

4. **Маклаков А. Г.** Общая психология / А. Г. Маклаков. – М. : Питер, 2009. – 582 с.
5. **Мясищев В. Н.** О взаимосвязи общения, отношения и отражения как проблемы общей и социальной психологии // Тезисы симпозиума: Социально-психологические и лингвистические характеристики форм общения и развития контактов между людьми / В. Н. Мясищев. – СПб. : Питер, 1998. – 128 с.
6. **Обозов Н. Н.** Психология межличностных отношений / Н. Н. Обозов. – К. : Лыбидь, 1990. – 191 с.
7. **Вилюнас В. К.** Психология эмоций / В. К. Вилюнас. – СПб. : Питер, 2006. – 288 с.
8. **Рубинштейн С. Л.** Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб. : Питер, 2002. – 720 с.
9. **Фолкен Ч. Т.** Психология – это просто / Ч. Т. Фолкен; пер. с англ. – М. : ФАИР-пресс, 2001. – 640 с.
10. **Якобсон П. М.** Воспитание чувств / П. М. Якобсон. – М. : Аспект-Пресс, 1968. – 67 с.
11. **Якобсон П. М.** Психология чувств и мотивации / П. М. Якобсон. – М. : Изд-во «Ин-т практ. психологии»; Воронеж : МОДЭК, 1998. – 304 с.

Надійшла до редколегії 06.03.2013.

УДК 159.922.7:159.938.363.6

Д. Ю. Баркова, М. О. Перевертайло

Дніпропетровський національний університет імені Олеся Гончара

СПЕЦИФІКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ШКІЛ ТА ІНТЕРНАТНИХ ЗАКЛАДІВ

Досліджено психологічне здоров'я підлітків, які навчаються за умов загально-освітньої школи та інтернату. Розглянуто критерії психологічного здоров'я та умови його збереження, поняття індивідуальної норми, індивідуальних відмінностей та гармонійної реалізації особистості, аналіз результатів емпіричного дослідження за обраною проблемою.

Ключові слова: психологічне здоров'я, підлітковий вік, критерії психологічного здоров'я, деструктивні впливи, особистісний розвиток, психологічна парадигма.

Исследовано психологическое здоровье подростков, обучающихся в условиях общеобразовательной школы и интерната. Рассмотрены критерии психологического здоровья и условия его сохранения, понятие индивидуальной нормы, индивидуальных различий и гармоничной реализации личности, анализ результатов эмпирического исследования по выбранной проблеме.

Ключевые слова: психологическое здоровье, подростковый возраст, критерии психологического здоровья, деструктивные влияния, личностное развитие, психологическая парадигма.

Психологічне здоров'я – це явище, яке відображає стан відкритості досвіду, тісного контакту з внутрішньою та зовнішньою реальністю та конструктивного самовираження у життєдіяльності в цілому. Неузгодженості між внутрішньою та зовнішньою реальностями передбачають потребу у наявності своєрідного функціонального «органу», який би відповідав за опрацювання, інтеграцію внутрішнього та зовнішнього, а також за самоуправління, самовираження, самоконтроль на цій основі. Цей «орган» має назву «особистісний центр», і саме він виступає внутрішньою основою психологічного здоров'я [8, с. 156].

У персонорентричній теорії Г. Олпорта, К. Роджерса, А. Маслоу психологічне здоров'я виступає як результат набуття людиною самої себе, який виявляється у відчутті справжнього буття.

Згідно з соціометричною теорією Е. Фрома, В. Франкла, Б. Братуся, психологічне здоров'я – це процес сходження людини до вершин людської сутності, який проявляється, перш за все, в просоціальній особистісній позиції [6].

Також у літературі можна зустріти визначення психологічного здоров'я як показника нормального розвитку особистості (І. В. Дубровіна), найбільш адекватної міри індивідуального та суспільного добробуту (В. О. Лишук), продукту творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку індивіда (А. Маслоу), особистісної зрілості (Ф. Перлс), інтегративного показника життєво важливих функцій особистості людини, зокрема сім'ї (В. С. Торохтій), міри творчості особистості (В. О. Моляко), показника духовності особистості (Е. О. Помиткін), чинника соціальної «успішності» індивіда (Т. А. Тунгусова) тощо [3–4; 6–7].

Проблема визначення поняття психологічного здоров'я не нова, адже вона досліджувалась у контексті розробки питань критеріїв здоров'я людини, його норм та відхилень [2]. Останнім часом це питання набуває особливої актуальності з огляду на поширення різноманітних психотерапевтичних та психолого-педагогічних практик, а отже й потреби у критеріях їх ефективності тощо [3].

Мета дослідження: теоретичне обґрунтування та емпіричне дослідження специфіки психологічного здоров'я підлітків загальноосвітніх шкіл та інтернатних закладів.

У ході реалізації мети дослідження передбачалося виконання таких завдань:

1. Здійснити теоретичний аналіз літературних джерел, присвячених проблемі психологічного здоров'я.
2. Визначити основні теоретико-психологічні засади дослідження психологічного здоров'я підлітків.
3. Провести емпіричне дослідження специфіки психологічного здоров'я підлітків, які навчаються в умовах загальноосвітньої школи та інтернату.
4. Зробити якісний та кількісний аналіз отриманих емпіричних даних.
5. Проаналізувати отримані в ході емпіричного дослідження результати та зробити висновки дослідження.

Забезпечення нормального розвитку особистості є однією з актуальних соціально-психологічних проблем сучасної психології, педагогіки, соціології, філософії [5]. Сучасна психологічна наука та практика центруються навколо питань цілісного сприйняття людини, її особистісного розвитку як настільки суттєвих для вітчизняної психології [3].

Проблема психологічного здоров'я найбільш гостро постає на етапі формування особистості, зокрема у підлітковому віці, оскільки цей період особистісного розвитку суттєво впливає на формування фундаментальних психологічних структур, на суб'єктність у діяльнісних, індивідуальних і соціальних, стихійних і свідомих вимірах індивіда. Підлітковий вік є у певній мірі критичним через потенційну можливість виникнення аномалій характеру і деформування особистості. Адже ускладнюються вимоги до поведінки підлітка, а це потребує певних адаптивних можливостей залежно від життєвих обставин, які в кожного складаються по-різному [9].

Підлітковий вік характеризується масштабним розвитком психіки, пізнавальних процесів. Навчання залишається основним видом діяльності, проте зазнає різних змін в організації, змісті. Воно починає характеризуватися довільністю, зростанням активності й самостійності, зміною пізнавальних і соціальних мотивів навчання. Вдосконалюється сприйняття, набуваючи більшої різноплановості та багатоплановості, але ще не досягає повного розвитку [5].

У підлітковому віці спостерігається зростання обсягу уваги, підвищення її стійкості та розвиток здатності до переключення та розподілу уваги. Також у під-

літків відмічається погіршення результатів навчальної діяльності. Це відбувається через те, що розумові здібності підлітка, на відміну від здібностей молодшого школяра, набувають нової якості: вони стають опосередкованими. Опосередкованість розумових здібностей формується завдяки розвитку понятійного, мовно-логічного, абстрактного мислення. Підліток на даному етапі вже здатен оперувати поняттями, міркувати про властивості та якості предметів, висувати гіпотези [3].

Відомо, що у підлітковому віці часткової руйнації зазнає особистісна цілісність (Е. Еріксон) через швидкі якісні зміни у тілесному вигляді, сексуальному розвитку, мисленні і т. ін. Це може супроводжуватися зниженням самооцінки, порушенням тілесного самосприйняття, підвищенням загального рівня тривожності. Тому особливої значущості для підлітка набуває підтримка батьками його тимчасово знесиленого «Я» шляхом задоволення потреби в любові та у прийнятті. Саме тому перед батьками постає завдання оптимального задоволення цієї потреби своєї дитини, причому, для цього іноді потрібно звернутися до засобів, традиційно застосовуваних у спілкуванні з маленькими дітьми [10].

У підлітковому віці стає можливим істотний розвиток рефлексії за наявності для цього певних умов. Найважливіше з них – задоволення потреби у саморозкритті. Відкриваючи себе іншому, підліток відкриває себе сам. Так саморозкриття є початком внутрішнього діалогу.

Проте внутрішній світ підлітка дуже крихкий, цей світ є для нього певним інтимним таїнством. Тому багато дослідників вказують на можливість виникнення в цьому віці ризику самозакриття, тобто вираженого захисту підлітками свого внутрішнього світу, особливо від дорослих. Наслідком цього може бути певне викривлення рефлексивних процесів, поява у підлітка сильного почуття самотності [5].

Дослідження особливостей індивідуального розвитку підлітків має враховувати період навчання у школі [1].

Аналіз літературних джерел показує, що, існує проблема психологічного забезпечення діяльності навчальних закладів, переорієнтації роботи психологічної служби школи щодо створення умов для індивідуального розвитку дитини у навчальному колективі однолітків, формування її особистості з урахуванням потреб віку та шляхів їхньої реалізації (Н. О. Антіпіна, О. К. Дусавицький, Є. В. Заїка, В. В. Рєпкін, М. Л. Світашева, Т. Б. Хомуленко та ін.) [11].

Разом з тим, стан розробки проблеми психологічного здоров'я індивіда у сучасній вітчизняній та зарубіжній психології показав недостатню висвітленість усіх аспектів даного феномена. Важливі методологічні питання проблеми психологічного здоров'я не знайшли свого повноцінного вирішення. В узагальненому вигляді їх можна представити таким чином: недостатньо чітко окреслені межі психологічного здоров'я у системі психологічних уявлень, не визначені універсальні критерії оцінки психологічного здоров'я для різних вікових груп, залишаються недостатньо розробленими і теоретико-методологічні підходи до оцінки психологічного здоров'я [10].

Проведений аналіз літературних джерел показав, що однією з пріоритетних проблем психології залишається проблема цілісного вивчення особистості, особливо тієї, яка формується.

Таким чином, проблема дослідження психологічного здоров'я є актуальною та потребує вирішення означених вище теоретичних та практичних питань.

Для проведення емпіричного дослідження було обрано дві групи підлітків: учні Новомосковської школи №2 (Дніпропетровська обл.), 14 – 15 років, жіночої статі у кількості 20 осіб; учні Новомосковського інтернату №7 (Дніпропетровська обл.), 14 – 15 років, жіночої статі у кількості 20 осіб.

Для проведення емпіричного досліджування, було обрано такі методики: №1 «Багаторівневий особистісний опитувальник «Адаптивність» (МЛЮ–АМ)»

(А. Г. Маклаков та С. В. Чермянін) для вивчення адаптивних можливостей індивіда на основі оцінки деяких психофізіологічних та соціально-психологічних характеристик, які відображають інтегральні особливості психічного та соціального розвитку, що виявляється на всіх рівнях функціонування людини; для оцінки інтегрального рівня основних складових психологічного благополуччя підлітків було обрано методику «Психологічне благополуччя» К. Ріфф (адаптована у Дніпропетровському національному університеті імені Олеся Гончара М. О. Знанецькою).

На основі даних, отриманих у процесі тестування, був проведений аналіз, обробка та узагальнення результатів. За результатами дослідження була складена таблиця профілів адаптивності підлітків І групи (учнів школи) та ІІ групи (учнів інтернату), а також виведено середній показник по кожній досліджуваній особистісній особливості. Узагальнені дані представлені в табл. 1.

Таблиця 1

**Показники середньогрупових значень за методикою «Адаптивність»
(А. Г. Маклаков та С. В. Чермянін)**

Досліджувані особистісні особливості	Середні показники досліджуваних груп	
	I	II
ОАП	11,55	14,6
НПС	3,2	3,7
КЗ	4,35	6,35
МН	4	4,55

Примітка: ОАП – особистісний адаптивний потенціал; НПС – нервово-психічна стійкість; КЗ – комунікативні здібності; МН – моральна нормативність.

Також була складена таблиця профілів психологічного благополуччя підлітків І та ІІ груп (табл. 2).

Таблиця 2

**Показники середньогрупових значень за методикою «Психологічне благополуччя»
(К. Ріфф)**

Досліджувані особистісні особливості	Середні показники досліджуваних груп	
	I	II
Самовідношення	48,65	42,65
Позитивні відношення з іншими	50,6	45,2
Автономія	49,6	48,5
Екологічна майстерність	50,85	46,25
Наявність мети в житті	49,85	49,55
Особистісне зростання	52,2	47

Результати за методикою Маклакова було співставлено в таблиці середніх показників груп, та виведено значущість результатів у табл. 3.

Значущими результатами виявились такі досліджувані особистісні особливості: «Особистісний адаптивний потенціал» (ОАП), «Комунікативні здібності» (КЗ).

Різниця між середнім показником такої досліджуваної ознаки, як «ОАП» свідчить про різні рівні особистісного адаптаційного потенціалу. Взагалі, показники усієї групи були високими. Це свідчить про те, що підлітки цієї групи у цілому легко адаптуються до нових умов діяльності, швидко входять у новий колектив, легко і активно орієнтуються в ситуації, як правило не конфліктні, мають високий рівень емоційної стабільності.

Таблиця 3

Середні показники груп за методикою «Адаптивність» (А. Г. Маклаков та С. В. Чермянін)

Досліджувані особистісні особливості	Середній показник I групи	Значущість результатів	Середній показник II групи
ОАП	11,55	значущі	14,6
НПС	3,2	незначущі	3,7
КЗ	4,35	значущі	6,35
МН	4	незначущі	4,55

Встановлені відмінності у показнику досліджуваної ознаки «КЗ» (комунікативні здібності). Деякі з підлітків за даними тесту виявили низький рівень комунікативних здібностей, що говорить про наявність бар'єру у налагодженні контактів з оточуючими, про певні прояви агресивності. Також серед досліджуваних із середніми показниками виявлені такі, яким властива як агресивність, так і конфліктність. У частини досліджуваних було виявлено високий рівень розвитку комунікативних здібностей, що свідчить про знаходження спільної мови з оточуючими.

Значущих розбіжностей у показниках «Нервово-психічна стійкість» (НПС) та «Моральна нормативність» (МН) не виявлено, що говорить про відсутність відмінностей між досліджуваними I та II груп. У підлітків обох груп спостерігалися як низькі, середні, так і високі показники за досліджуваними ознаками, їх середні показники є майже однаковими.

Результати методики К. Ріфф було занесено в таблицю середніх показників, де представлені статистично значущі та незначущі отримані результати (табл. 4).

Таблиця 4

Показники середньогрупових значень за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

Досліджувані особистісні особливості	Середній показник I групи	Значущість результатів	Середній показник II групи
Самовідношення	48,65	значущі	42,65
Позитивні відношення з іншими	50,6	значущі	45,2
Автономія	49,6	значущі	48,5
Екологічна майстерність	50,85	значущі	46,25
Наявність мети в житті	49,85	незначущі	49,55
Особистісне зростання	52,2	значущі	47

Значимі відмінності було встановлено за такими складовими психологічного благополуччя: самовідношення; позитивні відношення з іншими; автономія; екологічна майстерність; особистісне зростання. За фактором наявності життєвої мети не було зафіксовано статистично значимих розбіжностей.

Незважаючи на те, що існують значущі розбіжності між групами, всі отримані результати знаходилися на середньому рівні. Тобто, за показниками *самовідношення* – досліджувані зазвичай володіють позитивним ставленням до себе і свого минулого, усвідомлюють і приймають різні аспекти свого Я, як позитивні, так і негативні якості; *позитивні відносини з іншими* – підлітки, як правило отримують задоволення від теплих, довірчих відносин з іншими, здатні до сильної емпатії, прихильності і близькості; *автономність* – досліджувані, у цілому, здатні протистояти соціальному тиску, мислити і поводитися незалежно, саморегулюють свою поведінку, оцінюють себе; *екологічна майстерність* – підлітки у ці-

лому мають почуття майстерності та компетентності в оволодінні середовищем, здатні обирати або створювати відповідний контекст для реалізації особистих потреб та цінностей; *особистісне зростання* – досліджувані, як правило, мають почуття тривалого розвитку та реалізації свого потенціалу, бачать своє зростання і експансію, відкриті до нового досвіду; *наявність життєвої мети* – підлітки зазвичай мають цілі в житті і почуття спрямованості, почуття осмислення свого минулого й сучасного, мають переконання, що роблять життя осмисленим, в них є підстави і причини для того, щоб жити. Саме ця ознака виявилась незначущою за середніми показниками, у порівнянні іншими.

Таким чином, у переважній більшості досліджуваних було виявлено середній рівень психологічного благополуччя.

Результати за методикою «Адаптивність» були проаналізовані статистичним методом (ф*-критерій Фішера з кутовим перетворенням), який дозволяє порівняти величини вибірових дисперсій двох рядів спостережень (табл. 5).

Таблиця 5

Міжгрупові показники ф*-критерію Фішера з кутовим перетворенням за методикою «Адаптивність» (А. Г. Маклаков та С. В. Чермяннін)

№ п/п	І група		ІІ група	
	х	(хі-хср.) ²	х	(хі-хср.) ²
1	8	0,12	8	0,09
2	9	0,42	7	0,49
3	8	0,12	7	0,49
4	8	0,12	8	0,09
5	7	1,82	8	0,09
6	8	0,12	7	0,49
7	9	0,42	7	0,49
8	9	0,42	8	0,09
9	8	0,12	8	0,09
10	8	0,12	8	0,09
11	8	0,12	7	0,49
12	9	0,42	7	0,49
13	9	0,42	7	0,49
14	9	0,42	8	0,09
15	9	0,42	9	1,69
16	8	0,12	7	0,49
17	8	0,12	8	0,09
18	9	0,42	8	0,09
19	8	0,12	8	0,09
20	8	0,12	9	1,69
Середнє	8,35	0,33	7,7	0,41
Сума		6,55		8,20
D		0,34		0,43
σ		0,59		0,66

Оскільки, згідно з умовою критерію, величина чисельника повинна бути більше або дорівнює величині знаменника, то значення $F_{емп.}$ завжди буде більше або дорівнювати одиниці, тобто $F_{емп.} \geq 1$.

Розрахувавши дисперсії для змінних, отримуємо:

I група: $\sigma_x^2 = 0,34$; II група: $\sigma_x^2 = 0,43$.

Тоді за формулою для розрахунку за ϕ^* -критерієм Фішера знаходимо:

$$F_{емп.} = \frac{0,43}{0,34} = 1,26.$$

За допомогою ϕ^* -критерію Фішера з кутовим перетворенням при рівних ступенях свободи в обох випадках.

df = n1+n2-2 знаходимо: 2,71 для P 0,05; 2,02 для P 0,01.

Таким чином, отримана величина потрапила в зону значущості.
 $t_{емп.} < t_{0,05} \rightarrow H_0$, $t_{емп.} < t_{0,01} \rightarrow H_0$.

Результати методики К. Ріфф було проаналізовано статистичним методом (ϕ^* -критерій Фішера з кутовим перетворенням) (табл. 6).

Таблиця 6

Міжгрупові показники ϕ^* -критерію Фішера з кутовим перетворенням за методикою «Шкала психологічного благополуччя» (К. Ріфф)

№ п/п	I група		II група	
	x	(xi-xcp.) ²	x	(xi-xcp.) ²
1	54	13,75	47	0,02
2	51	0,50	46	0,04
3	48	4,52	46	0,04
4	51	0,29	47	0,0006
5	52	4,17	50	10,95
6	52	2,38	47	0,23
7	47	14,38	45	2,33
8	48	6,04	47	0,10
9	50	0,39	47	0,10
10	51	1,09	50	8,85
11	51	0,77	44	7,25
12	48	3,84	45	2,86
13	50	0,21	49	6,98
14	51	0,77	44	8,17
15	50	0,39	47	0,41
16	50	0,002	48	3,27
17	49	1,27	47	0,10
18	49	0,92	45	2,33
19	50	0,002	46	0,28
20	53	7,34	45	2,86
<i>Среднее</i>	<i>50,29</i>	<i>3,15</i>	<i>46,5</i>	<i>2,86</i>
<i>Сума</i>		<i>62,99</i>		<i>57,13</i>
D		3,32		3,01
σ		1,82		1,73

Розрахувавши дисперсії для змінних, отримуємо:

I група: $\sigma_x^2 = 3,32$; II група: $\sigma_x^2 = 3,01$.

За формулою для розрахунку за ϕ^* -критерієм Фішера знаходимо:

$$F_{емп.} = \frac{0,43}{0,34} = 0,9.$$

За допомогою ϕ^* -критерію Фішера з кутовим перетворенням при рівних ступенях свободи в обох випадках.

$df = n_1 + n_2 - 2$ знаходимо: 2,71 для $P 0,05$; 2,02 для $P 0,01$.

Таким чином, отримана величина потрапила в зону значущості.

$t_{емп.} < t_{0,05} \rightarrow H_0$, $t_{емп.} < t_{0,01} \rightarrow H_0$.

Не існує істотних відмінностей між показником «Шкала психологічного благополуччя» у досліджуваних I та II групи.

Отже, за допомогою цієї статистичної процедури у всіх досліджуваних було виявлено середній рівень психологічного благополуччя.

У результаті проведення статистичної процедури за допомогою ϕ^* -критерію Фішера показник тестів «Адаптивність» та «Шкала психологічне благополуччя» у досліджуваних I та II групи статистично значимих розбіжностей не виявлено.

Проведення емпіричного дослідження та систематизація отриманих даних дозволили зробити висновки, що не існує істотних відмінностей у показниках інтегральних рівнів та складових особистісного адаптованого потенціалу та психологічного благополуччя. Це може бути пов'язано з невеликою кількістю обстежених, що не відповідає стандартам, але надалі необхідно буде зробити більш детальний та якісний аналіз та розширити вибірку досліджуваних. Отримані нами результати можуть слугувати основою для продовження дослідження і подальшого підтвердження або спростування отриманих нами результатів.

Це також може свідчити про подібність диспозиційних властивостей нервової системи, умов виховання, засвоєних стереотипів поведінки, адекватності самооцінки підлітків обох груп. Отримані дані вказують на те, що досліджувані мають однаково позитивне ставлення до себе, наявність цілей та занять, які надають життю сенсу, почуття безперервного розвитку та самореалізації, здатність відстежити та усвідомити власні переконання.

Дана робота обмежилась розв'язанням лише декількох аспектів проблеми, які б могли поглибити вивчення особливостей формування психологічного здоров'я підлітків. Залишається актуальною необхідність розробки надійних комплексних методів дослідження актуальних потреб психологічного здоров'я школярів інших вікових груп. Отримані результати потребують подальшого опрацювання та розширення з метою їх упровадження у повсякденну практику шкільного психолога.

Бібліографічні посилання

1. Бутенко Н. Ю. Комунікативні процеси у навчанні : підруч. / Н. Ю. Бутенко – К. : КНЕУ, 2004. – 383 с.
2. Васильєва О. С. Психологія здоров'я человека: эталоны, представления, установки / О. С. Васильєва, Ф. Р. Филатов. – М. : Академия, 2001. – 352 с.
3. Вікова та педагогічна психологія : навч. посіб. / О. В. Скрипченко, Л. В. Волинська, З. В. Огороднійчук та ін. – К. : Просвіта, 2001. – 416 с.
4. Ганнушкин П. Б. Избранные труды / П. Б. Ганнушкин. – М. : Медицина, 1964. – 254 с.
5. Кле М. Психологія подростка / М. Кле. – М. : Педагогіка, 1991. – 298 с.
6. Маслоу А. Психологія бытия / А. Маслоу. – М. : Рефл-бук, 1997. – 304 с.
7. Никифоров Г. С. Психологія здоровья / Г. С. Никифоров. – СПб. : Речь, 2002. – 256 с.
8. Слободчиков В. И. Психологія человека / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – М. : Шкала – Пресс, 1995. – 384 с.
9. Шадриков В. Д. Характеристика внутреннего мира // Предмет и метод психологии : антология / В. Д. Шадриков; ред. Е. Б. Старовойтенко. – М. : Гуадеамус, 2005. – С. 399–406.
10. Штепа О. С. Пропріум зрілої особистості // Практ. психол. та соц. робота. – 2004. – № 2. – С. 26–27.
11. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопр. психол. – 2004. – № 6. – С. 10–33.

Надійшла до редколегії 06.03.2013.