

О. А. Дубоделова

СПЕЦИФИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

Статья посвящена вопросу исследования психологического благополучия подростков. В последние десятилетия остро стоит вопрос о необходимости определения того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь подростку в решении проблемы благополучия. В современных условиях актуальность данной темы исследования обусловлена недостаточной эмпирической обоснованностью и высокой потребностью консультативной практики теоретической проработки данной проблемы.

Понятие «благополучие» широко используется в биологических, медицинских, экономических науках, в педагогике и философии. До сих пор более 60 % работ, в названиях которых встречается слово «благополучие», относятся к вопросам экономики и только менее 5 % составляют работы по психологии [1].

Однако в последнее время проблема психологического благополучия личности все чаще становится предметом внимания психологов. Важность проблемы во многом обусловлена изменениями, происходящими во всех сферах жизни современного общества: науке, культуре, здравоохранении, экономике, образовании, что не может не отразиться на личностном развитии людей, на их здоровье, моральных принципах, на психологическом благополучии. Жизнь требует от человека, а тем более от подростка, входящего во взрослую жизнь, выбора адекватных жизненных стратегий, умений совладать с негативными жизненными обстоятельствами, находить конструктивные решения проблемных ситуаций. В то же время, как показывают исследования отечественных и зарубежных авторов, этот феномен остается еще недостаточно изученным.

При этом следует отметить, что в литературе мало работ, посвященных разработке методов формирования психологического благополучия. Наиболее значимым в этом плане становится рассмотрение данных вопросов применительно к старшему подростковому возрасту, так как именно на протяжении этого периода чаще всего возникает и проявляется состояние психологического неблагополучия. Раскрытие закономерностей и условий, обеспечивающих достижение и поддержание психологического благополучия, может способствовать обеспечению полноценного развития человека, его конструктивному и продуктивному участию в жизни современного общества.

Исследование психологического благополучия подростков и старшеклассников, в отличие от исследования взрослых, началось относительно недавно. Тем не менее, расширяется объем научно-исследовательских работ, разрабатываются психометрические обоснованные инструменты исследования психологического благополучия подростков. В американской психологии Р. Гилман и С. Хьюберн разработали ряд методик определе-

ния школьного благополучия [2]. В российской психологии разработкой методик диагностики психологического благополучия занимаются И. А. Баева, С. А. Водяха.

Наиболее многогранный подход к изучению психологического благополучия разработан К. Рифф, которая интегрировав более ранние работы, описывающие различные аспекты позитивного функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К. Г. Юнга, Э. Эриксона, М. Яходы и др.), клинической, гуманистической и экзистенциальной психологии заложила основы представления о психологическом благополучии как комплексном понятии [3].

На базе УО «Гомельский государственный профессиональный многопрофильный лицей» и ГУО «Средняя школа № 24 г. Гомеля» было проведено эмпирическое исследование, в котором приняли участие 78 учащихся в возрасте 14–17 лет.

Для изучения психологического благополучия подростков использовалась методика «Шкалы психологического благополучия К. Рифф» (в адаптации Т. Д. Шевеленковой, П. П. Фесенко). По результатам методики были получены количественные показатели по шести шкалам: положительные отношения с другими, автономия, управление окружением, личностный рост, цель в жизни, самопринятие.

На основании анализа полученных результатов было выделено три группы респондентов: с низким уровнем психологического благополучия, средним уровнем, высоким уровнем благополучия. Данные представлены в таблице.

Таблица – Количественные показатели психологического благополучия подростков (данный в %)

Наименование шкалы	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Положительные отношения с другими	22	73	5
Автономия	10	69	21
Управление окружение	15	78	7
Личностный рост	9	83	8
Цель в жизни	24	73	3
Самопринятие	20	72	8
Психологическое благополучие	15	77	8

По шкале «Положительные отношения с другими» подростки в основном находятся на среднем уровне (73 %). Наблюдается значительная часть учащихся (22 %) с ограниченным количеством доверительных отношений с окружающими: им сложно быть открытыми, проявлять теплоту и заботиться о других. В межличностных взаимоотношениях, как правило, это проявляется в изолированности и фрустрированности. У них отсутствует желание идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

По шкале «Автономия» подростки в основном находятся на среднем (69 %) и высоком (21 %) уровнях, что свидетельствует о наличии самостоятельности и независимости, способности противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельности регулировать собственное поведение; оценивать себя в соответствии с личными критериями. На низком уровне автономии находится (10 %) меньшее количество подростков, которые зависят от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагаются на мнение других; поддаются попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

Компонент «Управление окружением» в большей степени находится на среднем уровне (78 %). Часть подростков (15 %) ощущает сложности в организации своей повседневной деятельности, считают себя неспособными изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства. Лишь некоторые учащиеся (7 %) обладают властью и

компетенцией в управлении окружением, контролируют всю внешнюю деятельность, эффективно используют представляющиеся возможности для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

По показателю «Личностный рост» выявлено, что 83 % подростков имеют средний уровень. Они ощущают неполную реализованность своего потенциала, не вычленивают четкого улучшения в себе и своих действиях с течением времени; стремление изменяться в соответствии с собственными познаниями и достижениями невелико. Лишь 8 % школьников обладают чувством непрекращающегося развития, воспринимают себя «растущими» и самореализовывающимися, открытыми новому опыту. Всего 9 % подростков осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

В результате исследования было обнаружено, что 24 % учащихся лишены смысла в жизни; имеют мало целей или намерений; у них отсутствует чувство направленности, они не находят целей в своей прошлой жизни; не имеют перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни. Большинство (73 %) подростков находятся на среднем уровне компонента «Цель в жизни», что проявляется в наличии нечетких целей в жизни; сомневаются, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; не имеют стойких убеждений, которые являются источниками целей в жизни; смутно представляют свои намерения на всю жизнь. Лишь 3 % подростков имеют четкое чувство направленности и цели на жизнь.

Компонент «Самопринятие» в большей степени находится на среднем уровне (72 %). Значительная часть подростков (20 %) не довольны собой, разочарованы событиями своего прошлого, испытывают беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желают быть не тем, кем они являются. Лишь некоторые подростки воспринимают себя (8 %) как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

По обобщающей шкале «Психологическое благополучие» результаты исследования показывают, что большинству испытуемых (77 %) свойственен средний уровень психологического благополучия. Лишь 8 % подростков имеют высокий уровень психологического благополучия, для них характерно позитивное отношение к себе, осознание принятия разных сторон своего «Я». Они получают удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими; понимают необходимость идти на уступки во взаимоотношениях. Способны противостоять социальному давлению, мыслить и вести себя независимо; саморегулируют свое поведение; оценивают себя, исходя из личных стандартов. Обладают чувством мастерства и компетентности в овладении средой; способны выбирать или создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей. Имеют цели в жизни и чувство направленности. Обладают чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала; видят свой рост; открыты новому опыту. Низкое психологическое благополучие у 15 % подростков, что проявляется в неудовлетворенности собой; изолированности и фрустрированности в межличностных отношениях; подверженности мышления и поведения социальному давлению; чувстве беспомощности перед окружающими обстоятельствами; отсутствии чувства осмысленности жизни; недостатка целей; чувстве личностной стагнации; чувстве скуки и незаинтересованности в жизни.

Таким образом, результаты исследования показывают, что в своем большинстве подростки находятся на среднем уровне психологического благополучия, что свидетельствует о неумении выстраивать доверительные отношения с другими, безусловно принимать разные стороны своего «Я». Подростки не во всех ситуациях противостоят социальному давлению, у них нарушена саморегуляция поведения. При оценивании себя, не всегда исходят из личных стандартов. Обладают не высокой компетентностью

в овладении средой, затруднены в выборе или создании подходящего контекста для реализации личных потребностей и ценностей, не имеют четкой цели в жизни.

Литература

1 Бессонова, Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. науч. ст. / ВПО «Уральский государственный педагогический университет»; редкол.: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург, 2013. – С. 30–31.

2 Водяха, С. А. Предикторы психологического благополучия студентов / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70–74.

3 Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

РЕПОЗИТОРИЙ ГГУ ИМЕНИ Ф. СКОРИН