

«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ
Кафедра психології

На правах рукопису

ТВЕРДОХЛІБ КАТЕРИНА ЄВГЕНІВНА
ВЗАЄМООБУМОВЛЕНІСТЬ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА
ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

Спеціальність	<u>0053</u>	<u>Психологія</u>
	(код)	(назва спеціальності)
Освітня програма		<u>Психологія</u>
		(назва)
Кваліфікаційна робота на здобуття освітнього ступеня		<u>магістра</u>

Науковий керівник:
 Самойлов О. Є.,
 доктор психологічних наук,
 професор



РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ
 Протокол засідання кафедри
 № 10 від 15.01 2024 р.
 Завідувач кафедри
 () Людмила ПРІСНЯКОВА
 (підпис) (ПІБ)
 Нормоконтроль
 () Наталія СЕРПІЧЕНКО

Дніпро, 2024

**ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ПРИВАТНИЙ ЗАКЛАД
«ДНІПРОВСЬКИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
НАВЧАЛЬНО-НАУКОВИЙ ІНСТИТУТ**

Кафедра психології
Освітній ступінь магістр
Спеціальність 053 Психологія
Освітня програма «Психологія»

ЗАТВЕРДЖУЮ

Завідувач кафедри

психології

(назва кафедри)



(підпис)

Людмила ПРИСНЯКОВА

12.02.2024

ЗАВДАННЯ НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ

ТВЕРДОХЛІБ КАТЕРИНА ЄВГЕНІВНА

(прізвище, ім'я, по батькові здобувача вищої освіти)

1. Тема роботи: **«Взаємообумовленість фізичного перфекціонізму та емоційного благополуччя у дітей підліткового віку»**

2. Науковий керівник д. психологічних наук, проф. Самойлов О.Є.

(прізвище, ім'я, по батькові, науковий ступінь, вчене звання)

3. Строк подання роботи на кафедру 12.02.2024

4. Мета кваліфікаційної роботи: проаналізувати взаємозв'язок між фізичним перфекціонізмом та емоційним благополуччям у дітей підліткового віку

5. Завдання випускної кваліфікаційної роботи:


- 1) описати психологічні чинники емоційного благополуччя у підлітковому віці;
- 2) проаналізувати психологічні підходи до аналізу фізичного перфекціонізму у підлітковому віці;

- 3) організувати та провести дослідження;
 4) проаналізувати результати емпіричного дослідження;
 5) сформулювати мету, завдання, принципи, критерії та показники результативності програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку;
 6) описати основні складові програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку


КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН ВИКОНАННЯ КВАЛІФІКАЦІЙНОЇ РОБОТИ

№ з/п	Назва етапів кваліфікаційної роботи	Строк виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вступ	жовтень 2023 р.	виконано
2.	I Розділ	листопад 2023 р.	виконано
3.	II Розділ	грудень 2023 р.	виконано
4.	III Розділ	січень 2024 р.	виконано
5.	Робота в цілому	лютий 2024 р.	виконано

Науковий керівник

 Олександр САМОЙЛОВ

Здобувач вищої освіти

 Катерина ТВЕРДОХЛІБ

Дата видавання завдання 16.09.2023

АНОТАЦІЯ

Сучасне суспільство підкреслює значення успіху і високих досягнень, що може створювати тиск на дітей вже з юного віку. Цей тиск може виявлятися у вимогах до фізичного вигляду, учбових досягнень та інших сферах життя. В сучасному цифровому світі діти стикаються зі значним впливом соціальних мереж, де широко практикується показ ідеального фізичного вигляду. Це може призводити до залежності від зовнішніх оцінок і порівнянь з іншими, що може посилити перфекціоністські тенденції.

Фізичний перфекціонізм може стати причиною стресу та тривожності у дітей, оскільки вони намагаються відповідати високим стандартам, що ставлять перед собою. Це може призводити до погіршення емоційного благополуччя та розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, неврози тощо. Батьки та вчителі часто можуть ставити перед дітьми вимоги щодо фізичного вигляду, академічних досягнень тощо. Це може стимулювати розвиток перфекціоністських рис і створювати додатковий тиск на дитину.

У підлітковому віці діти переживають значні зміни в фізичному, емоційному та соціальному планах, що може зробити їх більш вразливими до негативного впливу перфекціонізму.

Отже, дослідження взаємозв'язку між фізичним перфекціонізмом та емоційним благополуччям у дітей підліткового віку є важливим для розуміння і підтримки психологічного розвитку дітей у сучасному світі.

Проблемна ситуація, що виникає у контексті магістерської теми, полягає в комплексному вивченні взаємозв'язку між фізичним перфекціонізмом та емоційним благополуччям у дітей підліткового віку. Фізичний перфекціонізм, визначаючи вимоги щодо досягнення фізичної ідеальності або стандартів зовнішності, може мати важливий вплив на психологічний стан і емоційне самопочуття дітей цього вікового періоду.

У контексті даної проблеми, фізичний перфекціонізм розглядається як складна психологічна конструкція, що включає в себе високі вимоги до власного фізичного вигляду, прагнення до ідеалізованих стандартів краси та зусилля для досягнення цих стандартів. Цей аспект особистості може впливати на емоційний стан дитини, включаючи рівень стресу, тривоги, депресії та загальний рівень емоційного благополуччя.

Водночас, емоційне благополуччя визначається як стан психологічного і соціального благополуччя, що включає в себе відчуття задоволення від життя, позитивні емоції, емоційну стійкість та відсутність психологічних проблем. Отже, існують підстави вважати, що фізичний перфекціонізм може бути важливим фактором, що впливає на емоційне благополуччя дітей підліткового віку.

Проблемна ситуація полягає в необхідності ретельного вивчення цих взаємозв'язків, включаючи ідентифікацію факторів, що сприяють розвитку фізичного перфекціонізму у дітей підліткового віку, а також його можливі впливи на їхнє емоційне благополуччя. Дослідження в цьому напрямку може сприяти розумінню психологічних механізмів, які лежать в основі цих взаємозв'язків, і розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенції для дітей з різними рівнями фізичного перфекціонізму з метою підвищення їхнього емоційного благополуччя та загального психологічного самопочуття.

Об'єкт дослідження: діти підліткового віку.

Предмет дослідження: взаємообумовленість фізичного перфекціонізму та емоційного благополуччя у дітей о підліткового віку.

Мета дослідження: проаналізувати взаємозв'язок між фізичним перфекціонізмом та емоційним благополуччям у дітей підліткового віку.

У цьому дослідженні було поставлено такі завдання:

- 1) Описати психологічні чинники емоційного благополуччя у підлітковому віці.

- 2) Проаналізувати психологічні підходи до аналізу фізичного перфекціонізму у підлітковому віці.
- 3) Організувати та провести дослідження.
- 4) Проаналізувати результати емпіричного дослідження.
- 5) Сформулювати мету, завдання, принципи, критерії та показники результативності програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку.
- 6) Описати основні складові програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку

Гіпотези дослідження:

1. Для підлітків зі школи з високими навчальними стандартами значимість зовнішнього вигляду вища, ніж для підлітків зі школи зі звичайними вимогами
2. Підлітки зі школи з високими навчальними стандартами мають підвищений рівень загального та фізичного перфекціонізму порівняно з учнями звичайних шкіл.
3. Високий рівень фізичного перфекціонізму негативно відображається на емоційному благополуччі підлітків.

Методи дослідження. У магістерській роботі для дослідження використані одна анкета та 4 методики: анонімна анкета, оригінальний опитувальник перфекціонізму, оригінальна шкала фізичного перфекціонізму, опитувальник депресії у дітей, опитувальник особистісної тривожності, а також методи математичної статистики (Критерій Манна-Уїтні).

Емпірична база дослідження. Було обстежено дві групи респондентів. Першу групу (експериментальну) склали 40 хлопчиків та дівчаток віком від 11 до 12 років (20 хлопчиків та 20 дівчаток), учні гімназії (школа з підвищеними вимогами). До другої групи (контрольної) увійшли 40 хлопчиків і дівчаток від 11 до 12 років (так само 20 хлопчиків і 20 дівчаток), які навчаються в школі зі стандартними (звичайними) вимогами.

Наукова новизна роботи полягає у розробці програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку.

Теоретична значущість даної теми полягає у тому що результати дослідження можуть сприяти формулюванню нових теоретичних концепцій та моделей, які пояснюють вплив внутрішніх факторів, таких як перфекціонізм, на психологічний стан дитини. Також висновки дослідження сприяють більшому розумінню механізмів формування психологічних особливостей у дітей підліткового віку, що, в свою чергу, може бути корисним для подальших досліджень у галузі психології розвитку та вікової психології.

Практична значущість даної магістерської роботи полягає в тому, що на основі отриманих даних можна розробити ефективні методики психологічної підтримки для дітей, спрямовані на зменшення рівня перфекціонізму та покращення їхнього емоційного стану. Крім того, результати дослідження можуть бути корисні для психологів, педагогів, батьків та фахівців у сфері дитячої психології для більш ефективного взаємодії з дітьми та створення сприятливого середовища для їхнього розвитку.

Апробація результатів роботи та публікації:

1) Самойлов О. Є., Твердохліб К. Є. Емоційне благополуччя дітей молодшого підліткового віку: психологічний аналіз // Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Умань, 2 лютого, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 95-97

Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, переліку посилань.

ABSTRACT

Modern society emphasizes the importance of success and high achievements, which can create pressure on children from a young age. This pressure can manifest itself in demands for physical appearance, academic achievement, and other areas of life. In today's digital world, children face a significant influence of social networks, where the display of ideal physical appearance is widely practiced. This can lead to dependence on external evaluations and comparisons with others, which can reinforce perfectionistic tendencies.

Physical perfectionism can cause stress and anxiety in children as they try to live up to the high standards they set for themselves. This can lead to the deterioration of emotional well-being and the development of various psychological problems, such as depression, neuroses, etc. Parents and teachers can often make demands on children regarding physical appearance, academic achievement, etc. This can stimulate the development of perfectionist traits and create additional pressure on the child.

During adolescence, children go through significant physical, emotional, and social changes that can make them more vulnerable to the negative effects of perfectionism.

Therefore, the study of the relationship between physical perfectionism and emotional well-being in adolescent children is important for understanding and supporting the psychological development of children in the modern world.

The problematic situation that arises in the context of the master's topic consists in the complex study of the relationship between physical perfectionism and emotional well-being in children of adolescent age. Physical perfectionism, defining requirements for achieving physical ideality or appearance standards, can have an important impact on the psychological state and emotional well-being of children of this age period.

In the context of this problem, physical perfectionism is considered as a complex psychological construct, which includes high demands for one's own physical appearance, striving for idealized standards of beauty and efforts to achieve these standards. This aspect of personality can influence a child's emotional state, including levels of stress, anxiety, depression, and overall emotional well-being.

At the same time, emotional well-being is defined as a state of psychological and social well-being, which includes a sense of satisfaction with life, positive emotions, emotional stability and the absence of psychological problems. Thus, there is reason to believe that physical perfectionism may be an important factor influencing the emotional well-being of adolescent children.

The problematic situation is the need to carefully study these relationships, including the identification of factors that contribute to the development of physical perfectionism in children of the adolescent age, as well as its possible effects on their emotional well-being. Research in this direction can contribute to the understanding of the psychological mechanisms that underlie these relationships and the

development of effective psychological support and intervention strategies for children with different levels of physical perfectionism in order to increase their emotional well-being and general psychological well-being.

Object of research: children of teenage age.

The subject of the study: the interdependence of physical perfectionism and emotional well-being in children of adolescent age.

The purpose of the study: to analyze the relationship between physical perfectionism and emotional well-being in adolescent children.

The following tasks were set in this study:

- 1) Describe the psychological factors of emotional well-being in adolescence.
- 2) Analyze psychological approaches to the analysis of physical perfectionism in adolescence.
- 3) Organize and conduct research.
- 4) Analyze the results of empirical research.
- 5) Formulate the purpose, tasks, principles, criteria and performance indicators of the program of psychological support and development, emotional well-being in adolescent children.
- 6) Describe the main components of programs of psychological support and development, emotional well-being in children of adolescent age

Research hypotheses:

1. For teenagers from a school with high academic standards, the importance of appearance is higher than for teenagers from a school with normal requirements
2. Teenagers from schools with high academic standards have a higher level of general and physical perfectionism compared to students from regular schools.
3. A high level of physical perfectionism negatively affects the emotional well-being of teenagers.

Research methods. In the master's work, one questionnaire and 4 methods were used for research: an anonymous questionnaire, an original perfectionism questionnaire, an original physical perfectionism scale, a questionnaire for depression in children, a questionnaire for personal anxiety, as well as methods of mathematical statistics (Mann-Whitney Criterion).

Two groups of respondents were surveyed. The first group (experimental) consisted of 40 boys and girls aged 11 to 12 (20 boys and 20 girls), students of the gymnasium (school with increased requirements). The second group (control) included 40 boys and girls aged 11 to 12 (also 20 boys and 20 girls) who study at a school with standard (ordinary) requirements.

The scientific novelty of the work consists in the development of a program of psychological support and development, emotional well-being in adolescent children.

The theoretical significance of this topic is that the research results can contribute to the formulation of new theoretical concepts and models that explain the influence of internal factors, such as perfectionism, on the child's psychological state. Also, the findings of the study contribute to a better understanding of the

mechanisms of formation of psychological characteristics in children of adolescent age, which, in turn, can be useful for further research in the field of developmental psychology and age psychology.

The practical significance of this master's work is that, based on the obtained data, it is possible to develop effective methods of psychological support for children aimed at reducing the level of perfectionism and improving their emotional state. In addition, the results of the study can be useful for psychologists, teachers, parents and specialists in the field of child psychology for more effective interaction with children and creating a favorable environment for their development.

Approbation of work results and publication:

1. Samoilov O. E., Tverdokhlib K. E. Emotional well-being of children of younger adolescence: a psychological analysis // Development of society and science in conditions of digital transformation: materials of the V International Student Scientific Conference, Uman, February 2, 2024 / NGO "Youth Scientific League". Vinnytsia: UKRLOGOS Group LLC, 2024. P. 95-97

The master's thesis consists of an introduction, three sections, conclusions, and a list of references.

ЗМІСТ

ВСТУП	12
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ	
1.1. Психологічні чинники емоційного благополуччя у підлітковому віці.	16
1.2. Психологічні підходи до аналізу фізичного перфекціонізму у підлітковому віці.	39
Висновки по розділу 1.	53
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
2.1. Організація та проведення дослідження	57
2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження	59
Висновки по розділу 2.	80
РОЗДІЛ 3. ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ, ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ	
3.1 Мета, завдання, принципи, критерії та показники результативності програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку	83
3.2. Основні складові програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку	88
Висновки по розділу 3.	100
ВИСНОВКИ	104
ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ	110

ВСТУП

Сучасне суспільство підкреслює значення успіху і високих досягнень, що може створювати тиск на дітей вже з молодшого віку. Цей тиск може виявлятися у вимогах до фізичного вигляду, учбових досягнень та інших сферах життя. В сучасному цифровому світі діти стикаються зі значним впливом соціальних мереж, де широко практикується показ ідеального фізичного вигляду. Це може призводити до залежності від зовнішніх оцінок і порівнянь з іншими, що може посилити перфекціоністські тенденції.

Фізичний перфекціонізм може стати причиною стресу та тривожності в дітей, оскільки вони намагаються відповідати високим стандартам, що ставлять перед собою. Це може призводити до погіршення емоційного благополуччя та розвитку різних психологічних проблем, таких як депресія, неврози тощо. Батьки та вчителі часто можуть ставити перед дітьми вимоги щодо фізичного вигляду, академічних досягнень тощо. Це може стимулювати розвиток перфекціоністських рис і створювати додатковий тиск на дитину.

У цьому віці діти переживають значні зміни в фізичному, емоційному та соціальному планах, що може зробити їх більш вразливими до негативного впливу перфекціонізму. Отже, дослідження взаємозв'язку між фізичним перфекціонізмом та емоційним благополуччям у дітей підліткового віку є важливим для розуміння і підтримки психологічного розвитку дітей у сучасному світі.

Проблемна ситуація, що виникає у контексті магістерської теми, полягає в комплексному вивченні взаємозв'язку між фізичним перфекціонізмом та емоційним благополуччям у дітей підліткового віку. Фізичний перфекціонізм, визначаючи вимоги щодо досягнення фізичної ідеальності або стандартів зовнішності, може мати важливий вплив на психологічний стан і емоційне самопочуття дітей цього вікового періоду.

У контексті даної проблеми, фізичний перфекціонізм розглядається як складна психологічна конструкція, що включає в себе високі вимоги до власного фізичного вигляду, прагнення до ідеалізованих стандартів краси та зусилля для досягнення цих стандартів. Цей аспект особистості може впливати на емоційний стан дитини, включаючи рівень стресу, тривоги, депресії та загальний рівень емоційного благополуччя. Водночас, емоційне благополуччя визначається як стан психологічного і соціального благополуччя, що включає в себе відчуття задоволення від життя, позитивні емоції, емоційну стійкість та відсутність психологічних проблем. Отже, існують підстави вважати, що фізичний перфекціонізм може бути важливим фактором, що впливає на емоційне благополуччя дітей підліткового віку.

Проблемна ситуація полягає в необхідності ретельного вивчення цих взаємозв'язків, включаючи ідентифікацію факторів, що сприяють розвитку фізичного перфекціонізму у дітей підліткового віку, а також його можливі впливи на їхнє емоційне благополуччя. Дослідження в цьому напрямку може сприяти розумінню психологічних механізмів, які лежать в основі цих взаємозв'язків, і розробці ефективних стратегій психологічної підтримки та інтервенції для дітей з різними рівнями фізичного перфекціонізму з метою підвищення їхнього емоційного благополуччя та загального психологічного самопочуття.

Дослідженням даної теми займалися наступні науковці: А. Вавілова [4-7], Водолазська [10], Т. Гріншпон [60], Т. Грубі [11], І. Гуляс [17], Т. Данильченко [20], Т. Завада [22], З. Карпенко [25], В. Кутішенко [28], А. Лазько [29], О. Лоза [30-31], Н. Лукіна [33], Г. Мешко [45], А. Пахт [63], Л. Террі-Шорт [69], Г. Чепурна [52], Т. Щербак [54], Г. Флетт [58], Р. Фрост [59].

Об'єкт дослідження: діти підліткового віку.

Предмет дослідження: взаємообумовленість фізичного перфекціонізму та емоційного благополуччя у дітей о підліткового віку.

Мета дослідження: проаналізувати взаємозв'язок між фізичним перфекціонізмом та емоційним благополуччям у дітей підліткового віку.

У цьому дослідженні було поставлено такі завдання:

1) Описати психологічні чинники емоційного благополуччя у підлітковому віці.

2) Проаналізувати психологічні підходи до аналізу фізичного перфекціонізму у підлітковому віці.

3) Організувати та провести дослідження.

4) Проаналізувати результати емпіричного дослідження.

5) Сформулювати мету, завдання, принципи, критерії та показники результативності програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку.

6) Описати основні складові програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку

Гіпотези дослідження:

1. Для підлітків зі школи з високими навчальними стандартами значимість зовнішнього вигляду вища, ніж для підлітків зі школи зі звичайними вимогами

2. Підлітки зі школи з високими навчальними стандартами мають підвищений рівень загального та фізичного перфекціонізму порівняно з учнями звичайних шкіл.

3. Високий рівень фізичного перфекціонізму негативно відображається на емоційному благополуччі підлітків.

Методи дослідження. У магістерській роботі для дослідження використані одна анкета та 4 методики: анонімна анкета, оригінальний опитувальник перфекціонізму, оригінальна шкала фізичного перфекціонізму, опитувальник депресії у дітей, опитувальник особистісної тривожності, а також методи математичної статистики (Критерій Манна-Уїтні).

Емпірична база дослідження. Було обстежено дві групи респондентів. Першу групу (експериментальну) склали 40 хлопчиків та дівчаток віком від 11

до 12 років (20 хлопчиків та 20 дівчаток), учні гімназії (школа з підвищеними вимогами). До другої групи (контрольної) увійшли 40 хлопчиків і дівчаток від 11 до 12 років (так само 20 хлопчиків і 20 дівчаток), які навчаються в школі зі стандартними (звичайними) вимогами.

Наукова новизна роботи полягає у розробці програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку.

Теоретична значущість даної теми полягає у тому що результати дослідження можуть сприяти формулюванню нових теоретичних концепцій та моделей, які пояснюють вплив внутрішніх факторів, таких як перфекціонізм, на психологічний стан дитини. Також висновки дослідження сприяють більшому розумінню механізмів формування психологічних особливостей у дітей підліткового віку, що, в свою чергу, може бути корисним для подальших досліджень у галузі психології розвитку та вікової психології.

Практична значущість даної магістерської роботи полягає в тому, що на основі отриманих даних можна розробити ефективні методики психологічної підтримки для дітей, спрямовані на зменшення рівня перфекціонізму та покращення їхнього емоційного стану.

Апробація результатів роботи та публікації:

1) Самойлов О. Є., Твердохліб К. Є. Емоційне благополуччя дітей молодшого підліткового віку: психологічний аналіз // Розвиток суспільства та науки в умовах цифрової трансформації: матеріали V Міжнародної студентської наукової конференції, м. Умань, 2 лютого, 2024 рік / ГО «Молодіжна наукова ліга». Вінниця: ТОВ «УКРЛОГОС Груп», 2024. С. 95-97

Магістерська робота складається з вступу, трьох розділів, висновків, переліку посилань.

РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ПІДЛІТКОВОМУ ВІЦІ

1.1. Психологічні чинники емоційного благополуччя у підлітковому віці.

Підлітковий вік - це період розвитку людини, який характеризується перехідним статусом між дитячим та дорослим віком. Зазвичай цей період включає вікові межі від приблизно 10-12 років до 18-20 років. Протягом цього періоду відбувається інтенсивний фізичний, емоційний, соціальний та когнітивний розвиток [48].

Для більш ясного розуміння специфіки підліткового віку слід надати його класифікацію. Класифікація підліткового віку [49]:

1. Ранній підлітковий вік (10-13 років): цей період характеризується початковими фізичними змінами, такими як зростання та розвиток статевих органів. Також розвивається більш виражений інтерес до однолітків та формування першої соціальної ідентичності;

2. Середній підлітковий вік (14-16 років): у цей період змінюється сприйняття власного тіла, розвивається бажання досягти автономії від батьків, а також з'являється більше інтересів у плані самовдосконалення та кар'єрного розвитку;

3. Пізній підлітковий вік (17-20 років): цей період характеризується завершенням фізичного розвитку, формуванням особистісної ідентичності, а також активним вибором життєвого шляху та майбутньої кар'єри.

Підлітковий вік має свої психологічні особливості. До них відносяться [51]:

1. емоційна нестабільність: Підлітки часто переживають гострі емоційні коливання через зміни в їхньому фізіологічному стані та соціальному оточенні. Емоційна нестабільність у підлітків виявляється через гострі коливання настрою, що може бути спричинене як зовнішніми, так і внутрішніми факторами. Зміни в рівнях гормонів під час підліткового періоду можуть призводити до раптових змін настрою та емоційного стану. Підлітки

можуть відчувати екстремальну радість, смуток, злість або тривогу в короткі періоди часу. Це може бути особливо важко для підлітків у зв'язку з відсутністю навичок управління емоціями;

2. пошук ідентичності: підлітки активно вивчають свої інтереси, цінності та властивості, що допомагає їм формувати особисту ідентичність. Пошук ідентичності у підлітковому віці включає в себе процес визначення власних цінностей, переконань, інтересів і звичок. Підлітки починають ставити питання про те, хто вони і що вони хочуть бути у житті. Вони можуть експериментувати зі своїм зовнішнім виглядом, стилем одягу, музикою, інтересами, тощо, щоб визначити свою ідентичність. Цей процес може бути заплутаним і довгим, але він допомагає підліткам зрозуміти себе краще та сформувати стійкіше самовизначення;

3. соціальна адаптація: у цей період виникає бажання отримати підтримку та затвердження від однолітків та оточення, що може впливати на їхнє поведінкове моделювання. У підлітковому віці соціальна адаптація включає в себе здатність підлітків пристосовуватися до соціальних інтеракцій, норм та очікувань. Вони шукають прийняття та схвалення своїх рішень та дій у своєму оточенні, зокрема серед однолітків. Підлітки можуть досліджувати різні соціальні групи та стилі поведінки, щоб знайти своє місце в суспільстві;

4. експериментування зі здоров'ям та ризикована поведінка: деякі підлітки можуть захоплюватись шкідливими звичками, такими як куріння або споживання алкоголю, для них це виступає як спосіб експериментування та підтвердження своєї самостійності. Це може бути спробою відчувати себе дорослими або експериментувати зі своєю незалежністю. Така поведінка часто пов'язана з бажанням прийняття серед своїх однолітків та випробуванням меж особистого контролю;

Підлітковий вік є періодом інтенсивного фізичного, емоційного та соціального розвитку, який може супроводжуватися різними психологічними проблемами. До них можна віднести [2]:

1. емоційну нестабільність: підлітки часто стикаються з гострими емоційними коливаннями через зміни у їхньому фізіологічному стані, гормональному фоні та соціальному середовищі. Це може виражатися у вибухах гніву, тривозі, смутку або ейфорії;

2. стрес і депресія: підлітки можуть відчувати стрес внаслідок навчальних, соціальних або сімейних проблем. Це може призвести до розвитку депресії, яка проявляється втратою інтересу до звичних занять, почуттям безнадійності та пониженням настрою;

3. тривожність і фобії: підлітки можуть страждати від тривожності та різних фобій, таких як соціальна фобія, страх перед виступами або страх перед новими ситуаціями. це може обмежити їхню соціальну і академічну функціонування;

4. розлади харчування: у підлітковому віці з'являється збільшений інтерес до власного тіла та зовнішності, що може призвести до розвитку розладів харчування, таких як анорексія або булімія;

5. проблеми із самооцінкою та ідентичністю: підлітки часто переживають пошук власної ідентичності та мають проблеми з прийняттям свого зовнішнього вигляду, соціального статусу та академічних досягнень;

6. відносини з батьками: у підлітковому віці може виникати конфлікт між бажанням незалежності та потребою в підтримці та захисті з боку батьків. це може призводити до напруги та конфліктів у сім'ї.

Ці психологічні проблеми підліткового віку можуть бути складними для управління та вимагати професійної психологічної допомоги та підтримки з боку батьків, вчителів та інших дорослих, що оточують підлітка.

У підлітковому віці відбуваються значні психологічні процеси, які впливають на особистісний розвиток та формування ідентичності. Деякі з основних психологічних процесів у підлітковому віці включають [51]:

1. формування ідентичності: підлітки активно працюють над тим, щоб зрозуміти, хто вони є, та яке місце вони займають у світі. вони

експериментують з різними ролями, цінностями, інтересами та поглядами, що допомагає їм сформувати власну ідентичність;

2. саморегуляція та емоційний контроль: підлітки навчаються регулювати свої емоції та вчаться ефективно впоратися зі стресом та тривогою. цей процес є ключовим для розвитку емоційної стійкості та адаптивності;

3. розвиток когнітивних функцій: у підлітковому віці розвиваються когнітивні функції, такі як абстрактне мислення, логічне мислення та можливість розв'язувати складні проблеми. підлітки починають розуміти абстрактні концепції та використовувати їх для аналізу своїх думок і дій;

4. соціальна адаптація і взаємодія: підлітки активно взаємодіють зі своїм оточенням та навколишнім світом, навчаючись встановлювати та підтримувати взаємні стосунки з різними людьми. вони також навчаються розв'язувати конфлікти, спілкуватися та співпрацювати з іншими;

5. формування цінностей і переконань: підлітки розвивають свій власний набір цінностей, переконань і моральних принципів, які визначають їхні дії та вибори. Цей процес може бути визначений впливами батьків та культури, а також особистим досвідом та експериментами;

6. становлення самосвідомості і самопідтримки: підлітки починають розуміти свої сильні та слабкі сторони, а також розвивати вміння бути самокритичними та самопроявлятися. Вони стають більш свідомими стосовно своїх можливостей, що сприяє їхньому особистісному розвитку.

Ці психологічні процеси є ключовими для формування особистості та психологічного благополуччя у підлітковому віці.

Актуальний потенціал особистісного зростання у підлітковому віці представляє собою можливості та внутрішні ресурси, які сприяють розвитку і формуванню особистості в цьому важливому періоді життя. Це час, коли підліток активно вивчає світ навколо себе, формує свою ідентичність, встановлює соціальні зв'язки та розвиває когнітивні та емоційні навички. До

ключових аспектів актуального потенціалу особистісного зростання у підлітковому віці відноситься [2]:

1. вплив оточення: підлітковий вік характеризується значним впливом оточуючого середовища, такого як сім'я, однолітки, школа, медіа та культурні норми. Це стимулює розвиток соціальних навичок, уміння взаємодіяти з іншими та сприймати себе як частину більшого соціального колективу;

2. експерименти з ідентичністю: підлітки активно експериментують з різними ролями, цінностями, інтересами та поглядами, що допомагає їм зрозуміти, хто вони справді є. цей процес сприяє формуванню ідентичності та самосвідомості;

3. розвиток когнітивних навичок: у підлітковому віці розвиваються когнітивні функції, такі як абстрактне мислення, логічне мислення та критичне мислення. Це дає можливість підліткам аналізувати складні проблеми та приймати обґрунтовані рішення;

4. самовдосконалення і саморозвиток: у підлітковому віці підлітки стають більш самосвідомими та цілеспрямованими, розвиваючи власні потенціали та інтереси. Вони можуть навчатися новим навичкам, відкривати нові захоплення та визначати свої кар'єрні та особисті цілі;

5. формування соціальних навичок і відносин: підлітки навчаються встановлювати та підтримувати здорові взаємини з іншими людьми, розвиваючи навички спілкування, співпраці та конфліктного врегулювання;

6. пошук мети і значення: у підлітковому віці підлітки починають задумуватися про своє місце у світі та шукати мету і значення в житті. Вони можуть досліджувати різні сфери життя, щоб зрозуміти, що саме для них важливо і як вони можуть зробити свій внесок у світ.

Ці аспекти актуального потенціалу особистісного зростання у підлітковому віці визначають ключові можливості для розвитку особистості, самовдосконалення та формування цілісної і стійкої ідентичності.

Феномен «Я» в структурі самосвідомості підлітка є ключовим аспектом його психічного розвитку. Це внутрішнє відчуття себе як унікальної та індивідуальної особистості, яке формується під впливом різноманітних факторів, таких як соціальне середовище, сімейні відносини, культурні норми, а також власний досвід та переживання. Феномен «Я» відображається у структурі самосвідомості підлітка наступним чином [49]:

1. самовизначеність: підліток починає формувати своє уявлення про себе як унікальну і індивідуальну особистість. Він розуміє свої власні характеристики, якості, сильні та слабкі сторони, і відчуває себе відокремленим від інших людей;

2. самоідентифікація: підліток стає усвідомленим щодо свого власного ім'я, зовнішнього вигляду та ролі в суспільстві. Він починає відчувати себе членом різних соціальних груп і сприймає себе у різних контекстах, таких як сім'я, школа, друзі тощо;

3. самосприйняття: підліток формує своє уявлення про свої внутрішні почуття, емоції та потреби. Він розуміє, які цінності важливі для нього і які цілі він хоче досягти в житті. Він також усвідомлює свої внутрішні конфлікти та суперечності;

4. саморефлексія: підліток починає розуміти свої дії та поведінку, а також їхні наслідки. Він відстежує свій особистий розвиток та вчиться з власних помилок та досвіду. Саморефлексія допомагає підлітку зростати та ставати більш свідомою та відповідальною особистістю;

5. самооцінка: підліток оцінює свої досягнення, успіхи та невдачі. Він визначає своє ставлення до себе, розуміючи, що він заслуговує на власне повагу та прийняття. Самооцінка може варіюватися від періодів впевненості до періодів сумнівів та невпевненості;

6. самоактуалізація: підліток розвиває свій потенціал та намагається зреалізувати свої можливості. Він ставить перед собою нові цілі та завдання,

щоб стати кращою версією себе. Цей процес сприяє особистісному зростанню та саморозвитку.

Феномен «Я» в структурі самосвідомості підлітка є складною і багатогранною конструкцією, яка формується під впливом різноманітних факторів і визначає його відношення до себе та світу навколо. Цей процес розвитку особистості є невід'ємною частиною підліткового періоду та визначає його психічне здоров'я та благополуччя.

У підлітковому віці організм проходить чергову стадію розвитку, яка супроводжується значними анатомо-фізіологічними змінами. Цей період відзначається активним ростом і розвитком організму, а також змінами в роботі різних систем тіла. Анатомо-фізіологічні особливості розвитку організму у підлітковому віці включають у себе [51]:

1. швидкий ріст тіла: підлітковий період відомий своїм активним фізичним ростом. В цей час у підлітків відбувається значне збільшення висоти та ваги тіла, що пов'язане з активним ростом кісток, м'язів і органів;

2. зміни у складі тіла: підлітки можуть спостерігати зміни у пропорціях свого тіла. Зазвичай у цей період зростання відбувається неоднаково: у деяких дітей спочатку збільшується довжина кінцівок, а у інших – тулуба;

3. пубертатний розвиток: підлітковий вік характеризується початком пубертатного розвитку, що включає зміни в статевій сфері. У хлопчиків це може включати збільшення розмірів яєчок, поява волосся в пахвинах та на обличчі, глибший голос, у дівчат може відбуватися ріст молочних залоз, початок менструаційного циклу, ріст волосся на тілі;

4. зміни у мозковій структурі: у підлітковому віці відбуваються зміни у структурі та функціонуванні мозку - це може включати збільшення розмірів деяких відділів мозку, розвиток нових нейронних з'єднань та зміни у рівнях нейромедіаторів;

5. зміни у гормональному фоні: підлітковий вік супроводжується значними змінами у гормональному фоні. Наприклад, у хлопців збільшується

вироблення тестостерону, а у дівчат - естрогену та прогестерону. Ці гормони відповідають за розвиток статевих органів, вторинних статевих ознак та регулюють різні фізіологічні процеси;

б. зміни у сні: у підлітковому віці можуть відбуватися зміни у режимі сну. Підлітки можуть відчувати більшу потребу у сні через інтенсивний фізичний та психічний розвиток, а також через зміни у гормональному фоні.

Ці анатоמו-фізіологічні особливості розвитку організму у підлітковому віці є невід'ємною частиною фізичного, психічного та емоційного зростання підлітка.

Анатоמו-фізіологічна перебудова організму у підлітковому віці відіграє важливу роль у психічному розвитку підлітка, оскільки фізичні зміни часто супроводжуються значними змінами у психологічному стані та емоційному добробуті, а саме [49]:

1. зміни у статевій сфері: перебудова організму включає розвиток статевих органів та зміни в рівнях статевих гормонів. У хлопчиків це може призводити до збільшення розмірів яєчок, росту пеніса та змін в голосі, а у дівчат - до розвитку молочних залоз, початку менструації та змін в тілі;

2. швидкий ріст тіла: великі зміни у фізичних параметрах, таких як збільшення висоти та ваги, можуть впливати на самосприйняття підлітка та його сприйняття свого місця в соціальному середовищі;

3. зміни у мозковій структурі: перебудова організму супроводжується змінами у структурі та функціонуванні мозку. це може впливати на когнітивні процеси, емоційну стійкість та сприйняття реальності;

4. гормональні зміни: зміни у рівнях гормонів, таких як тестостерон та естроген, можуть впливати на емоційний стан підлітка. Наприклад, підвищений рівень гормонів може призводити до змін в настрої, агресивності або тривоги;

5. сон і втома: зміни у фізичному розвитку можуть також впливати на сон та режим дня підлітка. наприклад, швидкий ріст може спричинити втому, а гормональні зміни можуть впливати на якість сну та його тривалість;

6. самосприйняття та самооцінка: перебудова організму може впливати на самосприйняття та самооцінку підлітка. Наприклад, зміни у зовнішності можуть викликати комплекси або невпевненість у власному тілі, що може впливати на психічне самопочуття.

Усі ці аспекти анатомо-фізіологічної перебудови організму у підлітковому віці можуть мати значний вплив на психічний розвиток підлітка, включаючи його емоційний стан, самосприйняття, самооцінку та спосіб взаємодії зі світом. Цей період вимагає особливої уваги до психологічного благополуччя та підтримки з боку батьків, вчителів та інших дорослих, що оточують підлітка.

Динаміка соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці є складною та багатогранною, оскільки підлітки зазнають значних змін у своєму соціальному оточенні, взаємодіють з різними соціальними групами та встановлюють свої власні соціальні ролі. Це проявляється наступним чином [48]:

1. сімейна динаміка: у підлітковому віці сім'я продовжує залишатися важливим соціальним середовищем. проте, стосунки з батьками можуть зазнати значних змін через різні фактори, такі як підліткова бунтарство, прагнення до самостійності та конфлікти у зв'язку зі змінами в емоційному стані;

2. шкільне середовище: школа стає домінуючим соціальним середовищем для більшості підлітків, тут вони зустрічають нових людей, встановлюють соціальні зв'язки, долучаються до різних груп та організацій. Динаміка в шкільному середовищі може впливати на самооцінку, стосунки з однолітками та академічні досягнення;

3. побудова ідентичності: у підлітковому віці підлітки активно працюють над формуванням своєї ідентичності. вони експериментують з

різними ролями, цінностями, інтересами та поглядами, що може призводити до появи конфліктів з оточуючими та пошуку нових соціальних груп, з якими вони відчують себе більш зв'язаними;

4. зовнішні впливи: у підлітковому віці зростає вплив зовнішніх факторів, таких як медіа, соціальні мережі, культурні тенденції та інші форми масової інформації. це може впливати на формування соціальних поглядів та цінностей у підлітків;

5. розвиток соціальних навичок: підлітки активно навчаються встановлювати та підтримувати взаємини з однолітками та дорослими. вони розвивають соціальні навички спілкування, співпраці, розв'язання конфліктів та інші соціальні уміння, які є ключовими для подальшого соціального успіху.

Ці аспекти динаміки соціальної ситуації розвитку у підлітковому віці взаємопов'язані та впливають на психічний розвиток підлітка, його самосприйняття та ставлення до світу навколо. Розуміння цієї динаміки допомагає створити сприятливі умови для психосоціального розвитку підлітка.

Провідна діяльність у підлітковому віці може бути різноманітною і залежить від індивідуальних інтересів, здібностей та можливостей кожного підлітка. Проте, існують певні типові напрямки, які часто стають провідними для багатьох підлітків. До них відносяться [51]:

1. навчання та академічна діяльність: для багатьох підлітків навчання стає провідною діяльністю, особливо у зв'язку з підготовкою до вступу до вищого навчального закладу, вони можуть активно займатися в школі, вивчати нові предмети, розвивати академічні навички та готуватися до важливих іспитів чи тестів;

2. спорт і фізична активність: багато підлітків цікавляться спортом і займаються різними видами фізичної активності. це може бути участь у шкільних або міських командних спортивних змаганнях, зайняття у спортивних секціях або просто заняття спортом для задоволення;

3. **мистецтво та творчість:** деякі підлітки обирають мистецтво як провідну діяльність, де вони можуть розвивати свої творчі здібності через малювання, музику, танці, акторську майстерність або письмо;

4. **волонтерство та громадська діяльність:** деякі підлітки виявляють інтерес до волонтерської діяльності або участі у громадських проектах. вони можуть долучатися до різноманітних благодійних організацій, брати участь у екологічних заходах або допомагати в установках для людей з особливими потребами;

5. **підприємництво та створення власного бізнесу:** деякі підлітки виявляють підприємницькі та лідерські здібності і обирають створення власного бізнесу або участь у підприємницьких проектах як свою провідну діяльність;

6. **подорожі та культурний обмін:** для деяких підлітків подорожі стають провідною діяльністю, що дозволяє їм вивчати різноманітні культури, мови та традиції.

Ці провідні види діяльності можуть бути сприятливими для особистісного розвитку підлітка, допомагаючи йому виявити та розвинути свої інтереси, навички та здібності, а також сприяють формуванню самоідентифікації та підготовці до майбутньої кар'єри.

Формування особистісних новоутворень у підлітковому віці є складним процесом, який включає розвиток ідентичності, самосвідомості, цінностей та цілей. Цей період відзначається інтенсивними змінами у психічному та емоційному розвитку підлітка, а також у його стосунках зі світом навколо нього. Процес формування особистісних новоутворень у підлітковому віці включає в себе [51]:

1. **розвиток ідентичності:** у підлітковому віці підліток активно працює над формуванням своєї ідентичності - унікальної концепції себе як особистості. цей процес включає в себе експериментування з різними ролями, цінностями та інтересами, а також пошук власного місця в світі;

2. **самосвідомість:** підліток починає усвідомлювати свої власні характеристики, сильні та слабкі сторони, потреби та бажання. Він намагається зрозуміти, хто він є як особистість і яка його роль у світі;

3. **формування цінностей та переконань:** у підлітковому віці підліток активно вивчає світ навколо і формує свої власні цінності та переконання. Він може приймати важливі рішення щодо своєї моральної позиції, вірності релігії або філософських поглядів;

4. **розвиток самосвідомості та самоповаги:** підліток починає усвідомлювати свої сильні сторони та досягнення, що сприяє розвитку самоповаги та самовпевненості. Він також навчається приймати свої недоліки та вирішувати проблеми;

5. **формування майбутніх цілей та планів:** у підлітковому віці підліток починає розглядати своє майбутнє і формувати цілі та плани щодо навчання, кар'єри, відносин та саморозвитку. Цей процес допомагає підлітку розуміти, які кроки він повинен зробити, щоб досягти своїх амбіцій.

6. **формування міжособистісних відносин:** підліток починає усвідомлювати важливість міжособистісних відносин і навчається встановлювати та підтримувати здорові стосунки з різними людьми, включаючи родину, друзів та партнерів.

Ці аспекти формування особистісних новоутворень у підлітковому віці важливі для психологічного розвитку підлітка та його подальшого становлення як особистості. Розуміння цих процесів допомагає батькам, вчителям та іншим дорослим створювати сприятливі умови для розвитку підлітка.

Підлітковий вік є критичним періодом формування емоційного благополуччя, оскільки інтенсивний психічний та емоційний розвиток може впливати на стабільність емоційного фону та здатність підлітків до ефективного впорядкування зі стресом та негативними життєвими ситуаціями.

Емоційне благополуччя - це стан психічного самопочуття, який включає в себе відчуття радості, задоволення, емоційної стабільності та здатність ефективно впоратися зі стресом і труднощами. Це означає не лише відсутність негативних емоційних станів, таких як тривога чи депресія, але й наявність позитивних емоцій та здатність до адаптації до життєвих обставин [20].

Емоційне благополуччя у підлітковому віці - це стан емоційного самопочуття, який характеризується стабільністю емоційного фону, задоволенням від життя, здатністю виявляти емпатію, керувати власними емоціями та ефективно впоратися зі стресом та негативними життєвими ситуаціями. Важливою частиною емоційного благополуччя є також розвиток позитивних міжособистісних відносин та здатність до самореалізації та самовдосконалення. У підлітковому віці це особливо важливо, оскільки саме в цей період відбувається інтенсивний емоційний та психологічний розвиток, а також стикаються з багатьма викликами та змінами у своєму житті.

Класифікація емоційного благополуччя може бути проведена з різних точок зору, враховуючи різні аспекти емоційного добробуту. Ось декілька можливих підходів до класифікації емоційного благополуччя [20]:

1. за характером емоційних станів:
 - позитивне емоційне благополуччя;
 - негативне емоційне благополуччя;
2. за способом регуляції емоцій:
 - емоційна регуляція;
 - емоційна дерегуляція;
3. за ступенем емоційної стабільності:
 - стабільне емоційне благополуччя;
 - нестабільне емоційне благополуччя;
4. за здатністю до емпатії та соціальної взаємодії:
 - емоційна гнучкість та соціальна адаптивність;

- емоційна нестійкість та соціальна ізоляція;
- 5. за рівнем самосвідомості та саморегуляції:
 - високий рівень емоційної самосвідомості та саморегуляції;
 - низький рівень емоційної самосвідомості та саморегуляції;
- 6. за співвідношенням позитивних і негативних емоційних станів:
 - збалансоване емоційне благополуччя;
 - незбалансоване емоційне благополуччя.

Ця класифікація допомагає зрозуміти різні аспекти емоційного добробуту та визначати напрямки для подальшого дослідження та розвитку програм інтервенції для підтримки емоційного благополуччя.

Психологічні механізми формування емоційного благополуччя можна розглядати з різних перспектив, включаючи когнітивні, емоційні, соціальні та поведінкові аспекти [50]:

1. когнітивні механізми:
 - перцепція і оцінка: спосіб, яким люди сприймають та оцінюють події та ситуації, може впливати на їх емоційний стан. позитивна інтерпретація подій може сприяти формуванню позитивних емоцій та благополуччя;
 - когнітивні стратегії регуляції емоцій: вміння розуміти та керувати власними емоціями, використовуючи такі стратегії, як переоцінювання ситуації, рефреймінг або розуміння причин емоційних реакцій, може сприяти емоційному благополуччю;
2. емоційні механізми:
 - емоційне відчуття і вираження: відчуття позитивних емоцій, таких як радість та щастя, та вираження їх у взаємодії з оточуючими людьми може підвищувати емоційне благополуччя;
 - емоційна регуляція: здатність розуміти та контролювати власні емоції є важливим аспектом емоційного благополуччя;
3. соціальні механізми:

- підтримка соціальної мережі: наявність підтримки та позитивних взаємин з близькими людьми може сприяти емоційному благополуччю;
- соціальна інтеграція та приналежність: відчуття приналежності до групи або спільноти може підтримувати емоційне благополуччя;
- 4. поведінкові механізми:
 - фізична активність: регулярна фізична активність може підвищувати рівень ендорфінів та серотоніну в організмі, що сприяє підвищенню настрою та емоційного благополуччя;
 - практика позитивних звичок та ритуалів: систематична практика позитивних звичок, таких як ведення щоденника вдячності або медитація, може сприяти емоційному благополуччю.

Ці механізми взаємодіють між собою та впливають на емоційне благополуччя кожної людини в унікальний спосіб. Розуміння цих механізмів дозволяє розробляти ефективні стратегії для підтримки емоційного благополуччя та психологічного добробуту.

Суб'єктивне емоційне благополуччя відображає особисті переживання, оцінки та останнє враження людини щодо її власного емоційного стану та життєвого задоволення. Основні аспекти цього концепту включають [50]:

1. задоволення від життя: це оцінка того, наскільки людина задоволена своїм життям в цілому, вона враховує різні сфери, такі як робота, особисті стосунки, здоров'я та дозвілля;
2. позитивні емоції: включає в себе відчуття радості, щастя, вдячності, веселощів та інших позитивних емоцій, які людина відчуває щодня;
3. негативні емоції: це відчуття стресу, тривоги, печалі, злості та інших негативних емоцій, які можуть виникати в різних ситуаціях;
4. життєва задоволеність: оцінка різних аспектів життя, таких як робота, відносини, здоров'я та дозвілля, і останнє враження про загальне задоволення від них;

5. сенс життя і цілі: відчуття змістовності та цілей у житті, здатність відчувати себе задоволеним із своїх досягнень та розвитку;

6. емоційна стабільність: спроможність керувати своїми емоціями та впоратися з негативними життєвими ситуаціями без значного зниження емоційного благополуччя.

Суб'єктивне емоційне благополуччя оцінюється через власні переживання та оцінки особи, і воно може варіювати від людини до людини в залежності від її життєвих обставин, стосунків, здоров'я та інших факторів. Для більш точної оцінки цього показника важливо враховувати не тільки зовнішні об'єктивні фактори, але і внутрішні відчуття та оцінки особистості.

Психологічна структура емоційного благополуччя складається з різних компонентів, які взаємодіють між собою і впливають на загальний емоційний стан та задоволення життям. До основних компонентів емоційного благополуччя відносяться [20]:

1. позитивні емоції: це відчуття радості, щастя, вдячності, веселоців та інших позитивних емоцій, які виникають у відповідь на приємні події або досвід;

2. негативні емоції: сюди входять емоції стресу, тривоги, печалі, злості та інших негативних відчуттів, які можуть виникати у відповідь на неприємні ситуації;

3. емоційна регуляція: це здатність розуміти та керувати власними емоціями, а також здатність до адаптації до змін у житті та ефективного впорядкування зі стресом;

4. емоційна стабільність: цей компонент вказує на стійкість емоційного стану і здатність відновлювати психологічну рівновагу після негативного емоційного досвіду;

5. сенс життя і задоволення від нього: включає в себе відчуття змістовності, цілей і цінностей, а також задоволення від досягнень та самореалізації.

6. соціальні взаємини та підтримка: важливим компонентом емоційного благополуччя є якісні та підтримуючі взаємини з оточуючими, відчуття приналежності до спільноти та підтримка соціальної мережі.

Ці компоненти взаємодіють між собою, утворюючи комплексну структуру емоційного благополуччя. Важливою частиною цієї структури є баланс між позитивними та негативними аспектами емоційного досвіду, а також здатність до адаптації та регуляції емоцій у різних життєвих ситуаціях.

Соціальна зв'язність є ключовим атрибутом емоційного благополуччя, оскільки взаємодія з іншими людьми та відчуття приналежності до соціальних груп впливають на емоційний стан та психічне самопочуття. Соціальна зв'язність певним чином впливає на емоційне благополуччя [20]:

1. підтримка соціальної мережі: наявність підтримки та позитивних взаємин з друзями, родиною та іншими близькими людьми створює відчуття безпеки та комфорту, що сприяє зниженню рівня стресу та підвищенню емоційного благополуччя;

2. емоційна підтримка: можливість відчувати, що індивіда розуміють, підтримують та приймають такими, які він є, допомагає знизити відчуття самотності та підвищує наше емоційне самопочуття;

3. співпереживання та емпатія: здатність відчувати емоційні стани інших людей та виражати співчуття до їхніх переживань сприяє формуванню позитивних міжособистісних відносин та збільшенню емоційного благополуччя;

4. відчуття приналежності та ідентичності: залученість до соціальних груп та відчуття приналежності до них надають людині впевненості та зміцнюють її самооцінку, що сприяє емоційному благополуччю;

5. міжособистісні конфлікти та стосунки: негативні аспекти взаємин, такі як конфлікти або неврівноважені стосунки, можуть погіршувати емоційний стан та психологічне благополуччя.

Узагальнюючи, соціальна зв'язність відіграє важливу роль у формуванні емоційного благополуччя, забезпечуючи людині взаємодію, підтримку та відчуття приналежності до соціальної спільноти. Ці фактори сприяють зменшенню стресу, покращенню настрою та загальному емоційному самопочуттю.

Об'єктивні та суб'єктивні чинники є важливими складовими емоційного благополуччя, проте вони різняться за своєю природою та впливом на емоційний стан і добробут, а саме [50]:

1. об'єктивні чинники:

– матеріальні умови: економічний статус, рівень доходу та матеріальна безпека можуть впливати на емоційне благополуччя, наявність достатніх матеріальних ресурсів для задоволення базових потреб сприяє емоційному комфорту та спокою;

– фізичне здоров'я: стан здоров'я і наявність фізичних хвороб або обмежень можуть впливати на емоційний стан. Загрози для здоров'я, або хронічні хвороби можуть призвести до стресу та погіршення емоційного благополуччя;

– соціальне середовище: соціальні структури, такі як сім'я, робоче оточення та спільнота, можуть мати великий вплив на емоційне благополуччя. Підтримка, прийняття та позитивні стосунки можуть підвищити емоційний комфорт;

2. суб'єктивні чинники:

– внутрішні переконання і цінності: оцінка особистих цінностей та відповідність життєвому стилю може впливати на емоційне благополуччя. Відчуття гармонії між особистими цілями та внутрішніми переконаннями сприяє емоційному самопочуттю;

– самооцінка та самоприйняття: рівень самоприйняття та відчуття власної важливості можуть впливати на емоційне благополуччя. Висока самооцінка та прийняття себе зазвичай пов'язані з вищим рівнем емоційного комфорту;

– спосіб мислення: оптимістичне мислення та здатність знаходити позитивні аспекти у складних ситуаціях можуть підвищити емоційне благополуччя. Негативне мислення та зосередженість на проблемах можуть погіршити емоційний стан.

Об'єктивні та суб'єктивні чинники взаємодіють між собою і можуть по-різному впливати на емоційне благополуччя кожної особи. Розуміння цих чинників дозволяє розробляти стратегії для забезпечення емоційного комфорту та психологічного добробуту.

Формування емоційного благополуччя у підлітків є складним процесом, який включає різноманітні механізми та впливи з різних сфер життя. Основні механізми, які впливають на емоційне благополуччя підлітків включають в себе [45]:

1. соціальна взаємодія:

– сімейне середовище: взаємини з батьками, братами і сестрами мають велике значення для формування емоційного благополуччя. підтримка, розуміння та позитивні стосунки в сім'ї сприяють стабільному емоційному розвитку підлітків;

– дружба і однолітки: взаємини з друзями та однолітками впливають на самопочуття та емоційний стан підлітка. Підтримка та позитивна взаємодія в колі друзів можуть зміцнювати емоційне благополуччя;

2. самовизначення та самоідентифікація:

– пізнавальний розвиток: розвиток самоідентифікації та самовизначення грає важливу роль у формуванні емоційного благополуччя. Розуміння власних інтересів, цінностей та потреб сприяє відчуттю самоповаги та задоволення від життя;

- автономія та контроль: почуття власної автономії та можливості контролювати власне життя підвищує емоційний комфорт та благополуччя;

3. стресові реакції та копінг-стратегії:

- стресові ситуації: підлітки зіштовхуються з різними стресовими ситуаціями, такими як навчання, взаємини з однолітками, проблеми в сім'ї тощо. Ефективна боротьба зі стресом важлива для збереження емоційного благополуччя;

- копінг-стратегії: розвиток адаптивних копінг-стратегій, таких як пошук підтримки від друзів, планування, позитивне переоцінювання, допомагає підліткам подолати стрес та зберегти емоційне благополуччя;

4. фізіологічні зміни та гормональний фон:

- підлітковий період: зміни в гормональному фоні та фізіології можуть впливати на емоційний стан підлітків. Важливо розуміти та керувати цими фізіологічними змінами для забезпечення емоційного благополуччя;

Розуміння цих механізмів є важливим для підтримки емоційного благополуччя підлітків. Забезпечення стабільних соціальних взаємин, підтримка при формуванні самовизначення та навчання ефективній боротьбі зі стресом допомагає підліткам розвивати позитивний емоційний стан та самопочуття.

Класифікація емоційного благополуччя у підлітків може бути проведена за різними критеріями, такими як тип емоційного досвіду, позитивність/негативність емоцій, часовий аспект, та інші. Слід розглянути детальніше деякі можливі аспекти класифікації [10]:

1. тип емоційного досвіду:

- позитивне емоційне благополуччя: включає в себе відчуття радості, щастя, вдячності та інші позитивні емоції;

- негативне емоційне благополуччя: охоплює емоції стресу, тривоги, печалі та інші негативні відчуття;

2. по ступеню емоційної інтенсивності:
 - високий рівень емоційного благополуччя: характеризується великою кількістю позитивних емоцій та мінімальними проявами негативних;
 - помірний рівень емоційного благополуччя: відчуття певного рівноваги між позитивними та негативними емоціями;
 - низький рівень емоційного благополуччя: характеризується переважанням негативних емоцій та відсутністю позитивних;
3. часовий аспект:
 - миттєве емоційне благополуччя: пов'язане з конкретними емоційними досвідом, що виникає у певний момент часу;
 - довгострокове емоційне благополуччя: відображає загальний емоційний стан та задоволення від життя на тривалий період;
4. психологічні аспекти:
 - соціально-психологічне емоційне благополуччя: оцінка якості соціальних відносин та взаємодії з оточуючими;
 - індивідуально-психологічне емоційне благополуччя: відображає внутрішній емоційний стан особистості та відчуття внутрішньої гармонії;
5. культурно-соціальний контекст:
 - культурно зумовлене емоційне благополуччя: відображає вплив культурних норм, цінностей та стандартів на емоційний стан;
 - соціально зумовлене емоційне благополуччя: залежить від соціального середовища, в якому знаходиться підліток, та взаємин з оточуючими.

Ці аспекти можуть використовуватися для класифікації емоційного благополуччя у підлітків, але важливо враховувати індивідуальні особливості та контекст, у якому знаходиться кожен підліток.

Елементи емоційного благополуччя у підлітків можуть включати різноманітні аспекти, які впливають на їхнє емоційне самопочуття та

загальний стан добробуту. До основних елементів емоційного благополуччя підлітків відноситься [28]:

- позитивні емоції: відчуття радості, щастя, вдячності, захоплення та інші позитивні емоції є ключовими складовими емоційного благополуччя у підлітковому віці. ці емоції викликаються приємними подіями, досягненнями, зустрічами з друзями тощо;

- соціальна підтримка: взаємодія з друзями, родиною та іншими близькими людьми надає підліткам відчуття підтримки та приналежності, що впливає на їхнє емоційне благополуччя;

- самооцінка та самоприйняття: індивідуальні відчуття власної цінності, здатності та прийняття себе грають важливу роль у формуванні емоційного благополуччя у підлітків;

- стресори та копінг-стратегії: здатність ефективно впоратися зі стресом та негативними емоціями є важливим аспектом емоційного благополуччя. підлітки, які володіють адаптивними копінг-стратегіями, можуть краще управляти стресом та забезпечувати своє емоційне самопочуття;

- соціальні навички та взаємовідносини: вміння будувати позитивні та здорові взаємини з іншими людьми, вирішувати конфлікти та вступати в емпатичну взаємодію з іншими позитивно впливають на емоційне благополуччя;

- самореалізація та виконання цілей: досягнення особистих цілей та самореалізація важливі для емоційного благополуччя підлітків. Це може включати академічні, творчі, спортивні чи особисті досягнення.

- відчуття безпеки та стабільності: наявність стабільного середовища, відчуття безпеки та впевненості в майбутньому також сприяє емоційному благополуччю підлітків;

Ці елементи спільно визначають емоційне благополуччя підлітків і можуть бути використані для оцінки та підтримки їхнього емоційного стану та добробуту.

1.2. Психологічні підходи до аналізу фізичного перфекціонізму у підлітковому віці.

Розкриття даного підрозділу слід починати із визначення основних понять: перфекціонізм, фізичний перфекціонізм, фізичний перфекціонізм серед підлітків. Перфекціонізм - це психологічна риса особистості, яка виявляється у тенденції до встановлення надмірно високих стандартів для себе, невибачливого критицизму власних досягнень та постійного прагнення до досягнення ідеалу. Особи з вираженим перфекціонізмом часто мають низку обмежень та внутрішніх конфліктів, пов'язаних з постійним стремлінням до бездоганності.

Фізичний перфекціонізм - це конкретний аспект перфекціонізму, що зосереджується на досягненні ідеалів у сфері фізичного вигляду та здоров'я [29]. Особи з фізичним перфекціонізмом можуть відчувати страх перед власним виглядом, незадоволення від власного тіла, постійно порівнювати себе з ідеалами краси, а також відчувати низку психологічних та емоційних проблем через це.

Фізичний перфекціонізм серед підлітків - це явище, що спостерігається у підлітковому віці та характеризується прагненням до ідеального фізичного вигляду, а також постійним недовірчивим ставленням до власного тіла. У цьому віці особливо часто спостерігається збільшений вплив стандартів краси та ідеалізація зовнішності, що може призводити до розвитку фізичного перфекціонізму та пов'язаних із ним проблем з психічним здоров'ям [33].

Перфекціонізм складається з різноманітних психологічних елементів, які впливають на характеристики та вияви цієї риси особистості. Основні психологічні елементи перфекціонізму включають в себе [41]:

– високі стандарти та очікування: особи з перфекціоністськими рисами встановлюють надмірно високі стандарти для себе та інших. Вони часто мають очікування щодо того, що все має бути ідеальним, бездоганим та безпомилковим;

– самокритика та самозаудження: перфекціоністи постійно критикують себе за будь-які помилки чи недоліки. Вони схильні до самозасудження та внутрішньої критики, навіть за незначні недоліки або невдачі;

– страх помилки та відмови: особи з перфекціоністськими рисами часто відчують страх перед помилками та відмовами. Вони уникатимуть ситуацій, де можливі невдачі, або занурюватимуться в перфекціоністську поведінку, щоб уникнути помилок;

– ідеалізація досягнень та успіху: перфекціоністи часто ідеалізують досягнення та успіх, розглядаючи їх як єдиний показник власної цінності. Вони можуть відчувати нестачу задоволення від своїх досягнень, навіть якщо вони досягнуті;

– обмежена толерантність невдач: перфекціоністи мають низьку толерантність до невдач, вони можуть відчувати сильний дискомфорт або тривожність у ситуаціях, де їхні вчинки або результати не відповідають власним високим стандартам;

– жорсткість та неспроможність до відпуску: перфекціоністи часто мають жорсткі погляди та неспроможність відпускати ситуацію. Вони можуть витратити надмірну кількість часу і зусиль на завдання, щоб забезпечити бездоганність ідеального результату.

Ці психологічні елементи взаємодіють між собою, формуючи комплексну картину перфекціонізму в особистості. Вони можуть мати значний вплив на психічне здоров'я та добробут людини, викликаючи стрес, тривогу та інші негативні емоції.

Перфекціонізм можна класифікувати за різними психологічними аспектами, такими як спосіб вияву, мотиваційна основа, та ступінь вираженості. Слід розглянути найбільш загальну класифікацію перфекціонізму [42]:

1. спосіб прояву перфекціонізму:
 - орієнтований на завдання: індивід орієнтується на досягнення ідеального результату в конкретних завданнях чи проектах;
 - орієнтований на виконання: індивід орієнтується на досягнення ідеального результату, співставляючи себе з іншими та прагнучи бути кращими за них;
 - самопримусовий: особа встановлює високі стандарти для себе і самостійно примушує себе до їх досягнення, незалежно від оцінки інших;
2. мотиваційна основа перфекціонізму:
 - внутрішня основа : прагнення до досягнення ідеалу виникає зсередини особистості, є внутрішньою потребою;
 - зовнішня основа: перфекціонізм є результатом зовнішніх факторів, таких як вплив батьків, оточуючого середовища, чи суспільних стандартів;
3. ступінь вираженості перфекціонізму:
 - клінічний перфекціонізм: виражається у високому рівні перфекціоністських та принципових стандартів, що впливають на психологічне здоров'я;
 - неклінічний перфекціонізм: має менший вплив на психологічне здоров'я, оскільки стандарти перфекціоніста не досягають клінічного рівня;
4. рівень гнучкості (flexibility):
 - гнучкий перфекціонізм: індивід може пристосовувати свої стандарти до реальних обставин і завдань;

– жорсткий перфекціонізм: стандарти перфекціоніста є недоступними або нереальними, і індивід не може або не хоче їх змінювати.

Класифікація перфекціонізму допомагає краще розуміти цю рису особистості та виявляти різноманітні вияви та варіанти її прояву. Такий підхід дозволяє психологам адаптувати підходи до роботи з перфекціоністами в залежності від їхніх особистих особливостей та потреб.

Психологічні механізми формування перфекціонізму включають різні процеси та взаємодії, які сприяють розвитку цієї риси особистості. До основних механізмів перфекціонізму відносяться [29]:

– сімейне виховання та моделювання: батьки, які мають високі стандарти для себе та своїх дітей, можуть передавати ці очікування своїм дітям. Вони можуть поощрювати лише ідеальні результати та критикувати будь-які помилки або невдачі. це може викликати почуття недооціненості у дитини та спонукати її до постійного прагнення до досягнення ідеалу;

– соціальні норми та очікування оточуючого середовища: суспільство, освітні інституції та медіа можуть накладати високі стандарти краси, успіху та досягнень. Під впливом цих норм особа може розвивати перфекціоністські риси, формуючи бажання відповідати суспільним очікуванням;

– тривожність та страхи: перфекціонізм може виникати як спроба контролювати тривожність та страхи. Індивід, який має страх перед невдачею або відмовою, може використовувати перфекціоністські стандарти як спосіб запобігання цим негативним результатам;

– психологічний захист: перфекціонізм може виступати як спосіб захисту від низької самооцінки або страху перед відмовою. Індивід може сприймати досягнення ідеалу як засіб до отримання позитивної оцінки та підтримки від інших;

- підсилення позитивного підсвідомого впливу: у випадку, коли індивід отримує позитивне підсвідоме підсилення (похвала, визнання, схвалення) за досягнення ідеалу, це може підтримувати та зміцнювати перфекціоністські тенденції;

- моделювання відповідної поведінки: особа може спостерігати імітуючи певних людей чи персонажів, які виявляють перфекціоністські риси, та намагатися наслідувати їхню поведінку.

Ці психологічні механізми можуть взаємодіяти між собою та варіювати у кожній конкретній ситуації, визначаючи виникнення та розвиток перфекціоністських рис у особистості.

Фізичний перфекціонізм є специфічною формою перфекціонізму, яка зосереджується на досягненні ідеального фізичного вигляду та здоров'я. Психологічні елементи цього виду перфекціонізму включають в себе [12]:

- самосвідомість щодо зовнішності: особи з фізичним перфекціонізмом мають високу рівень самосвідомості щодо свого зовнішнього вигляду, вони постійно оцінюють свою зовнішність та шукають недоліки або несуттєві дефекти, які можна було б виправити;

- строгі стандарти краси та фізичної привабливості: фізичні перфекціоністи встановлюють надмірно високі стандарти краси для себе, вони можуть визначати ідеальні параметри фігури, обличчя, ваги чи інших аспектів фізичного вигляду та прагнути до їх досягнення;

- негативне сприйняття власного тіла: особи з фізичним перфекціонізмом часто мають негативне ставлення до свого тіла, вони можуть перебільшувати недоліки, які вони сприймають у собі, і відчувати стрес або депресію через це;

- компульсивність у догляді за собою: фізичні перфекціоністи можуть віддавати надмірну увагу догляду за собою, витрачаючи багато часу,

енергії та ресурсів на досягнення ідеального фізичного вигляду, це може включати тренування, дієту, косметичні процедури тощо;

– страх перед відмовою або осудом: фізичні перфекціоністи можуть переживати страх перед тим, що їхній зовнішній вигляд не буде прийнятий або оцінений негативно оточуючими. цей страх може спонукати їх до постійного прагнення до ідеальності;

– вплив соціальних медіа та культурних норм: соціальні медіа та культурні норми можуть підтримувати ідеали краси, які сприяють розвитку фізичного перфекціонізму, постійне порівняння з ідеалами краси, які представлені у соціальних медіа, може підштовхувати осіб до прагнення до ідеальності у фізичному вигляді.

Ці психологічні елементи спільно впливають на формування та розвиток фізичного перфекціонізму у особистості.

Фізичний перфекціонізм можна класифікувати за різними психологічними аспектами, такими як спосіб вияву, мотиваційна основа та ступінь вираженості. Найбільш загальна класифікація фізичного перфекціонізму має наступний вигляд [12]:

– спосіб вияву фізичного перфекціонізму: орієнтований на зовнішній вигляд: цей вид фізичного перфекціонізму характеризується прагненням до досягнення ідеальних параметрів зовнішнього вигляду, таких як форма тіла, обличчя, волосся тощо;

– орієнтований на здоров'я: особа, яка має цей тип перфекціонізму, ставить перед собою високі стандарти щодо свого фізичного здоров'я, таких як вага, фізична активність, рівень енергії тощо;

2. мотиваційна основа фізичного перфекціонізму:

– внутрішня мотивація: ці особи мають внутрішню потребу досягати ідеального фізичного стану. вони встановлюють високі стандарти для себе та прагнуть до їх досягнення, не залежно від зовнішніх факторів;

- зовнішня мотивація: фізичний перфекціонізм у таких осіб може бути спонуканий зовнішніми чинниками, такими як суспільні стандарти краси, тиск оточуючих людей, конкуренція тощо;

3. ступінь вираженості фізичного перфекціонізму:

- клінічний фізичний перфекціонізм: виражається у високому рівні перфекціоністських стандартів фізичного вигляду, що можуть впливати на психологічне здоров'я;

- неклінічний фізичний перфекціонізм: має менший вплив на психологічне здоров'я, оскільки стандарти перфекціоніста не досягають клінічного рівня;

4. рівень гнучкості:

- гнучкий фізичний перфекціонізм: особа може пристосовувати свої стандарти до реальних обставин і призначень;

- жорсткий фізичний перфекціонізм: стандарти перфекціоніста є недоступними або нереальними, і він не може або не хоче їх змінювати.

Ці класифікації дозволяють краще розуміти різноманітність фізичного перфекціонізму та його вплив на психологічне здоров'я та добробут особистості.

Формування фізичного перфекціонізму в особистості може бути обумовлене різними психологічними механізмами, які взаємодіють між собою [29]:

- соціальне моделювання: одним з основних механізмів формування фізичного перфекціонізму є спостереження та наслідування стандартів краси та здоров'я, що представлені у соціальному середовищі, це може включати ідеали краси, які показуються у медіа, на вулиці, в спортивних командах чи серед колег;

- сімейні та виховні впливи: батьки та інші члени родини можуть впливати на формування фізичного перфекціонізму у дитинстві шляхом

передачі своїх власних стандартів краси, ваги, фізичної активності тощо. Наприклад, постійна критика чи підкреслення важливості зовнішнього вигляду може засмучувати дитину і спонукати її до прагнення до ідеального фізичного образу;

- підсилення позитивного впливу: позитивне підсилення, таке як похвала або визнання за досягненням ідеального фізичного вигляду, може підтримувати та зміцнювати фізичний перфекціонізм, це може включати позитивні коментарі від оточуючих, успішні результати у спорті чи моделюванні;

- страх перед відмовою чи осудом: фізичний перфекціонізм може бути спрямований на зменшення страху перед відмовою чи осудом з боку оточуючих. Індивід може сподіватися, що, досягнувши ідеального фізичного вигляду, він буде прийнятий своїми однолітками чи суспільством в цілому;

- психологічні захисти: фізичний перфекціонізм може виступати як спосіб захисту від негативних емоцій або страхів, таких як тривожність, недостатність чи низька самооцінка. Шляхом досягнення ідеального фізичного вигляду, особа може намагатися контролювати свої емоції та отримати позитивне відношення до себе.

Ці механізми можуть взаємодіяти та варіювати у кожній конкретній ситуації, визначаючи формування та розвиток фізичного перфекціонізму у особистості.

Фізичний перфекціонізм у підлітковому віці може виявлятися через різноманітні психологічні елементи, які впливають на формування фіксації на ідеальному фізичному вигляді [7]:

- самооцінка зовнішності: у підлітковому віці особливо сильно змінюється самооцінка, оскільки підлітки стають більш свідомими про свій зовнішній вигляд. Фізичний перфекціонізм може виявлятися через постійне порівняння себе з ідеалами краси, які представлені у соціальних медіа, серед однолітків або в реальному житті;

– тривожність та стрес: намагання досягти ідеального фізичного вигляду може викликати тривожність і стрес у підлітків, особливо якщо вони почуваються незадоволеними своєю зовнішністю. Це може призвести до розвитку тривожних розладів, депресії або низької самооцінки;

– соціальні стандарти краси: підлітки часто зазнають впливу соціальних норм і стандартів краси, які диктують ідеальний фізичний вигляд. Ці стандарти можуть бути непримітними або навіть шкідливими, спонукаючи підлітків до відчуття недосконалості та несвоєї власної зовнішності;

– соціальна прийнятність: у підлітковому віці важливе бажання бути прийнятими серед своїх однолітків. Фізичний перфекціонізм може виявлятися через намагання відповідати соціальним очікуванням та стандартам краси для забезпечення соціальної прийнятності;

– постійне прагнення до самоудосконалення: підлітки можуть відчувати постійну потребу в самоудосконаленні свого фізичного вигляду, що виявляється у зануренні в різноманітні дії для збереження або досягнення ідеального стану;

– вплив оточуючих осіб: взаємодія з батьками, друзями, вчителями та іншими авторитетними особами може впливати на формування фізичного перфекціонізму. Наприклад, похвала або критика щодо зовнішнього вигляду може підсилювати прагнення до досягнення ідеального фізичного стану.

Ці психологічні елементи взаємодіють між собою та впливають на формування фізичного перфекціонізму у підлітків, визначаючи їхнє відношення до власної зовнішності та самооцінки.

Фізичний перфекціонізм у підлітковому віці може бути класифікований за різними психологічними характеристиками, які виявляються у мотивації, стратегіях та впливі на психічний стан підлітків. До найбільш розповсюдженої класифікації фізичного перфекціонізму у підлітковому віці можна віднести [52]:

1. мотиваційний фактор:

- зовнішня мотивація: фізичний перфекціонізм може бути спрямований на досягнення ідеального фізичного вигляду через бажання відповідати соціальним стандартам краси або отримати признання від інших;

- внутрішня мотивація: підлітки можуть також відчувати внутрішню потребу досягнення ідеального фізичного стану, що впливає зі ставлення до себе, самооцінки та самоприйняття;

2. ступінь вираженості:

- легкий фізичний перфекціонізм: підлітки можуть мати невелику або помірну фіксацію на ідеальному фізичному вигляді, але це не впливає серйозно на їх психічний стан;

- помірний фізичний перфекціонізм: виявляється у високому ступені самокритики та бажанні досягти ідеального фізичного стану, але без виражених негативних наслідків для психічного здоров'я;

- патологічний фізичний перфекціонізм: характеризується нав'язливими думками про недосконалість власного тіла, серйозними внутрішніми конфліктами та стресом, пов'язаним з недосконалістю;

3. поведінкові прояви:

- підтримка здорового способу життя: деякі підлітки можуть демонструвати фізичний перфекціонізм шляхом здорового способу життя, такого як здорове харчування, регулярна фізична активність та відсутність шкідливих звичок;

- екстремальність дій: підлітки можуть перейти до екстремальних дій, таких як неправильна дієта, надмірна фізична активність або вживання шкідливих речовин, у намаганні досягнути ідеальної фізичної форми;

4. психічні наслідки:

- емоційна нестабільність: підлітки з вираженим фізичним перфекціонізмом можуть відчувати стрес, тривогу та депресію через незадоволеність своєю зовнішністю;

– порушення харчової поведінки: нав'язливе прагнення до ідеального фізичного вигляду може призвести до розвитку різних порушень їдального поведінки, таких як анорексія чи булімія.

Ця класифікація допомагає розуміти різноманітність фізичного перфекціонізму у підлітковому віці та його вплив на психічне здоров'я.

Формування фізичного перфекціонізму у підлітковому віці може бути обумовлене різними психологічними механізмами, що включають вплив оточуючого середовища, внутрішній конфлікт і потреби, а також індивідуальні особливості особистості. До основних механізмів відноситься:

– соціальне моделювання і вплив оточуючого середовища: підлітки сприймають та наслідують стандарти краси та фізичного вигляду, які присутні у їхньому соціальному оточенні, включаючи сім'ю, друзів, школу та медіа. це може включати популярних знаменитостей, модельний вигляд однолітків, стандарти краси, які пропагуються у соціальних мережах та інші;

– пошук підтримки та прийняття: прагнення бути прийнятими та отримати підтримку з боку оточуючих може спонукати підлітків до намагання відповідати соціальним стандартам краси та фізичного вигляду. це може бути особливо важливим у періоди, коли самооцінка та соціальне прийняття виявляються найважливішими;

– внутрішні конфлікти і потреби: внутрішні конфлікти, такі як тривога, неспокій або низька самооцінка, можуть підштовхувати підлітків до пошуку контролю над своїм фізичним виглядом через фізичний перфекціонізм. Наприклад, індивід може сподіватися, що досягнення ідеального вигляду допоможе зменшити її внутрішній конфлікт або почуття тривоги;

– стратегії копіngu: фізичний перфекціонізм може виступати як стратегія копіngu зі стресом та тривогою. Наприклад, підліток може відчувати, що контроль над своїм фізичним виглядом допоможе зберегти його від відчуття безпорадності або нездатності у контролі над власним життям;

– підсилення позитивного впливу: позитивні відгуки чи підтримка оточуючих щодо підліткового фізичного вигляду можуть підсилити бажання досягти ідеального стану. Наприклад, похвала за зовнішній вигляд чи за результати у спорті може підтримати прагнення до фізичного перфекціонізму.

Ці механізми взаємодіють між собою та впливають на формування фізичного перфекціонізму у підлітковому віці, визначаючи його природу та вплив на психічне здоров'я.

Фізичний перфекціонізм може мати значний психологічний вплив на підлітка, оскільки він стосується їхнього способу сприйняття себе, ставлення до свого тіла та емоційного стану. Психологічний вплив фізичного перфекціонізму на підлітків здійснюється наступним чином [17]:

– негативне самопочуття та низька самооцінка: прагнення досягнути ідеального фізичного вигляду може призвести до незадоволеності своєю зовнішністю, особливо якщо відчуття недосконалості посилюється. Це може призвести до формування негативного самопочуття та низької самооцінки у підлітка;

– стрес та тривога: перфекціоністське прагнення до ідеального фізичного вигляду може стати джерелом стресу та тривоги для підлітків. Індивіди можуть відчувати тривогу стосовно своєї зовнішності, перейматися власними недоліками та невдачами у досягненні ідеалу;

– ризик розвитку розладів харчової поведінки: фізичний перфекціонізм може сприяти розвитку розладів харчової поведінки, таких як анорексія чи булімія. Підлітки можуть намагатися контролювати свою вагу та фізичний вигляд через обмеження у харчуванні або компульсивні викиди;

– порушення емоційного благополуччя: фізичний перфекціонізм може призвести до порушень емоційного благополуччя у підлітків. Вони можуть відчувати роздратування, роздуми про себе, тривожність та невпевненість у собі через невдачі у досягненні ідеалу;

– соціальна ізоляція: підлітки, які відчувають недоліки у своєму фізичному вигляді через фізичний перфекціонізм, можуть уникати соціальних ситуацій, де вони можуть відчувати себе неприйнятими через свою зовнішність;

– порушення академічного та соціального функціонування: фізичний перфекціонізм може впливати на академічне та соціальне функціонування підлітків, оскільки він може відволікати їх від інших аспектів життя, таких як навчання чи взаємодія з друзями.

Отже, фізичний перфекціонізм може мати широкий спектр негативного психологічного впливу на підлітків, який варіюється від низької самооцінки до ризику розвитку серйозних психічних розладів.

Взаємозв'язок між фізичним перфекціонізмом та емоційним благополуччям у дітей підліткового віку може бути складним та містити як позитивні, так і негативні аспекти:

1. позитивний взаємозв'язок:

– мотивація до досягнень: певна міра фізичного перфекціонізму може стимулювати дітей до досягнень та покращення свого фізичного стану, що може позитивно впливати на їхнє емоційне самопочуття та відчуття задоволення;

– самодисципліна: прагнення до ідеального фізичного вигляду може сприяти розвитку самодисципліни та самоконтролю, що в свою чергу може позитивно впливати на емоційне благополуччя;

– підтримка від навколишнього середовища: якщо дитина оточена позитивним та підтримуючим середовищем, її прагнення до фізичного перфекціонізму може бути розглянуте як прояв здорового способу життя, що сприяє підтримці її емоційного благополуччя;

2. негативний взаємозв'язок:

– **перфекціоністські стандарти недосяжності:** якщо стандарти фізичного ідеалу виявляються недосяжними для дитини, це може призвести до незадоволеності своїм тілом, стресу та тривожності;

– **негативна самооцінка:** перфекціонізм може підсилити критичний погляд на себе та недоліки у власному фізичному вигляді, що може призвести до негативної самооцінки та низької самоповаги.

– **емоційний стрес:** постійні спроби досягнути ідеального фізичного стану можуть викликати емоційний стрес та перевантаження, що негативно впливає на емоційне благополуччя.

Таким чином, взаємозв'язок між фізичним перфекціонізмом та емоційним благополуччям у дітей підліткового віку може бути складним та залежить від багатьох факторів, включаючи індивідуальні особливості дитини, підтримку з боку оточення та стандарти краси, що диктуються соціальним середовищем.

Висновки по розділу 1.

1. Формування емоційного благополуччя у підлітків є складним процесом, який включає різноманітні механізми та впливи з різних сфер життя. Основні механізми, які впливають на емоційне благополуччя підлітків включають в себе :

5. соціальна взаємодія:

– сімейне середовище: взаємини з батьками, братами і сестрами мають велике значення для формування емоційного благополуччя. підтримка, розуміння та позитивні стосунки в сім'ї сприяють стабільному емоційному розвитку підлітків;

– дружба і однолітки: взаємини з друзями та однолітками впливають на самопочуття та емоційний стан підлітка. Підтримка та позитивна взаємодія в колі друзів можуть зміцнювати емоційне благополуччя;

6. самовизначення та самоідентифікація:

– пізнавальний розвиток: розвиток самоідентифікації та самовизначення грає важливу роль у формуванні емоційного благополуччя. Розуміння власних інтересів, цінностей та потреб сприяє відчуттю самоповаги та задоволення від життя;

– автономія та контроль: почуття власної автономії та можливості контролювати власне життя підвищує емоційний комфорт та благополуччя;

7. стресові реакції та копінг-стратегії:

– стресові ситуації: підлітки зіштовхуються з різними стресовими ситуаціями, такими як навчання, взаємини з однолітками, проблеми в сім'ї тощо. Ефективна боротьба зі стресом важлива для збереження емоційного благополуччя;

- копінг-стратегії: розвиток адаптивних копінг-стратегій, таких як пошук підтримки від друзів, планування, позитивне переоцінювання, допомагає підліткам подолати стрес та зберегти емоційне благополуччя;

8. фізіологічні зміни та гормональний фон:

- підлітковий період: зміни в гормональному фоні та фізіології можуть впливати на емоційний стан підлітків. Важливо розуміти та керувати цими фізіологічними змінами для забезпечення емоційного благополуччя;

Елементи емоційного благополуччя серед підлітків можуть включати різноманітні аспекти, які впливають на їхнє емоційне самопочуття та загальний стан добробуту. До основних елементів емоційного благополуччя підлітків відноситься:

- позитивні емоції: відчуття радості, щастя, вдячності, захоплення та інші позитивні емоції є ключовими складовими емоційного благополуччя у підлітковому віці. ці емоції викликаються приємними подіями, досягненнями, зустрічами з друзями тощо;

- соціальна підтримка: взаємодія з друзями, родиною та іншими близькими людьми надає підліткам відчуття підтримки та приналежності, що впливає на їхнє емоційне благополуччя;

- самооцінка та самоприйняття: індивідуальні відчуття власної цінності, здатності та прийняття себе грають важливу роль у формуванні емоційного благополуччя у підлітків;

- стресори та копінг-стратегії: здатність ефективно впоратися зі стресом та негативними емоціями є важливим аспектом емоційного благополуччя. підлітки, які володіють адаптивними копінг-стратегіями, можуть краще управляти стресом та забезпечувати своє емоційне самопочуття;

- соціальні навички та взаємовідносини: вміння будувати позитивні та здорові взаємини з іншими людьми, вирішувати конфлікти та вступати в

емпатичну взаємодію з іншими позитивно впливають на емоційне благополуччя;

- самореалізація та виконання цілей: досягнення особистих цілей та самореалізація важливі для емоційного благополуччя підлітків. Це може включати академічні, творчі, спортивні чи особисті досягнення.

- відчуття безпеки та стабільності: наявність стабільного середовища, відчуття безпеки та впевненості в майбутньому також сприяє емоційному благополуччю підлітків;

Ці елементи спільно визначають емоційне благополуччя підлітків і можуть бути використані для оцінки та підтримки їхнього емоційного стану та добробуту.

2. Фізичний перфекціонізм серед підлітків - це явище, що спостерігається у підлітковому віці та характеризується прагненням до ідеального фізичного вигляду, а також постійним недовірчивим ставленням до власного тіла. У цьому віці особливо часто спостерігається збільшений вплив стандартів краси та ідеалізація зовнішності, що може призводити до розвитку фізичного перфекціонізму та пов'язаних із ним проблем з психічним здоров'ям.

Фізичний перфекціонізм може мати значний психологічний вплив на підлітка, оскільки він стосується їхнього способу сприйняття себе, ставлення до свого тіла та емоційного стану. Психологічний вплив фізичного перфекціонізму на підлітків здійснюється наступним чином [17]:

- негативне самопочуття та низька самооцінка: прагнення досягнути ідеального фізичного вигляду може призвести до незадоволеності своєю зовнішністю, особливо якщо відчуття недосконалості посилюється. Це може призвести до формування негативного самопочуття та низької самооцінки у підлітка;

- стрес та тривога: перфекціоністське прагнення до ідеального фізичного вигляду може стати джерелом стресу та тривоги для підлітків.

Індивіди можуть відчувати тривогу стосовно своєї зовнішності, перейматися власними недоліками та невдачами у досягненні ідеалу;

– ризик розвитку розладів харчової поведінки: фізичний перфекціонізм може сприяти розвитку розладів харчової поведінки, таких як анорексія чи булімія. Підлітки можуть намагатися контролювати свою вагу та фізичний вигляд через обмеження у харчуванні або компульсивні викиди;

– порушення емоційного благополуччя: фізичний перфекціонізм може призвести до порушень емоційного благополуччя у підлітків. Вони можуть відчувати роздратування, роздуми про себе, тривожність та невпевненість у собі через невдачі у досягненні ідеалу;

– соціальна ізоляція: підлітки, які відчують недоліки у своєму фізичному вигляді через фізичний перфекціонізм, можуть уникати соціальних ситуацій, де вони можуть відчувати себе неприйнятими через свою зовнішність;

– порушення академічного та соціального функціонування: фізичний перфекціонізм може впливати на академічне та соціальне функціонування підлітків, оскільки він може відволікати їх від інших аспектів життя, таких як навчання чи взаємодія з друзями.

Отже, фізичний перфекціонізм може мати широкий спектр негативного психологічного впливу на підлітків, який варіюється від низької самооцінки до ризику розвитку серйозних психічних розладів.

РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНИЙ АНАЛІЗ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ ФІЗИЧНОГО ПЕРФЕКЦІОНІЗМУ ТА ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

2.1. Організація та проведення дослідження

У магістерській роботі були використані одна анкета та 4 методики.

1. Анонімна анкета – аналіз хобі респондентів.

2. Оригінальний опитувальник перфекціонізму. Його основу склали висловлювання пацієнтів, зареєстровані під час психотерапевтичної роботи. Було також запозичено деякі пункти опитувальника «Шахрай». Запозичені формулювання стосуються переживань суб'єкта щодо власної невідповідності позитивним уявленням про нього інших людей. В основу опитувальника покладено уявлення про складну багатовимірну структуру перфекціонізму, що включає низку когнітивних та інтерперсональних параметрів. У 1996-2002р. опитувальник проходив апробацію у вибірках здорових піддослідних, а також у групах хворих, які страждають на різні емоційні розлади. Опитувальник включає 7 шкал: 1) Страх невідповідності очікуванням інших (при постійному порівнянні себе з іншими); 2) Завищені претензії та вимоги до себе; 3) Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс найуспішніших; 4) Селектування інформації з негативним змістом; 5) Поляризоване мислення «все або нічого»; 6) Контроль над почуттями; 7) Загальний рівень перфекціонізму. Таким чином, до опитувальника увійшли 2 фактори, що тестують інтерперсональний перфекціонізм, 2 фактори, що тестують патерни негативного мислення, 2 фактори, що тестують наявність важких цілей і високих стандартів діяльності та 1 фактор, що тестує потребу в «досконалому володінні своїми почуттями».

3. Оригінальна шкала фізичного перфекціонізму, яка відображає уявлення сучасної людини про зовнішність, зокрема про оптимальну вагу. Опитувальник складається із 16 тверджень.

4. Опитувальник депресії у дітей.

Опитувальник є самооцінною шкалою з 27 пунктів, яка може надаватися дітям шкільного віку та підліткам (від 7 до 17 років).

Кожен пункт містить 3 варіанти, що кодуються відповідно як 0 - відсутність симптому, 1 - помірно виражений симптом або 2 - виражений симптом. Показники прямо пропорційні глибині депресії.

У цьому опитувальнику 7 шкал: негативний настрій – 6 факторів, міжособистісні проблеми – 4 фактори, неефективність – 4 фактори, ангедонія – 8 факторів, негативна самооцінка – 5 факторів, загальний рівень депресії.

5. Опитувальник особистісної тривожності.

Опитувальник є самооцінною шкалою із 40 пунктів.

Було обстежено дві групи респондентів. Першу групу (експериментальну) склали 40 хлопчиків та дівчаток віком від 11 до 12 років (20 хлопчиків та 20 дівчаток), учні гімназії (школа з підвищеними вимогами). До другої групи (контрольної) увійшли 40 хлопчиків і дівчаток від 11 до 12 років (так само 20 хлопчиків і 20 дівчаток), які навчаються в школі зі стандартними (звичайними) вимогами.

Кожен пункт містить 4 варіанти, що кодуються відповідно як 0 - відсутність симптому, 1 - помірно виражений симптом, 2 - виражений симптом, 3 - яскраво виражений симптом.

Усього в опитувальнику 5 шкал: шкільна тривожність, самооцінна тривожність, міжособистісна тривожність, магічна тривожність (4 шкали тестуються 10 факторами), загальна тривожність.

	Гімназія		Школа із звичайними вимогами	
	Дівчата	Хлопчики	Дівчата	Хлопчики
11 років	14	12	14	11
12 років	6	8	6	9

Слід зазначити, що під «гімназіями» у цій роботі розуміється школа, у якій до учнів висувають вищі вимоги, ніж учням загальноосвітніх шкіл. Якість і рівень знань у гімназіях значно вище, ніж у школах зі звичайними вимогами.

2.2. Аналіз результатів емпіричного дослідження

При порівнянні експериментальних та контрольних груп за шкалами депресії Ковак та тривоги були виявлені значні відмінності між групами хлопчиків та дівчаток. Ми порівняли рівні депресії та тривоги між експериментальними та контрольними групами хлопчиків та дівчаток. В експериментальній групі дівчаток рівень депресії та тривоги вищий, ніж у контрольній групі дівчаток, а в експериментальній групі хлопчиків рівень депресії та тривоги вищий, ніж у контрольній групі хлопчиків (табл.2.1). В експериментальних групах (учні гімназії) у дівчаток рівень депресії та тривоги вищий, ніж у хлопчиків, а в контрольних групах у хлопчиків вищий рівень тривоги та депресії, порівняно з дівчатками (табл. 2.2). Було пораховано відсоток дітей, які потрапляють до групи ризику з розвитку депресії (понад 66 балів за шкалою депресії Ковак) в експериментальних та контрольних групах. У гімназії цей відсоток дорівнює 93, тоді як учні звичайної школи цьому етапі не потрапляють у цю групу (табл.2.3).

Табл. 2.1.

Виразність симптомів депресії та тривоги в експериментальній та контрольній групах, залежно від статі.

Групи	Дівчата		Хлопці	
	Гімназія N=20 M (SD)	Загальноосвітня школа N=20 M (SD)	Гімназія N=20 M (SD)	Загальноосвітня школа N=20 M (SD)
Шкали				
Депресія	27** (,321)	7 (,070)	17* (,228)	9 (,121)
Тривога	23* (,298)	5 (,165)	14** (,211)	7 (,208)

*при $p < 0,05$ (Критерій Манна-Уїтні)

**при $p < 0,01$ (Критерій Манна-Уїтні)

M – середнє значення

SD – стандартне відхилення

Виходячи з отриманих результатів, можна зробити висновок про те, що дівчатка з гімназії більш емоційно неблагополучні в порівнянні з дівчатками зі шкіл зі звичайними вимогами, а хлопчики з гімназії більш емоційно неблагополучні порівняно з хлопчиками зі звичайних шкіл.

Табл. 2.2.

Виразність симптомів депресії та тривоги у групах учнів гімназії порівняно з учнями звичайної школи (шкали тривоги парафіян та депресії Ковак).

Шкали	Експериментальна		Контрольна	
	Дівчата N=20 M (SD)	Хлопці N= 20 M (SD)	Дівчата N=20 M (SD)	Хлопці N=20 M (SD)
Депресія	27** (,321)	17* (,228)	7 (,070)	9 (,121)
Тривога	23* (,298)	14** (,211)	5 (,165)	7 (,208)

*при $p < 0,05$ (Критерій Манна-Уїтні)

**при $p < 0,01$ (Критерій Манна-Уїтні)

M – середнє значення

SD – стандартне відхилення

Спираючись на отримані дані, ми можемо дійти висновку про те, що емоційне неблагополуччя більш виражено в учнів шкіл з високими вимогами, порівняно з учнями шкіл зі стандартними вимогами.



Рисунок 2.1. Кількість учнів (у відсотках) гімназії та звичайної школи, які потрапляють до групи ризику розвитку депресії (понад 66 балів за шкалою депресії Ковак).

Таким чином, більшість учнів гімназії потрапляють до групи ризику щодо розвитку депресії, тоді як учні звичайної школи на даному етапі не потрапляють до цієї групи.

При порівнянні експериментальних і контрольних груп піддослідних, ми можемо відзначити, що порівняно з учнями звичайних шкіл учнів гімназій більш виражений рівень загального та фізичного перфекціонізму (табл. 2.3). Також було виявлено, що хлопчики зі школи з високими вимогами відрізняються за деякими показниками від дівчаток з гімназії, наприклад,

показники «Страх невідповідності очікуванням інших людей», «Завищені претензії та вимоги до себе», «Негативне селектування» - значно вище (табл.2.4). За допомогою методики «Шкала фізичного перфекціонізму» було виявлено значущість зовнішнього вигляду у підлітковому віці (ми порахували % позитивних відповіді питання шкали) (Табл.2.5).

Табл. 2.3

Порівняльна характеристика загального перфекціонізму та факторів перфекціонізму між учнями звичайної школи (контрольна група) та гімназії (експериментальна група).

Групи Шкали	Підлітки	
	Гімназія N=40 M (SD)	Звичайна школа N=40 M (SD)
Загальний перфекціонізм	53,86** (,334)	30,45 (,287)
1. Страх невідповідності очікуванням інших людей	35,25* (,431)	20,05 (,368)
2. Завищені претензії та вимоги до себе	31,8* (,232)	19,5 (,247)
3. Високі стандарти діяльності	18,1 (,412)	18 (,392,)
4. Негативне селектування	37,9* (,358)	21,3 (,212)

5.Поляризоване мислення – «Все або нічого»	29,55 (,108)	17,1 (,272)
6.Контроль над почуттями	23,63 (,360)	19,6 (,100)
7. Фізичний перфекціонізм	41,8** (,261)	30,7 (,204)

Табл. 2.4.

Порівняльна характеристика загального перфекціонізму та факторів перфекціонізму між хлопчиками та дівчатками зі звичайної школи (контрольна група) та гімназії (експериментальна група) залежно від статі.

Групи Шкали	Дівчата		Хлопці	
	Експ. N=20 M SD	Контр. N=20 M SD	Експ. N=20 M SD	Контр. N=20 M SD
Загальний перфекціонізм	49,81** (,568)	27,95 (,414)	45,05** (,645)	21,5 (,242)
1. Страх невідповідності очікуванням інших людей	17,95 (,480)	11,25 (,224)	28,3* (,384)	10,8 (,302)
2. Завищені претензії та вимоги до себе	20,8 (,574)	12,1 (,000)	27,2* (,000)	10,4 (,236)
3. Високі стандарти діяльності	11,4 (,397)	10,25 (,426)	10,7 (,611)	10,6 (,630)
4. Негативне селектування	17,2 (,613)	10,8 (,325)	28,8* (,296)	11,5 (,317)

5.Поляризоване мислення – «Все чи нічого»	15,6 (,438)	10,1 (,531)	17,95 (,342)	10 (,499)
6.Контроль над почуттями	17,83 (,615)	10,8 (,300)	16,8 (,436)	9,8 (,425)
7. Фізичний перфекціонізм	37,6** (,381)	25,2 (,531)	34,2** (,412)	20,5 (,498)

*при $p < 0,05$ (Критерій Манна-Уїтні)

**при $p < 0,01$ (Критерій Манна-Уїтні)

M – середнє значення

SD – стандартне відхилення

Табл. 2.5.

Число позитивних відповідей на питання «Шкали фізичного перфекціонізму» у учнів гімназії та звичайної школи.

% позит. відповідей по шкалі	Експериментальна група (гімназія) N=40	Контрольна група (заг. школа) N=40
Питання шкали фіз. перфекціонізму		
1. Я задоволений (а) своєю вагою	20%	70%
2. Мені завжди подобалася моя фігура	13%	65%
3. Якщо я хоч трохи одужаю, то відразу це відчуваю	63%	5%

4. Я докладаю систематичних зусиль, щоб схуднути	60%	18%
5. Якби я мав можливість зробити операцію з корекції фігури, я б зробив (а) це	46%	0
6. Я часто дивлюся у дзеркало, контролюючи свій зовнішній вигляд	76%	56%
7. Я намагаюся не їсти після 19.00	3%	0
8. Я відчуваю дискомфорт, якщо мій одяг не виглядає ідеально	40%	24%
9. Я витрачаю багато часу на приведення себе в порядок	55%	16%
10. У мене дуже високі вимоги до свого зовнішнього вигляду	83%	35%
11. Мені важливо бути дуже ретельно причесаним(ой)	48%	21%
12. Я помічаю найменші недоліки у зовнішньому вигляді інших людей	30%	6%
13. Для мене важливо відповідати ідеальним критеріям ваги	36%	16%
14. Я ретельно обмірковую, як сховати недоліки та підкреслити переваги моєї постаті.	51%	17%

Виходячи з даних таблиць, можна відзначити високий рівень загального та фізичного перфекціонізму учнів школи з підвищеними вимогами. Так само, можна дійти висновку про те, що у підлітків зі школи з високими вимогами

значимість зовнішнього вигляду вище, ніж для підлітків зі школи зі звичайними вимогами.

Було простежено зв'язок між фізичним перфекціонізмом і депресією та тривогою. Додатково було простежено зв'язок між загальним перфекціонізмом і депресією і тривогою. Кореляційний аналіз проводився на матеріалі всієї групи, потім окремо у групі хлопчиків та окремо у групі дівчаток, та окремо у групах підлітків із гімназій та зі звичайних шкіл.

За результатами дослідження у спільній вибірці відзначається стійкий зв'язок між фізичним перфекціонізмом та перфекціонізмом як рисою особистості, а також зв'язок фізичного перфекціонізму з такими параметрами перфекціонізму, як страх невідповідності очікуванням інших при постійному порівнянні себе з іншими; завищені претензії та вимоги до себе; високі стандарти діяльності; селектування інформації із негативним змістом (табл.2.6).

За результатами дослідження можна зробити висновок про те, що у спільній вибірці фізичний та загальний перфекціонізм корелює з рівнем депресії та тривоги (табл. 2.7), у вибірці дівчаток фізичний та загальний перфекціонізм корелюють з депресією (табл. 2.9), у вибірці хлопчиків – з тривогою (табл. 2.11), у вибірці підлітків з гімназій та зі звичайних шкіл фізичний та загальний перфекціонізм корелює з рівнем депресії та тривоги (табл. 2.13, 2.15).

Табл.2.6.

Дані кореляцій (за Спірменом). Взаємозв'язок між фізичним перфекціонізмом та перфекціонізмом як рисою особистості, а також зв'язок фізичного перфекціонізму з параметрами перфекціонізму в експериментальній та контрольній групах разом. $N = 80$.

	Заг. перф.	1 фактор (Страх невідповідності очікуваням інших людей)	2 фактор (Завищені претензії та вимоги до себе)	3 фактор (Високі стандарти діяльності)	4 фактор (Негативне селектування)	5 фактор (Поляризоване мислення)	6 фактор (Контроль над почуттями)
Фіз.перф.	,335** (,081)	,299** (,101)	,311** (,01)	,326** (,01)	,330 ** (,01)	,074 (,274)	,072 (,116)

Прослідковується сталий зв'язок між фізичним перфекціонізмом і перфекціонізмом як рисою особистості, а також зв'язок фізичного перфекціонізму з такими параметрами перфекціонізму, як страх невідповідності очікуваням інших при постійному порівнянні себе з іншими; завищені претензії та вимоги до себе; високі стандарти діяльності; селектування інформації із негативним змістом.

Табл.2.7.

Дані кореляцій (за Пірсоном) перфекціонізму та депресії та тривоги в експериментальній та контрольній групах разом N=60.

	заг. перф.	1ф	2ф	3ф	4ф	5ф	6ф	Фіз. перф.
Депресія	,581* (,288)	,270 (,190)	,212 (,310)	,218 (,170)	,111 (,100)	,250 (,201)	,190 (,145)	,512* (,170)
Тривога	,490* (,212)	,241 (,120)	,210 (,230)	,190 (,131)	,221 (,200)	,268 (,138)	,218 (,219)	,502* (,212)

Отримані дані дозволяють зробити висновок про те, що у спільній вибірці фізичний та загальний перфекціонізм корелює з рівнем депресії та тривоги

Порівняльні дані між групами хлопчиків і дівчаток показали, що у вибірці дівчаток фізичний перфекціонізм корелює на високому рівні значущості із загальним перфекціонізмом, а також з факторами перфекціонізму (страх невідповідності очікуванням інших при постійному порівнянні себе з іншими; селектування інформації з негативним змістом; завищені претензії; вимоги до себе; високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс найуспішніших). Такі чинники перфекціонізму як поляризоване мислення «усі чи нічого» та контроль над почуттями не корелюють із фізичним перфекціонізмом.

У вибірці хлопчиків спостерігається зв'язок фізичного перфекціонізму із загальним перфекціонізмом, і навіть чинниками перфекціонізму (страх невідповідності очікуванням інших за постійного порівняння себе з іншими, селектування інформації з негативним змістом, контроль над почуттями). Такі фактори перфекціонізму як завищені претензії та вимоги до себе, високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс найуспішніших, поляризоване мислення «все чи нічого» не корелюють із фізичним перфекціонізмом (табл.2.8.,2.10).

Табл.2.8.

Дані кореляцій (за Спірменом). Взаємозв'язок фізичного перфекціонізму та перфекціонізму як риси особистості, а також зв'язок фізичного перфекціонізму з параметрами перфекціонізму в експериментальній та контрольній групах дівчаток $N = 40$.

	Заг. перф.	1 фактор (Страх невідповідати очікуванню інших)	2 фактор (Завищені домагання)	3 фактор (Високі стандарти)	4 фактор (Негативне селектування)	5 фактор (Поляризоване мислення)	6 фактор (Контроль над почуттями)
Фіз.пер	,310** (,091)	,298** (,211)	,280** (,061)	,307** (,217)	,300 ** (,137)	,072 (,208)	,101 (,351)

Фізичний перфекціонізм корелює на високому рівні значимості із загальним перфекціонізмом, а також з факторами перфекціонізму (страх невідповідності очікуванню інших при постійному порівнянні себе з іншими; селектування інформації з негативним змістом; завищені претензії та вимоги до себе; високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс).

Табл. 2.9

Дані кореляцій (за Пірсоном) перфекціонізму та депресії та тривоги в експериментальній та контрольній групах дівчаток N=40

	Заг. перф.	1 ф	2 ф	3 ф	4 ф	5 ф	6 ф	Фіз. перф.
Депресія	,351** (,138)	,303** (,231)	,248 (,398)	,150 (,303)	,258 (,380)	,128 (,201)	,194 (,312)	,318** (,010)
Тривога	,021 (,108)	,140 (,248)	,100 (,080)	,098 (,230)	,118 (,098)	,105 (,121)	,138 (,211)	,110 (,131)

У вибірці дівчаток фізичний та загальний перфекціонізм корелюють із депресією.

Депресія	,121 (,101)	,221 (,121)	,074 (,091)	,189 (,111)	,138 (,113)	,102 (,110)	,164 (,115)	,145 (,210)
Тривога	,308* (,240)	,199 (,261)	,138 (,394)	,199 (,201)	,215 (,294)	,184 (,241)	,184 (,350)	,314* (,275)

У вибірці хлопчиків фізичний та загальний перфекціонізм корелюють із тривогою.

Порівняльні дані між експериментальною та контрольною групами показали, що в обох групах фізичний перфекціонізм корелює на високому рівні значимості із загальним перфекціонізмом, а так само, в експериментальній групі з факторами перфекціонізму: завищені претензії та вимоги до себе, високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс самих успішних, страх невідповідності очікуванням інших при постійному порівнянні себе з іншими та у контрольній групі - з факторами перфекціонізму – страх невідповідності очікуванням інших, негативне селектування (табл. 2.12, 2.14).

Табл.2.12

Дані кореляцій (за Спірменом). Взаємозв'язок між фізичним перфекціонізмом та перфекціонізмом як рисою особистості, а також зв'язок фізичного перфекціонізму з параметрами перфекціонізму експериментальної групі N=40.

	Заг. перф.	1 фактор (Страх невідповідати очікуванням)	2 фактор (Завищені домагання)	3 фактор (Високі стандарти діяльності)	4 фактор (Негативне селектування)	5 фактор (Поляризоване мислення)	6 фактор (Контроль над почуттями)
Фіз. перф.	,325** (,101)	,298* (,208)	,321** (,191)	,333** (,211)	,098 (,054)	,013 (,206)	,111 (,070)

Фізичний перфекціонізм корелює із загальним перфекціонізмом і з факторами перфекціонізму: завищені претензії та вимоги до себе, високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс найуспішніших, страх невідповідності очікуванням інших за постійного порівняння себе з іншими.

Табл. 2.13

Дані кореляцій (за Пірсоном) перфекціонізму та депресії та тривоги в експериментальній групі N=40

	Заг. перф.	1 ф	2 ф	3 ф	4 ф	5 ф	6 ф	Фіз. перф.
Депресія	,457* (,208)	,188 (,150)	,230 (,218)	,198 (,101)	,208 (,269)	,208 (,194)	,194 (,181)	,484* (,198)
Тривога	,417 (,211)	,196 (,150)	,246 (,170)	,180 (,202)	,211 (,170)	,252 (,288)	,187 (,213)	,469* (,181)

Табл. 2.14

Дані кореляцій (за Спірменом). Взаємозв'язок між фізичним перфекціонізмом і перфекціонізмом як рисою особистості, а також зв'язок фізичного перфекціонізму з параметрами перфекціонізму у контрольній групі N=40.

	Заг. перф.	1 фактор (Страх невідповідати очікуванням)	2 фактор (Завищені домагання)	3 фактор (Високі стандарти діяльності)	4 фактор (Негативне селектування)	5 фактор (Поляризоване мислення)	6 фактор (Контроль над почуттями)
Фіз. перф.	,331** (,121)	,295* (,055)	,100 (,191)	,043 (,061)	,312** (,061)	,112 (,121)	,109 (,114)

Фізичний перфекціонізм корелює із загальним перфекціонізмом та з факторами перфекціонізму – страх невідповідності очікуванням інших, негативне селектування.

Табл. 2.15

Дані кореляцій (за Пірсоном) перфекціонізму та депресії(Ковак) та тривоги(Прихожан) у контрольній групі N=40

	Заг. перф.	1 ф	2 ф	3 ф	4 ф	5 ф	6 ф	Фіз. перф.
Депресія	,440* (,131)	,171 (,165)	,180 (,210)	,197 (,310)	,218 (,234)	,161 (,310)	,221 (,178)	,408* (,148)
Тривога	,390* (,109)	,213 (,191)	,197 (,112)	,178 (,211)	,146 (,116)	,224 (,217)	,189 (,200)	,412* (,148)

У вибірках підлітків із гімназій та зі звичайних шкіл фізичний та загальний перфекціонізм корелює з рівнем депресії та тривоги.

Були порівняні групи дітей з високим та низьким рівнями перфекціонізму з гімназій та звичайних шкіл за кількістю наявних у них хобі. За результатами опитування ми можемо зробити висновок про те, що здебільшого в учнів гімназії більше хобі порівняно з учнями звичайних шкіл. Також, слід зазначити, що підлітки з високим рівнем перфекціонізму мають велику кількість хобі в порівнянні з підлітками з низьким рівнем перфекціонізму. Все це може говорити про те, що у великій кількості хобі дітей зі шкіл із високими вимогами виявляються високі стандарти діяльності, тобто, можна припустити, що вище рівень перфекціонізму, тим більше підлітки прагнуть займатися багатьма речами одночасно (табл.2.16).

Табл. 2.16

Характеристика захоплень респондентів

Групи	Гімназія		Школа із звичайними вимогами	
	Високий рівень перф-му N=21	Низький рівень перф-му N=9	Високий рівень перф-му N=10	Низький рівень перф-му N=20
Хобі				
Не заповнили графу хобі	0	8%	0	21%
Спорт	20%	16%	17%	14%
Машини	9%	0	5%	0
Фотографування	9%	1%	3%	0
Музей / Виставка	17%	0	11%	0
Риболовля / Полювання	3%	1%	16%	12%
Квітництво	17%	0	9%	0
Кулінарія	27%	0	14%	0
Танці	30%	2%	17%	0
Читання	20%	4%	14%	0
Музика	30%	21%	32%	28%
Кіно / Театр	16%	8%	9%	2%
Іноземна мова	37%	30%	24%	13%
Комп'ютер	16%	16%	38%	36%
Малювання	9%	0	5%	0
Рукоділья	5%	0	0	0
Колекціонування	0	0	0	0
Кераміка	0	0	0	0

За результатами опитування ми можемо зробити висновок про те, що учні гімназії мають більше хобі порівняно з учнями звичайних шкіл. Також, слід зазначити, що підлітки з високим рівнем перфекціонізму мають велику кількість хобі в порівнянні з підлітками з низьким рівнем перфекціонізму.

Отже, результати дослідження підтверджують висунуті гіпотези:

1. Для підлітків зі школи з високими навчальними стандартами значимість зовнішнього вигляду вища, ніж для підлітків зі школи зі звичайними вимогами.
2. Підлітки зі школи з високими навчальними стандартами мають підвищений рівень загального та фізичного перфекціонізму порівняно з учнями звичайних шкіл.
3. Рівень фізичного перфекціонізму пов'язані з вираженістю емоційного неблагополуччя прямими кореляційними зв'язками.

Зовнішній вигляд для підлітка є дуже важливим фактором. Однак при вираженому патологічному прагненні до досконалості цінність зовнішнього вигляду може перетворюватися на культ, що, мабуть, і відбувається у багатьох підлітків з гімназій. Так, багато гімназистів (80%) незадоволені своїм зовнішнім виглядом і своєю фігурою, більше половини з них систематично намагається схуднути. Хронічне невдоволення собою та своїм зовнішнім виглядом створює ґрунт для симптомів депресії. Особливо це стосується дівчаток. Слід зазначити, що за деякими параметрами фізичний та загальний перфекціонізм у хлопчиків із гімназії вищий, ніж у дівчаток із гімназії – так, наприклад, значення шкал: страх невідповідності очікуванням інших людей – 28,3 та 17,95 відповідно; негативне селектування – 28,8 та 17,2, відповідно.

У дослідженні було показано, що чим вищий рівень загального та фізичного перфекціонізму, тим яскравіше виражено емоційне неблагополуччя. Також, результати дослідження показали, що у вибірці дівчаток – високий зв'язок між загальним та фізичним перфекціонізмом та депресією, а у групі хлопчиків – тривогою. Ці дані потребують спеціального аналізу. Можна припустити, що більш виражений перфекціонізм веде до більш важкого стану як депресивних або тривожних симптомів.

За результатами дослідження в групах хлопчиків і дівчаток, а також в експериментальних і контрольних групах разом і окремо відзначається стійкий зв'язок між фізичним перфекціонізмом і перфекціонізмом як рисою

особистості, а також зв'язок фізичного перфекціонізму з такими параметрами перфекціонізму, як страх невідповідності очікуванням інших при постійному порівнянні себе з іншими; завищені претензії та вимоги до себе; високі стандарти діяльності; селектування інформації із негативним змістом.

Також відзначається стійкий зв'язок перфекціонізму як риси особистості та з рівнем депресії та тривоги.

У ході дослідження вдалося виявити кореляційний зв'язок між фізичним перфекціонізмом та рівнем тривоги, а також рівнем депресії.

Це підтверджує гіпотезу про те, що загальний та фізичний перфекціонізм сприяє появі депресивних та тривожних розладів.

Можна припустити, що учні гімназії більш емоційно неблагополучні порівняно з учнями звичайних шкіл внаслідок впливу таких факторів, як: високий рівень вимог з боку дорослих (як батьків, так і вчителів), що висувуються до учнів гімназії, а також атмосфера конкуренції серед однолітків

Якщо говорити про наявність великої кількості хобі як прояву високих стандартів діяльності, то в учнів гімназії більше хобі порівняно з учнями звичайних шкіл. Також, слід зазначити, що підлітки з високим рівнем перфекціонізму мають велику кількість хобі в порівнянні з підлітками з низьким рівнем перфекціонізму.

Тут слід зазначити, що на перший погляд, різноманітність захоплень видається позитивною характеристикою, але насправді за ним можуть стояти не тільки труднощі зосередження на якомусь одному хобі, але й нарцисичне прагнення досягнути неосяжного, що надалі може призвести до посилення симптомів депресії та тривоги.

Можна надати психологічний портрет підлітка з високим рівнем перфекціонізму, зокрема фізичного. У сімейному оточенні йому пред'являються підвищені вимоги, яким завжди необхідно відповідати. Соціальне оточення також «нав'язує» певні стандарти, яким потрібно не просто відповідати, а перевершити в цьому інших. Поступово, підлітком

заволодіють тривога, невдоволення собою, негативна оцінка подій, що відбуваються. І чим вищі вимоги та стандарти, тим яскравіше виявляються симптоми депресії та тривоги. Такий підліток, як правило, незадоволений своїм зовнішнім виглядом та фігурою, готовий на хірургічні втручання, щоб скоригувати уявні чи реальні недоліки своєї зовнішності, схильний дуже багато уваги приділяти своєму зовнішньому вигляду, відстежувати та помічати недоліки у зовнішності інших. Як показали результати дослідження, особливо багато підлітків групи ризику за депресивними та тривожними розладами в гімназичних класах.

Висновки по розділу 2.

1. У магістерській роботі були використані одна анкета та 4 методики.

1. Анонімна анкета – аналіз хобі респондентів.

2. Оригінальний опитувальник перфекціонізму. Опитувальник включає 7 шкал: 1) Страх невідповідності очікуванням інших (при постійному порівнянні себе з іншими); 2) Завищені претензії та вимоги до себе; 3) Високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс найуспішніших; 4) Селектування інформації з негативним змістом; 5) Поляризоване мислення «все або нічого»; 6) Контроль над почуттями; 7) Загальний рівень перфекціонізму. Таким чином, до опитувальника увійшли 2 фактори, що тестують інтерперсональний перфекціонізм, 2 фактори, що тестують патерни негативного мислення, 2 фактори, що тестують наявність важких цілей і високих стандартів діяльності та 1 фактор, що тестує потребу в «досконалому володінні своїми почуттями».

3. Оригінальна шкала фізичного перфекціонізму, яка відображає уявлення сучасної людини про зовнішність, зокрема про оптимальну вагу. Опитувальник складається із 16 тверджень.

4. Опитувальник депресії у дітей.

Опитувальник є самооцінною шкалою з 27 пунктів, яка може надаватися дітям шкільного віку та підліткам (від 7 до 17 років).

Кожен пункт містить 3 варіанти, що кодуються відповідно як 0 - відсутність симптому, 1 - помірно виражений симптом або 2 - виражений симптом. Показники прямо пропорційні глибині депресії.

У цьому опитувальнику 7 шкал: негативний настрій – 6 факторів, міжособистісні проблеми – 4 фактори, неефективність – 4 фактори, ангедонія – 8 факторів, негативна самооцінка – 5 факторів, загальний рівень депресії.

5. Опитувальник особистісної тривожності.

Опитувальник є самооцінною шкалою із 40 пунктів.

Було обстежено дві групи респондентів. Першу групу (експериментальну) склали 40 хлопчиків та дівчаток віком від 11 до 12 років (20 хлопчиків та 20 дівчаток), учні гімназії (школа з підвищеними вимогами). До другої групи (контрольної) увійшли 40 хлопчиків і дівчаток від 11 до 12 років (так само 20 хлопчиків і 20 дівчаток), які навчаються в школі зі стандартними (звичайними) вимогами.

2. Рівень загального і фізичного перфекціонізму значно вищий у групах учнів шкіл з високими вимогами проти учнями з традиційних шкіл. Показники деяких параметрів перфекціонізму у гімназій учнів близькі до таких у хворих з депресивними і тривожними розладами.

Рівень емоційного неблагополуччя (симптоми депресії та тривоги) достовірно вищий серед учнів шкіл з підвищеними вимогами порівняно з учнями зі звичайних шкіл, відсоток учнів, що потрапляють до групи ризику за депресією (понад 66 балів за шкалою депресії Ковак) становить 93% у гімназії в той час, як учні звичайної школи не потрапляють на даному етапі в цю групу. Ці відмінності зберігаються при порівнянні груп дівчаток та хлопчиків окремо (дівчатка з гімназії більш неблагополучні порівняно з дівчатками зі шкіл із звичайними вимогами, хлопчики з гімназії більш емоційно неблагополучні порівняно з хлопчиками зі звичайних шкіл).

Встановлено значний зв'язок між фізичним перфекціонізмом (наявність дуже високих вимог до свого зовнішнього вигляду) та рівнем депресії та тривоги. Це опосередковано свідчить про те, що виражений фізичний перфекціонізм є важливим чинником емоційної дезадаптації у підлітковому віці. Встановлено відмінності у кореляційних зв'язках між об'єднаними групами хлопчиків і дівчаток: у групі хлопчиків встановлено значний кореляційний зв'язок фізичного перфекціонізму та рівня тривоги, а у групі дівчаток виявлено значний кореляційний зв'язок фізичного перфекціонізму та рівня депресії.

Встановлено значний кореляційний зв'язок між фізичним перфекціонізмом (подання високих вимог до свого зовнішнього вигляду) та загальним перфекціонізмом. Також виявлено значний зв'язок між фізичним перфекціонізмом та параметрами перфекціонізму (страх невідповідності очікуванням інших при постійному порівнянні себе з іншими; завищені претензії та вимоги до себе; високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс найуспішніших; селектування інформації з негативним змістом). Це свідчить про те, що перфекціонізм є складним конструктом, що включає різні аспекти.

Чим більшу кількість захоплень декларують підлітки, тим вищий у них рівень перфекціонізму. Так як показники шкали депресії свідчать про високий рівень ангедонії, у великій кількості хобі дітей зі шкіл з високими вимогами можуть проявлятися відсутність захопленості, пов'язана з отриманням задоволення, а труднощі вибору та прагнення досконалості у вигляді різноманітності та високих стандартів діяльності.

РОЗДІЛ 3 ПРОГРАМА ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДТРИМКИ ТА РОЗВИТКУ, ЕМОЦІЙНОГО БЛАГОПОЛУЧЧЯ У ДІТЕЙ ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ

3.1. Мета, завдання, принципи, критерії та показники результативності програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку

Мета програми полягає в покращенні емоційного благополуччя у дітей віку шляхом зниження перфекціоністських тенденцій, підвищення самоповаги, зниження рівня тривоги та стресу, розвитку навичок саморегуляції та позитивних стратегій копіngu.

Завдання програми:

- надати підліткам можливість розуміти та приймати власні емоції;
- розвивати навички позитивного мислення та самопідтримки;
- зменшити стрес та тривогу, пов'язані із намаганням до ідеального фізичного вигляду;
- посилити навички соціальної адаптації та міжособистісних відносин.

Принципи програми:

- індивідуалізація: кожна дитина унікальна, тому програма розроблена з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей та характеристик кожного учасника. це означає, що підхід до кожної дитини повинен бути індивідуальним, з урахуванням її особистих особливостей та потреб;
- емпатія: програма базується на емпатичному розумінні та підтримці підлітка. Працівники програми повинні бути здатні відчувати та розуміти емоції та переживання дітей, виявляючи їм підтримку та розуміння;

- позитивний підхід: програма визначає позитивні цілі та завдання, які спрямовують увагу на позитивні аспекти розвитку та самопідтримки. Зосередження на позитивних результативних діях та здійснення позитивних змін допоможе підтримувати мотивацію та позитивну динаміку;
- залучення батьків: батьки грають важливу роль у підтримці та розвитку дітей, тому програма повинна включати взаємодію з батьками. це може включати консультування, надання інформації про способи підтримки дитини вдома та створення умов для співпраці між батьками та педагогами;
- стимулювання саморозвитку: програма сприяє саморозвитку підлітків шляхом підтримки їхньої самостійності, відповідальності та саморегуляції. Це може бути досягнуто шляхом надання можливостей для розвитку навичок самопідтримки, міжособистісної взаємодії та відчуття власної компетентності;
- системність та послідовність: програма повинна мати чітку структуру та послідовність дій, щоб забезпечити системність та ефективність впровадження. Це може включати розробку календарного плану, управління часом та ресурсами, а також оцінку результатів.

Застосовуючи ці принципи в розробці та впровадженні програми психологічної підтримки та розвитку, можна забезпечити її ефективність та позитивний вплив на емоційне благополуччя дітей підліткового віку, враховуючи особливості контексту перфекціонізму.

Критерії, підкритерії, показники програми психологічної підтримки та розвитку, спрямованої на покращення емоційного благополуччя у дітей підліткового віку з урахуванням контексту перфекціонізму:

1. зниження рівня стресу та тривоги: зниження кількості скарг на стресові ситуації та виявлення ознак тривоги у підлітків;

Підкритерії:

- фізичні симптоми стресу: зменшення кількості фізичних симптомів стресу, таких як біль у животі, головні болі, м'язова напруга тощо;

- емоційна стійкість: збільшення здатності дитини переживати стресові ситуації без перевантаження емоційними реакціями;

- самооцінка відносно стресу: здатність виявляти самосвідомість та аналізувати власні емоційні реакції на стрес;

Показники:

- зменшення фізичних симптомів стресу (наприклад, біль у животі, головні болі);

- зменшення рівня тривожних реакцій (наприклад, розпачливість, роздратованість);

2. покращення самооцінки та самоповаги: підвищення рівня позитивної самооцінки та самоповаги у підлітків;

Підкритерії:

- позитивне ставлення до себе: збільшення позитивного сприйняття власного тіла та внутрішньої самоцінності;

- відчуття власної цінності: розвиток внутрішньої уважності та переконання у власних силах;

- сприйняття власної унікальності: підвищення впевненості в тому, що кожна дитина є унікальною та цінною саме такою, якою вона є.

Показники:

- збільшення впевненості у собі;

- позитивне ставлення до власного тіла, виявлення навичок позитивного мислення та самопідтримки;

3. розвиток навичок саморегуляції та копінгу: здатність дітей ефективно керувати своїми емоціями та стресовими ситуаціями.

Підкритерії:

- дихальні техніки: навчання підлітків ефективним технікам дихання для зменшення стресу та відчуття спокою;

- медитація та візуалізація: використання технік медитації та візуалізації для заспокоєння розуму та зниження тривожних станів;

– позитивне мислення: розвиток навичок позитивного мислення та перенаправлення уваги на позитивні аспекти ситуації;

Показники:

– виявлення стратегій саморегуляції (наприклад, дихальні вправи, медитація),

– здатність розпізнавати та ефективно реагувати на емоційні реакції.

4. збільшення соціальної адаптації та міжособистісних навичок: покращення взаємодії з оточуючими та розвиток позитивних міжособистісних відносин.

Підкритерії:

– комунікативні навички: розвиток навичок ефективного спілкування, слухання та виявлення співчуття;

– співпраця та тимчасова адаптація: здатність пристосовуватися до різних соціальних ситуацій та співпрацювати з іншими;

– розвиток емпатії: розуміння та співпереживання емоцій інших людей, розвиток навичок міжособистісного взаємодії;

Показники:

– збільшення кількості позитивних соціальних взаємодій, зменшення конфліктних ситуацій,

– покращення навичок спілкування та взаєморозуміння.

5. зниження перфекціоністських тенденцій: зменшення тенденцій до стремління до ідеальності та прагнення до бездоганності.

Підкритерії:

– прийняття помилок: розвиток розуміння та прийняття того, що помилки є нормальною частиною навчання та розвитку;

– зменшення самокритичності: збільшення впевненості в собі та припинення внутрішньої критики;

– сприйняття імперфектності: розуміння та прийняття того, що неможливо досягти ідеальності у всіх аспектах життя;

Показники:

- зменшення кількості самокритичних висловлювань;
 - збільшення прийняття власних недоліків та помилок як нормальних явищ;
- б. підвищення рівня задоволення від життя та загального емоційного самопочуття: збільшення загального рівня щастя та емоційного благополуччя у підлітків.

Підкритерії:

- виявлення позитивних емоцій: збільшення кількості моментів радості, задоволення та внутрішньої гармонії;
- розвиток емоційної гнучкості: здатність швидко адаптуватися до змінних умов та зберігати позитивне емоційне становище;

Показники:

- збільшення кількості позитивних емоційних висловлювань;
- прояви позитивних емоцій, виявлення ознак задоволення та внутрішньої гармонії.

Ці критерії, підкритерії та показники допоможуть оцінити ефективність програми психологічної підтримки та розвитку, спрямованої на покращення емоційного благополуччя у дітей підліткового віку з урахуванням контексту перфекціонізму.

3.2. Основні складові програми психологічної підтримки та розвитку, емоційного благополуччя у дітей підліткового віку

Програма психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя у дітей підліткового віку повинна бути комплексною та забезпечувати розвиток різних аспектів особистості. Основні складові такої програми можуть включати:

– оцінка потреб та індивідуалізація програми: початок програми передбачає проведення психологічного аналізу та оцінку потреб кожної дитини. це включає визначення рівня емоційного благополуччя, ідентифікацію факторів стресу та тривоги, а також врахування особистих сильних сторін та слабкостей.

Оцінка потреб та індивідуалізація програми є важливим етапом в розробці психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя у дітей підліткового віку. Для ефективної реалізації цієї складової програми необхідно виконати наступні кроки:

1) збір інформації про дитину:

– проведення спеціальних бесід з дітьми та їхніми батьками для з'ясування особистих потреб, проблем та особливостей кожної дитини;

– аналіз медичної та психологічної документації про попередні випадки стресу, тривоги, депресії або інших психологічних проблем;

2) визначення цілей і завдань програми:

– врахування отриманих даних для встановлення конкретних цілей та завдань програми, які відповідають потребам та особливостям кожної дитини;

– формулювання цілей таким чином, щоб вони були конкретними, вимірюваними, досяжними, реалістичними та часово обмеженими (smart-цілі);

3) планування індивідуалізованих інтервенцій:

– розробка індивідуалізованої стратегії психологічної підтримки та розвитку, яка відповідає конкретним потребам кожної дитини;

– визначення методів, технік та інструментів, що найбільш ефективно впливають на досягнення цілей програми для кожної окремої дитини;

4) моніторинг та оцінка результатів:

- постійне відстеження прогресу кожної дитини під час реалізації програми;
- оцінка ефективності інтервенцій та необхідність коригування програми з урахуванням отриманих результатів;
- 5) взаємодія з батьками та іншими особами, що беруть участь у житті дитини:
 - проведення консультацій для батьків з метою надання рекомендацій та підтримки щодо розвитку емоційного благополуччя їхніх дітей;
 - залучення психологів, вчителів та інших фахівців (якщо це потрібно) для спільної роботи над програмою та впливом на емоційний розвиток дитини в школі та інших соціальних середовищах.

Цей підхід дозволяє індивідуалізувати програму відповідно до конкретних потреб та особливостей кожної дитини, що сприяє максимально ефективному досягненню цілей розвитку емоційного благополуччя.

- розвиток навичок саморегуляції та копінгу: дитина навчається різним стратегіям саморегуляції, таким як дихальні вправи, медитація, візуалізація та техніки розслаблення. також важливо вчити дітей ефективним способам управління стресом та копінговим стратегіям для подолання складних ситуацій.

Розвиток навичок саморегуляції та копінгу є важливою складовою емоційного розвитку дітей підліткового віку. Ці навички допомагають дитині ефективно керувати своїми емоціями та стресом, подолувати складні ситуації та зберігати психологічний комфорт:

- 1) усвідомлення емоцій: дитина навчається розпізнавати та ідентифікувати свої емоції. це означає навчитися розуміти, які саме емоції вона відчуває в певній ситуації і як ці емоції впливають на її поведінку та самопочуття;

2) розвиток свідомості про власні відчуття та реакції: дитина вчиться розпізнавати свої фізичні відчуття та реакції на стресові ситуації. це може включати відчуття напруги в м'язах, прискорене дихання або підвищений пульс;

3) вивчення стратегій саморегуляції: дитина засвоює різноманітні стратегії для зниження рівня стресу та тривоги. Це може бути дихальні вправи, релаксаційні техніки, медитація, використання позитивних мантр або візуалізаційних технік;

4) розвиток навичок копінгу: дитина вчиться ефективно боротися зі стресом та проблемами. Це може включати пошук підтримки у друзів або дорослих, активний відпочинок, розваги або зосередження на розв'язанні проблеми;

5) практика управління емоціями в реальних ситуаціях: дитина має можливість випробувати різні стратегії саморегуляції та копінгу у реальних ситуаціях. Важливо, щоб дитина мала можливість випробувати різні підходи та знаходити ті, які працюють найкраще для неї;

6) підтримка та настанови від дорослих: вчителі, батьки та інші дорослі повинні підтримувати дитину у розвитку цих навичок. Вони можуть допомагати дитині розуміти свої емоції, навчати новим стратегіям саморегуляції та копінгу та надавати підтримку у складних ситуаціях;

7) постійна практика та підтримка: розвиток навичок саморегуляції та копінгу - це процес, який вимагає часу та практики. Важливо, щоб дитина мала можливість практикувати ці навички регулярно та отримувати підтримку від дорослих у цьому процесі.

Ці складові сприяють розвитку навичок саморегуляції та копінгу у дітей підліткового віку, що допомагає їм ефективно керувати своїми емоціями та подолувати стресові ситуації.

– підтримка в розвитку соціальних навичок: програма має передбачати розвиток комунікативних навичок, емпатії та співпраці. це може

включати тренінги з ефективного спілкування, рольові ігри для навчання співпраці та взаємодії з однолітками.

Підтримка в розвитку соціальних навичок у дітей підліткового віку є важливою складовою програми психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя:

1) ідентифікація потреб: початок процесу полягає в ідентифікації соціальних потреб кожної дитини. це може включати аналіз її способів спілкування, участі у групових ситуаціях, взаємодії зі своїми ровесниками та дорослими;

2) соціальні тренінги та рольові ігри: діти беруть участь у спеціальних тренінгах та рольових іграх, які спрямовані на навчання ефективного спілкування, вирішення конфліктів та розвиток навичок співпраці та толерантності;

3) навчання емпатії та взаєморозуміння: діти навчаються сприймати почуття та емоції інших, виявляти співчуття та підтримку, розуміти позиції інших людей та вирішувати конфлікти мирними засобами;

4) створення позитивного клімату в групі: спеціальні вправи та активності допомагають створити атмосферу взаємопідтримки, довіри та співпраці серед дітей, вони навчаються допомагати та підтримувати один одного;

5) розвиток навичок слухання та взаємодії: діти навчаються слухати інших, висловлювати свої думки та почуття, а також знаходити компроміси та рішення, що враховують інтереси всіх сторін;

6) тренування в міжособистісних відносинах: діти отримують можливість взаємодіяти зі своїми однолітками та дорослими в різних ситуаціях, що допомагає їм розвивати навички взаємодії та спілкування в різних контекстах;

7) підтримка вирішення конфліктів: діти навчаються ефективно вирішувати конфлікти шляхом пошуку компромісів, знаходження альтернативних шляхів та використання комунікативних стратегій;

8) підтримка взаємодії зі шкільним середовищем: діти отримують підтримку в розвитку взаємодії з учителями, шкільними психологами та іншими працівниками освітнього закладу для покращення соціальної адаптації та успішності у навчанні.

Ці складові допомагають дітям підліткового віку розвивати соціальні навички та встановлювати позитивні взаємини зі своїми ровесниками та дорослими, що сприяє їхньому емоційному благополуччю та загальному самопочуттю.

– підвищення самооцінки та позитивного ставлення до себе: дитина працює над розвитком позитивного відношення до себе, виявленям власних сильних сторін та досягнень, а також прийняттям власних недоліків як нормальної частини життя.

Підвищення самооцінки та позитивного ставлення до себе є важливими аспектами розвитку особистості дитини, особливо в період підліткового віку. При цьому можуть бути використані наступні методи та стратегії:

1) підтримка успіхів та досягнень: важливо активно визнавати та відзначати досягнення дитини, навіть ті, що здаються дрібними. позитивне підкріплення стимулює розвиток позитивного ставлення до себе;

2) створення позитивного середовища: забезпечення позитивного та підтримуючого середовища, де дитина відчуває, що її цінність не залежить від її досягнень чи поведінки, важливо створити атмосферу, де прийняття та розуміння є основними;

3) розвиток навичок самопідтримки: навчання дитини позитивним мантрам, які вона може повторювати у ситуаціях невпевненості або стресу. наприклад, «я могу це зробити», «я це заслуговую», «я унікальний»;

4) позитивне моделювання та підкріплення від дорослих: дорослі повинні бути прикладом позитивного ставлення до себе, а також активно підтримувати та відзначати позитивні якості та здібності дитини;

5) стимулювання самостійності та самодостатності: надання можливостей для самостійного вирішення проблем, прийняття рішень та досягнення незалежності. кожне успішне вирішення завдання підвищує віру в себе;

6) розвиток хобі: сприяння розвитку та реалізації інтересів та хобі дитини допомагає збільшити її самооцінку та віру у власні можливості;

7) підтримка прийняття себе як унікальної особистості: зосередження на позитивних якостях та унікальних характеристиках дитини, розуміння, що кожна особистість є цінною та унікальною в своєму роді;

8) стимулювання особистісного зростання через виклики та ризики: підтримка дитини в бажанні спробувати нові речі та відчувати успіхи навіть після невдач. ризики дозволяють розвивати віру у власні сили та зростати як особистість.

Ці стратегії можуть бути ефективними у підвищенні самооцінки та позитивного ставлення до себе дітей підліткового віку. Важливо пам'ятати, що цей процес може зайняти час і потребує підтримки та терпіння з боку дорослих.

– тренування емоційної гнучкості: дитина навчається розпізнавати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, це може включати навчання розуміння власних емоцій, вираження їх адекватним чином та розвиток здатності адаптуватися до змінних ситуацій.

Тренування емоційної гнучкості є важливою частиною програми психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя у дітей підліткового віку. Це спрямовано на розвиток здатності розпізнавати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями в різних ситуаціях:

1) розпізнавання емоцій: першим кроком в тренуванні емоційної гнучкості є навчання дитини розпізнавати свої емоції. вони навчаються ідентифікувати та називати свої почуття, такі як радість, гнів, сум, тривога тощо;

2) розуміння причин емоцій: далі дитина вивчає, що призводить до появи різних емоцій. вона розуміє, які події, думки або переконання можуть викликати ті чи інші емоції;

3) прийняття емоцій: дитина навчається приймати свої емоції як частину нормального життя, вона розуміє, що кожна емоція має своє право на існування і її можна відчувати без страху або сорому;

4) пошук адекватних способів реагування: дитина вивчає стратегії, які допоможуть їй ефективно керувати своїми емоціями в різних ситуаціях, це може включати дихальні вправи, медитацію, візуалізацію, розмови з довіреною особою або заняття спортом;

5) експериментування з новими підходами: дитина пробує різні способи реагування на емоції та спостерігає, які з них є найбільш ефективними для неї в певних ситуаціях;

6) оцінка ефективності та коригування підходів: дитина ретельно вивчає результати своїх дій та способів реагування на емоції. вона визначає, які підходи допомагають їй краще справлятися з емоціями, а які можуть бути відкладені;

7) застосування навичок у реальному житті: нарешті, дитина використовує набуті навички в повсякденному житті. вона стає здатною ефективно керувати своїми емоціями в різних ситуаціях і відчуває більшу емоційну гнучкість.

Тренування емоційної гнучкості може займати час і вимагати терпіння, але воно може значно покращити якість життя дитини та допомогти їй краще адаптуватися до викликів, з якими вона зіткнеться.

– підвищення рівня соціальної підтримки та зв'язків: програма сприяє розвитку соціальної підтримки та позитивних взаємин з ровесниками, вчителями та батьками. це може включати проведення групових сесій, де діти можуть обговорювати свої проблеми та ділитися досвідом.

Підвищення рівня соціальної підтримки та зв'язків у програмі психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя у дітей підліткового віку включає в себе ряд дій та активності, спрямованих на зміцнення соціальних зв'язків та підтримку дитини в її соціальному середовищі. До них відносяться:

1) групові сесії та тренінги: організація групових сесій та тренінгів дозволяє дітям обговорювати свої проблеми, ділитися досвідом та взаємопідтримувати одне одного. під час таких сесій можуть розглядатися різні аспекти соціальних відносин, виконуватися рольові ігри для тренування навичок спілкування та співробітництва;

2) індивідуальні консультації та підтримка: проведення індивідуальних консультацій з психологом дозволяє дитині відчувати підтримку та знайти рішення для своїх особистих проблем. Психолог може працювати з дитиною над розвитком навичок спілкування, виявленням та розумінням емоцій, а також розвитком стратегій подолання складних ситуацій;

3) розвиток соціальних навичок: програма може включати тренування соціальних навичок, таких як вміння слухати та відповідати на емоційні потреби інших, виявлення емпатії та розуміння соціальних сигналів;

4) підтримка в сімейному оточенні: програма може також включати підтримку для батьків та інших членів родини, щоб вони могли краще розуміти та підтримувати дитину в її емоційному та соціальному розвитку;

5) проведення спільних заходів та подій: організація спільних заходів та подій, таких як вечірки, екскурсії або спортивні змагання, дозволяє

дітям побудувати позитивні відносини, розвивати вміння співпраці та відчувати себе частиною групи;

6) розвиток емпатії та співчуття: програма спрямована на розвиток емпатії та співчуття до інших дітей, що сприяє підвищенню рівня соціальної підтримки та взаємодопомоги;

7) взаємодія з учителями та іншим персоналом школи: програма може передбачати залучення учителів та іншого персоналу школи для створення сприятливого середовища для соціального розвитку дітей та співпраці з родинами.

Ці складові допомагають підвищити рівень соціальної підтримки та зв'язків у дітей підліткового віку, що сприяє їхньому емоційному благополуччю та загальному розвитку.

– підтримка з боку батьків та сімейних зв'язків: програма має передбачати підтримку для батьків у розвитку емоційного благополуччя своїх дітей та навчання ефективним способам підтримки їх у цьому процесі.

Підтримка з боку батьків та сімейних зв'язків в програмі психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя у дітей підліткового віку є ключовим елементом, оскільки сімейне середовище є основною структурою для розвитку дитини. Основні складові такої підтримки включають:

1) інформаційна підтримка: батькам надаються інформаційні матеріали та ресурси щодо емоційного розвитку дітей, стратегій спілкування з ними, а також методів підтримки їхнього емоційного благополуччя;

2) психологічна підтримка батьків: проведення індивідуальних консультацій для батьків, де вони можуть обговорити свої страхи, тривоги та труднощі, пов'язані з вихованням дітей. Психолог може надати поради та підтримку в пошуку ефективних стратегій взаємодії з дітьми;

3) групові сесії для батьків: організація групових зустрічей, де батьки можуть обмінюватися досвідом та підтримувати одне одного. Ці сесії можуть

включати дискусії на теми, пов'язані з вихованням, та тренінги з розвитку навичок спілкування та емоційної підтримки;

4) розвиток навичок ефективного батьківства: надання практичних порад та стратегій, які допоможуть батькам розуміти потреби своїх дітей, ефективно спілкуватися з ними та створювати підтримуюче середовище вдома;

5) підтримка у створенні позитивного сімейного клімату: заохочення батьків до активної участі в сімейній активності, спільних заходах та розважальних програмах. створення сприятливого та підтримуючого середовища в сім'ї сприяє покращенню емоційного благополуччя всіх її членів;

6) підтримка у розв'язанні конфліктів та проблем: надання порад щодо вирішення конфліктних ситуацій в сім'ї, побудови позитивних міжособистісних відносин та вироблення стратегій для врегулювання та попередження конфліктів;

7) підтримка в розвитку спільних цінностей та цілей: заохочення батьків до спільних дій та активної підтримки цілей розвитку дітей. Важливо, щоб батьки та діти відчували, що їхні цінності та цілі збігаються, що сприяє підтримці та зближенню у сім'ї.

Ці складові сприяють не лише розвитку емоційного благополуччя дітей, а й покращенню загального клімату в сім'ї, сприяючи здоровому та гармонійному розвитку всіх її членів.

– ефективна співпраця зі школою та вчителями: програма має передбачати взаємодію зі шкільними психологами та вчителями для підтримки емоційного благополуччя дітей в шкільному середовищі та розвитку позитивного клімату в навчальному закладі.

Ефективна співпраця зі школою та вчителями в контексті програми психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя у дітей

підліткового віку є ключовим аспектом успішної реалізації програми. Ось детальне розглядання цього аспекту:

1) взаєморозуміння та спільне створення стратегій: психологічна програма передбачає взаємодію між шкільним психологом (якщо такий є) та вчителями для визначення потреб дітей, виявлення факторів стресу та тривоги в шкільному середовищі та розробки стратегій підтримки;

2) тренінги та розвиток навичок: психолог може проводити тренінги для вчителів щодо виявлення емоційних потреб дітей, ефективних методів спілкування з ними та способів підтримки в емоційних ситуаціях;

3) створення позитивного клімату в класі: вчителі можуть застосовувати методи, рекомендовані психологом, для створення позитивного та підтримуючого середовища в класі, що сприяє емоційному благополуччю дітей;

4) моніторинг та звітування: шкільний психолог може регулярно моніторити емоційний стан учнів та передавати інформацію вчителям щодо будь-яких змін чи проблем, що виникають у дитини;

5) проведення інтервенцій та підтримка: у разі необхідності психолог може проводити інтервенції або консультувати вчителів щодо підтримки конкретних дітей у складних ситуаціях;

6) робота з батьками: важливо включати батьків у процес співпраці, щоб забезпечити єдність підходів та підтримку дитини як у навчальному, так і вдома.

7) розвиток позитивної культури спілкування: закладення основ в класній культурі, що сприяє відкритому спілкуванню, підтримці та взаєморозумінню, що сприяє створенню позитивного клімату в класі та школі.

Взаємодія зі школою та вчителями є необхідною для успішної реалізації програми психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя у дітей підліткового віку, оскільки шкільне середовище є одним з основних факторів впливу на їхнє емоційне становище та розвиток.

Ці складові програми спрямовані на забезпечення комплексного розвитку емоційного благополуччя у дітей підліткового віку та покращення їхнього загального самопочуття та якості життя.

Висновки по розділу 3.

1. Мета програми полягає в покращенні емоційного благополуччя у дітей віку шляхом зниження перфекціоністських тенденцій, підвищення самоповаги, зниження рівня тривоги та стресу, розвитку навичок саморегуляції та позитивних стратегій копіngu.

Принципи програми:

– індивідуалізація: кожна дитина унікальна, тому програма розроблена з урахуванням індивідуальних потреб, можливостей та характеристик кожного учасника. це означає, що підхід до кожної дитини повинен бути індивідуальним, з урахуванням її особистих особливостей та потреб;

– емпатія: програма базується на емпатичному розумінні та підтримці підлітка. Працівники програми повинні бути здатні відчувати та розуміти емоції та переживання дітей, виявляючи їм підтримку та розуміння;

– позитивний підхід: програма визначає позитивні цілі та завдання, які спрямовують увагу на позитивні аспекти розвитку та самопідтримки. Зосередження на позитивних результативних діях та здійснення позитивних змін допоможе підтримувати мотивацію та позитивну динаміку;

– залучення батьків: батьки грають важливу роль у підтримці та розвитку дітей, тому програма повинна включати взаємодію з батьками. це може включати консультування, надання інформації про способи підтримки дитини вдома та створення умов для співпраці між батьками та педагогами;

– стимулювання саморозвитку: програма сприяє саморозвитку підлітків шляхом підтримки їхньої самостійності, відповідальності та саморегуляції. Це може бути досягнуто шляхом надання можливостей для розвитку навичок самопідтримки, міжособистісної взаємодії та відчуття власної компетентності;

– системність та послідовність: програма повинна мати чітку структуру та послідовність дій, щоб забезпечити системність та ефективність впровадження. Це може включати розробку календарного плану, управління часом та ресурсами, а також оцінку результатів.

Застосовуючи ці принципи в розробці та впровадженні програми психологічної підтримки та розвитку, можна забезпечити її ефективність та позитивний вплив на емоційне благополуччя дітей підліткового віку, враховуючи особливості контексту перфекціонізму.

Критерії програми психологічної підтримки та розвитку, спрямованої на покращення емоційного благополуччя у дітей підліткового віку з урахуванням контексту перфекціонізму:

1. зниження рівня стресу та тривоги: зниження кількості скарг на стресові ситуації та виявлення ознак тривоги у підлітків;
2. покращення самооцінки та самоповаги: підвищення рівня позитивної самооцінки та самоповаги у підлітків;
3. розвиток навичок саморегуляції та копіngu: здатність дітей ефективно керувати своїми емоціями та стресовими ситуаціями.
4. збільшення соціальної адаптації та міжособистісних навичок: покращення взаємодії з оточуючими та розвиток позитивних міжособистісних відносин.
5. зниження перфекціоністських тенденцій: зменшення тенденцій до стремління до ідеальності та прагнення до бездоганності.
6. підвищення рівня задоволення від життя та загального емоційного самопочуття: збільшення загального рівня щастя та емоційного благополуччя у підлітків.

2. Програма психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя у дітей підліткового віку повинна бути комплексною та забезпечувати розвиток різних аспектів особистості. Основні складові такої програми можуть включати:

– оцінка потреб та індивідуалізація програми: початок програми передбачає проведення психологічного аналізу та оцінку потреб кожної дитини. це включає визначення рівня емоційного благополуччя, ідентифікацію факторів стресу та тривоги, а також врахування особистих сильних сторін та слабкостей.

– розвиток навичок саморегуляції та копінгу: дитина навчається різним стратегіям саморегуляції, таким як дихальні вправи, медитація, візуалізація та техніки розслаблення. також важливо вчити дітей ефективним способам управління стресом та копінговим стратегіям для подолання складних ситуацій.

– підтримка в розвитку соціальних навичок: програма має передбачати розвиток комунікативних навичок, емпатії та співпраці. це може включати тренінги з ефективного спілкування, рольові ігри для навчання співпраці та взаємодії з однолітками.

– підвищення самооцінки та позитивного ставлення до себе: дитина працює над розвитком позитивного відношення до себе, виявленням власних сильних сторін та досягнень, а також прийняттям власних недоліків як нормальної частини життя.

– тренування емоційної гнучкості: дитина навчається розпізнавати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, це може включати навчання розуміння власних емоцій, вираження їх адекватним чином та розвиток здатності адаптуватися до змінних ситуацій.

– підвищення рівня соціальної підтримки та зв'язків: програма сприяє розвитку соціальної підтримки та позитивних взаємин з ровесниками, вчителями та батьками. це може включати проведення групових сесій, де діти можуть обговорювати свої проблеми та ділитися досвідом.

– підтримка з боку батьків та сімейних зв'язків: програма має передбачати підтримку для батьків у розвитку емоційного благополуччя своїх дітей та навчання ефективним способам підтримки їх у цьому процесі.

– ефективна співпраця зі школою та вчителями: програма має передбачати взаємодію зі шкільними психологами та вчителями для підтримки емоційного благополуччя дітей в шкільному середовищі та розвитку позитивного клімату в навчальному закладі.

ВИСНОВКИ

1. Формування емоційного благополуччя у підлітків є складним процесом, який включає різноманітні механізми та впливи з різних сфер життя. Основні механізми, які впливають на емоційне благополуччя підлітків включають в себе :

1. соціальна взаємодія:

– сімейне середовище: взаємини з батьками, братами і сестрами мають велике значення для формування емоційного благополуччя. підтримка, розуміння та позитивні стосунки в сім'ї сприяють стабільному емоційному розвитку підлітків;

– дружба і однолітки: взаємини з друзями та однолітками впливають на самопочуття та емоційний стан підлітка. Підтримка та позитивна взаємодія в колі друзів можуть зміцнювати емоційне благополуччя;

2. самовизначення та самоідентифікація:

– пізнавальний розвиток: розвиток самоідентифікації та самовизначення грає важливу роль у формуванні емоційного благополуччя. Розуміння власних інтересів, цінностей та потреб сприяє відчуттю самоповаги та задоволення від життя;

– автономія та контроль: почуття власної автономії та можливості контролювати власне життя підвищує емоційний комфорт та благополуччя;

3. стресові реакції та копінг-стратегії:

– стресові ситуації: підлітки зіштовхуються з різними стресовими ситуаціями, такими як навчання, взаємини з однолітками, проблеми в сім'ї тощо. Ефективна боротьба зі стресом важлива для збереження емоційного благополуччя;

- копінг-стратегії: розвиток адаптивних копінг-стратегій, таких як пошук підтримки від друзів, планування, позитивне переоцінювання, допомагає підліткам подолати стрес та зберегти емоційне благополуччя;

4. фізіологічні зміни та гормональний фон:

- підлітковий період: зміни в гормональному фоні та фізіології можуть впливати на емоційний стан підлітків. Важливо розуміти та керувати цими фізіологічними змінами для забезпечення емоційного благополуччя;

2. Фізичний перфекціонізм серед підлітків - це явище, що спостерігається у підлітковому віці та характеризується прагненням до ідеального фізичного вигляду, а також постійним недовірчивим ставленням до власного тіла. У цьому віці особливо часто спостерігається збільшений вплив стандартів краси та ідеалізація зовнішності, що може призводити до розвитку фізичного перфекціонізму та пов'язаних із ним проблем з психічним здоров'ям.

Фізичний перфекціонізм може мати значний психологічний вплив на підлітка, оскільки він стосується їхнього способу сприйняття себе, ставлення до свого тіла та емоційного стану. Психологічний вплив фізичного перфекціонізму на підлітків здійснюється наступним чином:

- негативне самопочуття та низька самооцінка: прагнення досягнути ідеального фізичного вигляду може призвести до незадоволеності своєю зовнішністю, особливо якщо відчуття недосконалості посилюється. Це може призвести до формування негативного самопочуття та низької самооцінки у підлітка;

- стрес та тривога: перфекціоністське прагнення до ідеального фізичного вигляду може стати джерелом стресу та тривоги для підлітків. Індивіди можуть відчувати тривогу стосовно своєї зовнішності, перейматися власними недоліками та невдачами у досягненні ідеалу;

- ризик розвитку розладів харчової поведінки: фізичний перфекціонізм може сприяти розвитку розладів харчової поведінки, таких як

анорексія чи булімія. Підлітки можуть намагатися контролювати свою вагу та фізичний вигляд через обмеження у харчуванні або компульсивні викиди;

- порушення емоційного благополуччя: фізичний перфекціонізм може призвести до порушень емоційного благополуччя у підлітків. Вони можуть відчувати роздратування, роздуми про себе, тривожність та невпевненість у собі через невдачі у досягненні ідеалу;

- соціальна ізоляція: підлітки, які відчують недоліки у своєму фізичному вигляді через фізичний перфекціонізм, можуть уникати соціальних ситуацій, де вони можуть відчувати себе неприйнятими через свою зовнішність;

- порушення академічного та соціального функціонування: фізичний перфекціонізм може впливати на академічне та соціальне функціонування підлітків, оскільки він може відволікати їх від інших аспектів життя, таких як навчання чи взаємодія з друзями.

Отже, фізичний перфекціонізм може мати широкий спектр негативного психологічного впливу на підлітків, який варіюється від низької самооцінки до ризику розвитку серйозних психічних розладів.

3. У магістерській роботі для дослідження використані одна анкета та 4 методики: анонімна анкета, оригінальний опитувальник перфекціонізму, оригінальна шкала фізичного перфекціонізму, опитувальник депресії у дітей, опитувальник особистісної тривожності.

Було обстежено дві групи респондентів. Першу групу (експериментальну) склали 40 хлопчиків та дівчаток віком від 11 до 12 років (20 хлопчиків та 20 дівчаток), учні гімназії (школа з підвищеними вимогами). До другої групи (контрольної) увійшли 40 хлопчиків і дівчаток від 11 до 12 років (так само 20 хлопчиків і 20 дівчаток), які навчаються в школі зі стандартними (звичайними) вимогами.

4. Рівень загального і фізичного перфекціонізму значно вищий у групах учнів шкіл з високими вимогами проти учнями з традиційних шкіл. Показники

деяких параметрів перфекціонізму у гімназій учнів близькі до таких у хворих з депресивними і тривожними розладами.

Встановлено значний кореляційний зв'язок між фізичним перфекціонізмом (подання високих вимог до свого зовнішнього вигляду) та загальним перфекціонізмом. Також виявлено значний зв'язок між фізичним перфекціонізмом та параметрами перфекціонізму (страх невідповідності очікуванням інших при постійному порівнянні себе з іншими; завищені претензії та вимоги до себе; високі стандарти діяльності при орієнтації на полюс найуспішніших; селектування інформації з негативним змістом). Це свідчить про те, що перфекціонізм є складним конструктом, що включає різні аспекти.

Чим більшу кількість захоплень декларують підлітки, тим вищий у них рівень перфекціонізму. Так як показники шкали депресії свідчать про високий рівень ангедонії, у великій кількості хобі дітей зі шкіл з високими вимогами можуть проявлятися відсутність захопленості, пов'язана з отриманням задоволення, а труднощі вибору та прагнення досконалості у вигляді різноманітності та високих стандартів діяльності.

5. Мета програми полягає в покращенні емоційного благополуччя у дітей віку шляхом зниження перфекціоністських тенденцій, підвищення самоповаги, зниження рівня тривоги та стресу, розвитку навичок саморегуляції та позитивних стратегій копіngu.

Принципи програми: індивідуалізація, емпатія, позитивний підхід, залучення батьків, стимулювання саморозвитку, системність та послідовність.

Критерії програми психологічної підтримки та розвитку, спрямованої на покращення емоційного благополуччя у дітей підліткового віку з урахуванням контексту перфекціонізму: зниження рівня стресу та тривоги, покращення самооцінки та самоповаги, розвиток навичок саморегуляції та копіngu, збільшення соціальної адаптації та міжособистісних навичок, зниження

перфекціоністських тенденцій, підвищення рівня задоволення від життя та загального емоційного самопочуття.

6. Програма психологічної підтримки та розвитку емоційного благополуччя у дітей підліткового віку повинна бути комплексною та забезпечувати розвиток різних аспектів особистості. Основні складові такої програми можуть включати:

- оцінка потреб та індивідуалізація програми: початок програми передбачає проведення психологічного аналізу та оцінку потреб кожної дитини. це включає визначення рівня емоційного благополуччя, ідентифікацію факторів стресу та тривоги, а також врахування особистих сильних сторін та слабкостей.

- розвиток навичок саморегуляції та копінгу: дитина навчається різним стратегіям саморегуляції, таким як дихальні вправи, медитація, візуалізація та техніки розслаблення. також важливо вчити дітей ефективним способам управління стресом та копінговим стратегіям для подолання складних ситуацій.

- підтримка в розвитку соціальних навичок: програма має передбачати розвиток комунікативних навичок, емпатії та співпраці. це може включати тренінги з ефективного спілкування, рольові ігри для навчання співпраці та взаємодії з однолітками.

- підвищення самооцінки та позитивного ставлення до себе: дитина працює над розвитком позитивного відношення до себе, виявленням власних сильних сторін та досягнень, а також прийняттям власних недоліків як нормальної частини життя.

- тренування емоційної гнучкості: дитина навчається розпізнавати, розуміти та ефективно керувати своїми емоціями, це може включати навчання розуміння власних емоцій, вираження їх адекватним чином та розвиток здатності адаптуватися до змінних ситуацій.

- підвищення рівня соціальної підтримки та зв'язків: програма сприяє розвитку соціальної підтримки та позитивних взаємин з ровесниками, вчителями та батьками. це може включати проведення групових сесій, де діти можуть обговорювати свої проблеми та ділитися досвідом.
- підтримка з боку батьків та сімейних зв'язків: програма має передбачати підтримку для батьків у розвитку емоційного благополуччя своїх дітей та навчання ефективним способам підтримки їх у цьому процесі.
- ефективна співпраця зі школою та вчителями: програма має передбачати взаємодію зі шкільними психологами та вчителями для підтримки емоційного благополуччя дітей в шкільному середовищі та розвитку позитивного клімату в навчальному закладі.

ПЕРЕЛІК ПОСИЛАНЬ

1. Бикова С.В. Особливості перфекціонізму майбутніх фахівців. Теорія і практика сучасної психології. 2020. №2. С. 14-18
2. Білоус О. В. Вікова психологія: Навчальний посібник. Чернігів: Чернігівський національний педагогічний університет імені Т. Г. Шевченка, 2015. 108 с.
3. Вавілова А. С. Деструктивні прояви перфекціонізму в ситуації досягнення: досвід корекції. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(2). С. 132-136.
4. Вавілова А. С. Особливості перфекціонізму у дітей та підлітків з розладами емоційної сфери // Український психологічний журнал. 2017. №3(5). С. 31-41
5. Вавілова А. С. «Дитячо-Підліткова Шкала Перфекціонізму» П. Х'юїтта та Г. Флетта: досвід адаптації / А. С. Вавілова // Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія: Психологічні науки. 2017. Т. 1, № 2. С. 50–57.
6. Вавілова А. С. Перфекціонізм як чинник невротизації особистості у ситуації досягнення / А. С. Вавілова // Матеріали наукових робіт учасників міжнародної науково-практичної конференції «Психологія і педагогіка: актуальні питання». – Харків: Центр педагогічних досліджень, 2015. 104 с.
7. Вавілова А. С. Структура перфекціонізму у дітей та підлітків // Теорія і практика сучасної психології. 2019 . № 6, Т. 1. С. 9-12
8. Васильєв Я. В. Загальна психологія (футурреальний підхід): навч.посіб. ЧДУ ім. Петра Могили. Миколаїв. 2012. 196 с.
9. Вірна Ж. П. Неврогенез професійних деструкцій особистості / Ж. П. Вірна // Психологічні перспективи. 2012. Вип.19. С.84–91

10. Водолазська Т. В. Формування емоційного благополуччя дітей молодшого шкільного віку / Т. В. Водолазська // Постметодика. 2010. № 6. С. 26-31
11. Грубі Т.В. Сімейні чинники, що впливають на розвиток перфекціонізму особистості / Т.В. Грубі // Київський науково-педагогічний вісник. 2016. № 7 (07). С. 43-50.
12. Гуляс І. А. Психологія перфекціонізму : навч. посіб. для студ. вищих навч. закладів / І. А. Гуляс. Чернівці : Прут, 2010. 272 с.
13. Гуляс І.А. Перфекціоністські настанови як чинник професійної готовності майбутніх практичних психологів. Психологія особистості. 2012. № 1 (3) С. 40 – 49.
14. Гуляс І.А. Мотивація досягнення як складова перфекціонізму. Матеріали VIII Міжнар. наук.-практ. конф.[«Наука і освіта 2005»]. Психологія. Дніпропетровськ: Наука і освіта, 2005. Т.52. С. 14-16.
15. Гуляс І.А. Патопсихологічні ризики особистісного перфекціонізму. Вісник Прикарпатського університету. Філософські і психологічні науки. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. ІХ. С. 176-183. 37. Гуляс І.А. Персонологічні проєкції перфекціонізму в площині професійної діяльності практичного психолога. Наукові записки Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України. К.: Главник, 2005. Вип. 26, в 4-х т. Т.1. С. 441-445.
16. Гуляс І.А. Перфекціонізм: аргументи за і проти. Зб.наук.праць: філософія, соціологія, психологія. Івано-Франківськ: ВДВ ЦІТ, 2006. Вип. 11. Ч. 2. С. 105 - 111.
17. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистісний чинник академічної обдарованості студентів : автореф. дис. ... канд. психол. наук : спец. 19.00.01 / Л. А. Данилевич. К., 2010. 20 с
18. Данилевич Л. А. Перфекціонізм як особистий чинник академічної обдарованості студентів: дис. канд. психол. наук : спец. 19.00.01/ Держ. вищ. навч. закл. «Університет менеджменту освіти». К., 2010. 240 с

19. Данильченко Т.В. Місце суб'єктивного соціального благополуччя в системі психологічних категорій / Т.В. Данильченко // Український психолого-педагогічний наук. збірник. 2014. № 3 (03). С. 46–56.
20. Єзерська Н.В. Психологічні особливості розвитку особистості підліткового віку / Н.В. Єзерська // Щомісячний науковий журнал №7(22)/2015 Молодий вчений. Серія: Психологічні науки. 2015. Ч.2. Х.: Вид. Дім Гельветика, 2015. С. 108.
21. Завада Т. Особливості взаємозв'язку перфекціонізму та самоактуалізації особистості / Т. Завада // Вісн. Київ. нац. ун-ту ім. Т. Шевченка. Психологія. 2014. Вип. 2. С. 31–34.
22. Завада Т. Перфекціонізм та педантизм: спільне та відмінне. Освіта регіону. №2 (32). К. : Університет «Україна», 2013. С. 147–151.
23. Карпенко Є. В. Перфекціонізм як джерело невротизації особистості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія : Психологічні науки. 2016. Вип. 1(1). С. 30-37.
24. Карпенко З. С. Перфекціонізм у структурі мотивації професійної діяльності особистості. Вісник Прикарпатського університету. Серія: Філософські і психологічні науки. 2004. Вип. 6. С. 131–134.
25. Кононенко О. І. Диференціація видів перфекціонізму особистості. Теоретичні та прикладні проблеми психології. Луганськ. 2015. № 3(38). С.199-207.
26. Кузіна В. Д. Перфекціонізм як чинник розвитку професійної ідентичності офіцера Збройних Сил України : дис..канд.психол.наук : спец. 19.00.09 / Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. К., 2018. 243с.
27. Кутішенко В. П. Емоційне благополуччя молодших школярів в учбовому процесі як чинник збереження їх здоров'я / В. П. Кутішенко // Міжнародний науковий форум: соціологія, психологія, педагогіка, менеджмент. 2014. Вип. 16. С. 153-160.

28. Лазько А. М. Феномен перфекціонізму: теоретичний аналіз проблем і тенденції дослідження. Проблеми сучасної психології : Збірник наукових праць К-ПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. 2012. Вип.16. С.665-675.

29. Лоза О. О. Диференціація типів прояву перфекціонізму / О. О. Лоза // Вісн. Дніпропетр. ун-ту економіки та права ім. Альфреда Нобеля. Сер. : Педагогіка і психологія. 2013. № 1. С. 122–125.

30. Лоза О. О. Моделі перфекціонізму та методики його діагностики / О. О. Лоза // Вісн. Дніпропетр. ун-ту економіки та права ім. Альфреда Нобеля. Серія. : Педагогіка і психологія. 2011. № 1. С.122–125

31. Лукіна Н. Б. Аналіз результатів корекції деструктивного перфекціонізму та формування альтруїстичної позиції цільової спрямованості особистості: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2018: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 12-17 листопада 2018 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 36–38.

32. Лукіна Н. Б. Вплив перфекціонізму на формування цільової спрямованості особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2016: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 9–11 червня 2016 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2016. С. 66-68.

33. Лукіна Н. Б. Дослідження емоційного та вольового компонентів цільової спрямованості перфекційних особистостей. Збірник наукових праць «Теорія і практика сучасної психології». Запоріжжя . 2017. № 2. С. 17-20.

34. Лукіна Н. Б. Дослідження процесу саморозвитку у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості. Науковий вісник Миколаївського національного університету імені В. О. Сухомлинського. Психологічні науки. Миколаїв, 2018. № 2. С. 112-116.

35. Лукіна Н. Б. Дослідження психологічних особливостей особистісних типологій перфекціоністів у контексті цільової спрямованості. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2017. № 6. С. 56-61.

36. Лукіна Н. Б. Дослідження психологічних особливостей цільової спрямованості перфекційних особистостей: збірник матеріалів 190 Міжнар.науково-практ. конф. «Людина та соціум: сучасні проблеми взаємодії (психологічні та педагогічні аспекти)», (Львів, 22–23 вересня 2017 р.). Львів. 2017. С. 12-15.

37. Лукіна Н. Б. Методичні підходи до вивчення перфекціонізму особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» – 2017: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 8–11 червня 2017 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. С. 13-15.

38. Лукіна Н. Б. Особливості взаємозв'язку між типами перфекціонізму та рівнями ЦСО: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Актуальні проблеми психології і педагогіки», (Харків, 10–11 листопада 2017 р.). Харків. 2017. С. 92-94.

39. Лукіна Н. Б. Особливості психокорекції цільової спрямованості осіб, які схильні до деструктивного перфекціонізму. Науковий вісник Херсонського державного університету. Серія «Психологічні науки». Херсон, 2018. № 2. С. 86-91.

40. Лукіна Н. Б. Особливості цільової спрямованості перфекційних особистостей: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2015: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 14-18 листопада 2016 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2016. Том 3. С. 80–82.

41. Лукіна Н. Б. Типи перфекціонізму та цільова спрямованість особистості: збірник матеріалів Всеукр. науково-метод. конф. «Могилянські читання – 2017: досвід та тенденції розвитку суспільства в Україні: глобальний, національний та регіональний аспекти», (Миколаїв, 13-17 листопада 2017 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2017. С. 10–12.
42. Лукіна Н. Б. Факторні показники у структурі цільової спрямованості перфекційної особистості: збірник матеріалів Міжнар.науково-практ. конф. «Ольвійський форум» 2018: стратегії країн Причорноморського регіону в геополітичному просторі», (Миколаїв, 7–10 червня 2018 р.). Миколаїв: Вид-во ЧНУ ім. Петра Могили, 2018. С. 28-29.
43. Максименко С. Д. Загальна психологія. Видання 3-є, перероблене та доповнене: навчальний посібник. К.: Центр учбової літератури, 2008. 272 с
44. Мешко Г. Емоційне благополуччя учнів у сучасній школі // Наукові записки. Серія: Педагогіка. 2007. №4. С. 52-59
45. Москалець В.П. Психологія особистості: навчальний посібник. Київ, 2013. 416 с.
46. Пашукова Т. І. Практикум із загальної психології / Т. І. Пашукова, А. І. Допіра, Г. В. Дьяконов . К. : Знання, 2000. 203 с.
47. Поліщук В.М. Вікова і педагогічна психологія. Суми: університетська книга. 352 с.
48. Савчин М. В., Василенко Л. П. Вікова психологія. 5-те видання, перероблене, доповнене: Академія . 2021. 376 с.
49. Самодетермінація психологічного благополуччя особистості: монографія / Л. З. Сердюк, І. В. Данилюк, В. В. Турбан, О. І. Пенькова, Н. Д. Володарська [та ін.]; за ред. Л. З. Сердюк. Київ – Львів : Видавець Вікторія Кундельська. 2021. 236 с.
50. Сергеєнкова О.П. Вікова психологія. К.: Центр учбової літератури, 2023. 376 с.

51. Чепурна Г. Л. Перфекціонізм як чинник соціальної активності молоді / Г. Л. Чепурна // Вісн. Чернігів. пед. ун-ту. Сер. : Психол. науки. 2009. № 1, Т. 2. С. 112–125
52. Шевякова І. П. Два полюси прагнення до досконалості. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Психологічні науки. 2014. Випуск 44 (68). С.152-163.
53. Щербак Т.І. Взаємозв'язок образу фізичного «Я» та фізичного перфекціонізму // Науковий вісник Херсонського державного університету. 2017. Випуск 2. Том 2. С. 132-136
54. Adkins K. K., Parker W. Perfectionism and suicidal preoccupation. *Journal of Personality*. 1996. Vol. 64. P. 529–543
55. Blatt S. J. The destructiveness of perfectionism: Implications for the treatment of depression // *American Psychologist*. 1995. V. 50 (12), P. 1003– 1020.
56. Burns D.D. The Perfectionist's Script for Self-defeat / D.D. Burns // *Psychology Today*. – November. 1980. P. 34–52.
57. Flett G. L. Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology / G. L. Flett, P.L. Hewitt // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1991. V. 60(3). P. 456–470.; [Електронний ресурс]. URL: <http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>.
58. Frost R.O. The Dimensions of Perfectionism. *Cognitive Therapy and Research* / R.O. Frost, P. Marten, C. Lahart, R. Rosenblate. 1990. V. 14. P. 449-468.
59. Gilbert P., Durrant R., McEwan K. Investigating relationships between perfectionism, forms and functions of self-criticism, and sensitivity to put-down .2005.
60. Greenspon T.S. «Healthy Perfectionism» Is an Oxymoron! / T.S. Greenspon // *The Journal of Secondary Gifted Education*. 2000. V. 4. P. 197-208.

61. Hamachek D. E. Psychodynamics of normal and neurotic perfectionism / D. E. Hamachek // *Psychology: A Journal of Human Behavior*. 1978. V. 15. P. 27–33.
62. Hewitta P., Caeliana C., Flett G. Perfectionism in children: associations with depression, anxiety, and anger, 2000.
63. Norman R.M. The Relationship of Two Aspects of Perfectionism with Symptoms in a Psychiatric Outpatient Population / R.M.G. Norman, R. Davies, I.R. Nicholason, L. Cortese, A.K. Malla // *Journal of Social and Clinical Psychology*. 1998. V. 17. P. 50–68.
64. Pacht A.R. Reflections on Perfectionism / A.R. Pacht // *American Psychologist*. 1984. V. 39 (4). P. 386–390.
65. Parker W. D. An empirical typology of perfectionism in academically talented children / W. D. Parker // *American Educational Research Journal*. 1997. V. 34. P. 545–562.
66. Parker W.D. A Psychometric Examination of the Multidimensional Perfectionism Scale / W.D. Parker, K.K. Adkins // *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*. 1998. V. 17. P. 323–334
67. Slade P.D. A Dual Process Model of Perfectionism Based on Reinforcement Theory / P.D. Slade, R. Owens // *Behavior Modification*. 1998. V. 22. P. 372–390
68. Slade P.D. Neurocognitive Correlates of Positive and Negative Perfectionism / P.D. Slade, D.B. Coppel, B.D. Townes // *International Journal of Neuroscience*. – 1998. V. 119. P. 1741–1754.
69. Slade P.D. An Experimental Analysis of Perfectionism and Dissatisfaction / P.D. Slade, T. Newton, N.M. Butler, P. Murphy // *British Journal of Clinical Psychology*. 1991. V. 30. P. 169–176.
70. Terry-Short, L.A, Owens, R.G., Slade, P.D. and Dewey, M.E. Positive and Negative Perfectionism / L.A. Terry-Short, R.G. Owens, P.D. Slade, M.E. Dewey // *Personality and Individual Differences*. 1995. V. 18. P. 663– 668