та участі в житті дорослих, потреба в суспільно-корисній діяльності, потреба в інтимно-особистісному спілкуванні, потреба у трудовій та професійній діяльності, а також потреба у пошуку сенсу життя і своєї ролі в ньому, культурні потреби [52].

Розширене розуміння психологічного здоров'я сприяє більш чіткому розмежуванню таких категорій, як нормальний та аномальний розвиток особистості. Це дозволяє здійснити більш точну диференціацію процесів становлення особистості. Такий підхід сприяє кращому розмежуванню понять психічного та психологічного здоров'я. Якщо в контексті досліджень психічного здоров'я зазвичай акцентується увага на індивідів з порушеннями психічного функціонування, то особи з нормальним розвитком часто залишаються поза увагою. З огляду на це, категорія психологічного здоров'я набуває значущості для висвітлення особливостей та етапів нормального розвитку особистості, що допомагає заповнити цю прогалину.

Опис критеріїв психологічного здоров'я старших підлітків базується на уявленні, що «психологічне здоров'я є складовою особистісного та соціального контексту розвитку людини, які характеризуються стійким розвитком особистісних якостей» [65, с. 27] (А. Маслоу, В. Моляко, В. Торохтій та ін.). Ключовими ознаками психологічного здоров'я є індивідуальні особливості, адаптація до соціального середовища, творчі досягнення, здатність до

саморозвитку, реалізація актуальних потреб, позитивне ставлення до навчання, наявність життєвих планів, критичність та позитивне ставлення до інших осіб. Це відповідає завданням розвитку підлітків, які визначені психологічною наукою, а також новоутворенням, притаманним цьому віковому етапу.

Таким чином, для оцінки психологічного здоров'я старших підлітків можна виділити наступні критерії: адекватність самооцінки, здатність до соціально-психологічної адаптації, позитивне ставлення до оточення, реалізація соціальних потреб, сформованість ієрархії цінностей, а також індивідуальні особливості, які можуть слугувати передумовами становлення особистісної зрілості в дорослому віці. Хоча ці критерії не є вичерпними і не охоплюють усі аспекти формування психологічного здоров'я, вони відіграють важливу роль у вивченні цього феномена в межах нашого дослідження. Враховуючи наукові підходи, можна зосередитися на цих аспектах, які утворюють складну систему взаємозв'язків і взаємовпливів.

Психологічний аналіз Р. Сірка стосовно нормального та аномального психічного розвитку, а також психологічного здоров'я особистості дозволяє виділити три рівні психічного здоров'я, які характеризують стан психологічного здоров'я індивіда. Ці рівні включають: особистісно-смисловий рівень, що відображає якість змістовних взаємин особистості; рівень особистісного здоров'я, пов'язаний з здатністю до самореалізації та адекватної взаємодії з навколишнім середовищем; рівень індивідуально-психологічного здоров'я, що стосується здатності використовувати ефективні способи реалізації особистісних прагнень; і рівень психофізіологічного здоров'я, який залежить від організації мозкових функцій, що забезпечують психічну діяльність [57]. Кожен з цих рівнів має безліч варіантів розвитку, і між ними не виявлено прямих кореляцій, що підкреслює різноманітність можливих проявів психологічного здоров'я.

У контексті теоретичних досліджень виокремлюють три рівні психологічного здоров'я старших підлітків: високий, середній та низький.

Високий рівень психологічного здоров'я характеризується гармонійними взаєминами з оточенням, високим рівнем автономії, здатністю впливати на своє

середовище, готовністю до особистісного зростання, наявністю чітких життєвих цілей, позитивним самоприйняттям, адекватною самооцінкою та високими домаганнями щодо власного здоров'я, інтелекту, здібностей, характеру, авторитету серед однолітків, зовнішності та впевненості в собі. У цьому рівні також спостерігаються високі показники самоактуалізації, що є важливим індикатором психологічного здоров'я старшого підлітка.

Психологічне здоров'я старших підлітків можна оцінювати за кількома ключовими показниками, які дають змогу визначити рівень їхнього емоційного та соціального благополуччя. У межах середнього рівня психологічного здоров'я підлітки демонструють стабільні результати в таких аспектах, як позитивні стосунки з оточенням, середня особистісна автономія, здатність впливати на соціальне середовище, прагнення до саморозвитку, наявність життєвих цілей, середній рівень самоприйняття, поміркована самооцінка та розумні домагання стосовно власного здоров'я, інтелекту, здібностей, характеру, авторитету серед однолітків, зовнішнього вигляду, впевненості у собі, а також можливість досягати самоактуалізації.

З іншого боку, низький рівень психологічного здоров'я старших підлітків характеризується відсутністю або слабким проявом позитивних характеристик у зазначених аспектах: негативними або обмеженими відносинами з іншими людьми, низьким рівнем особистісної автономії, обмеженою здатністю впливати на соціальне середовище, відсутністю або низьким рівнем бажання до саморозвитку, чітко не визначеними життєвими цілями, низьким рівнем самоприйняття та самооцінки, а також прагненням до покращення власного здоров'я, розуму та здібностей, досягнень у соціальному середовищі, зниженою здатністю до самоактуалізації.

Отже, з огляду на дослідження в галузі психології, були визначені ключові критерії психологічного здоров'я старших підлітків, що включають адекватність самооцінки, соціально-психологічну адаптованість, позитивне ставлення до оточуючих, здатність до задоволення соціальних потреб, сформовану ієрархію цінностей, а також особливості особистісного розвитку, які є важливими передумовами досягнення особистісної зрілості в дорослому

віці. Психологічне здоров'я старших підлітків можна поділити на три рівні – високий, середній та низький, що підтверджується теоретичними дослідженнями в цій галузі.

1.3. Особливості та прояви психологічного здоров'я старших підлітків

Підлітковий вік вважається визначальним етапом у життєвому циклі людини, оскільки це період глибоких трансформацій, що охоплюють як фізіологічний, так і психологічний рівні. Під час цього періоду змінюється ставлення молодої особи до навколишнього середовища та до себе, розвиваються важливі процеси самосвідомості, самопізнання і самовизначення, що в кінцевому підсумку формують життєву позицію, яка визначатиме доросле життя. Як зазначає І. Бех, сам термін «підліток» вказує на «хлопця або дівчину в перехідному віці від дитинства до юності», що є концентрованим вираженням фізіологічних і психологічних змін, характерних для цього періоду [7, с. 22].

Один з найбільш яскравих аспектів підліткового віку – це особистісна нестабільність, яка проявляється у внутрішній дисгармонії, що є причиною неадекватних стилів поведінки, низької самооцінки, посиленої тривожності та безвідповідальності. Підлітки часто виявляють опозиційність до дорослих, схильність до максималізму і нетерпимості, а також зазнають різких змін у своїх інтересах. Інтенсивні фізіологічні зміни організму є однією з ключових причин цих процесів. І. Бех зазначає, що «підлітковий вік важкий, насамперед, для самого підлітка: перебудови в організмі викликають незвичні відчуття і переживання, несвідому тривогу і дискомфорт, що створює значне напруження. Інколи цілком нормальна вчора дитина раптом починає поводитись, як психічно хвора» [2, с. 85]. Ці зміни є неминучими і відображають складність адаптації підлітка до нового етапу життя.

Разом з тим, підлітковий період є часом виходу молодої особи на нову соціальну позицію, що проявляється в поглибленні взаємозв'язків як з однолітками, так і з дорослими, посиленні прагнення до самопізнання,

самовизначення, а також розвитку самостійності в поглядах і вчинках. Процеси самопізнання та соціальної активності набувають особливої значущості в цьому віці. І. Бех також зазначає, що в підлітковому віці формується почуття дорослості, що супроводжується змінами в референтних орієнтаціях, зокрема підлітки починають усвідомлювати себе як «самоцінність», що виявляється через емпатію або псевдоемпатію до переживань інших, відповідальність або безвідповідальність, агресію чи співпрацю, авторитаризм або діалог у взаєминах, егоїстичні чи альтруїстичні тенденції [2, с. 87].

Особливо важливим аспектом розвитку підлітка є вплив численних змін, які супроводжують цей період. Окрім фізіологічних, психічних і соціальних змін, підлітковий вік характеризується інтенсивним формуванням психологічного здоров'я, в якому значну роль відіграють моральні та культурні цінності, а також соціальні потреби підлітка. Психологічне здоров'я старших підлітків визначається не лише фізіологічними та психологічними характеристиками, але й здатністю до інтеграції в культурні та соціальні структури. Це включає сталість у відносинах з такими складовими духовної спадщини, як наука, освіта, мораль, етика, мистецтво і релігія. Відзначають, що на цьому етапі важливими індикаторами психологічного здоров'я є не лише оцінка власних можливостей, а й ставлення до сенсу життя, а також здатність задовольняти актуальні потреби цього віку [40].

Моральний розвиток є однією з важливих характеристик психологічного здоров'я старших підлітків. Цей процес набуває особливого значення в період розвитку формального мислення, що робить надіндивідуальні цінності та ідеали важливими і актуальними для підлітка. Серед таких цінностей особливу роль відіграють свобода, соціальна справедливість, чесність і любов, які набувають значення не лише для самооцінки підлітка, а й для його взаємин із соціумом [49].

Психологічне здоров'я підлітка можна визначити як результат внутрішнього почуття гармонії, що охоплює задоволення від власної особистості, взаємин з оточуючими, діяльності та місця в житті. Це почуття тісно пов'язане з прогресом самосвідомості, який іноді приводить до змін у

стосунках підлітка з навколишнім середовищем. Самосвідомість є складною психологічною конструкцією, що складається з кількох важливих складових: усвідомлення психологічних особливостей, соціально-моральних оцінок, а також розуміння власної ідентичності та активної ролі «Я» в житті. Для підлітків значну роль у формуванні самосвідомості відіграє соціальний досвід, здобутий через взаємодію з іншими людьми, їхні вчинки та уявлення про нього. Якщо для дітей молодшого віку оцінка самосвідомості в значній мірі залежить від думки батьків та інших авторитетних дорослих, то в процесі зростання важливість внутрішнього сприйняття себе і самооцінки набуває все більшого значення [5].

З психологічного погляду, здоров'я старших підлітків багато в чому визначається успішністю вирішення завдань, притаманних їхньому віковому періоду. Серед таких завдань є прийняття власної зовнішності, усвідомлення фізіологічних особливостей свого організму, що включає потребу розуміння функцій тіла; усвідомлення своєї статевої ролі, що включає вибір сексуальної поведінки та визначення «образу» своєї статевої ідентичності; налагодження зрілих стосунків з однолітками обох статей, що зумовлено як впливом референтних груп, так і дорослих; досягнення емоційної незалежності від батьків; вибір професії та готовність до самостійного життя, що вимагає застосування набутих знань і навичок. Важливим також є розвиток здатності до формування соціально відповідальної поведінки та створення системи цінностей і етичної свідомості, що служать орієнтирами для поведінки [9].

У процесі інтелектуального розвитку, коли мислення досягає рівня формальних операцій, підлітки починають усвідомлювати суперечності не лише у власних соціальних ролях, але й у ролях інших осіб, зокрема батьків. Подолання таких рольових конфліктів є важливим етапом у створенні нової особистісної ідентичності. Реалізація цього процесу вимагає інтеграції різномірної інформації про себе в єдину цілісну особистість, яка не містить внутрішніх суперечностей. Важливими джерелами цієї ідентичності для старших підлітків є референтні групи та інші значущі люди. Підлітки намагаються знайти підтримку серед тих, хто поділяє їхні цінності та погляди,

оскільки взаємини з однолітками стають основою соціальної ідентичності, формуючи нові орієнтири для самореалізації [16].

Значущість ровесників у житті підлітків є велика, оскільки саме у взаєминах з ними підлітки отримують емоційну підтримку для подолання фізичних, соціальних та емоційних змін. Такі стосунки сприяють розвитку соціальних навичок і адаптації до кризових ситуацій. Проте важливими залишаються й взаємини з дорослими, які є джерелами соціальних ролей і моделей поведінки, що дозволяють підліткам набутися досвіду дорослого життя та сформувати зрілі моделі поведінки [26].

Підлітковий період, як етап розвитку, є складним і багатограним, поєднуючи як соціальні потреби, так і індивідуальні прагнення. В цей час підлітки мають вирішувати не лише особисті завдання, але й адаптуватися до соціальних вимог. Цей період є динамічним, інтегративним та пристосувальним, і серед численних змін і труднощів важливою проблемою є психологічне здоров'я, яке є результатом необхідності розв'язувати завдання, що супроводжують процес формування їхньої особистості [7].

У численних психологічних дослідженнях, зокрема у роботах вчених Е. Шпрангера та Р. Хавигхерста, процес розвитку особистості розглядається як низка етапів, на яких індивід вирішує й реалізує конкретні завдання, що відповідають його віковій категорії. Для нашого дослідження важливими є завдання розвитку старших підлітків, які були виокремлені Р. Хавигхерстом. Вони охоплюють кілька ключових аспектів:

1. Прийняття власної зовнішності та ефективне використання тіла, що передбачає усвідомлення особливостей анатомії та фізіології організму.
2. Оволодіння соціальними ролями чоловіка і жінки, що включає вибір статевої поведінки та формування «образу» власної статевої ролі.
3. Створення зрілих взаємин із ровесниками обох статей, що обумовлюється впливом не лише дорослих, а й однолітків.
4. Досягнення емоційної незалежності від батьків та інших дорослих.
5. Підготовка до професійного вибору.
6. Розвиток знань та соціальної готовності до самостійного життя, що

спонукає підлітка до перевірки своїх сил, умінь і знань.

7. Формування соціально відповідальної поведінки.

8. Створення особистої системи цінностей та етичної свідомості, яка служить орієнтиром для поведінки підлітка. Крім того, критичний аналіз цінностей соціального оточення має сприяти формуванню внутрішньої структури цінностей, що стане важливим орієнтиром для майбутніх рішень підлітка [9].

Особливо важливим є зв'язок завдань розвитку особистості з процесом прийняття соціальних ролей. Включення підлітка у соціальні ролі є суттєвим аспектом його розвитку, оскільки успішна інтеграція залежить від того, чи визнається роль суспільством і наскільки вона відповідає особистим здібностям та інтересам підлітка. Зокрема, попередній досвід відіграє важливу роль у цьому процесі, полегшуючи адаптацію підлітка до нових соціальних ролей. Ролі, які мають соціальне визнання і відповідають потребам особистості, засвоюються найшвидше, сприяючи зміцненню психологічного здоров'я. Однак підлітки часто відчують невизначеність, не маючи чітких уявлень про свої ролі у суспільстві: вони не є ані дітьми, ані дорослими, що створює відчуття невизначеності щодо очікувань від дорослих. Ця невизначеність може бути шкідливою для психологічного здоров'я підлітка, оскільки відсутність належного розуміння та підтримки з боку дорослих може дестабілізувати його мотиваційно-потребову сферу, що зрештою може мати негативні наслідки для його психологічного благополуччя [13, с. 324].

Завдання розвитку підлітка вирішуються не в ізоляції, а в тісній взаємодії з різними соціальними середовищами, серед яких ключову роль відіграють сім'я, школа, інші навчальні заклади та позашкільне середовище. Серед цих середовищ найбільший час підліток проводить у навчальних закладах, де взаємодіє з різними соціальними групами: молодшими школярами, однолітками, старшими (в тому числі вчителями) [9].

З нашої точки зору, навчальні заклади є важливим елементом соціалізації підлітків. Вони мають значний вплив на розвиток світогляду, формування ціннісних орієнтацій підлітка і визначення його особистісних орієнтацій.

Навчальні заклади є середовищем, де підлітки засвоюють соціальні ролі та розвивають соціально адекватну поведінку. Окрім того, саме тут вони формують уявлення про себе, що сприяє ідентифікації з однолітками та вчителями, а також розвитку ціннісних орієнтирів, відображених через приклади літератури та мистецтва. Водночас навчальні заклади можуть як посилювати, так і послаблювати ті цінності, які підлітки отримують у родині. Оцінка психологічного здоров'я підлітка не обмежується лише бажанням спілкуватися з однолітками чи прагненням до пізнання світу дорослих, але також виявляється в бажанні здобувати нові знання, що проявляється через орієнтацію на успіх у навчанні та розвиток професійних навичок.

Мета навчального закладу полягає у забезпеченні гармонійного розвитку учнів. Проте, варто зазначити, що з роками обсяг інформації, яку отримують підлітки, збільшується, а навчальні програми стають складнішими, що веде до посилення інтелектуального навантаження. Це, у свою чергу, може спричинити стрес і психоемоційні розлади. Зростання поширеності нервово-психічних порушень серед старших підлітків, проблеми соціально-психологічної адаптації, питання особистісного розвитку та визначення місця у світі вказують на необхідність постійного моніторингу психологічного здоров'я підлітків [28].

Варто враховувати, що зміни в сімейних стосунках, зокрема зменшення розміру сім'ї до «ядра», ускладнення навчального процесу та посилення урбанізації призводять до того, що традиційні цінності підліткової вікової групи стають менш чіткими. Вони поступово заміщуються переконаннями, властивими багатогранній і динамічній молодіжній субкультури, яка постійно змінюється [40].

Однією з ключових характеристик психологічного здоров'я, що формується в підлітковому віці, є самоповага, яка визначає загальний рівень самооцінки та готовність приймати чи відкидати себе як індивіда [42]. Розвиток самоповаги підлітка залежить від низки чинників, багато з яких закладаються ще в ранньому дитинстві. Серед них чільне місце займають ставлення батьків, соціальне середовище та вплив однолітків. В умовах змінюваних ціннісних орієнтацій та нового усвідомлення своїх особистісних якостей підлітки часто

переживають етап переосмислення власної ідентичності, що нерідко супроводжується конфліктами з батьками та ровесниками.

Представники цієї вікової групи не вирішують складні питання самовизначення самотужки, а здійснюють їх у тісній взаємодії з батьками, однолітками, вчителями та іншими значущими особами. Отже, психологічне здоров'я старших підлітків безпосередньо залежить від їхньої потреби у спілкуванні на різних рівнях взаємодії з оточенням. Підлітковий вік характеризується підвищеною важливістю соціальних зв'язків, що робить його найбільш «колективним» етапом життя. Для старших підлітків важливим є відчуття прийняття серед однолітків, бажання бути значущими в групі та мати авторитет серед ровесників. Проблеми у взаємодії з однокласниками, відсутність друзів або розпад дружніх зв'язків можуть призводити до серйозних емоційних труднощів, які підлітки часто сприймають як особисту трагедію [46]. Недостатнє задоволення цієї важливої соціальної потреби суттєво погіршує психологічний стан підлітка та гальмує задоволення інших, більш високих потреб, притаманних цьому віковому етапу.

Підліткова криза, що припадає на 13 років, на нашу думку, є важливим етапом у переході від дитинства до дорослості. Ця криза, на відміну від попередніх (криз першого року життя, трирічного віку, семирічного віку), відзначається більшою тривалістю та інтенсивністю. Це пояснюється швидким фізичним та інтелектуальним розвитком старших підлітків, що породжує нові потреби, які не можуть бути повномірно задоволені через недостатній рівень соціальної зрілості цієї вікової групи [7]. Проте ці потреби є дуже сильними і зумовлюють значне психічне напруження. Вони пов'язані із формуванням нової самосвідомості, прагненням пізнати себе як особистість, реалізувати власні можливості та самовиразитися. Крім того, виникає потреба у розвитку комунікативних навичок, вдосконаленні когнітивної сфери, що включає формування логічних та абстрактних зв'язків, а також у виявленні творчих здібностей.

Отже, в період підліткового розвитку, зокрема під час кризи підліткового віку, можуть проявлятися різні форми соціально-психологічної дезадаптації. Це

включає конфлікти з дорослими, порушення навчальної діяльності через зміну мотивації, відчуття самотності, безвиході та фрустрації, що можуть негативно впливати на розвиток особистості підлітка. Тому дослідження психологічного здоров'я в період підліткової кризи є надзвичайно важливим, оскільки цей етап є найбільш вразливим для розвитку психологічного благополуччя дитини.

Висновки до першого розділу

1. Психологічне здоров'я особистості є складною та багатогранною проблемою, яка активно досліджується сучасними вченими. Це поняття визначається як змінний комплекс психічних властивостей, які забезпечують гармонійне поєднання різних складових особистості та її взаємодії з соціальним середовищем, що дає можливість ефективно функціонувати протягом усього життєвого циклу. Однією з найпоширеніших є концепція психологічного здоров'я як динамічного стану підлітка, що розвивається на різних етапах життєвого шляху, з характерними темпами та особливостями розвитку.

2. Серед основних таких критеріїв виділяють індивідуально-психологічні властивості, здатність до саморозвитку, ефективність соціально-психологічної адаптації та реалізацію соціальних потреб. Аналіз сучасної наукової літератури дозволяє систематизувати основні критерії психологічного здоров'я старших підлітків, серед яких виокремлюємо адекватність самооцінки, рівень соціально-психологічної адаптації, позитивне ставлення до оточуючих, реалізацію соціальних потреб, сформовану ієрархію цінностей та інші показники, які є підґрунтям для особистісної зрілості.

3. Психологічне здоров'я виявляється у численних проявах та порушеннях, що зокрема характерно для підліткової кризи. В цей період можуть виникати проблеми соціально-психологічної дезадаптації, конфлікти з дорослими, а також зміни у мотивації до навчання, що часто призводить до порушень у навчальній діяльності, почуття самотності, фрустрації та безвихідності. Усі ці чинники можуть мати негативний вплив на розвиток особистості підлітка, що робить важливим дослідження психологічного

здоров'я в контексті підліткової кризи, яка є найбільш вразливим етапом розвитку.

РОЗДІЛ 2

ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я СТАРШИХ ПІДЛІТКІВ

2.1. Організація та методики емпіричного дослідження

Для обґрунтування психолого-педагогічних чинників, що впливають на психологічне здоров'я старших підлітків, було здійснено емпіричне дослідження. В його межах використовувалися різноманітні методики, спрямовані на безпосередній або опосередкований аналіз тих факторів, які визначають психологічне здоров'я цієї вікової категорії.

Емпіричне дослідження проводилося на базі Тернопільського фахового коледжу ТНТУ ім. І. Пулюя. Загальний обсяг вибірки склав 100 студентів старшого підліткового віку (15 років).

Нами застосовано комплекс таких методик для проведення емпіричного дослідження:

1. Методика для дослідження соціально-психологічної адаптації особистості, розроблена К. Роджерсом та Р. Даймонда [43].

2. Методика дослідження самооцінки особистості за методикою Т. Дембо та С. Рубінштейн [53].

3. Шкала психологічного благополуччя, запропонована К. Ріфф [62].

4. Самоактуалізаційний тест-опитувальник Е. Шостром (САТ) [65].

1. Методика для дослідження соціально-психологічної адаптації особистості К. Роджерса та Р. Даймонда [43]

Зазначена методика дозволяє оцінити адаптаційні процеси у старших підлітків, спираючись на такі показники, як «адаптація», «самосприйняття», «прийняття інших», «емоційна стабільність», «інтернальність» та «прагнення до лідерства». Підліткам надається наступна інструкція: «Опитувальник містить низку тверджень, що стосуються особистості, її стилю життя, почуттів, думок, звичок та поведінки, які ви можете порівняти зі своїм власним досвідом. Кожне твердження потребує оцінки за шкалою від 0 до 6, де 0 означає «зовсім не характерне для мене», а 6 – «цілком характерне». Оцінку необхідно проставити у бланку, позначаючи клітинку, що відповідає номеру твердження».

2. Методика дослідження самооцінки особистості за Т. Дембо та С. Рубінштейн [53]

Ця методика дозволяє встановити рівень самооцінки підлітків, тобто, наскільки адекватно вони сприймають власні можливості та якості. Сутність методики полягає в оцінці певних особистісних якостей, таких як здоров'я, здібності, характер тощо, на спеціальних шкалах. Підліткам пропонується вказати рівень розвитку кожної якості (фактична самооцінка) та рівень, якого вони бажають досягти (рівень домагань). Це дає змогу виявити ступінь адекватності самооцінки та прагнення до самовдосконалення. Інструкція виглядає таким чином: «Кожна людина має певні уявлення про себе, свої здібності та якості. Кожну з них можна умовно розташувати на вертикальній шкалі, де нижня межа символізує мінімальний рівень, а верхня – максимальний розвиток. Вам пропонується сім таких шкал, кожна з яких відповідає певній якості: здоров'я, розумові здібності, характер, статус серед ровесників, професійна компетентність, зовнішність та впевненість у собі».

На кожній шкалі слід за допомогою риски (-) відмітити поточний рівень

розвитку конкретної якості або особистісної характеристики. Далі, необхідно позначити хрестиком (х) той рівень, за досягнення якого ви б відчували задоволення або гордість за свої успіхи.

Методика проводилася колективно. В умовах фронтальної організації важливо переконатися, що кожен підліток чітко розуміє інструкції та правильно заповнює першу шкалу. Слід ретельно перевірити, чи використовують учасники дослідження коректні позначки, а також відповісти на всі запитання, що можуть виникнути. Після цього підлітки продовжували працювати самостійно. Загалом на заповнення шкали, включаючи читання інструкцій, було виділено 10-12 хв.

Обробка результатів здійснюється за шістьма шкалами, при цьому перша шкала («здоров'я») не враховується. Відповіді оцінюються в балах. Оскільки довжина кожної шкали дорівнює 100 мм, відповіді старших підлітків переводяться в числовий еквівалент (наприклад, 54 мм відповідають 54 балам).

Для кожної з шести шкал слід визначити: а) рівень домагань— відстань у міліметрах від початкової точки шкали «0» до позначки «х»; б) висоту самооцінки— відстань від «0» до позначки «-»; в) різницю між рівнем домагань і самооцінкою— відстань від позначки «х» до позначки «-». Якщо рівень домагань нижчий за самооцінку, цей показник подається зі знаком мінус. Після цього обчислюються середні значення рівня домагань і самооцінки для кожної зі шкал.

3. Методика «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф [62]

Дана методика охоплює ключові положення як гедоністичного, так і евдемонічного підходів до дослідження психологічного благополуччя особистості. Модель включає шість основних аспектів благополуччя: самоприйняття, позитивні взаємини з іншими, автономія, компетентність (контроль над середовищем), наявність життєвих цілей і особистісний розвиток.

Методика «Шкали психологічного благополуччя» (ШПБ) адаптована на основі української версії опитувальника «The scales of psychological well-being». Хоча існують кілька версій цього опитувальника, найбільш поширеною є версія

з 84 пунктами, яка була адаптована. У цій версії кожна з шести шкал представлена 14 твердженнями. Учасник має обрати ступінь згоди або незгоди з кожним твердженням, позначивши його на шестибальній шкалі – від «Абсолютно згоден» до «Абсолютно не згоден». Необхідно вибрати відповідну градацію та позначити її обведенням чи підкресленням.

Стандартна інструкція виглядає наступним чином: «Запропоновані вам твердження відносяться до вашого ставлення до себе та свого життя. Ми просимо вас обрати міру згоди або незгоди з кожним із запропонованих тверджень. Обведіть цифру, яка найкраще відповідає вашому рівню згоди чи незгоди. Пам'ятайте, що немає правильних чи неправильних відповідей».

Твердження у опитувальнику мають як позитивний (прямий), так і негативний (зворотний) зміст щодо різних аспектів психологічного благополуччя. Наприклад, пункт 5 – «Мені приємно думати про те, що я зробив у минулому і сподіваюся зробити в майбутньому» – безпосередньо стосується характеристики «Цілі в житті». Згода з цим твердженням свідчить про наявність у респондента цілей і сенсу в житті. Водночас, пункт 29 – «Мої повсякденні справи здаються мені банальними і незначними» – вказує на відсутність відчуття значущості, що свідчить про зворотну кореляцію з характеристикою «Цілі в житті». Така структура опитувальника дозволяє мінімізувати негативний вплив можливої нещирості учасників під час заповнення тесту.

Обробка результатів включає підрахунок балів, що дозволяє здійснити перерахунок на низхідну шкалу у випадках, коли певні пункти мають зворотний зв'язок із ключовими характеристиками благополуччя. Після цього отримані бали підсумовуються для формування загальних шкал. Крім того, вчені

Т. Шевеленкова та П. Фесенко пропонують розрахунок індексу загального психологічного благополуччя, який формується шляхом підсумовування балів за шістьма шкалами тесту. Первинна методика пройшла глибоку психометричну перевірку, що підтвердило її надійність і валідність.

4. Самоактуалізаційний тест-опитувальник Е. Шостром.

Одним із важливих інструментів для оцінки психологічного здоров'я є самоактуалізаційний тест (САТ) Е. Шостром [65]. Ця методика ґрунтується на теорії самоактуалізації А. Маслоу та враховує концепції психологічного часу і часової орієнтації, розроблені Ф. Перзлом і Р. Меєм. Вона також включає ідеї К. Роджерса та інших представників екзистенціально-гуманістичної психології. Питання тесту були відібрані на основі аналізу поведінкових індикаторів, що є критичними для оцінки самоактуалізації.

САТ складається з 126 питань, кожне з яких пропонує респонденту вибір між двома ціннісними або поведінковими судженнями. Судження не завжди є прямими протилежностями, але респондент має вибрати те, яке найкраще відповідає його поглядам або стилю поведінки. Методика оцінює самоактуалізацію за двома основними та дванадцятьма додатковими шкалами. Основними є шкали часової компетентності та підтримки, які є незалежними одна від одної та не мають спільних пунктів з додатковими шкалами.

Дванадцять додаткових шкал тесту групуються в шість парних блоків, кожен з яких включає пункти, що можуть належати як до однієї, так і до кількох додаткових шкал, а також зазвичай до однієї з основних шкал. Таким чином, додаткові шкали доповнюють основні, посилюючи зміст через використання спільних пунктів анкети. Така структура дозволяє тесту охоплювати широкий спектр показників без значного збільшення обсягу анкети.

У низці випадків доцільно обговорювати результати тестування з клієнтом безпосередньо. Таке обговорення може мати психотерапевтичний ефект, особливо для старших підлітків. Питання, що містяться в тесті, часто звертаються до глибинних аспектів особистості, стимулюючи роздуми щодо важливих життєвих питань, таких як природа людської сутності, власне місце в світі, особистісні переконання та взаємини з навколишнім середовищем.

Застосування вищезгаданих методик дозволяє глибше дослідити психолого-педагогічні фактори, які впливають на психологічне благополуччя старших підлітків. Вони враховують різні аспекти, зокрема рівень домагань респондентів, стан особистісного здоров'я, соціально-психологічну адаптацію

та самооцінку підлітків.

На основі обробки емпіричних даних, зібраних за допомогою зазначених методик, були виділені три рівні психологічного здоров'я старших підлітків: високий, середній та низький. Це дозволяє дослідникам не лише оцінити загальний рівень благополуччя, але й точно визначити можливі зони ризику та фактори, що сприяють психологічному здоров'ю в підлітковому віці.

2.2. Кількісний і якісний аналіз результатів емпіричного дослідження

Методологія емпіричного дослідження передбачала застосування низки спеціально підібраних методик для тестування старших підлітків. В основі дослідження лежали методики, розроблені К. Роджерсом та Р. Даймондом, що оцінюють соціально-психологічну адаптацію, а також методика, створена Т. Дембо та С. Рубінштейном, яка орієнтована на дослідження самооцінки особистісних якостей. Окрім цього, в роботі були використані додаткові інструменти, серед яких «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф і самоактуалізаційний тест-опитувальник Е. Шостром (САТ). Ці інструменти дозволили ідентифікувати ключові психолого-педагогічні чинники, що безпосередньо впливають на психологічне здоров'я старших підлітків.

Застосування діагностичної методики, розробленої К. Роджерсом та Р. Даймондом, дало змогу детально вивчити особливості соціально-психологічної адаптації старших підлітків. На основі отриманих даних була побудована відповідна діаграма, що зображена на рисунку 2.1.

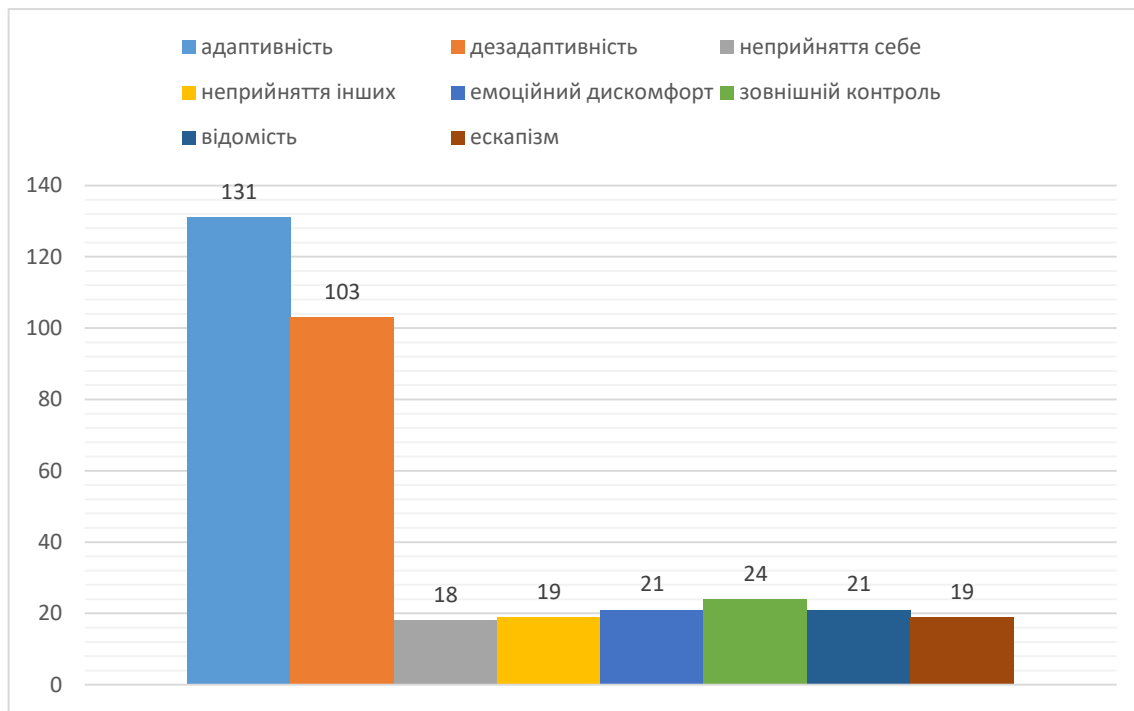


Рис. 2.1. Прояви соціально-психологічної адаптації старших підлітків

Результати, наведені на рис. 2.1, вказують на те, що загальний рівень адаптації старших підлітків є низьким, оскільки спостерігаються ознаки дезадаптації. Це можна пояснити специфікою умов навчання в школі, що має суттєвий вплив на психологічне благополуччя учнів. Відзначимо, що в навчальному процесі школярі стикаються з вимогою повного підпорядкування (зовнішній контроль), чітко регламентованими правилами та необхідністю вирішення численних життєвих і навчальних проблем, що призводить до емоційного напруження.

У рамках дослідження, яке здійснювалося за допомогою діагностичної методики Т. Дембо та С. Рубінштейн, були виявлені рівні самооцінки та домагань старших підлітків з огляду на заздалегідь визначені параметри особистісного розвитку. Зокрема, увага зосереджувалася на самооцінці та прагненнях майбутніх спеціалістів щодо їхнього здоров'я. Результати цього аналізу були представлені візуально у вигляді діаграми, що можна побачити на рис. 2.2.

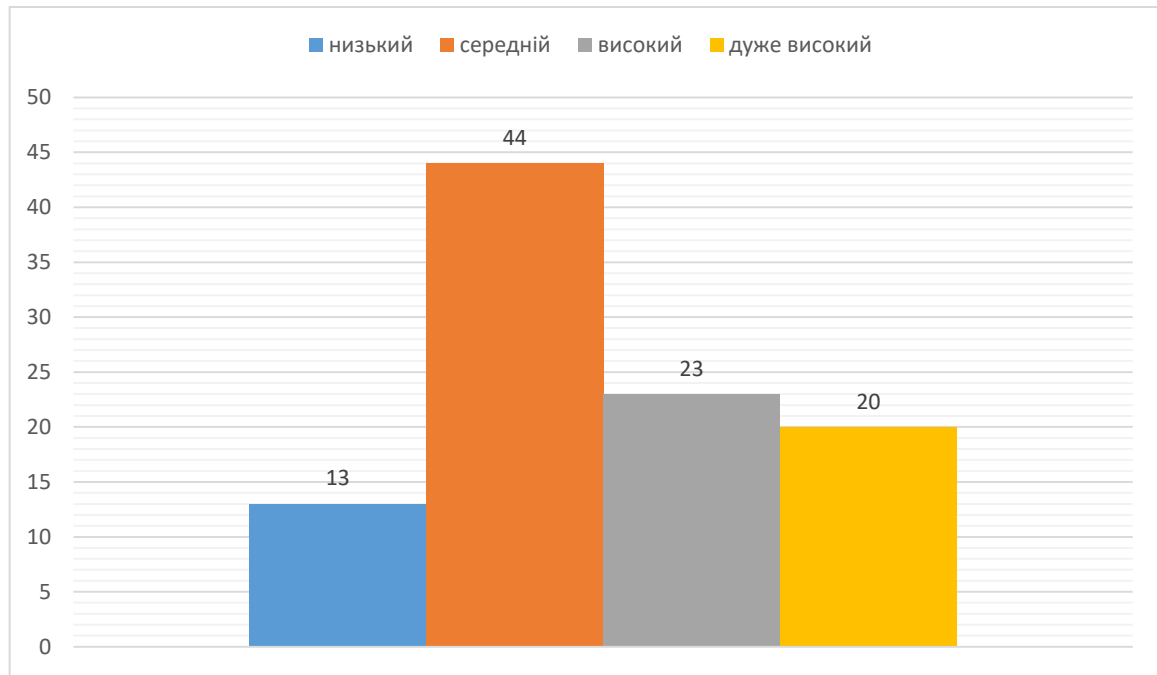


Рис. 2.2. Прояви самооцінки старших підлітків (%)

Результати дослідження самооцінки підлітками стану свого здоров'я показали, що 20% респондентів мають надмірно високий рівень самооцінки, що може свідчити про тенденцію до завищення власних оцінок і вказує на можливі порушення в процесі формування особистості. Такий показник є характеристикою незрілості особистості та свідчить про відсутність здатності об'єктивно оцінювати свої досягнення і порівнювати себе з іншими людьми. Він також вказує на суттєві викривлення в розвитку особистості старших підлітків, які характеризуються, як зазначає низка дослідників, «закритістю до нового досвіду», відсутністю чутливості до власних помилок, а також ігноруванням зауважень та оцінок з боку оточення.

Водночас, 13% респондентів мають знижену самооцінку здоров'я, що вказує на недооцінку себе та власного фізичного стану. Така занижена самооцінка може бути результатом значних особистісних проблем або серйозних фізичних захворювань. Підлітки з низьким рівнем самооцінки здоров'я утворюють так звану «групу ризику». При цьому, знижена самооцінка може бути як результатом прихованих фізичних недуг, так і проявом «захисної» самооцінки, при якій підлітки, демонструючи погане самопочуття або нездатність досягати високих результатів, свідомо занижують свій стан, що

дозволяє їм уникати зусиль, спрямованих на покращення психологічного стану та досягнення кращих результатів.

Для вимірювання рівня психологічного благополуччя підлітків була застосована методика «Шкала психологічного благополуччя» К. Ріфф, що дало можливість визначити середній рівень благополуччя серед досліджуваних осіб. Результати, що відображають середні бали за цією методикою, подано в таблиці (рис. 2.3).

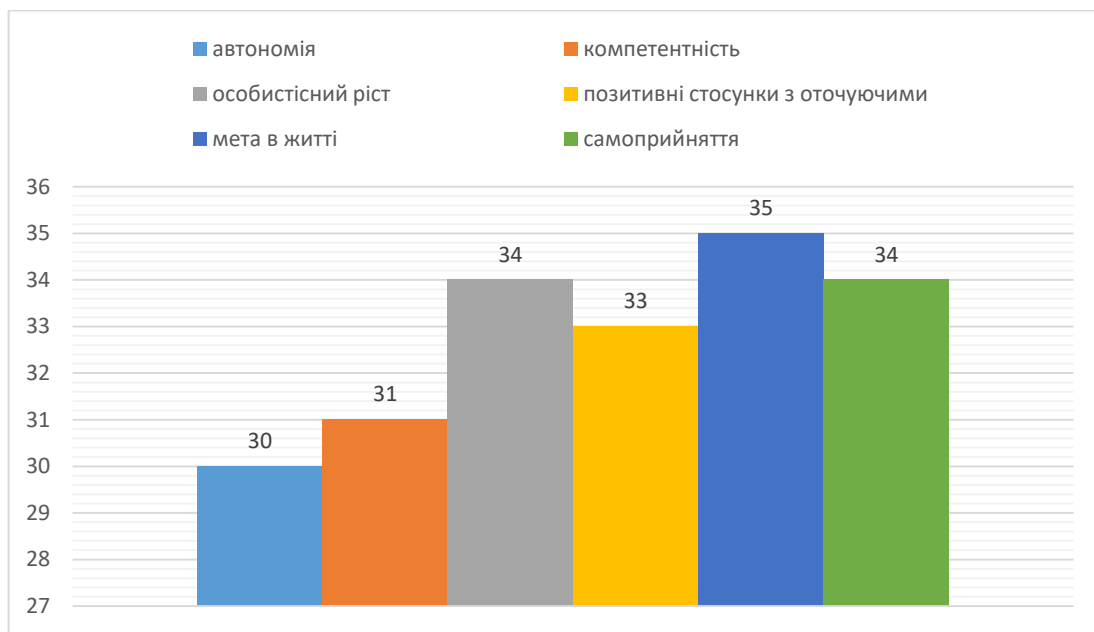


Рис. 2.3. Прояви психологічного благополуччя старших підлітків

На основі наведених даних можна зробити висновок, що такі складові психологічного благополуччя, як «автономність», «компетентність», «особистісне зростання» та «самоприйняття», переважно перебувають на середньому рівні у більшості старших підлітків. Важливо зазначити, що значний відсоток респондентів демонструє низькі показники за шкалою «компетентність», що свідчить про часті відчуття безсилля та втрату контролю над своїм життям. Такі підлітки, як правило, відчують труднощі у досягненні поставлених цілей, швидко втрачають мотивацію і не демонструють достатньої завзятості для саморозвитку. Низький рівень компетентності обмежує їхні можливості для особистісного розвитку та професійного зростання.

З позитивних аспектів відзначимо, що за шкалами «особистісне

зростання» і «мета у житті» лише невеликий відсоток старших підлітків має низькі результати, а середні значення за цими шкалами є найвищими. Це свідчить про те, що більшість підлітків прагне до саморозвитку, отримання нових знань та побудови власного майбутнього. Крім того, більшість опитаних має високі показники за шкалою «мета у житті», що вказує на їхнє прагнення до планування життя, рефлексії над минулим досвідом і бажання відкривати нові горизонти. Вони намагаються надавати своєму життю значення, наповнюючи його важливими подіями.

Незважаючи на те, що більшість компонентів благополуччя перебувають на середньому рівні, загальний рівень благополуччя старших підлітків можна оцінити як доволі високий. Зокрема, 51% респондентів задоволені своїм життям, 26% виявляють часткове відчуття благополуччя, а 25% (тобто чверть опитаних) вказують на незадоволення своїм життям. Серед основних причин такого незадоволення варто виокремити залежність від чужої думки, конформізм та труднощі в подоланні життєвих викликів. Такі підлітки страждають від браку впевненості в собі і часто піддаються тиску колективних цінностей.

У цілому, можна сказати, що рівень психологічного благополуччя старших підлітків є середнім, що свідчить про нормальне функціонування психіки як загалом, так і за окремими її компонентами. Однак існує потенціал для підвищення цих показників, особливо щодо досягнення високого рівня благополуччя, який визначається у діапазоні 61-84 балів.

Для поглиблення розуміння психологічного благополуччя корисним є також аналіз самоактуалізованості особистості. З цією метою було використано самоактуалізаційний тест Е. Шостром (САТ).

За результатами тестування, рівень самоактуалізації старших підлітків здебільшого відповідає прийнятим стандартам. Найбільша частка респондентів (близько 62%) досягла показників у межах 45-70 стандартних Т-балів. Середній загальний показник самоактуалізації становить 48,75 балів, що відповідає «хорошій нормі». Проте деякі вимірювальні шкали виявили низькі рівні самоактуалізації у старших підлітків. Особливо це стосується таких

характеристик, як «синергія», «спонтанність поведінки», «пізнавальні потреби» та «креативність», де показники виявилися нижчими від нормативних значень. Це може свідчити про значний вплив оточення на старших підлітків та їхню орієнтацію на зовнішні установки замість власних цінностей.

На основі зібраних даних щодо особливостей самоактуалізації старших підлітків за допомогою тесту САТ була створена діаграма, яка ілюструє основні тенденції (див. рис. 2.4).

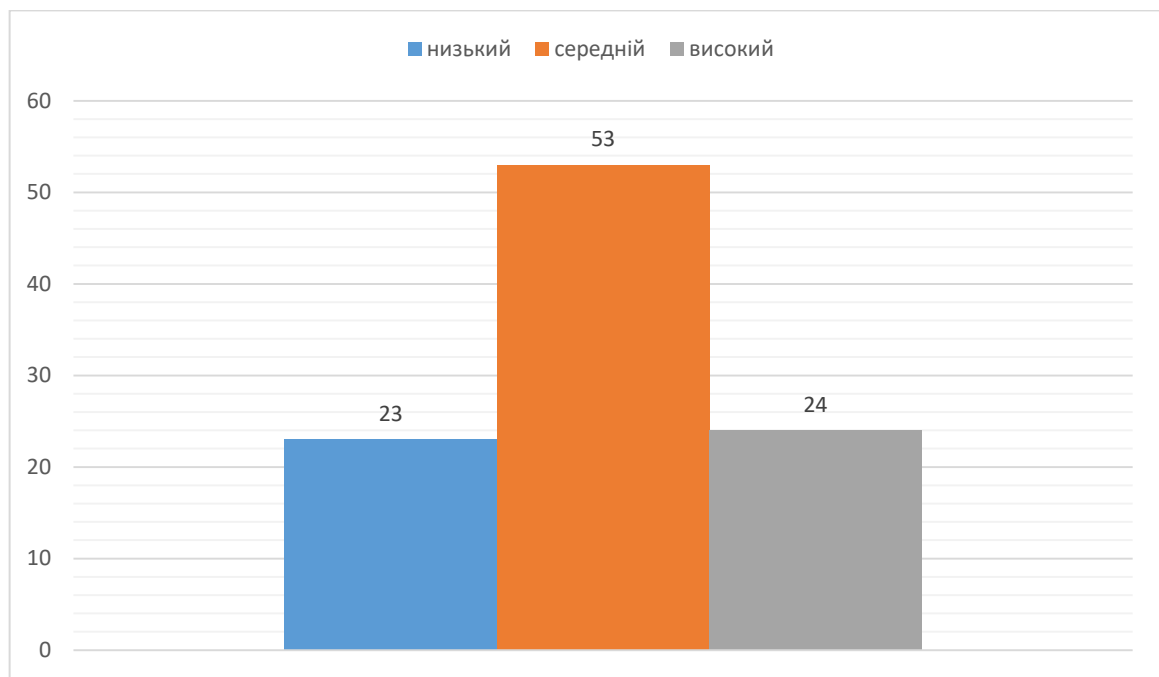


Рис. 2.4. Прояви самоактуалізації старших підлітків (%)

Як засвідчують результати дослідження, 23% старшокласників мають низький рівень самоактуалізації, 53% демонструють середній рівень, тоді як 24% характеризуються високим рівнем. Ці показники вказують на те, що відбувається процес переосмислення попередніх цінностей і формування нових, які відповідають сучасним соціальним вимогам та професійним пріоритетам. Відповідно до результатів тестування, ці цінності проявляються через прагнення до матеріального благополуччя та інтереси, орієнтовані на власні потреби. Шкала гнучкості поведінки свідчить про доволі високий рівень здатності адаптуватися до змін, що передбачає вміння швидко орієнтуватися на вигідні перспективи у соціальних взаєминах і прогнозувати власні досягнення в

довгостроковій перспективі, зберігаючи гармонійні відносини з оточуючими.

Показники рівня сензитивності серед старших підлітків свідчать про їхню здатність відчувати власну емоційну сферу, що сприяє усвідомленню рівноваги між емоційним (чуттєвим досвідом) та когнітивним (раціональним сприйняттям) компонентами життя. Найнижчі результати за шкалою спонтанності вказують на стриманість у вираженні емоцій, обережність у прийнятті рішень, схильність до стандартних підходів при вирішенні проблем, а також труднощі із застосуванням творчого підходу до повсякденних завдань. Такі риси пов'язані з емоційною та когнітивною ригідністю, що може призводити до незадоволеності власною поведінкою та спричиняти негативне самосприйняття.

Рівень самоповаги учасників дослідження характеризується вираженою егоцентричністю, що проявляється у високій оцінці власних позитивних якостей та гідності, навіть за наявності певних негативних поведінкових проявів. Проте, така форма егоцентризму може розглядатися як «здоровий егоцентризм», адже самоповага виступає основою для стабільного розвитку особистості, сприяючи її вдосконаленню і регулюючи рівень амбіцій. Зважена оцінка власних рис (шкала самоприйняття) свідчить про вміння критично, але об'єктивно оцінювати власні недоліки, що дозволяє знизити тривожність та забезпечує природну поведінкову та діяльнісну проявленість.

Старші підлітки мають певні негативні уявлення про суспільство, що свідчить про недовіру до соціуму та відчуття оточення як агресивного і загрозливого. Це може свідчити про відчуття вразливості у взаєминах з оточуючими, що зумовлено як загальними політичними та економічними обставинами, так і особистісними особливостями. Низькі показники за шкалою прийняття власної агресії вказують на недостатню здатність об'єктивно оцінювати власні агресивні імпульси, їх причини та наслідки, що в поєднанні з негативним сприйняттям соціуму може вказувати на наявність внутрішніх суперечностей у респондентів.

Середній рівень синергії свідчить про здатність підлітків бачити світ цілісно, інтегруючи протилежні аспекти життя, такі як робота і дозвілля,

матеріальні та духовні цінності. Вони успішно синтезують різноманітні життєві фактори в єдине ціле. Показники контактності, що визначають міжособистісні стосунки, вказують на здатність підлітків швидко встановлювати зв'язок з іншими людьми.

Аналіз пізнавальних потреб показує, що молодь має низький інтерес до глибокого пізнання навколишнього світу, що проявляється у схильності до відтворювальної, а не творчої навчальної та дослідницької діяльності. Разом з тим, попри середній рівень креативності, спостерігається парадоксальна ситуація: з одного боку, прагнення до незалежності, а з іншого – помітна соціальна залежність, що свідчить про нестійкість життєвих орієнтирів та їхню залежність від соціального оточення.

На основі проведеного аналізу даних про психологічний стан старших підлітків було визначено рівні їхнього психологічного здоров'я з використанням різних методик. Результати дослідження, які демонструють рівні психологічного здоров'я старших підлітків, наведено у вигляді діаграми на рисунку 2.5.

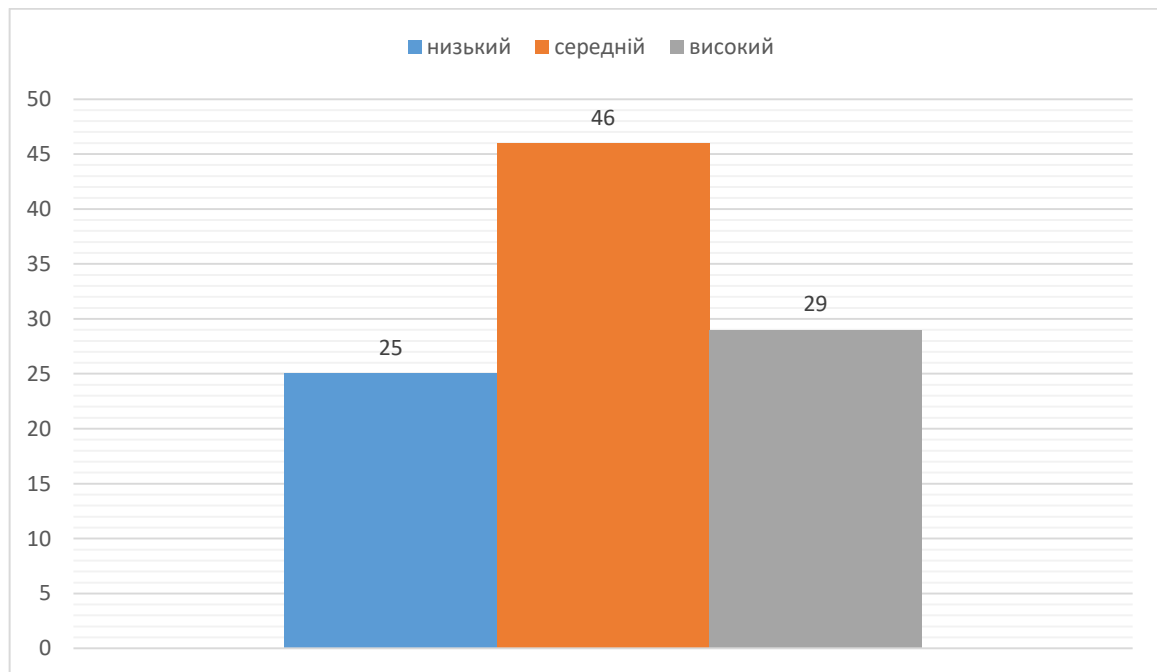


Рис. 2.5. Прояви психологічного здоров'я старших підлітків (%)

Як показує діаграма, 25% старших підлітків демонструють низький рівень психологічного здоров'я, 46% мають середній рівень, а 29% – високий.

На основі аналізу наукових джерел та результатів емпіричних досліджень було виокремлено кілька важливих психолого-педагогічних факторів, які впливають на психологічне здоров'я старшокласників. До них належать:

1. Психологічні фактори:

а) психологічне благополуччя, яке включає в себе такі важливі компоненти, як автономія, компетентність, особистісне зростання, позитивні стосунки, наявність цілей у житті, а також самоприйняття. Додаткові важливі аспекти – це ціннісні орієнтири, вміння бути спонтанним, самоповага, комунікабельність і креативність;

б) самооцінка, яка відіграє значну роль у формуванні психологічного здоров'я. Висока самооцінка та самореалізація свідчать про прагнення підлітків до внутрішньої гармонії та досягнення власних цілей;

в) рівень самоповаги та здатність до самоприйняття, що забезпечують емоційну стабільність у стресових соціальних ситуаціях.

2. Педагогічні фактори:

а) адаптація в навчальному середовищі залежить від освітніх умов. Старші підлітки часто стикаються з вимогами підпорядковуватися зовнішньому контролю, що може призводити до емоційного напруження через строгі правила та необхідність вирішення як навчальних, так і особистих проблем;

б) значну роль відіграє прийняття себе та інших, що пов'язане з розвитком внутрішнього самоконтролю. Це здатність учнів регулювати свою поведінку самостійно, без стороннього втручання;

в) іншими важливими педагогічними факторами є рівень освітніх амбіцій, наявність інтересу до пізнавальної діяльності, а також відсутність агресії під час навчального процесу, що сприяє створенню сприятливого клімату для розвитку.

Таким чином, визначені психолого-педагогічні фактори формують психологічне здоров'я старших підлітків, впливаючи на їхню здатність до адаптації, самореалізації та гармонійного розвитку в сучасному суспільстві. Сукупність виявлених психолого-педагогічних чинників дала можливість розробити програму формування психологічного здоров'я старших

підлітків.

Висновки до другого розділу

1. Зроблено кількісний і якісний аналіз результатів емпіричного дослідження психолого-педагогічних чинників психологічного здоров'я старших підлітків. Для всебічного емпіричного вивчення психолого-педагогічних чинників психологічного здоров'я старших підлітків використано низку взаємодоповнюючих діагностичних методик.

2. Загальний підсумок аналізу психологічного здоров'я старших підлітків показав, що 27% респондентів мають низький рівень психологічного здоров'я, 44% – середній рівень, а 29% – високий рівень психологічного благополуччя. Визначені психолого-педагогічні фактори формують психологічне здоров'я старших підлітків, впливаючи на їхню здатність до адаптації, самореалізації та гармонійного розвитку в сучасному суспільстві. Сукупність психолого-педагогічних чинників дала можливість розробити програму формування психологічного здоров'я старших підлітків.

РОЗДІЛ 3

ПРОГРАМА ФОРМУВАННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У СТАРШОМУ ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

3.1. Обґрунтування програми формування психологічного здоров'я старших підлітків

Процес розвитку психологічного здоров'я старших підлітків передбачає не лише ознайомлення з основними знаннями про його важливість, але й усвідомлення власних психічних характеристик, цінностей і психологічного стану, а також формування позитивного ставлення до цього етапу життя. Основним завданням є досягнення того, щоб підлітки не тільки оволоділи інформацією про психологічне здоров'я, але й зрозуміли, наскільки важливо мати гармонійний психологічний стан для повноцінного існування.

Під час створення програми для підтримки психологічного здоров'я старшокласників, що враховує виявлені психолого-педагогічні особливості, було зосереджено увагу на тому, що здорова в психологічному сенсі особистість підлітка – це передусім відкрита до нових вражень та життєрадісна людина. Така особистість проявляє креативність, спонтанність і здатна використовувати як раціональні, так і інтуїтивні підходи до самопізнання та розуміння навколишнього світу. Вона здатна оцінювати та приймати як власні особливості, так і риси-якості інших людей, визнаючи їхню індивідуальну унікальність. Психологічно здорова особистість приймає відповідальність за своє життя і може знаходити цінні уроки у складних життєвих ситуаціях. Вона також активно прагне до особистісного зростання та підтримує інших у цьому процесі. Важливими концептами психологічного здоров'я є такі поняття, як

«гармонія» та «рівновага» між різними аспектами особистості: розумовим, емоційним, фізичним і духовним [490].

Формування психологічного здоров'я старших підлітків, що базується на визначених психолого-педагогічних чинниках, є складним і багатограним процесом. Він охоплює як роботу над собою, так і зовнішні впливи соціального середовища, що містить психологічні й педагогічні компоненти. Цей процес пов'язаний із поглибленням самопізнання, підвищенням самоповаги та впевненості у собі, формуванням оптимістичного світогляду та покращенням міжособистісних відносин, особливо у відносинах «учитель – учень» [66].

Ключовим принципом програми формування психологічного здоров'я старшокласників є повага до індивідуальності підлітків та створення умов для їхнього всебічного розвитку. Відповідно до цього принципу, було визначено такі основні завдання програми:

1. Сприяння процесу самопізнання, зосереджуючи увагу на власному психологічному здоров'ї як частині загального благополуччя, стимулювання інтересу до глибшого розуміння себе.

2. Формування у підлітків ціннісного ставлення до власного психологічного стану як важливого елементу особистісного розвитку.

3. Підтримка самоприйняття та розвиток самоповаги, що включає зміцнення відчуття гідності та впевненості в собі серед ровесників.

4. Зниження рівня внутрішньоособистісних конфліктів і емоційного напруження, які часто проявляються у підлітковому віці.

5. Виховання навичок самоконтролю, що сприяють досягненню психологічного комфорту та стабільності.

6. Заохочення мотивації до самовдосконалення, зростання як особистості та безперервного саморозвитку [67].

Формування психологічно здорової особистості старших підлітків ґрунтується на кількох основних положень, які є критично важливими для успішного впровадження програми:

- а) орієнтація на суб'єкт-суб'єктну взаємодію між тренером і старшокласниками, яка є важливою основою для проведення тренінгових

занять. Це сприяє розвитку довірливих відносин та активного залучення підлітків у процес особистісного вдосконалення;

б) визнання значущості особистого досвіду кожного старшокласника як важливого ресурсу для збереження та підтримки психологічного благополуччя;

в) стимулювання розвитку суб'єктності як важливого аспекту становлення зрілої особистості у підлітковому віці, де суб'єктність означає активну життєву позицію та відповідальність за свої рішення;

г) підтримка усвідомленого навчання за допомогою тренінгової діяльності, що дозволяє підліткам більш ефективно засвоювати знання про психологічне здоров'я [53].

Для забезпечення розвитку психологічного здоров'я старших підлітків варто застосовувати методи зняття психологічної напруги, зокрема релаксаційні техніки. Серед цих методів слід виділити:

1. Аутогенне тренування. Це набір технік для усвідомленого управління психічним станом, що включає регулярне повторення спеціальних словесних формул, спрямованих на зниження психологічної напруги та релаксацію певних частин тіла. Зазвичай щоденні практики складаються з 4-6 сесій тривалістю 5-10 хвилин. Основою аутогенного тренування є самонавіювання, що впливає на нервову систему, дозволяючи досягти внутрішнього спокою. Це метод, який містить елементи самогіпнозу, але особливістю є активна залученість особи в процес, що забезпечує контроль над психоемоційним станом. Застосування аутотренінгу допомагає знизити емоційну напругу, відновити емоційну рівновагу та підвищити психофізіологічну активність.

2. Фізичні вправи. Виконання фізичних навантажень, таких як пробіжки, плавання, ходьба та ритмічні вправи, сприяє подоланню стресових ситуацій та зміцненню психологічного стану старших підлітків.

3. Практики йоги. З метою зменшення психічної напруги та досягнення стану емоційного спокою старші підлітки можуть займатися вправами, що включають елементи йоги. Ця методика об'єднує фізичні вправи та медитативні практики, що сприяють пізнанню власного «Я» та досягненню внутрішньої рівноваги, допомагаючи відокремитися від зовнішніх подразників.

4. Медитативні практики. Це ментальні вправи, спрямовані на зосередження уваги, поглиблене усвідомлення та звільнення від негативних емоційних станів. Медитація допомагає старшим підліткам краще долати стрес, знижувати рівень тривожності та депресії, підвищувати самосвідомість і розвивати емпатію до себе та інших, що покращує емоційну стабільність і зосередженість [3].

Під час організації тренінгових занять, спрямованих на формування психологічного здоров'я підлітків, з урахуванням виявлених психологічних та педагогічних чинників, варто дотримуватися кількох ключових принципів, які впливають на ефективність тренінгових груп:

1. Принцип групової єдності. Він полягає у формуванні відчуття спільності між учасниками групи, що можливо за умови відповідності цілей кожного учасника з цілями групи. Кожен учасник має відчувати задоволення від своєї участі та можливість задовольняти особисті потреби в межах групи.

2. Напруга в групі. Для задоволення власних потреб учасники повинні зважати на думки інших. У випадку виникнення розбіжностей важливо не ігнорувати інші точки зору, а прагнути досягнення згоди через колективне обговорення.

3. Проекція переживань. Цей механізм передбачає перенесення неусвідомлених емоційних реакцій на інших учасників групи. Це може призводити до спотворення реальності, коли особисті труднощі переносяться на інших, а оцінка подій здійснюється з урахуванням попереднього досвіду [19].

При розробці та проведенні тренінгової програми для корекції або підтримки психологічного здоров'я старших підлітків слід дотримуватися низки важливих вимог:

1. Кваліфікація спеціаліста. Тренінги повинні проводити професіонали, які мають відповідну освіту, знання та досвід роботи в сфері психології.

2. Підбір методів. Варто чітко визначити, які саме психологічні функції та навички будуть розвиватися в рамках тренінгу, а також очікувані зміни особистості учасників.

3. Адаптація змісту програми. Тренінгова програма має відповідати поставленим завданням, враховувати індивідуальні характеристики учасників та їхній рівень психологічної готовності.

4. Моніторинг результатів. Після завершення тренінгу потрібно провести порівняльний аналіз отриманих результатів за визначеними критеріями, щоб оцінити успіхи учасників [35].

Таким чином, розвиток психологічного здоров'я старших підлітків включає не лише здобуття нових знань про психологічне благополуччя, а й усвідомлення власних емоційних особливостей як складової особистого добробуту та формування позитивного ставлення до свого внутрішнього стану.

3.2. Аналіз ефективності програми формування психологічного здоров'я старших підлітків

Програма з формування психологічного здоров'я старших підлітків, розроблена на основі аналізу ключових психолого-педагогічних чинників, складається з десяти занять і передбачає роботу з групою підлітків старшого віку.

Мета програми полягає у сприянні розвитку психологічного здоров'я підлітків через впровадження психолого-педагогічних засобів, що стимулюють позитивні зміни в психологічному стані та поведінці учасників.

Основні завдання програми:

- 1) сприяння розвитку позитивного самосприйняття у старших підлітків;
- 2) створення атмосфери довіри та взаємоповаги серед учасників;
- 3) формування навичок самоаналізу та рефлексії;
- 4) підвищення рівня самооцінки та упевненості в собі;
- 5) зниження рівня психоемоційної напруги та стресових станів;
- 6) розвиток умінь з саморегуляції особистості.

Форма роботи: групова.

Для забезпечення ефективності програми важливо дотримуватись певних принципів групової роботи, серед яких виокремлюємо такі:

1. Принцип зворотного зв'язку: учасники програми мають можливість ділитися своїм досвідом, зберігаючи конструктивний підхід до обговорення. Уникання особистісної критики дозволяє зосередитись на позитивних аспектах і визначити потенційні можливості для розвитку, що, в свою чергу, сприяє формуванню гнучкості в когнітивній, емоційній та поведінковій сферах.

2. Принцип «тут-і-зараз»: теми обговорень повинні обмежуватися лише ситуаціями, що виникають у процесі групової діяльності. Моделювання додаткових ситуацій є можливим для досягнення цілей програми та вирішення важливих питань.

3. Принцип конфіденційності: усі учасники програми мають право ділитися інформацією, що стосується групових обговорень, при цьому важливо забезпечити анонімність і конфіденційність, зокрема через відсутність використання імен або інших ідентифікуючих даних. Крім того, важливо, щоб нові учасники не могли приєднуватися до групи без згоди всіх учасників.

4. Принцип відкритості й щирості: максимальна автентичність висловлювань учасників сприяє саморефлексії і емоційному очищенню, що дозволяє виявляти основні проблеми та шляхи їх розв'язання.

5. Принцип «Я»: зосередження уваги на процесах самопізнання та рефлексії є важливим елементом програми.

6. Принцип активності, добровільності та відповідальності: участь у програмі є добровільною, однак кожен учасник відповідає за свій внесок у групову роботу, що безпосередньо впливає на ефективність тренінгу.

Процес проведення тренінгу складається з чотирьох етапів:

1. Підготовчий етап: підготовка приміщення та необхідного інвентарю.
2. Початковий етап: ознайомлення учасників із метою та змістом заняття.
3. Основний етап: проведення тренінгових занять.
4. Завершальний етап: рефлексія, обговорення результатів, аналіз досягнень.

Програма з формування психологічного здоров'я старших підлітків базується на комплексному підході і включає вправи та завдання, спрямовані на розвиток важливих психологічних навичок. Кожне заняття триває 1,5–2 години і складається з чотирьох основних структурних елементів:

1. Рефлексія попереднього досвіду: обговорення домашніх завдань щодо самопізнання та самооцінки, постановка короткострокових цілей.
2. Опанування засобів позитивного ставлення до здоров'я як важливої складової психологічного благополуччя.
3. Саморозкриття учасників: створення довірливої атмосфери, що сприяє психологічній безпеці.
4. Підведення підсумків: рефлексія результатів роботи в групі.

Кількість учасників групи складає від 12 до 15 осіб, а загальна тривалість тренінгу – 18 годин. Заняття проводяться у просторій кімнаті, де стільці розташовуються у коло, що сприяє рівності та взаємодії між учасниками.

Змістова складова програми формування психологічного здоров'я старших підлітків на основі виявлених психолого-педагогічних чинників включає заняття описані в Додатку А.

Формування психологічного здоров'я старших підлітків, враховуючи визначені психолого-педагогічні фактори, відбувається через механізм інтеріоризації – процес внутрішнього засвоєння зовнішніх соціальних впливів. Це передбачає формування внутрішніх структур психіки, що здійснюється через адаптацію зовнішніх психологічних чинників, таких як спеціалізовані психологічні вправи, ігри та інші активності. Крім того, важливим аспектом є засвоєння життєвого досвіду через використання притч, казок і повчальних історій, які сприяють процесу самопізнання та самоусвідомлення.

Впровадження програм, спрямованих на формування психологічного здоров'я старших підлітків, що базуються на активних методах навчання, спеціалізованих тренінгових вправах і іграх, має важливе значення для розвитку у підлітків позитивного ставлення до власного психологічного благополуччя. Ці програми сприяють глибшому розумінню психологічних особливостей учасників, стимулюючи у них стійку мотивацію до досягнення

високого рівня психологічного здоров'я. У процесі тренінгової діяльності застосовуються різноманітні методи активного соціально-психологічного навчання, серед яких: групові дискусії та аналіз проблемних ситуацій, рольові ігри, вправи на самопізнання і самооцінку, метод мозкового штурму, вправи для розминки, психомалюнки та невербальні методи. Ці методи сприяють більш глибокому засвоєнню матеріалу та активному залученню підлітків до навчального процесу.

Оцінка результатів реалізації програми формування психологічного здоров'я старших підлітків, заснованої на психолого-педагогічних факторах, проявляється в кількох ключових аспектах: когнітивному, емоційному та поведінковому. Когнітивний аспект включає розширення знань підлітків про психологічне здоров'я, розвиток здатності розуміти себе та інших, а також формування чіткого усвідомлення життєвих та професійних цілей. В емоційному плані збільшується інтерес до психологічного благополуччя, а також до вивчення власного внутрішнього світу. У поведінковому аспекті учасники опановують нові методи та прийоми позитивного ставлення до психологічного здоров'я, підвищують свою здатність до самовираження, самоуправління, самоконтролю та відповідальності.

Підсумки повторного узагальнення результатів емпіричного дослідження психологічного здоров'я старших підлітків, проведеного з використанням аналогічних методик, дозволили визначити рівні психологічного здоров'я цієї вікової групи. Результати цього дослідження відображені на діаграмі, що представлена на рис. 3.1.

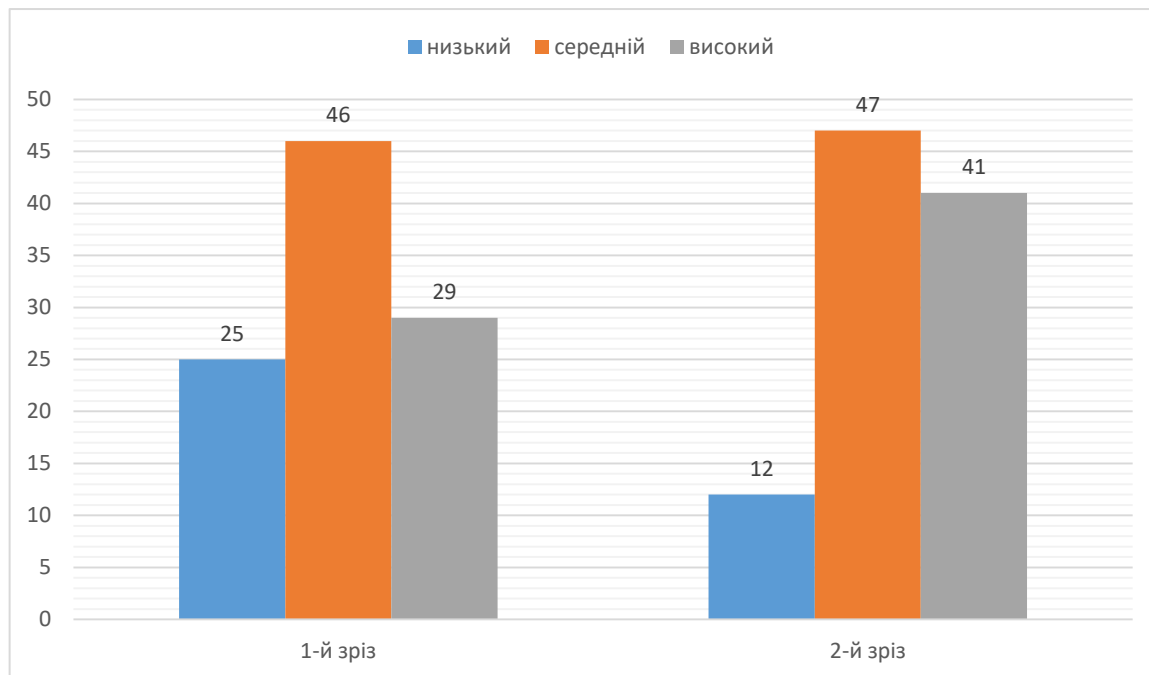


Рис. 3.1. Рівні психологічного здоров'я старших підлітків (%)

Як видно з діаграми, 12% старших підлітків характеризуються низьким рівнем психологічного здоров'я (було 25%), 47% – середнім (було 46%) і 41% – високим рівнем психологічного здоров'я (було 29%). Тобто в результаті упровадження програми формування психологічного здоров'я старших підлітків на основі виявлених психолого-педагогічних чинників рівень психологічного здоров'я старших підлітків істотно підвищився.

Отож, на основі апробації програми доведено, що на підвищення рівня психологічного здоров'я старших підлітків впливає низка психолого-педагогічних чинників, зокрема:

1) психологічні фактори – однією з важливих складових психічного благополуччя є наявність таких факторів, як автономність, компетентність, особистісний розвиток, позитивні міжособистісні взаємини, чітке усвідомлення мети в житті, самоприйняття, відповідні ціннісні орієнтації, спонтанність поведінки, самоповага, контактність і креативність. Крім того, не менш важливими є адекватна самооцінка та високий рівень самоактуалізації особистості. Всі ці чинники взаємопов'язані й сприяють формуванню внутрішньої гармонії особистості, що, своєю чергою, позитивно впливає на психічне здоров'я та здатність до саморозвитку в різних сферах життєдіяльності;

2) педагогічні фактори – до цієї категорії належать адаптаційні показники, які безпосередньо пов'язані з умовами навчання в школі, де від учнів очікується суворе підпорядкування зовнішньому контролю. В таких умовах діють чітко визначені правила й вимоги, що потребують вирішення як життєвих, так і навчальних проблем, що може викликати емоційний дискомфорт. Окремо варто виокремити процес прийняття себе і оточуючих, а також розвиток внутрішнього контролю. Важливими аспектами є рівень домагань у навчальній діяльності, наявність пізнавальних потреб та неприязнь до агресивних проявів у навчальному процесі. Сукупність цих чинників визначає ефективність адаптації учнів до навчального середовища та їх здатність до повноцінного навчання і розвитку.

Такий підхід дозволяє здійснити комплексну оцінку як індивідуальних особливостей особистості, так і умов навчального середовища, що або сприяють, або, навпаки, ускладнюють процес адаптації та розвитку учнів.

Отже, розроблена на основі визначеної сукупності психолого-педагогічних чинників програма дала змогу підвищити рівень психологічного здоров'я старших підлітків.

Висновки до третього розділу

1. Обґрунтовано програму, метою якої є розвиток психологічного здоров'я старших підлітків через вплив на ключові психолого-педагогічні чинники, виявлені під час дослідження. Програма передбачає 10 тренінгових занять, тривалістю 1,5–2 години кожне, в яких використовуються методи активного соціально-психологічного навчання, серед яких групові дискусії, аналіз проблемних ситуацій, рольові ігри, вправи для самопізнання та самооцінки, мозкові штурми, розминки, психомалюнки та невербальні методи. Очікуваними результатами реалізації програми є поліпшення когнітивного (поглиблення знань про психологічне здоров'я), емоційного (підвищення зацікавленості у власному здоров'ї як складовій психологічного благополуччя)

та поведінкового (освоєння нових методів забезпечення психологічного здоров'я) компонентів.

2. Доведено, що розроблена програма дала змогу підвищити рівень психологічного здоров'я старших підлітків. 12% старших підлітків характеризуються низьким рівнем психологічного здоров'я (було 27%), 47% – середнім (було 44%) і 41% – високим рівнем психологічного здоров'я (було 29%). В результаті упровадження програми, рівень психологічного здоров'я респондентів істотно підвищився.

ВИСНОВКИ

У магістерській роботі зrealізовано теоретичне та емпіричне вивчення психолого-педагогічних чинників психологічного здоров'я старших підлітків, на його основі нами сформульовано висновки.

1. У науковому дискурсі психологічне здоров'я особистості є складною та багатогранною проблемою, яка активно досліджується сучасними вченими. Це поняття визначається як змінний комплекс психічних властивостей, які забезпечують гармонійне поєднання різних складових особистості та її взаємодії з соціальним середовищем, що дає можливість ефективно функціонувати протягом усього життєвого циклу. Таке трактування підтверджує важливість віднесення психологічного здоров'я старших підлітків до багатофункціональних утворень, з огляду на що існують численні підходи до визначення його меж. Однією з найпоширеніших є концепція психологічного здоров'я як динамічного стану підлітка, що розвивається на різних етапах

життєвого шляху, з характерними темпами та особливостями розвитку. Різні науковці підкреслюють, що на період підліткової кризи існують передумови для створення теоретичних моделей психологічного здоров'я, які детально описують цей специфічний етап розвитку особистості.

2. У контексті психологічного здоров'я особистості важливими є визначення критеріїв, які його характеризують. Серед основних таких критеріїв виділяють індивідуально-психологічні особливості, здатність до саморозвитку, ефективність соціально-психологічної адаптації та реалізацію соціальних потреб. Аналіз сучасної наукової літератури дозволяє систематизувати основні критерії психологічного здоров'я старших підлітків, серед яких виокремлюємо адекватність самооцінки, рівень соціально-психологічної адаптації, позитивне ставлення до оточуючих, реалізацію соціальних потреб, сформовану ієрархію цінностей та інші показники, які є підґрунтям для особистісної зрілості. Окрім цього, на основі теоретичного аналізу виділяють три основні рівні психологічного здоров'я старших підлітків: високий, середній та низький, що дозволяє точніше оцінювати їх психоемоційний стан на різних етапах розвитку.

3. Психологічне здоров'я старших підлітків також виявляється у численних проявах та порушеннях, що зокрема характерно для підліткової кризи. В цей період можуть виникати проблеми соціально-психологічної дезадаптації, конфлікти з дорослими, а також зміни у мотивації до навчання, що часто призводить до порушень у навчальній діяльності, почуття самотності, фрустрації та безвиході. Усі ці чинники можуть мати негативний вплив на розвиток особистості підлітка, що робить важливим дослідження психологічного здоров'я в контексті підліткової кризи, яка є найбільш вразливим етапом розвитку. Вивчення актуальних потреб підлітків, їхнього рівня соціально-психологічної адаптації та реалізації в умовах навчання дозволяє зрозуміти індивідуально-психологічні особливості старших підлітків, адекватність їх самооцінки, ставлення до соціуму, а також сформованість ієрархії цінностей і мотивації до навчальної діяльності. Таке вивчення дає змогу розробити більш ефективні корекційні заходи для покращення психологічного здоров'я підлітків.

4. Зроблено кількісний і якісний аналіз результатів емпіричного дослідження психолого-педагогічних чинників психологічного здоров'я старших підлітків. Для всебічного емпіричного вивчення психолого-педагогічних чинників психологічного здоров'я старших підлітків використано низку взаємодоповнюючих діагностичних методик.

Використання діагностичної методики К. Роджерса і Р. Даймонда дало змогу констатувати невисокий рівень соціально-психологічної адаптації старших підлітків, наявність значних проявів дезадаптації. Причинами цього є умови навчання в школі, де від учнів очікують повного підпорядкування (зовнішній контроль), має місце чіткий регламент і значна необхідність вирішення життєвих і навчальних проблем (емоційний дискомфорт).

Використання діагностичних інструментів, запропонованих Т. Дембо та С. Рубінштейном, дало змогу здійснити оцінку рівнів самооцінки та домагань серед старших підлітків. Отримані дані показують, що 21% учасників дослідження мають високий рівень самооцінки, 16% – низький, 40% – середній рівень, а 23% – високий рівень.

Використання «Шкали психологічного благополуччя» К. Ріфф дозволило з'ясувати, що загальний рівень благополуччя серед старших підлітків є високим. Зокрема, 49% респондентів висловили задоволення своїм життям, 26% частково відчують благополуччя, а 25% – незадоволені своїм життям. В цілому, відчуття психологічного благополуччя серед старших підлітків має середній рівень, що вказує на позитивну динаміку психологічного функціонування у цій групі.

Аналіз результатів застосування тесту самоактуалізації Е. Шостром (САТ) виявив, що більшість старших підлітків перебувають у межах нормального діапазону самоактуалізації. Зокрема, 21% учасників показали низький рівень самоактуалізації, 54% – середній, а 25% – високий рівень.

Загальний підсумок аналізу психологічного здоров'я старших підлітків показав, що 27% респондентів мають низький рівень психологічного здоров'я, 44% – середній рівень, а 29% – високий рівень психологічного благополуччя.

Після теоретичного аналізу літератури та емпіричних даних було визначено основні психолого-педагогічні чинники, що впливають на психологічне здоров'я старших підлітків. До психологічних факторів відносяться: наявність психологічного благополуччя, яке включає автономність, компетентність, особистісний розвиток, позитивні стосунки з іншими людьми, цілісність у житті, самоприйняття, спонтанність поведінки, самоповагу, креативність, а також адекватну самооцінку та високий рівень самоактуалізації. Педагогічні фактори охоплюють адаптацію до навчального процесу, де учнів часто зобов'язують дотримуватися зовнішніх вимог, виконувати чіткі регламенти і вирішувати навчальні проблеми, що може викликати емоційний дискомфорт. Важливими чинниками є також рівень внутрішнього контролю, прийняття себе та інших, рівень домагань у навчальній діяльності, наявність пізнавальних потреб і неприязнь до агресії в процесі навчання. Сумарно ці психолого-педагогічні чинники стали основою для розробки програми, спрямованої на формування психологічного здоров'я старших підлітків.

5. Розробка програми для формування психологічного здоров'я старших підлітків. У результаті дослідження була обґрунтована програма, метою якої є розвиток психологічного здоров'я старших підлітків через вплив на ключові психолого-педагогічні чинники, виявлені під час дослідження. Програма передбачає 10 тренінгових занять, тривалістю 1,5–2 години кожне, в яких використовуються методи активного соціально-психологічного навчання, серед яких групові дискусії, аналіз проблемних ситуацій, рольові ігри, вправи для самопізнання та самооцінки, мозкові штурми, розминки, психомалюнки та невербальні методи. Очікуваними результатами реалізації програми є поліпшення когнітивного (поглиблення знань про психологічне здоров'я), емоційного (підвищення зацікавленості у власному здоров'ї як складовій психологічного благополуччя) та поведінкового (освоєння нових методів і прийомів забезпечення психологічного здоров'я) компонентів.

Проведено аналіз ефективності програми формування психологічного здоров'я старших підлітків. Доведено, що розроблена програма дала змогу

підвищити рівень психологічного здоров'я старших підлітків. 12% старших підлітків характеризуються низьким рівнем психологічного здоров'я (було 27%), 47% – середнім (було 44%) і 41% – високим рівнем психологічного здоров'я (було 29%). Висновуючи, зазначимо, що в результаті упровадження програми формування психологічного здоров'я старших підлітків, рівень психологічного здоров'я досліджуваних істотно підвищився.

Перспективами дослідження є розробка та експериментальна перевірка ефективності програми формування психологічного здоров'я у молодших підлітків, у порівняльному аспекті.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Башмакова О. В. Емоційні та психосоціальні чинники ставлення до здоров'я : дис. канд. психол. наук. Київ, 2017. 234 с.
2. Бех І. Д. Виховання особистості : сходження до духовності. Київ : Либідь, 2006. 272 с.
3. Богучарова О. І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. О. Дідоренка, 2012. 488 с.
4. Борисюк А. С. Психічне здоров'я як соціально-психологічна проблема. *Теоретичні і прикладні проблеми психології* : збірник наукових праць. Луганськ : Вид. СЛУ ім. В. Даля, 2006. № 5 (16). С. 27-30.

5. Боришевський М. Й. Дорога до себе : від основ суб'єктності до вершин духовності : монографія. Київ : Академвидав, 2010. 416 с.
6. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упоряд. Н. М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59-63.
7. Булах І.С. До проблеми провідного психологічного новоутворення особистості підліткового віку. *Вісник ХДПУ ім. Г.С. Сковороди. Психологія*. 2011. Вип. 6. С. 22-36.
8. Василевська О. І. Психічне здоров'я особистості як соціально-психологічне явище. *Науковий вісник Херсонського державного університету*. Серія: Психологічні науки. 2016. № 3 (2). С. 7–11.
9. Вікова та педагогічна психологія : навчальний посібник / О. Скрипченко, Л. Долинська, З. Огороднійчук. Київ : Просвіта, 2001. 416 с.
10. Галецька І., Сосновський Т. Психологічне здоров'я особистості : зміст та структура. *Психологія особистості*. 2016. №16. С. 88-123.
11. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я : теорія і практика. Львів : ВЦ ЛНУ ім. І. Франка, 2006. 338 с.
12. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. Вип. 1. Львів : ЛНУ ім. Івана Франка, 2004. С. 79-85.
13. Гармаш Л., Коцур Н., Товкун Л. Психічне здоров'я учнів та шляхи його поліпшення. *Освіта регіону. Політологія, психологія, комунікації*. 2011. №2. С. 323-327
14. Гейко Є. В. Психологія цілісності особистості : монографія. Кропивницький : Укр. вид-во, 2016. 384 с.
15. Гільова Л. Застосування позитум-підходу до збереження психологічного здоров'я особистості. *Освітні інновації : філософія, психологія, педагогіка* : зб. матер. учасн. II міжнар. наук-практ. конф. Суми : СМУ, 2015. С. 193-195.
16. Даниленко Г.М., Колотій Н.М., Карабутова М.А.

Проблеми моніторингу психологічного здоров'я школярів. *Український вісник психоневрології*. 1999. Т. 7, вип. 4(22). С. 51-53.

17. Двіжона О. В. Вплив соціальних чинників на порушення психічного здоров'я дітей і підлітків. *Психологічні перспективи*. Вип. 13. Луцьк : Вежа, 2009. С. 107-114.
18. Дяченко В.А. Теоретичні підходи до розуміння психологічного здоров'я особистості. URL : <http://archive.nbuv.gov.ua/portal/socgum/vchdpu/psy/2012-1031/Dyachen.pdf>.
19. Журавльова Л. П. Емпатійні детермінанти психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2018. №3. С. 36-39
20. Завгородня О.В.
Проблеми психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу.
Практична психологія та соціальна робота. 2007. №1. С. 55-60.
21. Загальна теорія здоров'язбереження / за ред. Ю.Д. Бойчука. Харків : Нац. пед. ун-т ім. Г. Сковороди, 2017. 488 с.
22. Знанецька О.М. Методика дослідження феномену психологічного здоров'я : опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету*. Сер. Педагогіка і психологія. Дніпропетровськ, 2004. Вип. 7. С. 3-10.
23. Ігнатов М.Ю., Маркова М.В., Табачников С.І. Психічне здоров'я населення України з точки зору фахівців соціальної психіатрії. *Охорона здоров'я України*. 2012. № 1. С. 14-17.
24. Ігумнова О. Б. Дослідження копінг-стратегій осіб у складних життєвих ситуаціях. *Теорія і практика сучасної психології*. 2020. № 1. Т. 2. С. 28-33.
25. Каргіна Н. В. Ресурси та чинники психологічного благополуччя особистості: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Одеса, 2018. 21 с.
26. Карпенко В.М., Миколайчук І. М., Войтенко В.О. Сучасний стан психічного здоров'я молоді: емоційна, міжособистісна та рольова сфери. *Практична психологія та соціальна робота*. 2010. №11. С. 2-8.
27. Кириченко Т.В. Психологічні механізми саморегуляції поведінки підлітків : дис. ... канд. психол. наук. Київ, 2001. 220 с.

- 28.Кічук А. В. Особистісні особливості психоемоційного здоров'я студентів: монографія. Ізмаїл : ІДГУ, 2020. 406 с.
- 29.Козлов А .В. Структура психологічного здоров'я : психосемантичний підхід. *Вісник Харківського національного університету*. 2011. № 937. С. 130-133.
- 30.Колотій Т. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка: дис. ... канд. психол. наук. Харків, 2003. 203 с.
- 31.Корнієнко О. В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей : навч. посіб. Київ : Київський університет, 2010. 126 с.
- 32.Коробка Л.М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя. *Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації*. 2011. №2. С. 332-337.
- 33.Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
- 34.Критерії психічного здоров'я. Всесвітня організація охорони здоров'я. URL : <https://who.int>.
- 35.Кузікова С. Б. Теорія і практика вікової психокорекції : навч. посіб. Суми : Університеська книга, 2008. 384 с.
- 36.Максименко С. Д. Особливості прогнозування психологічного здоров'я особистості. *Проблеми сучасної психології*. 2013. № 2. С. 4-14.
- 37.Маланьїна Т. М. До проблеми психологічного здоров'я. *Вісник.Серія: Психологічні науки*. 2015.№ 128. С. 176-179.
- 38.Медична психологія / Максименко С.Д., Цехмістер Я.В., Коваль І.А., Максименко К.С. ; за ред. С.Д. Максименка. Київ : Слово, 2014. 520 с.
- 39.Мельник Ю.Б. Формування культури здоров'я учнів як важлива складова роботи практичного психолога. *Практична психологія і соціальна робота*. 2003. № 2-3. С. 126-132.
- 40.Мірошниченко О., Світлична Н., Табачник І. Психолого-педагогічні засоби формування позитивно-дієвого ставлення до власного здоров'я у підлітків. *Наука і освіта*. 2019. №3 С.40-46.

41. Навчаємо здоров'ю – працюємо на майбутнє : методичний посібник для педагогів-практиків / відпов. за вип. О. П. Аксьонова, Т. М. Бабко, Л. С. Забудько, Ю. В. Півненко. Запоріжжя : Диво, 2012. 234 с.
42. Найдьонова Л. Психологічне здоров'я людини. *Директор школи. Україна*. 2007. № 2. С. 10-19.
43. Нечерда В. Б., Кириченко В. І. Підлітки уразливих категорій : типологія і особливості виховання в умовах закладів загальної середньої освіти : метод, посіб. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 126 с.
44. Омельченко С. О. Педагогіка здоров'я : навч. посіб. Слов'янськ : Вид. центр СДПУ, 2009. 205с.
45. Основи психотерапії / за ред. К. В. Седих, О. О. Фільц. Київ : Академія, 2017. 192 с.
46. Пляка Л.В. Психологічне здоров'я підлітків як психологічна проблема. *Проблеми загальної та педагогічної психології* : збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПНУ. Т. XIII, ч. 2. С. 315-322.
47. Помиткін Е.О. Духовний розвиток учнів у системі шкільної освіти:наук.-метод.посіб.Київ :ІЗМН,1996.164 с.
48. Потапчук Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія. Хмельницький : НАДПСУ, 2004. 323 с.
49. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник матеріалів VI Всеукраїнської науково-практичної конференції (22 жовтня 2021 року) / уклад. В. С. Бліхар. Львів : ЛДУВС, 2021. 348 с.
50. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві: збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня 2017 року) / упоряд. Н. М. Бамбурак. Львів : ЛДУВС, 2017. 400 с.
51. Психічне здоров'я особистості: результати оцінювання та рекомендації для інтеграції охорони психічного здоров'я в систему первинної медичної допомоги та громадські платформи в Україні. Київ : Міжнародний медичний корпус за підтримки Групи Світового банку, 2017. 146 с.
52. Психологічна енциклопедія / авт.-упоряд. О. М. Степанов. Київ : Академ-видав, 2006. 424 с.

53. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я : навч. посіб. / М.С. Корольчук, В.М. Крайнюк, А.Ф. Косенко, Т.І. Кочергіна. Київ : ІНКОС, 2002. 272 с.
54. Сабанадзе О.І. Соціально-психологічні фактори дезадаптивності та її корекція у підлітків : автореф. дис. ... канд. психол. наук. Київ, 1997. 20 с.
55. Савчин М. В. Психічна складова здоров'я людини. *Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки»*. №6 (1). 2017. С. 93-97.
56. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич : Посвіт, 2019. 232 с.
57. Сірко Р.І. До питання психічного здоров'я та факторів, що його порушують. *Психологія на перетині тисячоліть* : збірник наукових праць інституту психології ім. Г. Костюка. Київ : Гнозис, 1998. Т. 3. С. 184-189.
58. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навч. посіб. Київ : Слово, 2017. 128 с.
59. Тимофієва М.П., Двіжона О.В. Психологія здоров'я : навчальний посібник. Чернівці : Книги – ХХІ, 2009. 296 с.
60. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості : засоби допомоги в умовах тривалої травматизації : монографія. Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. 160 с.
61. Токман А.А., Немченко Н.В. Психологія способу життя : навч. посіб. Київ : Персонал, 2015. 344 с.
62. Торохтій В. С. Методика діагностики психологічного здоров'я. *Практична психологія та соціальна робота*. 2013. № 7. С. 35-38.
63. Федотова Т. О. Особливості вияву суб'єктивного благополуччя як показника психічного здоров'я особистості. *Психологічні перспективи*. Вип. 31. 2018. С. 280-291.
64. Формування мотивації та установок на самозбереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді : кол. монографія / Н. І. Зорій та ін. Чернівці: Книга – ХХІ, 2015. 228 с.

65. Чала Ю. М., Шахрайчук А. М. Психодіагностика : навч. посіб. Харків : НТУ «ХП», 2018. 246 с.
66. Шапошникова. Н. П. Психологічне здоров'я суб'єктів освітнього процесу професійної школи як критерій його ефективності *Науковий вісник ПНПУ ім. К. Ушинського*. 2007. №9-10. С. 26-32.
67. Шаронова І. В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології* : збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г. С. Костюка НАПН України. 2013. Вип. 20. URL : <http://problemps.kpnu.edu.ua/wp-content/uploads/sites/58/2017/05/20-68>.
68. Юрценюк О. С., Ротар С. С. Психічне здоров'я, його основні ознаки. URL : <https://bsmu.edu.ua/uk/news/digest/3518-psihichne-zdorovya-yogo-osnovni-oznaki>.

ДОДАТКИ

Додаток А

Змістова складова програми формування психологічного здоров'я старших підлітків на основі виявлених психолого-педагогічних чинників

№	Тема занять	К-сть год
1.	Вступне заняття. Моя індивідуальність.	1,5 год
2.	Здоров'я – цінність нашого життя.	2 год
3.	Як тебе сприймають інші.	1,5 год
4.	Позитивний образ «Я».	2 год
5.	Самооцінка власного психологічного здоров'я. Образ «реального Я». Образ «ідеального Я».	1,5 год
6.	Творімо добро і посміхаймося кожному.	2 год
7.	Як себе контролювати?	2 год
8.	Відмовляємося від шкідливих звичок.	2 год
9.	Позитивний вплив на інших.	1,5 год
10.	Збереження позитивного настрою.	1,5 год
	Всього:	18 год

Додаток А

Сценарії деяких занять програми формування психологічного здоров'я старших підлітків на основі виявлених психолого-педагогічних чинників

Заняття № 1

Тема. Вступне заняття. Моя індивідуальність.

Мета: розвиток підлітка як особистості, розкриття його позитивних здібностей, засвоєння визначеного життєвими та суспільними потребами обсягу знань про особистість, взаєморозуміння.

Завдання:

- створювати оптимальний соціально-психологічний мікроклімат у колективі з метою сприяння духовному і творчому саморозкриттю учасників;
- допомагати підліткам усвідомлювати і розуміти свої позитивні та негативні риси;
- сприяти розвитку навичок самоаналізу.

Матеріали: м'яка іграшка, плакат із «Правилами роботи», бейджики, вислови філософів («У кожної людини є дзеркало, в якому вона може чітко розглядати себе», «Пізнай себе, пізнай свою природу – і ти пізнаєш Істину»).

Вправа «Мій образ»

Мета: підготовка учасників до роботи, створення позитивної атмосфери, хорошого настрою, визначення особливостей кожного.

Ведучий вітається з групою, роздає кожному учаснику аркуш паперу А4, на якому потрібно написати своє ім'я і намалювати власний образ (це може бути певний символ, предмет – будь-що).

Після того як учасники виконали завдання, психолог пропонує по черзі назвати своє ім'я і представити власний образ.

Малюнки прикріплюються на дошку. Так створюється «галерея портретів» учасників групи.

Вправа «Правила роботи»

Мета: прийняття правил роботи групи. Учасники читають написане на плакаті і приймають правила роботи групи.

Правила роботи:

1. Бути активним.
2. Звертатися одне до одного на ім'я.
3. Не критикувати.
4. Правило піднятої руки.
5. Бути щирим.
6. Не оцінювати одне одного.
7. Принцип «тут і тепер».
8. Принцип «конфіденційності».
9. Дотримуватися запропонованих правил.

Вправа «Очікування»

Мета: визначення очікувань учасників щодо занять.

Ведучий на дошку прикріплює плакат із малюнкової чаші, а підліткам роздає стікери червоного кольору у вигляді сердечок. Пропонує подумати, чого

вони очікують від заняття, і написати на сердечках. Потім прочитати написане і приклеїти їх у символічну чашу, зображену на плакаті.

Притча «Істина»

Колись люди вірили, що є не один, а багато богів. Одного разу боги вирішили створити Всесвіт: створили зірки, сонце, моря, гори. Людину та Істину. Однак постало питання про те, куди сховати цю Істину, щоб людина її не змогла відшукати.

- Давайте сховаємо її на далекій зірці, – сказав один із богів.

- А давайте на найвищій гірській вершині, – запропонував інший.

- Ні, давайте покладемо її на дно найглибшої безодні, – промовив третій.

- Може, сховаємо її на Місяці?

А наймудріший Бог сказав:

- Ні, ми сховаємо Істину в серці людини. Тоді вона шукатиме її в усьому всесвіті, не знаючи, що постійно носить у собі.

Ведучий. Як ви думаєте, що таке Істина? Це те, заради чого живе людина; знання про те, як побороти зло. Тепер подумайте, чому боги все-таки вирішили сховати Істину в серці людини? Тому, що кожен із нас – це маленький Всесвіт, це якась Істина. Ми можемо знайти Істину, якщо зазирнемо в себе, вивчимо себе. Давайте зробимо це – пошукаємо Істину.

Вправа «Промінь сонця»

Мета: усвідомлення своїх позитивних і негативних рис характеру.

Підліткам пропонується на аркуші паперу намалювати сонечко і написати на промінчиках 5 позитивних і 5 негативних рис.

Обговорення:

- Чи важко було визначити риси характеру?

- Що важче і чому?

Ведучий говорить: «Хваліть себе. Критика руйнує внутрішній дух, а похвала зміцнює його».

Вправа «Самокритика»

Мета: навчання підлітків об'єктивно оцінювати свої якості; усвідомлювання власних слабких сторін; формування адекватної самооцінки.

Кожен учасник отримує модель-малюнок сніговика, на якому записує свої «мінуси» – негативні якості і зачитує написане вголос.

Обговорення:

- Які труднощі виникали у вас упродовж виконання вправи?

Ведучий. Приймайте свої недоліки. Визнайте, що вони – ваша відповідь на якусь потребу, і зараз ви шукаєте спосіб задовольнити цю потребу. Тому з любов'ю попрощайтеся зі старою негативною поведінкою. Зумійте побороти свої вади за допомогою гарячих, лагідних промінців вашого серця, здатних розтопити все негативне.

(Учасники накривають малюнок сніговика аркушем із сонечком, на промінцях якого написані позитивні риси.)

Вправа «Що я даю людям і чого від ч від них чекаю?»

Мета: розвиток навичок самоаналізу

Ведучий дає підліткам аркуш паперу А4 і пропонує умовно поділити його на дві частинки. На одній намалювати те, що учасник дає людям, а на іншій – що отримує від них.

Обговорення малюнків:

– Що я відчував, коли працював над малюнком?

Вправа «Комплімент»

Мета: підвищення самооцінки іншої людини, усвідомлення своїх позитивних рис.

Ведучий кидає підлітку іграшку, при цьому каже комплімент. **Комплімент** – це люб'язний вислів із похвалою. Отже, згадайте найкращі риси своїх одногрупників, скажіть комплімент.

Обговорення:

- Кому було важко сказати товаришеві комплімент?

- Кому було приємно чути гарні слова на свою адресу?

Вправа: «Іскорка добра»

Мета: створювати відчуття згуртованості групи.

Психолог пропонує всім встати і взятися за руки. Далі по колу передає іскорку добра, а учасники передають її іншим учасникам.

Вправа «Ваш настрій»

Учасники по колу говорять про свій настрій і висловлюють побажання.

Заняття № 2

Тема. Здоров'я – цінність нашого життя.

Мета: сформувати у підлітків поняття про здоровий спосіб життя, довести пріоритети здоров'я серед інших цінностей людини та негативний вплив шкідливих звичок на самопочуття; формувати прагнення займати активну життєву позицію, сприяти визначенню власних духовних цінностей та орієнтації на здоровий спосіб життя.

Матеріали: плакати з правилами, папір, бейджики, ручки, маркери, дерево (очікування), дошка, скотч, моделі здоров'я, плакати: «Шкідливі звички», «Шкала здоров'я», роздатковий матеріал.

Ведучий: Тема сьогоднішнього заняття: «Здоров'я – цінність нашого життя». Поговоримо ми про здоров'я, про активну життєву позицію, спробуємо визначити власні духовні цінності та їх вплив на наше життя.

1. Очікування учасників.

Мета: визначити сподівання й очікування учасників щодо проблематики заняття.

Хід вправи: Учасникам роздаються невеликі стікери (кольорові папірці) вирізані у формі листочків. Тренер просить написати на них, чого саме підлітки чекають від заняття. Потім всі по черзі промовляють свої очікування та прикріплюють на плакаті із зображенням великого дерева.

2. Інформаційне повідомлення «Що таке здоров'я?»

Тренер: Здоров'я – спосіб життя людини. Це той стиль, що людина вибирає для себе, і саме він визначає, досягне людина благополуччя чи ні. Давно доведено що усе, що робить людина, відбивається на стані її здоров'я. Добре здоров'я – це постійний процес. До доброго здоров'я людина може йти, будучи зовсім здоровою чи навіть інвалідом. Добре здоров'я містить всі цілі життя людини, її інтереси і звички. Людина в житті може йти двома шляхами: один веде її до здоров'я, інший – від здоров'я.

Отже, сьогодні ми спробуємо скласти свій шлях до здоров'я, а от в якому напрямку до нього йти – обирати вам!

Що таке здоров'я?

- Здоров'я – це нічого, але все без здоров'я ніщо.
- Здоров'я – це стан повного фізичного, соціального і психічного благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи немічності.
- Здоров'я – це утримування від уживання спиртних напоїв і паління.
(ВООЗ: статут, 1948 р.)

- Концепція здоров'я означає ступінь, в якому особистість чи група осіб здатна, з одного боку реалізувати свої потреби, а з іншого, змінювати середовище і справлятися з ним. Отже, здоров'я можна розглядати як ресурс повсякденного життя, а не як ціль життя. Це позитивна концепція, у якій на перший погляд висуваються суспільні й особистісні ресурси, а також фізичні здібності.

- Фізичний чи психічний стан, коли відсутній дискомфорт чи біль, що дозволяє конкретній людині найефективніше і найдовше функціонувати в середовищі, в якому вона опинилася внаслідок випадку чи вибору, найбільш наближений до поняття «здоров'я» (Дюбуа).

- Здоров'я – це стан, при якому люди здатні контролювати своє життя завдяки справедливому розподілу можливостей і ресурсів. Таким чином, здоров'я – це сукупна цінність. Я не можу бути здоровим за рахунок інших чи надмірного використання природних ресурсів.

- Здоров'я значить бути щасливим.

- Здорова людина – це така людина, яка життєрадісно й охоче виконує обов'язки, які покладає на неї життя та повністю реалізує свої фізичні й розумові здібності.

- Здоров'я – це відчуття радості від того, як ти виглядаєш. (Бутс).

- Здоровий спосіб життя – це такий спосіб життя, який зберігає і поліпшує здоров'я.

3. Гра – розминка «Масаж».

Мета: релаксувати учасників, підвищити рівень групової згуртованості.

Хід вправи: Всі учасники встають у коло. Тренер пропонує повернутися праворуч і покласти руки на плечі учаснику, який стоїть попереду. Далі всі йдуть по колу і роблять масаж під час слів тренера: «Масажуємо плечі, потім руки до ліктів, вертаємось до плечей, масажуємо шию, хребет, талію, вертаємось по хребту до плечей. Зупинилися, зробили оберт на 180°C. А тепер «віддячимо» за завзятість своїх партнерів.

4. Вправа «Модель здоров'я».

Хід вправи: підлітки розбиваються на групи й усім групам пропонується зобразити модель здоров'я, в яку можуть входити всі складові здоров'я. Групи представляють свою модель.

Після представлення групам пропонується обмінятися своїми моделями. Далі група, якій дісталася чужа модель, «руйнує» її, тобто, імпровізує чинники, що руйнують здоров'я.

Тренер: Що ви відчували, коли руйнували чужу модель здоров'я? Чи легко відновити зруйноване?

Висновок: відновити зруйноване дуже важко, тому треба берегти те, що маємо.

Тренер: Це завдання проведене не випадково, одним із чинників здоров'я, що руйнує його є шкідливі звички.

Шкідливі звички:

- Вживання алкоголю;
- Тютюнопаління;
- Вживання наркотичних речовин;
- Переїдання;
- Надмірне захоплення будь-чим (комп'ютерні ігри, перегляд телепередач та ін.);

5. Вправа «Перетворення».

Мета: Розділитися по групам, поглибити знайомство.

Хід вправи: Учасники сідають у коло. Ведучий говорить про те, що знайомство продовжується і пропонує закінчити речення.

- Якби я був книжкою, то я був би (словником, детективом, романом тощо).

- Якби я був явищем природи, то я був би (вітром, сонцем, буревієм тощо).

- Якби я був музикою, то я був би (романсом, класикою, джазом тощо).

- Якби я був би лікарем, то я був би (терапевтом, лором, хірургом тощо).

Тренер розподіляє підлітків по групах – спеціальностям лікаря.

6. Вправа «Як розпорядитися своїм життям?»

Мета: навчити учасників визначати власні духовні цінності, вплив духовних цінностей на своє життя.

Хід вправи: На початку тренер пояснює правила, за якими буде відбуватися рольова гра під назвою «Як розпорядитися своїм життям?», і наголошує, що вона допоможе кожному з учасників знайти відповідь на це запитання. Пояснюючи правила гри, тренер роздає учасникам папірці.

Інформація для тренера:

Чим реалістичніше буде організовано гру, тим краще буде результат. До початку гри тренер переглядає список «товарів» на продаж і пише назву кожного на аркуші або надає аркушу форму «товару».

Правила гри «Як розпорядитися своїм життям?»

На початку гри прошу кожного написати своє ім'я на 10 папірцях, які вам було роздано. Кожен папірець репрезентує якусь частку учня: його енергію, інтереси, час, ресурси, ідентичність тощо. Протягом кількох хвилин ці 10 папірців будуть уособлювати конкретну людину, отже **КОЖЕН МАЄ ЗБЕРЕГТИ СВОЇ ПАПІРЦІ!**

Через хвилину перед кожним постане вибір «витратити» чи «заощадити» свої папірці. На продаж будуть виставлені різноманітні «товари» по парі. Правила гри не дозволяють купити обидва товари, тільки щось одне або нічого. Зрозуміло, що, коли закінчатся папірці, вже нічого не можна буде купити.

Примітка: Усі покупки можна робити лише тоді, коли «товари» пропонуються на продаж. Не можна повернутися до попередньої пари, якщо на продаж вже виставлено наступну пару.

Потім тренер дає час для того, щоб кожен учасник написав своє ім'я на 10 папірцях, а після пропонує першу пару на продаж. Після цього він збирає у тих, хто бажає зробити покупку. Видає кожному покупцю картку, що засвідчує його покупку.

Тренер зачитує першу пару «товарів»:

Варіант А

Чудова квартира або будинок (1 папірець)

Варіант Б

Новий автомобіль на вибір (1 папірець)

Наступна пара «товарів» на продаж:

Варіант А

Повністю оплачена поїздка на канікули терміном 1 місяць у будь-яку країну світу разом з другом (2 папірці).

Варіант Б

Повна гарантія того, що людина, з якою тобі хотілося б одружитися прямо сьогодні, обов'язково одружиться з тобою у недалекому майбутньому (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Стати найпопулярнішою людиною серед своїх товаришів терміном на 2 роки (1 папірець).

Варіант Б:

Мати одного справжнього друга (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Закінчити престижний університет (2 папірці)

Варіант Б:

Заснувати прибуткову компанію (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Мати здорову сім'ю (3 папірці).

Варіант Б:

Здобути всесвітню славу (3 папірці).

Після того, як усі учасники зробили свій вибір з цієї пари, оголосіть, що тим, хто вибрали щасливу сім'ю, повертають два папірці як винагорода.

Наступна пара:

Варіант А:

Можливість змінити якусь одну рису зовнішності (1 папірець).

Варіант Б:

Відчуття задоволення протягом усього життя (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

П'ять років безмежної фізичної насолоди (2 папірці).

Варіант Б:

Любов та повага тих людей, що для тебе є найдорожчими (2 папірці).

Ті, хто вибрали п'ять років насолоди, повинні додатково сплатити один папірець (якщо він залишився), оскільки за певні речі ми маємо платити більше, ніж здається спочатку.

Наступна пара:

Варіант А:

Чиста совість (2 папірці).

Варіант Б:

Здатність досягти успіху у тій сфері, де найбільше цього прагнеш (2 папірці).

Наступна пара:

Варіант А:

Створити диво для того, кого любиш (2 папірці).

Варіант Б:

Можливість прожити заново (або повторити) одну подію з власного минулого життя (2 папірці)

Наступна пара:

Варіант А:

Сім додаткових років життя (3 папірці).

Варіант Б:

Безболісна смерть, коли настане час (3 папірці).

Більше не дозволяється робити покупки, ті, папірці, що не були використані, вважаються знеціненими.

Запитання для обговорення:

- Яка покупка подобається вам понад усе? Чому?
- Чи шкодуєте, що зробили якусь покупку? Чому?
- Чи хотілося б вам змінити правила гри? Чому?
- Чому ви навчилися, виконуючи цю вправу?

Коментар ведучого:

Наші духовні цінності впливають на те, як ми витрачаємо власний час та ресурси. В обговоренні необхідно звернути увагу учасників на такий висновок: правила гри можна змінити, але життя – це не гра. Не можна повторити вже зроблений вибір чи скасувати прийняте у минулому рішення. Не можна охопити абсолютно все чи скористатися кожною можливістю. Не можна передбачити, які можливості залишаться відкритими для тебе через тиждень або рік. Тобі завжди бракуватиме часу, варіантів вибору грошей, можливостей тощо. Ти повинен будеш платити за кожен свій вибір у житті – і часто ця плата буде перевищувати твої сподівання.

7. Гра-розминка «Емоція по колу».

Мета: зняти емоційну напругу, пожвавити роботу.

Хід вправи: Всі учасники сідають у коло, кожен по черзі за допомогою міміки передає якусь емоцію, всі інші один за одним її повторюють. Вправа закінчується, коли всі учасники передадуть свої емоції.

8. Вправа «10 заповідей здоров'я».

Мета: звернути увагу учасників на власні звички та необхідність здорового способу життя, закріплення знань, отриманих на занятті.

Хід вправи:

1. Тренер запитує в учасників: «Що таке заповідь?» Учням пропонується уявити себе мудрецами, які жили в давнину і дати 10 настанов – заповідей для

зміцнення здоров'я. Після закінчення тренер пропонує одній групі учасників назвати свої заповіді і записати їх на дошці, інші учасники груп доповнюють цей перелік. Потім учні роблять висновок, які заповіді найважливіші (акцент робиться на ті, що найбільше повторюються).

2. Інший спосіб проведення вправи: Підгрупи протягом 10 хвилин складають 10 заповідей здоров'я. Далі групи презентують свої розробки.

Запитання для обговорення:

- З чим можна порівняти заповіді?
- Як ви розумієте давній латинський вислів: «Якщо є сумнів – утримайся».
- Чи важко було виконувати цю вправу? Що дає робота над цією вправою?

9. Вправа «Запитання – відповіді»

Мета: Підведення підсумків тренінгу, перевірка набутих знань.

Хід вправи: Учасники розподіляються по групах. Тренер розподіляє запитання:

Група 1. Для чого нам здоров'я?

Група 2. Що заважає людям бути здоровими?

Група 3. Що шкодить здоров'ю?

Група 4. Від чого чи від кого залежить стан здоров'я?

Підведення підсумків заняття.

Мета: отримати від кожного учасника інформацію про враження від проведеного тренінгу.

Хід вправи: На столі лежать два види паперу різного кольору (наприклад: жовтого і червоного) вирізані у формі яблук.

Тренер дає інструкцію: «Ви бачите на столі аркуші. Вони знадобляться нам для підведення підсумку заняття. На аркушах червоного кольору ви напишете свої позитивні враження від тренінгу, а на аркушах жовтого кольору – побажання щодо поліпшення нашої роботи або те, що сьогодні вам не сподобалось і чому.

Не обов'язково брати і червоний, і жовтий аркуші. Ви можете скористатися (при бажанні) тільки одним кольором. Після того, як ви опишете власні враження, підійдіть, будь ласка, до малюнка «дерево» і наклейте свої «яблука» біля своїх листочків».

10. Прикінцеве слово «Все залежить від тебе».

Тренер: Колись давно у стародавньому Китаї жив дуже розумний, але дуже пихатий мандарин. Весь день його складався з примірок багатого вбрання та розмов з підданими про власний розум і спогадів про минулу зустріч з імператором. Так ішли дні за днями, роки за роками...

Аж ось пройшов усією країною розголос, що неподалік від кордону з'явився чернець, розумніший за усіх на світі. Дійшов той поголос і до нашого мандарина. Дуже розлютився він: хто може називати якогось там ченця найрозумнішою людиною на світі? Але вигляду нікому про своє обурення не подав, а запросив ченця до себе у палац. Сам же задумав обдурити його: «Я візьму в руки метелика, сховаю його за спиною і запитав, що у мене в руках – живе чи мертве. І якщо чернець скаже, що живе – я роздушу метелика, а якщо мертве – випущу його...»

І ось настав день зустрічі. У пишній залі зібралося багато людей, усім хотілося подивитися двобій найрозумніших людей на світі. Мандарин сидів на високому троні, тримав за спиною метелика і з нетерпінням чекав приходу ченця. Аж ось двері відчинилися, і до зали ввійшов маленький невеличкий, худорлявий чоловік. Він підійшов до мандарина, привітався і сказав, що готовий відповісти на будь-яке його запитання. І тоді, зло всміхаючись, мандарин проказав: «Скажи-но мені, що я тримаю в руках – живе чи мертве?» Мудрець трохи подумав, усміхнувся і відповів: «ВСЕ В ТВОЇХ РУКАХ!»

Збентежений мандарин випустив метелика з рук, і той полетів на волю, радісно тріпочучи своїми яскравими крильцями.

Отже, лише від вас залежить, чи будете ви піклуватись про своє здоров'я і чи буде ваше майбутнє щасливим і безтурботним.

11. Вправа «Кроки до здоров'я».

Тренер: Щоб прийняти в житті правильне рішення, потрібно спочатку продумати всі «за» і «проти», задачі і цілі в житті, що стоять перед тобою, вирішити, що важливіше і лише потім робити вибір. Зважаючи на те, що ви сьогодні почули, і про що дізналися, пропоную розробити вам власний шлях до здоров'я. Сьогодні я пропоную зробити вам перші кроки і стати на цей шлях і пройти його, а от який шлях виберете ви – покаже саме життя. (роздаються сліди, на яких учасники пишуть власні кроки до здоров'я і йдуть по ним). Тож все в ваших силах. Бажаю удачі!

12. Підсумки заняття.

Учасникам пропонується підбити підсумки заняття. Тренер дає можливість кожному учасникові висловитись за особистим бажанням і відповісти на запитання:

- Які повідомлення, вправи, ігри Вам сподобались?
- Чи відчували Ви дискомфорт, негативні почуття? Під час яких видів роботи це було?

Заняття № 4

Тема. Позитивний образ «Я».

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших, здатність говорити про своє ставлення до себе.

Завдання:

- формувати навички взаємоповаги;
- формувати уявлення підлітка про позитивний образ «Я»;
- сприяти виробленню адекватної самооцінки;
- формувати навички спілкування без оцінок.

Вправа «Очікування»

Мета: актуалізувати увагу учасників, отримати інформацію про те, що вони очікують від заняття.

Психолог роздає підліткам стікери у вигляді листочків, на яких учні пишуть свої очікування, озвучують їх і прикріплюють на дерево.

Гра-розминка «Емоції та ситуації»

Мета: активізація учасників для роботи у групі, тренування навичок контролю емоцій.

Матеріал: м'яч.

Учасники стають у коло.

Ведучий. Зараз кожен учасник назве одну емоцію або почуття запам'ятає, що він назвав. Я починаю: «Радість».

Коли всі назвали по одній емоції і запам'ятали її, ведучий продовжує вправу.

Ведучий. А тепер кожен називає якусь ситуацію і кидає м'яча іншому учасникові, пропонуючи продовжити речення і назвати свою емоцію чи почуття. Наприклад: «Коли я працюю на роботі, то відчуваю радість!».

Гра закінчується, коли м'ячик побуває у кожного з учасників.

Вправа «Репортер»

Мета: формування вміння оцінювати власні позитивні якості.

Один з учасників групи бере інтерв'ю в інших членів групи, пропонуючи кожному сказати кілька слів про себе для святкової телепередачі на честь успішного завершення якоїсь важливої справи, в якій брали участь підлітки.

Обговорення:

- Чи важко було говорити про себе?

- Можливо, ви ще хотіли б зробити добру справу? Чому?

Вправа «Бомбардування позитивним якостями»

Мета: формування вміння знаходити позитивне в собі та в інших.

Підліток сідає на стілець, що стоїть у центрі кола, і заплющує очі. Кожен учасник групи по черзі підходить до нього та пошепки промовляє кілька слів про його грізні риси, за які він його цінує і любить. Таке «бомбардування» позитивними емоціями отримує кожен учасник групи.

Вправа «Ти будеш мною, а я - тобою»

Мета: розвиток здатності формування навичок безоцінного спілкування.

Двоє учасників «обмінюються особистостями»: кожен вдає, що він – інший: для цього копіює його мову, жести, поведінку, висловлювання. Після того, як вони деякий час (15 хв) спілкуються в такий спосіб, кожен із двох

розповідає, що він відчував, коли бачив своє зображення іншим. Як він вважає, це було справді схоже чи кумедно? Що він пізнав нового, коли побачив, як виглядає зі сторони тощо?

Потім уся група обговорює побачене. Підлітки роблять висновок, що вміння поставити себе на місце іншого – дуже важливий елемент навичок комунікацій. У цій справі потрібно обов'язково дотримуватися правил: «Не роби навмисно нічого такого, що могло б неприємно зачепити почуття того, чию роль ти граєш.

Вправа «Я – впевнена людина»

Мета: сприяння вмінню формувати бажані риси характеру; підтримка бажання до самовдосконалення.

Учасники по черзі називають пори року і відповідно об'єднуються в чотири групи. Кожна підгрупа отримує правило (і повинна його зобразити) формування особистості на аркуші А4 у довільній формі.

Правило 1. Уранці докладіть максимум зусиль, щоб вийти з дому в найкращому вигляді. Упродовж дня намагайтеся заглянути у дзеркало, щоб переконатися, що у вас привабливий вигляд. Перед сном потіштесь собою. Ви – найкращі.

Правило 2. Не загострюйте увагу на своїх фізичних вадах. Вони є у всіх. Адже більшість людей або не помічає їх, або не знає, що вони у вас є. Що менше ви думаєте про них, то краще відчуваєтеся.

Правило 3. Не будьте занадто критичні до іншого. Якщо ви часто наголошуєте на вадах інших людей, і така критичність стала для вас звичкою – її треба якомога швидше позбутися. Інакше ви будете щоразу думати, що ваш одяг і вигляд – найкраща підстава для критики. Впевненості це не додає.

Правило 4. Пам'ятайте, що людям понад усе подобаються слухачі. Вам не обов'язково промовляти багато дотепних реплік, щоб привернути увагу та викликати прихильність. Слухайте уважно інших, і вони поважатимуть вас. Говоріть переважно на тему, приємну для вашого співрозмовника, цікавтеся його справами та виявляйте щирий інтерес до його захоплень.

Після закінчення підготовки кожна підгрупа презентує своє правило. Учасники обмінюються думками, наскільки ці правила притаманні для них.

Вправа «Закінчить фразу»

Мета: підвищення самооцінки учасників.

Учасники по черзі говорять таке:

- Сьогодні я дізнався про те, що я...

- Мені було приємно, коли...

Вправа «Квітка побажань»

Мета: релаксація.

Для цієї вправи використовують квітучий вазон, кущик фіалки, які по черзі передають кожному учаснику тренінгу. Передавши квітку, говорять побажання: «Я тобі бажаю...».

Тренер дякує учасникам за щирість і співпрацю.

Заняття № 5

Тема. Самооцінка. Образ «реального Я». Образ «ідеального Я».

Мета: сприяти формуванню розуміння особливостей своєї самооцінки – «Я-реальне, Я – ідеальне».

1. Привітання.

2. Гра «Жартівливий лист».

Кожен обирає для себе того, з ким нещодавно посварились, з ким непрості стосунки. Пропонується написати цій людині жартівливого листа, у якому ви перебільшуєте свої почуття щодо цієї людини, її «провинності». Намагайтесь написати смішно, щоб можна було посміятись з цієї проблеми або конфлікту. Охочі можуть зачитати листа вголос. Завершити цей процес грою у «сніжки», які зробили з написаних листів.

Обговорення.

- Як ви почувалися, коли писали жартівливого листа? Що було найважче?

- Як ти гадаєш, що б сказала людина, якій ти писав, якби прочитала твого листа?

Гра навчає вирішувати проблему з оптимізмом, почуттям гумору.

3. Вправа «Мій друг сказав би про мене...».
4. Вправа-руханка «Світлофор».
5. Вправа «Малюнок «реального, ідеального Я».
6. Підсумок заняття.

Заняття № 6

Тема. *Творимо добро і посміхаймося кожному.*

Мета: формування в учнів почуття власної гідності і поваги до людей; пізнати себе.

Завдання:

- розвивати вміння поважати інших;
- формувати здатність до вираження своїх почуттів;
- формувати адекватну самооцінку;
- розвивати вміння вести розмову, позитивно впливати на інших людей.

Вправа «Правила групи»

Мета: актуалізація правил групової роботи.

Ведучий пропонує пригадати правила роботи у групі.

Вправа «Доброта»

Мета: визначити і з'ясувати сутність поняття «доброта» і «добрий вчинок».

Учасники пишуть, як вони розуміють поняття «доброта». Ведучий пропонує підліткам згадати і розказати про свої добрі вчинки. Після цього кожен висловлюється. Ведучий допомагає зробити загальний висновок.

Доброта:

- це допомога ближнім;
- повага до інших;
- здатність до співчуття;
- уміння вибачати.

А зараз ми перейдемо до вправи, яка називається «Я тобі вибачаю».

Вправа «Я тобі вибачаю»

Мета: формування вміння вибачати образи.

Учасники стають у коло, по черзі пригадують образи, які колись і хтось завдав (якщо їх немає, то вигадують). Ведучий вказує на одного з учасників групи і дає йому завдання: підійти до будь-яких трьох членів групи і вибачити їм образи, почуті у групі. Не можна, щоб учасник вибачав образи, висловлені тим учасником, до якого він підійшов.

Наступним гравцем стає той, до кого підійшов попередній гравець. Ведучий наголошує, що учасники групи мають запам'ятовувати висловлювані у групі підлітків образи і вибачити, не задумуючись, стосуються вони учасників групи чи ні.

Обговорення:

- Що ви відчували, коли виконували цю вправу?
- Що було найважчим?

Вправа «Поважний стілець»

Мета: формування позитивного образу «Я»; підняття самооцінки.

Психолог пропонує учасникам сісти колом. Посередині стоїть порожній стілець, який умовно називають «поважним».

Завдання: сідаючи на стілець, зобразити самоповагу, гідність і з упевненістю охарактеризувати себе з позитивного боку.

Ведучий дає змогу всім учасникам посидіти на «поважному стільці».

Вправа «Сила дихання»

Мета: навчання підлітків за допомогою дихання нормалізувати психологічний стан.

Ведучий. Сядьте зручно і зосередьтеся на своєму диханні. Коли ви видихаєте повітря, сконцентруйтеся на тому, чого прагне позбутися. А вдихаючи, побажайте собі сили, енергії, наснаги. Вправу виконують протягом хвилини.

Вправа «Приказки»

Мета: усвідомлення своїх вчинків, формування навичок самоаналізу.

Як ви розумієте такі твердження?

- Дерево міцне корінням, а людина – друзями.
- Брехнею світ пройде – та назад не вернешся.

- Пташка красна пір'ям, а людина – своїм знанням.
- Берись – дружно – не буде сутужно.
- Хто бреше, тому легше, хто правдує – той бідує.
- Хто чисте сумління має, той спокійно спати лягає.

Ведучий пропонує обговорити прислів'я.

Вправа «Ситуації»

Мета: формування навичок аналізу доброзичливого ставлення.

Необхідно знайти позитивні слова у запропонованих ситуаціях (діти працюють у парах, ситуації надруковані на окремих картках):

- картка 1. Друг занедужав;
- картка 2. Поділися яблуком;
- картка 3. Друг одержав погану оцінку;
- картка 4. Хтось зателефонував;
- картка 5. Приятель запропонував пограти у гру.
- картка 6. Поділися цукерками.
- картка 7. Тебе запросили у гості;
- картка 8. Однокласник просить поділитися печивом;
- картка 9. Ти не можеш виконати прохання друга;
- картка 10. Друг штовхнув тебе;
- картка 11. Ти заходиш до класу;
- картка 12. На заміні ти хочеш узяти участь у грі;
- картка 13. Ви зустрілися після розлуки;
- картка 14. Сусід тебе скривдив;
- картка 15. Ти втішаєш і розраджуєш друга.

Долина і пісок

Дівчина, гуляючи разом із мамою пляжем, запитала:

- Мамо, як мені поводитися, щоб утримати своїх улюблених друзів?

Мама подумала хвилинку, потім схилилась і взяла дві пригорщі піску. Підняла обидві руки вгору і затиснула міцно одну долоню. А пісок утікав крізь її пальці: що більше стикала пальці, то швидше висипався пісок. Друга долоня була відритою: весь пісок на ній залишився.

Дівчинка дивилася здивовано, а потім вигукнула...

Обговорення:

- Як ви думаєте, що сказала дівчинка?

- Що треба робити, що не втрачати друзів?