

**Выводы по данному исследованию и перспективы дальнейших разработок в данном направлении.** Нами был систематизирован и апробирован комплекс диагностических методик для выявления взаимосвязи внешних и внутренних факторов в детерминации дезадаптации детей младшего школьного возраста в условиях новой социальной ситуации развития. Систематизация и обобщение полученных эмпирических данных осуществлялась с помощью количественного и качественного анализа.

Количественный анализ, включающий корреляционный и факторный, позволил изучить характер связей между изучаемыми показателями, выделить и описать их закономерные сочетания (симптомокомплексы взаимосвязанных свойств). Качественный анализ позволил с помощью метода «асов» сгруппировать испытуемых по факторам, влияющим на возникновение

школьной дезадаптации. Полученные результаты будут представлены в следующей публикации.

#### Список использованной литературы

1. Детская психодиагностика и профориентация : [ред.-сост. Столяренко Л.Д.]. — Ростов н/Д : Феникс, 1999. — 384 с.
2. Киричук В.О. Система роботи класного керівника з учнівським колективом на засадах психолого-педагогічного проектування особистісного розвитку: Психолого-педагогічна діагностика, аналіз, моделювання, програмування корекційно-виховного процесу / В.О. Киричук, Л.М. Романова. — Харків : Веста; Видавництво «Ранок», 2002. — 128 с.
3. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии / А.Н. Леонтьев. — М. : КД Университет Смысл. — 2005. — 511 с.
4. Основы психологии : [практикум / ред.-сост. Столяренко Л.Д.]. — Ростов н/Д : Феникс, 1999. — 576 с.
5. Сборник психологических тестов : в 2 ч. / [сост. Миронова Е.Е.]. — Мн. : Женский институт ЭНВИ, 2006. — Ч. 2 — 2006. — 146 с.

*В статье предложен комплекс диагностических методик, позволяющих изучить психолого-педагогические условия и факторы, влияющие на возникновение симптомов школьной дезадаптации у младших школьников в процессе перехода в основную школу.*

*Ключевые слова: адаптация, школьная дезадаптация, изменившиеся условия обучения.*

*This paper proposes a set of diagnostic techniques that allow study of psychological and pedagogical conditions and factors affecting the symptom of school disadaptation of primary school children in the transition to the secondary school.*

*Keywords: adaptation, school disadaptation, changing the learning environment.*

УДК 159.942.5-053.6(045)

**ВАРАВА Л. А.**

*Маріупольський державний університет*

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРЕЖИВАННЯ ТА МЕХАНІЗМИ РЕФЛЕКСІЇ ПОЧУТТЯ ЩАСТЯ В ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

*Статтю присвячено аналізу особливостям переживання почуття щастя в підлітковому віці. Визначаються об'єктивні та суб'єктивні фактори, які дозволяють формувати особистісне ставлення до цього поняття; розкриваються механізми рефлексивної здатності, за якими підліток оцінює наявність або відсутність щастя в своєму житті.*

*Ключові слова: почуття щастя, підлітковий вік, переживання особистості, об'єктивні та суб'єктивні фактори ставлення до поняття щастя, рефлексивна здатність, самоставлення.*

**Постановка проблеми у загальному вигляді.** Ставлення до поняття щастя і його переживання викликає інтерес в буденному житті абсолютно у кожній людини будь-якого віку і соціального становища. Виникає питання, як у нас з'являється це поняття, відчуття, переживання?

Природність цього відчуття здається безперечним фактом тому, що будь-яка психологічна теорія особистості передбачає його наявність або досягнення. Психоаналіз зазначає, що «Я» – може бути щасливим, якщо «Ід» отримує те, що хоче, а «Супер Его» з цим згідне. Гуманістичний

підхід психології стверджує, що самоактуалізація, до якої прагне особистість, робить її щасливою. Екзистенціальна психологія розглядає щастя як позитивне переживання вищих почуттів людини і цінність (любові, дружби, свободи і т. д.). Діяльнісний підхід розглядає щасливу особистість як можливість досягнення бажаних цілей завдяки діям, які відкривають людині нові можливості та перспективи, що просуває його до успішності. Гештальтпсихологія говорить про гармонійність і комфорт цілісної особистості при завершеності дій.

Наявність або відсутність щастя – сильне почуття, яке може стати дуже бажаним та значущим або тяжким та болісним. Це почуття внутрішнього протиріччя від ейфорії до порожнечі, значущості або відчуженості, закоханості та дружнелюбності або ізольованості від інших людей [2].

Протягом багатьох років психологи та соціологи розмірковували щодо виникнення почуття щастя. І більшість з них цікавлять такі питання: яка природа його як такого, цей стан керований або стихійний, він залежить від особистості, від оточуючих або обставин?

Кожна людина час від часу задає собі одвічні питання «що таке щастя?», «як мені стати щасливим?», «що мені потрібно для щастя?». Звісно, що ці питання постають і перед підлітками, як раз тоді, коли відбувається зростання психічного емоційного розвитку людини, становлення її особистості. Також відомо, що багато підлітків переживає відсутність почуття щастя, щодо цього виникають ще й такі питання: які психологічні особливості переживання почуття щастя підлітками, як цей стан впливає на розвиток та становлення самосвідомості сучасного підлітка? Саме деякі з цих питань ми і намагалися висвітлити у даній статті.

**Мета статті** – визначити особливості розвитку рефлексивних компонентів самосвідомості підлітків, що сприяють виникненню переживання почуття щастя; з'ясувати, які механізми дозволяють особистості створювати у своєму житті щасливі моменти та що перешкоджає відчувати себе щасливим у підлітковому віці.

**Результати теоретичного аналізу проблеми та узагальнення емпіричних досліджень.** Дане питання у фаховій літературі практично не досліджене. Не вивчено, яким чином рефлексія власних переживань накладає відбиток на розуміння підлітками змісту поняття та компонентів «щастя», шляхів його досягнення. У даній статті здійснено спробу розкрити дану проблему через призму самосвідомості підлітків.

Найважливішою особливістю особистості в підлітковому віці є швидкий розвиток самосвідомості за допомогою рефлексії, яка спрямована на себе й інших. Розглядаючи особливості підліткового віку в роботах (Л. Виготського, Ф. Розенберга, Р.Сімонс), визначено особистісне формування Я-концепції та її роль у ставленні до себе, автори (Б. Вуайєн, Л. Гозман, Л. Фейербах) звертають увагу на значущість однолітків та старших осіб в позитивному та негативному переживанні стосунків.

Уявлення людини про себе багато в чому ґрунтується на взаєминах з іншими людьми – із

другом, улюбленим, батьками, однолітками. Окремі особистості та їхня поведінка вписуються у визначену систему ролей, обумовлюючи стійкість і функціонування такої системи в цілому. Як утрата, так і відсутність соціальних взаємин впливають на самосприйняття людини. Для самооцінки ж підлітка важлива оцінка його з боку групи значимих однолітків. Підлітковий вік значно визначається в становленні особистості в цілому і чим щасливіше відчуває себе підліток, тим успішніше складається його образ життя.

В психологічних дослідженнях (М. Аргайл, Ф. Вессман і Дж. Рікс, Д. Майерс) показано основні причини виникнення та переживання почуття щастя особистості. Проблема щастя не має межі визначень, чим більше думок відносно поняття «щастя», тим більше вони суперечать одна одній [1].

Щастя – стан найвищого внутрішнього задоволення людини умовами свого буття, повнотою та осмисленістю життя, реалізацією свого людського призначення. На емоційному рівні щастя є станом радості, відсутності тривоги, заклопотаності, відчуттям наповненості та гармонійності життя.

Багатогранність поняття щастя дає підставу визначити, що переживання цього почуття особистісно-індивідуальне, тобто суб'єктивне. Прагнення людини до переживання почуття щастя можливе за умови рефлексивних здібностей особистості.

Рефлексія «повертає» свідомість людини у свій внутрішній світ. Це допомагає не тільки усвідомити свої вчинки, стосунки, цінності, але за необхідності їх перебудувати, знайти нові для цього підстави. Тому рефлексія – одні з найважливіших механізмів формування відчуття щастя для людини.

Підліткова рефлексія відрізняється вільною асоціативністю. Цілісність рефлексії додає лише виняткова спрямованість підлітка на самого себе – куди б він не кинувся у своїх асоціаціях, він незмінно ідентифікує себе із самим собою, незмінно повернеться до самого себе, до свого власного «Я». Підліток заглиблено вивчає самого себе. Завдяки рефлексії відбувається активне наповнення структурних ланок самосвідомості. Вивчаючи свої особливості, міркуючи про себе в минулому, сьогоднішньому і майбутньому, аналізуючи свої домагання в діяльності, у спілкуванні і, зокрема, у сфері спілкування з представниками іншої статі, підліток реалізує свою потребу в адекватній самоідентифікації. Рефлексивний самоаналіз багатьох сотень підлітків дає підста-

ву затверджувати, що в отроцтві вперше людина починає прагнути пізнати себе як таку [4].

Для підлітків гостро виступає феномен взаємодії «Ми» і «Я». Отрочне «Ми» і отрочне «Я» нерідко протидіють у рамках самосвідомості, що виявляється в мотивах, в окремих вчинках і нерідко в загальній лінії поведінки.

«Ми» – це здатність до ідентифікації з іншими, це уміння злитися з усіма в емоційних ситуаціях і в ситуаціях соціального вибору; це уміння відрефлексувати себе як частину єдиного, це здатність знайти радість від перебування в конкретній спільності.

«Я» – це здатність до відокремлення від інших; це уміння залишитися наодинці із собою, вийти із ситуації групової з'єднаності; це уміння відрефлексувати себе як унікальну, ні на кого не схожу особистість; це здатність знайти радість від перебування в співтоваристві із самим собою. «Ми» і «Я» – соціальне загальне і соціальне індивідуальне, – дві сторони людської сутності, що у розвинутій особистості представлені досить повно й унікально. Отрок прагне пізнати і пережити обидві ці сторони і знайти себе між цими двоєдиними полюсами. Недарма, найталановитіший український філософ Григорій Сковорода стверджував, що певні обдарування і покликання має кожний. Потрібно лише пізнати себе й вибрати «сродну працю», це принесе щастя... Але є ще одна всезагальна умова щастя – доброзичливе ставлення людини до людини, взаєморозуміння, взаємоповага, вірність у дружбі [3].

Щастя переживається як приємне, бажане, корисне, позитивне почуття, яке можна назвати почуттям психологічного комфорту і благополуччя. Таке відчуття і є сутністю щастя. Переживання цього стану супроводжується впевненістю людини у собі, у своїй необхідності, розумінням життєвого сенсу, задоволеності собою і всім навколишнім.

Щастя залежить від об'єктивних та суб'єктивних умов, які визначаються в сімейному стані, соціальному статусі, задоволеності роботою, ефективних взаємодіях, також пов'язане воно і з особистісним плином думок – з тим, як ми дивимося на речі та до них ставимося. Проте найбільш суттєвими джерелами щастя є соціальні взаємини [6].

Можливо визначити, що такі види стосунків, як романтична любов, дружба, – головні причини позитивних емоцій і переживання почуття щастя. Джерелом щастя є також симпатія (від грецьк. – потяг, внутрішня прихильність) – це стійке позитивне (схвальне, гарне) ставлення до кого-небудь або чого-небудь (інших людей, їхніх

груп, соціальних явищ), виявляється у привітності, доброзичливості, замилюванні, що спонукає до спілкування, надання уваги, допомоги (альтруїзму). Атракція – це наявність почуття, ставлення до іншої людини, та її оцінка. Англійське слово *attraction* перекладається як «привабливість», «притягання», «потяг». У психології цим терміном позначають процес і результат формування позитивного емоційного ставлення. Отже, виникнення й розвиток атракції, а з нею й симпатії, залежить від особливостей як об'єкта симпатії (його привабливості), так і суб'єкта, що симпатизує (його схильностей, переваг), і його визначають конкретні соціальні умови. Прихильність – це почуття близькості, яке базується на симпатії до кого-небудь.

М. Аргайл зазначає, що дружба в ієрархії цінностей людини займає вище місце, ніж робота й відпочинок, але поступається шлюбу або сімейному життю. Щоправда, у різних вікових групах це співвідношення може мінятися. Дружба найважливіша для молоді, з підліткового віку до вступу в шлюб. Виникнення симпатії, атракції, прихильності до інших, дружби з однолітками та особистісної привабливості в очах оточуючих сукупність переживання визначених факторів дозволяє в підлітковому віці почувати себе максимально щасливим та здійснювати позитивну самоінтерпретацію.

Самоінтерпретація є однією з процедур самосвідомості. Це вибір власного життєвого простору і визначення в ньому своєї позиції і засобів поведінки, узагальнення свого основного способу самореалізації, виділення сильних і слабких сторін особистості, усіх її особливостей. Самосвідомість дає оцінки і через їхню сукупність виробляє узагальнене уявлення про себе, про своє Я та переживання протиріччя щастя – нещастя [7].

Побутує усталена думка, що кожна людина розуміє щастя по-своєму, і з цим не можна погодитись, бо на рівні особистого світосприйняття чи свідомості кожна людина складає конкретно-цільовий, предметний зміст щастя.

Стан, який є щастям для однієї людини, інша може відчувати як нещастя. Тому філософи помітили, що саме пошук щастя уже є нещастям. Щастя як задоволення потреб зникає чи переходить у нещастя зі зміною цих потреб. Переважно його відчують як щастя лише у зв'язку з нещастям, яке до того відчували, а воно, у свою чергу, породжує нові потреби, незадоволення яких є нещастя [5].

В нашому дослідженні підліткам було запропоновано дати оцінку за десятибальною шкалою

величину власної задоволеності основними потребами, такими як їжа, житло, соціальна підтримка та ряду інших. Було встановлено, що для більшості респондентів, збільшення доходу родини підвищує задоволеність життям, але це не завжди робить особу щасливішою і сповненою позитивних емоцій. Як виявилось, позитивні емоції від збільшення доходів незначні, а більш пов'язані з іншими чинниками, серед яких можна виділити, насамперед, повагу та розуміння рідних, друзів та оточуючих.

Далі процедура дослідження проводилася наступним чином: досліджуваним було запропоновано дві базові шкали, що давали можливість визначити суб'єктивне переживання почуття щастя, як постійне або ситуативне, і показували прагнення до цього почуття або відсутність наявності його в житті. Нами було виділено основні причини, що викликають почуття щастя і зафіксовані в шкальній градації, які відображають інтенсивність переживання кожного респондента.

Здійснений аналіз отриманих даних виявив рівень інтенсивності суб'єктивного переживання почуття щастя або нещастя підлітків за такими факторами:

- наявність тих, до кого можна звернутися за підтримкою;
- значущі люди, які мене розуміють;
- ефективне, продуктивне спілкування;
- наявність коханих людей або друзів у реальному житті;
- почуття власної значущості.

Відповідно, в оцінці концепту щастя підлітки відображають внутрішнє, суб'єктивне переживання щастя, що ранжирується по мірі інтенсивності від задоволення до ейфорії.

Аналіз даних, які свідчать про наявність почуття щастя або його відсутність, дозволяють зробити висновок про актуальність переживання щастя на даний момент. Можливо відмітити, що ні один респондент не вказав на повну відсутність цього почуття або на повну його наявність, причому кожен третій підліток відчуває себе значною мірою нещасним, а кожний сьомий гостро переживає почуття нещастя. Щодо причин переживання щастя, найбільш поширені відповіді серед підлітків, у яких зафіксовано наявність цього почуття, наступні:

- наявність коханих людей або друзів у реальному житті;
- почуття власної значущості;
- наявність тих, до кого можна звернутися за підтримкою;
- ефективне, продуктивне спілкування.

Значна більшість досліджуваних прагнуть бути щасливими, у них присутня віра в наявність щастя в житті, частина респондентів переживають почуття щастя в певній мірі, але говорять про залежність його від обставин або від інших, а деякі підлітки не бачать себе щасливими, у них відсутня віра в щастя. Отже, такі підлітки часто відчувають себе незрозумілими іншими людьми, але не можна сказати, що вони усвідомлюють себе психологічно відчуженими від них, адже усвідомлюють свою потребу бути в колі близької компанії. Слід відзначити, що серед підлітків з високим та середнім рівнем почуття щастя немає таких, хто усвідомлює себе замкненим, потайним, скритим, пасивним, з невираженими емоційними реакціями, а серед підлітків з низьким рівнем почуття щастя такі значно виражені. Низька життєва активність свідчить про наявність очікування щастя з боку оточуючих.

Визначено зв'язок між почуттям щастя та показниками самооцінки (у цьому випадку згрупованими показниками самооцінки). Тобто серед підлітків з низьким рівнем щастя (згрупований показник – нещасливі) більш таких, що мають неадекватно низький, низький та нижче середнього рівень самооцінки (згрупований показник – низькі показники самооцінки), а серед підлітків з середнім та високим рівнем щастя (згрупований показник – щасливі) більш таких, що мають неадекватно високий, високий та вище середнього рівень самооцінки (згрупований показник – високі показники самооцінки). Таким чином, підлітки з низьким рівнем переживання щастя на основі заниженої самооцінки в більшій мірі, ніж підлітки з середнім та високим рівнем щастя, недооцінюють свої можливості, що призводить до невпевненості у собі, боязкості, відсутності дерзаних, неможливості реалізувати свої здібності. Такі підлітки не ставлять перед собою цілей, яких важко досягти, обмежуються вирішенням повсякденних завдань, мало критичні до себе.

Було виявлено, що досить багато підлітків, які переживають низький рівень почуття щастя, оцінюють його як значуще переживання в житті. Однак, разом з тим, вони дуже низько оцінюють особистісне уособлення, усамітнення, що не дозволяє значною мірою почувати себе щасливим. Це виступає бар'єром для нормального розвитку підлітка, становлення його рефлексії, самосвідомості, особистості, тому нами були розроблені групові корекційні заняття, направлені на формування досвіду використання ефективної взаємодії, планування часу та розвитку адекватного уявлення про себе, рефлексивних складових са-

мосвідомості підлітка за допомогою тренінгу. Програма психологічної допомоги передбачає такі основні види роботи:

Робота з образом «Я» (вправи на рефлексію рис власної особистості, які виділяє сам підліток, а також на корекцію виявлених уявлень підлітків про самих себе, враховуючи думку групи).

Аналіз ситуацій (вправи на рефлексію фактів та їх інтерпретацію в будь-якій ситуації життя; на формування навичок виділення в будь-якій ситуації як негативних, так і позитивних моментів; на аналіз стану переживання почуття щастя з різних точок зору).

Планування часу та майбутніх дій (освоєння навичок планування свого часу та розробки стратегій дій у будь-якій ситуації, в тому числі і в ситуації особистісного переживання щастя та нещастя).

Спілкування (взаємодія) людей (вправи на рефлексію стосунків зі значимими людьми та формування необхідних навичок спілкування для побудови ефективних стратегій комунікації з ними).

Таким чином, програму було спрямовано на вирішення таких завдань: формування стійкої позитивної самооцінки, розвиток рефлексивних здібностей (здатність аналізувати власні почуття та почуття інших, відчувати і розуміти власний внутрішній світ та інших). Розробляючи програму, ми спиралися на принципи самостійності, активності, зв'язку діяльнісного підходу з життєвим досвідом, урахування вікових та індивідуальних особливостей особистості.

До підліткового віку свої відмінності від інших привертають увагу дитини тільки у виняткових, значущих обставинах. Його «Я» практично зводиться до кількості його ідентифікацій з різними значимими людьми. У підлітка орієнтація одночасно на декількох значимих інших робить його психологічну ситуацію невизначеною, внутрішньо конфліктною. Несвідоме бажання позбутися від колишніх дитячих ідентифікацій активізує його рефлексію. Свідомість своєї особливості, несхожості на інших викликає досить характерні для отроцтва суперечливі почуття.

*Статья посвящена анализу особенностям переживания чувства счастья в подростковом возрасте. Определяются объективные и субъективные факторы, которые позволяют формировать личностное отношение к данному понятию; раскрываются механизмы рефлексивной способности, с помощью которой подросток оценивает наличие или отсутствие счастья в своей жизни.*

*Ключевые слова:* чувство счастья, подростковый возраст, переживание личности, объективные и субъективные факторы отношения к понятию счастья, рефлексивная способность, самоотношение.

Підлітки схильні до особистісних стосунків зі значущими особами, в результаті чого вони відчувають себе щасливими. Звичайно, час від часу майже всі підлітки відчувають себе в різному ступені від повністю щасливих до нещасних. Однак у деяких це почуття переростає в життєвий стиль ставлень до себе та інших. Хронічно нещасні підлітки відчувають себе покинутими, вони вважають, що в них немає друзів через їхні власні недоліки, і що це всерйоз і надовго, і їхнє становище навряд чи зміниться. Проведений тренінг дозволив знизити гостроту негативних переживань підлітків, надав можливість оптимізувати власні ресурси розвитку особистісної рефлексії, призвів до позитивних змін у переживанні почуття щастя.

Подальші перспективи дослідження проблеми переживання щастя надалі полягають у розкритті механізмів рефлексії цього почуття на різних вікових етапах онтогенезу.

#### Список використаних джерел

1. Воркачев С. Г. Концепт счастья в русском языковом сознании: опыт лингвокультурологического анализа / С.Г. Воркачев. — Краснодар: Кубан. гос. технол. ун-т, 2002. — 142 с.
2. Воркачев С.Г. Концепт счастья: значимостная составляющая / С.Г. Воркачев // Язык, коммуникация и социальная среда. — Воронеж, 2002. — Вып. 2. — С. 4—18.
3. Воркачев С.Г. Концепт счастья: понятийный и образный компоненты / С.Г. Воркачев // Известия РАН. — (Серия лит-ры и языка). — 2001. — №6. — С. 47—58.
4. Лаврецький Р.В. Проблема счастья в житті рятувальника / Р.В. Лаврецький // Гуманітарні аспекти формування особистості : матеріали П'ятої Всеукр. наук. конф. від 28 квітня 2011 р. — Львів: ЛДУ БЖД, 2011. — С. 286—292.
5. Лапухина М.В. Аналитика сущности счастья в русской традиционной культуре : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. филос. наук / М.В. Лапухина. — Тамбов, 2006. — 22 с.
6. Русакова И.Б. Мифологические образы счастья и несчастья в русской языковой картине мира // Славянская культура: истоки, традиции, взаимодействие : материалы Международ. науч. конф. «Кирилло-Мефодиевские чтения», 15—18 мая 2006 г. — М.: Гос. ИРЯ им. А.С. Пушкина, 2006. — С. 230—237.
7. Шамсетдинова А.П. Человеческое счастье как социокультурный феномен : автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. филос. наук / А.П. Шамсетдинова. — Уфа, 2008. — 17 с.

*The article is sanctified to the analysis to the features of experiencing of sense of happiness in teens. Objective and subjective factors that allow to form personality attitude toward this concept are determined; the mechanisms of reflection ability by means of that a teenager estimates a presence or absence of happiness in the life open up.*

*Keywords:* sense of happiness, teens, experiencing of personality, objective and subjective factors of attitude toward the concept of happiness, reflection ability.