

Психологическое благополучие в подростковом возрасте*

Научный руководитель – Шипова Наталья Сергеевна

Несмелова Мария Николаевна

Студент (бакалавр)

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: Koal021119@yandex.ru

***Работа выполнена при поддержке гранта Президента РФ для молодых ученых-кандидатов наук МК-6263.2021.2**

В наше время проблема психологического благополучия является недостаточно изученной и привлекает внимание многих исследователей (Н. Брэдберн, Э. Динер, К. Рифф, Э. Деси, Р. Райан, Р.М. Шамионов, М. В. Бучацкая, Д. А. Леонтьев, Л. В. Куликов, А.Е. Созонтов, О. А. Идобаева, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева и др.). Вместе с тем научных трудов по проблеме психологического благополучия и механизмов его обеспечения в пубертатном периоде на данный момент недостаточно [1]. Тем не менее, состояние психологического благополучия в подростковом и юношеском возрасте играет определяющую роль в формировании личности и обуславливает ее развитие в зрелости [2].

Психологическое благополучие отражает субъективное отношение индивида к своей личности, жизни и протекающим в ней процессам, к своим потребностям и степени их удовлетворения, обусловленное социально принятыми и усвоенными нормами, выраженное в степени удовлетворенности.

Наиболее близким понятием к психологическому благополучию является субъективное благополучие. При этом уделяется большое внимание соответствию актуальных потребностей субъективным возможностям человека по их удовлетворению [3].

Исходя из анализа гедонистического и эвдомонистического подходов к изучению психологического благополучия, мы предполагаем, что психологическое благополучие - это психологический компонент, характеризующий позитивное функционирование человека, выражающееся в субъективной удовлетворённости жизнью, полноте самореализации, связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. Благополучие в этой связи предстаёт не как цель личностного развития, а как необходимое условие для самореализации и самоактуализации.

Цель исследования: изучение особенностей психологического и субъективного благополучия лиц подросткового возраста.

Гипотеза: разный уровень благополучия подростков имеет специфику в проявлениях удовлетворенности аспектами жизни (здоровьем, отношениями с окружающими и т.п.).

Эмпирическая база: В исследовании принимали участие учащиеся 8 класса. Объем выборки – 15 человек (5 мальчиков и 10 девочек). Нами использовались следующие методики: Опросник «Спектр психологического здоровья – Краткая форма» (МНС-SF) К. Киза, Шкала субъективного благополучия Г. Перуэ-Баду (G. Perrudet-Badoux) (адаптация М. В. Соколовой).

Результаты исследования и их интерпретация: По результатам исследования можно сделать вывод, что эмоциональное благополучие находится на достаточно высоком уровне ($M=9,95$; $SD=3,86$): большинство школьников испытывают чувство счастья, интерес к жизни и удовлетворенность ею. Уровень социального благополучия исследуемой группы чуть выше среднего ($M=14$; $SD=6,2$): подростки считают, что редко могут сделать что-то важное для общества; жизнь в обществе не ассоциируется у них с приятными

чувствами; принципы, по которым живет общество, не является для них разумными. Показатели психологического благополучия находятся на уровне выше среднего ($M=19,36$; $SD=6,38$): подростки довольно часто испытывают чувство самоудовлетворенности, теплых отношений с окружающими людьми. Каждый третий испытуемый испытывает чувство самоуверенности и готов спокойно выражать свое мнение в обществе.

По интегральному показателю благополучия выборка разбилась на три группы: низкий уровень продемонстрировали 6 опрошенных подростков, 11, напротив, по данным методики являются очень благополучными. Остальные респонденты находятся на среднем уровне переживания благополучия в своей жизни ($M=43,32$; $SD=15,7$).

По результатам методики «Шкала субъективного благополучия» Г. Перуэ-Баду можно сделать вывод, что у 27% низкая выраженность данного параметра. Лица с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Чуть больше половины испытуемых (53%) находятся в умеренном эмоциональном комфорте. Они не испытывают серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими, адекватно управляют своим поведением. Наиболее высокие баллы получены нашими испытуемыми по шкалам напряженность и чувствительность ($M=8,17$; $SD=5,59$), признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику ($M=7,83$; $SD=6,17$), степень удовлетворенности повседневной деятельностью ($M=7,83$; $SD=5,23$). Наименьшую выраженность получила шкала изменения настроения ($M=3,55$; $SD=2,75$).

Для статистического анализа выборка исследования была нами разделена по критерию низкого - высокого благополучия (ориентируясь на интегральный показатель методики «Спектр психологического здоровья». Выяснилось, что значимые различия присутствуют по шкалам Изменения настроения ($U=2,5$; $p=0,02$), Значимость социального окружения ($U=3$, $p=0,004$), Самооценка здоровья ($U=1,5$; $p=0,01$) и Степень удовлетворенности повседневной деятельностью ($U=2,5$; $p=0,02$). Результаты практически по всем шкалам методик исследования имеют большой размах данных, что может свидетельствовать о сильной рассогласованности мнений респондентов. Проверка этих результатов и поиск обобщающих характеристик членов выделенных групп видится нам как перспектива дальнейших исследований.

Выводы:

1. Эмоциональное, социальное и психологическое благополучие подростков выражено на среднем уровне.
2. Подростки с разным уровнем благополучия различаются по оценке ими значимости социального окружения, собственного здоровья, степени удовлетворенности деятельностью и наличием изменений настроения.

Источники и литература

- 1) Идобаева О. А. К вопросу о психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности // Вестн. МГЛУ. – 2013. – Вып. 7 (667). – С. 93–101.
- 2) Колесников В. Н., Мельник Ю. И. Особенности психологического благополучия учащихся среднего подросткового возраста // Вестник ЛГУ им. А.С. Пушкина. 2015. №4.
- 3) Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ //

Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2020. № 1. С. 117-142.