

СЕКЦИЯ

«СОЦИАЛЬНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ

Кулешова Кристина Сергеевна

*студент,
Витебский Государственный Университет
имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, г. Витебск*

Виноградова Светлана Александровна

*ст. преподаватель,
Витебский Государственный Университет
имени П.М. Машерова,
Республика Беларусь, г. Витебск
E-mail: kizik1994@gmail.com*

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF ADOLESCENTS

Krystina Kuliashova

*Vitebsk State University
named after P.M. Masherova
Belarus, Vitebsk*

Svetlana Vinogradova

*Senior Lecturer,
Vitebsk State University
named after P.M. Masherova
Belarus, Vitebsk*

АННОТАЦИЯ

Статья посвящена проблеме психологического благополучия подростков. В настоящее время проблема позитивного функционирования и благополучия личности в подростковом возрасте приобретает все

большую актуальность. У подростков с выраженным психологическим благополучием преобладают следующие формы самооотношения: позитивное отношение ($R_s=0,322$ при $p \leq 0,05$); способность ставить цели в жизни ($R_s=0,336$ при $p \leq 0,05$); самопринятие ($R_s=0,248$ при $p \leq 0,05$); самоуверенность ($R_s=0,301$ при $p \leq 0,05$); само руководство ($R_s=0,299$ при $p \leq 0,05$ – прослеживается тенденция); самооценочность ($R_s=0,300$ при $p \leq 0,05$); самопринятие ($R_s=0,289$ при $p \leq 0,05$); жизненная удовлетворенность ($R_s=0,357$ при $p \leq 0,05$); низкий уровень самообвинения ($R_s=-0,344$ при $p \leq 0,05$); отсутствие внутренней конфликтности ($R_s=-0,326$ при $p \leq 0,05$).

ABSTRACT

The article is devoted to the problem of psychological well-being of adolescents. Currently, the problem of positive functioning and well-being of the individual in adolescence is becoming increasingly important. Adolescents with pronounced psychological well-being are dominated by the following forms of self-attitude: positive attitude ($R_s=0.322$ at $p \leq 0.05$); the ability to set goals in life ($R_s=0.336$ at $p \leq 0.05$); self-acceptance ($R_s=0.248$ at $p \leq 0.05$); self-confidence ($R_s=0.301$ at $p \leq 0.05$); management itself ($R_s=0.299$ at $p \leq 0.05$ – a trend can be traced); intrinsic value ($R_s=0.300$ at $p \leq 0.05$); self-acceptance ($R_s=0.289$ at $p \leq 0.05$); life satisfaction ($R_s=0.357$ at $p \leq 0.05$); low level of self-blame ($R_s=-0.344$ at $p \leq 0.05$); absence of internal conflict ($R_s=-0.326$ at $p \leq 0.05$).

Ключевые слова: психологическое благополучие; личностное благополучие; индекс жизненной удовлетворенности; самооотношение; подростковый возраст; субъективное благополучие подростков.

Keywords: psychological well-being; personal well-being; life satisfaction index; self-attitude; adolescence; subjective well-being of adolescents.

В современном мире многие подростки задумываются о том, насколько человек удовлетворен своей жизнью; что происходит вокруг и как он адаптируется к быстро меняющимся условиям; как складывается их судьба на фоне других; в чем смысл жизни; как достичь благополучия в личной жизни и в учебной деятельности. В психологии это состояние определяется феноменом психологического благополучия.

Проблемой исследования психологического благополучия занимались Ж. Берже [1], Е.Е. Бочарова [2], Н.В. Гоффе [3] и др. Их исследования показали, что субъективное благополучие соотносится с понятием удовлетворенности своей жизнью (гедонистический подход),

ощущением счастья и характеризуется позитивным эмоциональным состоянием, приподнятым настроением.

Согласно гуманистическому подходу (К. Роджерс, А. Маслоу) психологическое благополучие – это полноценное функционирование человека [5, с. 23]. Подход Р. Ассаджоли представляет субъективное благополучие как относительно стабильный комплексный опыт, значимый для субъекта. Он также указывает, что «это важный компонент доминирующего психического состояния» [2, с. 10].

К. Рифф проанализировала множество подходов к «психологическому благополучию» в разных разделах психологии и пришла к выводу, что благополучие должно состоять из 6 компонентов: принятия себя, личного роста, цели в жизни, позитивного отношения с другими людьми, экологического контроля, автономности [1, с. 10].

Подростковый возраст – это период онтогенетического развития личности между детством и юностью, обозначающий завершение детства. Хронологически это период от 10–11 до 14–15 лет, соответствующий обучению в 5–9-х классах общеобразовательной школы. Социальная ситуация развития подростка – это переход от детства к взрослости, промежуточное положение между ними. Ведущая деятельность – общение со сверстниками. Психологическими новообразованиями данного возраста являются изменения в разных сферах личности: чувство взрослости как новый уровень самосознания; стремление к самоутверждению; формирование Я-концепции; возникновение внутренней жизни, интереса к чувствам и переживаниям других людей; формирование формально-логического (рассуждающего) мышления [4, с. 21].

В большей степени исследователи сегодня изучают предикторы психологического благополучия подростков: принятие подростка родителями, связь переживания одиночества и психологического благополучия подростков, влияние социального окружения и образовательной среды на психологическое благополучие подростков, связь благополучия и аддиктивного поведения, влияние социально неблагополучных семейных условий на благополучие.

Анализ источников показал, что психологическое благополучие у подростков изучается крайне редко и в основном связано с влиянием семейных и родительских установок, аддиктивным феноменом.

В целях исследования психологического благополучия подростков было проведено эмпирическое исследование. На первом этапе был определен состав выборки, согласно целям методик. Исследование проводилось на базе Государственного Учреждения Образования «Средняя

школа №28 г. Витебска имени Е.С. Зеньковой». В исследовании приняли участие 20 подростков (12 девочек-подростков и 8 мальчиков-подростков) в возрасте от 13 до 14 лет.

В качестве психодиагностического инструментария выступили следующие методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Предназначена для определения уровня психологического благополучия и определения характера соотношения его компонентов. «Опросник Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена. Предназначен для определения общего психологического состояния человека, степени его психологического комфорта и социально-психологической адаптации. Методика исследования самоотношения (МИС) создана в соответствии с разработанной В. Столиным иерархической моделью структуры самоотношения. Методика предназначена для углубленного изучения сферы самосознания личности, включающие различные (когнитивные, динамические, интегральные) аспекты. Выбор данных методик для обследования субъективного психологического благополучия подростков обусловлен следующими факторами: они подходят для работы с подростками и взрослыми в возрасте от 12 лет и старше; многие из них входят в состав комплекса для диагностики субъективного психологического благополучия личности, соответственно, прошли многочисленную апробацию. Валидность и надежность всех 3 методик достоверно подтверждена. На втором этапе было проведено тестирование участников исследования, проведенное в соответствии с требованиями выбранных методик. Описание условий и процедуры эмпирического исследования: респондентам предлагался текст методики с инструкцией, затем раздавались бланки, после завершения тестирования, они были собраны, обработаны и полученные данные занесены в сводную таблицу. На третьем этапе исследования была произведена обработка первичных данных, полученных в ходе диагностики по шкалам выбранных методик. Четвертый этап являлся заключительным и включил в себя формирование выводов соответствующих полученным в ходе эмпирического исследования данным.

Результаты диагностики психологического благополучия подростков позволили установить, что в избранном возрасте преобладает средний уровень психологического благополучия. У большинства испытуемых (90%) отмечен средний уровень позитивного отношения к окружающим. Данные подростки имеют удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботятся о благополучии других. У более чем половины опрошенных лиц подросткового возраста (65%) наблюдается низкий уровень автономии. Подросток с наименьшим баллом – зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных

решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом. У 65% подростков наблюдается низкий уровень умения управлять окружающими. Низкий балл характеризует подростка как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг. У большинства подростков (80%) отмечен средний уровень развития способности ставить цели в жизни.

У половины подростков (55%) наблюдается низкий уровень самопринятия. У респондентов не был выявлен высокий уровень самопринятия. Следовательно, в подростковом возрасте человек недоволен собой, иногда может быть разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.

Результаты диагностики жизненной удовлетворенности подростков отразили следующее: среди подростков преобладает низкий уровень жизненной удовлетворенности. Соответственно для опрошенных подростков характерны умеренный уровень эмоциональной напряженности, низкая эмоциональная устойчивость, высокий уровень тревожности, недостаточный уровень удовлетворенности ситуацией и своей ролью в ней.

Результаты диагностики самооотношения подростков позволили констатировать, что у большей части подростков (60 %) диагностирован высокий уровень внутренней честности. Низкие значения шкалы говорят о повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя значимую неприятную информацию.

По шкале «Саморуководство» у основной части подростков (75 %) отмечен низкий уровень. Низкие баллы свидетельствуют о вере субъекта в подвластность его «Я» временным обстоятельствам, о неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом локусе «Я», отсутствии тенденции искать причины поступков и результатов в себе самом. Среди подростков преобладает низкий уровень самопривязанности. Среди подростков преобладает высокий уровень внутренней конфликтности. У респондентов выявлен средний уровень самообвинения.

Далее мы обратились к установлению взаимосвязи психологического благополучия и самооотношения у подростков. Для этого применив коэффициент ранговой корреляции Спирмена, мы проследили тесноту (силу) и направление корреляционной связи между психологическим

благополучием личности подростка и уровнем самооценки. Обработка выполнена автоматически посредством программы IBM SPSS Statistics 22.0.

Подводя итоги проведенного исследования, обозначим практическую (социальную) значимость полученных результатов: на основании полученных данных практикующие психологи могут разрабатывать программы тренинга для стимулирования уровня психологического благополучия личности в подростковом возрасте. Исследование может быть использовано в процессе разработки лекционного и семинарского материала по схожей теме.

Список литературы:

1. Берже, Ж. Психология благополучия личности / Ж. Берже. – М.: МГУ, 2021. – 400 с.
2. Бочарова, Е.Е. Психология благополучия молодежи: монография / Е.Е. Бочарова. – Саратов : Изд-во Саратовского ун-та, 2018. – 197 с.
3. Гоффе, Н.В. Восприятие социальных реалий и субъективное благополучие в развитых странах: монография / Н.В. Гоффе, Г.А. Монусова. – М.: ИМЭМО РАН, 2020. – 164 с.
4. Гармаева, Т.В. Психология подростков / Т.В. Гармаева, Н.Н. Климентьева, О.А. Пестерева. – Улан-Удэ : Издательство Бурятского государственного университета, 2021. – 86 с.
5. Пастушенин, А.Н. Проблема субъективного благополучия и его личностных предпосылок / А.Н. Пастушенин // Медико-социальная экология личности. – Минск : Изд. центр БГУ, 2014. – С. 23–28.