

ИНДИКАТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

В. А. Хриптович

Республика Беларусь, г. Минск,

ГУО «Республиканский институт высшей школы»

hriptovich@mail.ru

В статье представлены новые результаты исследования психологического благополучия в подростковом возрасте. Выявлены такие индикаторы психологического благополучия подростков, как: ситуация в семье и удовлетворенность семейными отношениями, психологическая сепарация от родителей, характеристики семейного статуса, ненормативные кризисные ситуации семьи, уровень требований к самостоятельности, использование интернета, самопринятие, целеполагание, рефлексивность, суверенность личности, субъектность, жизнестойкость, самооффективность, проблемная нагруженность, доминирующий эмоциональный фон, характеристики Я-концепции, академическая и интеллектуальная успешность и образ мышления.

Благополучие, в том числе и психологическое, зависит от результатов социализации. Сформированные личностные и социальные компетенции и жизненные навыки позволяют личности ощущать себя удовлетворенной. На сегодняшний день известны многие индикаторы психологического благополучия в подростковом возрасте. Это показатели социально-психологической адаптированности, следования нормам здорового поведения, степени и разнообразия социальной поддержки, выраженности копинг-стратегий, степени тревожности и депрессивности, стиля атрибуции, эмоциональной устойчивости, самовоспринимаемой компетентности, академической успешности и др. [1]. В данной публикации представлены результаты новых исследований индикаторов психологического благополучия, учет которых может помочь специалистам глубже разобраться в проблеме и повысить эффективность своей работы с подростками.

В исследовании Ж. Ю. Брук выявлено, что для 12-летнего подростка наиболее значимыми предикторами субъективного благополучия и общей удовлетворенности жизнью являются благополучие в семье и удовлетворенность семейными отношениями. При этом все индикаторы

торы удовлетворенности семьей подростки 12 лет оценивают значимо ниже, чем 10-летние. Кроме того, 10-летние респонденты оказались более категоричными в оценивании своего благополучия и удовлетворенности жизнью в отличие от 12-летних, которые более детально оценивали удовлетворенность жизнью, выделяя различные сферы и аспекты своей жизни и осуществляя дифференцированную оценку. При этом, как у 10-летних, так и у 12-летних наблюдается противоречие между эмоциональным ощущением и когнитивным оцениванием своего благополучия [2].

С. А. Водяхой установлено, что активное использование интернета подростками нередко приводит к снижению психологического благополучия в случае, когда интернет становится референтным источником социализации. Интернет влияет на благополучие прежде всего потому, что он меняет модели использования времени. С одной стороны, это может сделать существующие задачи более эффективными, освобождая время для других видов деятельности. С другой стороны, интернет может вытеснить другие, полезные для психологического благополучия, виды деятельности (занятия спортом и непосредственное общение с друзьями и семьей). Хотя интернет имеет важные положительные эффекты, такие как широкий доступ к онлайн-играм и цифровым социальным сетям, к развлечениям по запросу через традиционные медиа-сайты, растет озабоченность по поводу потенциально негативных последствий, таких как зависимость, коммерческая эксплуатация и увеличение вероятности подвергнуться влиянию неподобающего содержания. Интернет обеспечивает доступ к информации, однако распространение неточного контента, «фальшивых новостей» и ненадлежащего сексуального насильственного контента в интернете может нанести ущерб благополучию подростков. Чрезмерное воздействие информации само по себе может повлиять на концентрацию внимания как у взрослых, так и у подростков [3].

Прямпропорциональная корреляционная связь психологического благополучия с самопринятием, целеполаганием и рефлексивностью вывлена в исследовании О. И. Грибоедовой [4]. М. В. Ермолаевой доказано наличие высокого уровня удовлетворенности подростков общением со сверстниками и своей популярностью у них, высоких оценок ощущения счастья и удовлетворенности жизнью и своего положения

в семье. Так, степень удовлетворенности по основным жизненным параметрам (общение, семья, жизнь в целом) подтверждает представления об отрочестве как возрасте ориентации на расширение круга общения, когда психологическое благополучие и ощущение удовлетворенности жизнью связаны с удовлетворенностью общением со сверстниками. Кроме того, выявлена значимая связь между уровнем эмоционального отклика родителей и оценкой подростками согласия в отношениях с ними [5].

Исследование Н. Ю. Макеевой показало, что ненормативные кризисные ситуации семьи сказываются на социально-психологическом благополучии подростков. Подростки, в семье которых за последние 1,5 года произошли ненормативные кризисные ситуации (смерть одного из родителей, развод родителей, один из родителей попал в места заключения, тяжелая болезнь одного из родителей, попадание подростка под опеку или в замещающую семью по причине лишения родителей родительских прав. Результаты исследования указывают на то, что актуальная продолжительная травматичная ситуация негативно сказывается на их психоэмоциональном состоянии, затрудняет процессы социальной адаптации, негативно отражается на социально-психологическом благополучии [6].

Изучение особенностей благополучия подростков при разном уровне суверенности психологического пространства (суверенности личности) позволило О. П. Кузнецовой выявить, что подростки со средним и высоким уровнем суверенности значительно благополучнее, чем подростки с низким суверенитетом личности. Эти данные говорят о влиянии целостности личных границ на удовлетворенность жизнью, на субъективное восприятие мира. Подростки, у которых наблюдаются высокие значения суверенности психологического пространства личности, отличаются усиленной прочностью границ – они тяжело принимают чужое мнение, и напротив, нередко сами нарушают границы других людей, усиленно отстаивают свою правоту, независимость. Подростки с низкой суверенностью, напротив, легко становятся жертвами чужого вторжения, они неспособны устанавливать верную психологическую дистанцию по отношению к угрожающим явлениям, легко поддаваясь критике извне и меняя себя, они часто испытывают собственное бессилие в попытке отстоять свои увлечения, предпочтения и взгляды [7].

В качестве основных субъективных факторов психологического благополучия одаренных подростков Е. Н. Волковой выделены субъектность, жизнестойкость, самооффективность, проблемная нагруженность, доминирующий эмоциональный фон, характеристики Я-концепции. При этом отношение к собственной одаренности опосредует влияние уровня достижений, характеристик субъектности и жизнестойкости на психологическое благополучие одаренных подростков. Наибольшее влияние на психологическое благополучие одаренных подростков оказывают жизнестойкость и субъектность, а личностная тревожность непосредственно не предсказывает психологического благополучия подростков, но определяет ковариацию субъектности, жизнестойкости и самооффективности [8]. В исследовании Е. Б. Лактионовой установлены различия показателей психологического благополучия у подростков с разным уровнем выраженности вербальной креативности: в частности, у подростков с высокой креативностью ниже показатель «положительные отношения с другими». Различается структура взаимосвязей психологического благополучия и креативности в группах высоко- и низкокративных подростков. Высококративные одаренные подростки оценивают свое состояние как менее благополучное по сравнению с низкокративными и испытывают затруднения в выстраивании близких, доверительных отношений. Подростки с низкой креативностью более удовлетворены такими характеристиками образовательной среды, как взаимоотношения с окружающими и предоставляемые средой возможности, оценка защищенности от психологического насилия у них отрицательно связана с оригинальностью мышления [9].

Как показала в своем исследовании О. Г. Холодкова, академическая и интеллектуальная успешность определяет и психологическую успешность одаренных подростков из сельской местности. Одним из доминирующих факторов благополучия одаренного подростка можно считать хорошие отношения с родителями. Несмотря на специфику возраста, одаренные подростки ценят родителей, семью, очень привязаны к ней и отчуждение от семьи считают событием, определяющим их взросление. Наиболее проблемными областями взаимоотношений подростки считают отношения к школе и отношения с окружающими взрослыми (не родителями). В отличие от обычных подростков, у одаренных

кризисные, конфликтные отношения смещены в сторону школьной ситуации. Подтверждаются выводы многих исследователей одаренности о том, что для одаренных подростков школа является источником проблем и тревожности [10].

Исследование В. Р. Манукян показало, что поведенческие компоненты психологической сепарации от родителей являются предикторами снижения удовлетворенности, счастья, целенаправленности жизни. Субъективная зрелость не имеет связи со степенью сепарированности, но имеет связь с психологическим благополучием: наиболее высокие уровни шкал психологического благополучия выявлены у респондентов со сформированной идентичностью взрослого. Они обладают большим чувством мастерства и компетентности в овладении средой, в большей степени принимают различные стороны своей личности и в целом более благополучны по сравнению с теми, у кого взрослая идентичность не сформирована. Респонденты с несформированным чувством зрелости испытывают недостаток целей, чувства направленности и осмысленности жизни. Стиль сепарации от отца является положительным предиктором удовлетворенности жизнью и частоты переживания счастья, стиль сепарации от матери – положительный предиктор компонента «Позитивные отношения с другими». Гармонично протекающая сепарация позитивно сказывается на субъективном благополучии. Вместе с тем, рост поведенческой сепарации от родителей отрицательно сказывается на удовлетворенности жизнью и счастье. Отрицательное влияние поведенческого компонента сепарации от отца на критерий «Жизненные цели» показывает, что снижение ориентации на помощь отца, самостоятельное принятие решений может приводить к потере чувства направленности жизни [11].

Результаты исследования О. М. Исаевой свидетельствуют о том, что характеристики семейного статуса (официальное заключение брака, наличие детей, совместное проживание с семьей), уровень дохода, жизненные цели (крепкая семья, хорошее образование, высокий заработок, власть над другими), отношение к своему будущему, следование мировым трендам (сохранение экологии, защита животных), доверительное отношение и принятие современных инновационных технологий являются факторами психологического благополучия. Респонденты, характеризующиеся позитивным вос-

приятием перспектив в будущем, ориентацией на крепкую семью и получение хорошего образования, доверительным отношением и принятием современных технологий, следованием мировым трендам экологической и гуманистической направленности, имеют более высокие значения общего благополучия и его компонентов по сравнению с теми, для кого приоритетна ориентация на повышение материального достатка и власти над другими людьми, характерно пессимистичное отношение к будущему, неудовлетворенность материальным положением, низкое доверие современным технологиям [12].

Согласно результатам исследования М. Р. Хачатуровой, образ мышления отрицательно связан со всеми показателями психологического благополучия. Наиболее тесные связи образ мышления демонстрирует с типами спектра психического здоровья, а также индексом личного благополучия и его субшкалами. Отрицательное направление связи может свидетельствовать о том, что высокие показатели по шкалам благополучия коррелируют с мышлением, ориентированным на рост, а низкие – с фиксированным мышлением. По всем показателям психологического благополучия и образа мышления есть статистически значимые различия по ступеням образования. Однако можно предположить, что различия могут быть связаны не со степенью образования, а с возрастным критерием. По сравнению с обучающимися с фиксированным мышлением, обучающиеся с мышлением, ориентированным на рост, более устойчивы при переходе на другую ступень образования и, следовательно, более академически успешны. Это означает, что мышление, ориентированное на рост, может служить защитным фактором, который позволяет обучающимся решать проблемы перехода на новую ступень образования и адаптироваться к высококонкурентной и стрессовой учебной среде [13].

В исследовании В. Н. Ослон показано, что уровень субъективного благополучия подростков-выпускников организаций для детей-сирот зависит от возможности сохранения стереотипов организации жизни и взаимоотношений, сформировавшихся в детском доме: чем ниже уровень требований к самостоятельности и реальная автономия жилья, тем выше доля выпускников с высоким уровнем субъективного благополучия. Выпускники, проживающие при постоянной педагогической поддержке, в большей степе-

ни удовлетворены собой по сравнению с другими группами, лучше справляются с трудностями и более эффективно преодолевают стрессовые ситуации. В целом, чем ниже требования к самостоятельности и взрослости, тем выше уровень субъективного благополучия выпускников [14].

Как указывает И. В. Дубровина, психологи способны помочь обучающимся овладеть психологической грамотностью, содействовать развитию психологической культуры личности – основному условию ее психологического благополучия, что может принципиально изменить и обогатить социальную ситуацию развития детей и школьников, сделать более осознанными перспективы личностного, социального и профессионального самоопределения [15]. Новый факультатив «Мое психологическое благополучие и помощь сверстникам в кризисной ситуации» проводится в белорусских школах в этом учебном году. Учебная программа занятий утверждена постановлением Министерства образования от 4 августа 2022 года № 232, опубликованном на Национальном правовом интернет-портале. Факультатив направлен на то, чтобы дать подросткам возможность понять себя и других, проработать навыки самопомощи, научиться оказывать посильную помощь друзьям, что приведет к повышению уровня их психологической культуры и психологического благополучия.

Список использованной литературы

1. Хриптович, В. А. Аддиктивная и нормативная социализация личности обучающихся подросткового и юношеского возраста / В. А. Хриптович // Монография. – Минск : РИВШ, 2020. – 372 с.
2. Брук, Ж. Ю. Субъективное благополучие детей 10-и и 12-и лет в пространстве удовлетворенности семьей, школой и друзьями / Ж. Ю. Брук, С. В. Игнатжева // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 6. – С. 164–175.
3. Водяха, С. А. Влияние интернета на психологическое благополучие подростков / С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха // Вестник психологии и педагогики АлтГУ. – 2020. – № 2. – С. 35–43.
4. Грибоедова, О. И. Особенности рефлексивности подростков с разным уровнем психологического благополучия / О. И. Грибоедова // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2019. – Выпуск 2. – С. 260–266.

5. Ермолаева, М. В. Особенности родительского общения как фактор психологического благополучия подростков / М. В. Ермолаева, О. В. Смирнова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25. – № 1. – С. 51–62.
6. Макеева, Н. Ю. Исследование особенностей социально-психологического благополучия подростков из семей с ненормативными семейными кризисами / Н. Ю. Макеева // Вестник ТвГУ. Серия «Педагогика и психология». – 2020. – Выпуск 3(52). – С. 49–59.
7. Кузнецова, О. П. Субъективное благополучие подростков с разным уровнем суверенности личности / О. П. Кузнецова // Общество. – 2021. – № 2(21). – С. 120–125.
8. Волкова, Е. Н. Субъективные предпосылки психологического благополучия одаренных подростков / Е. Н. Волкова, А. В. Микляева, В. В. Хороших // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27. – № 1. – С. 92–103.
9. Лактионова, Е. Б. Особенности психологического благополучия одаренных подростков с разным уровнем креативности / Е. Б. Лактионова, А. Г. Грецов, А. В. Орлова, А. С. Тузова // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 2. – С. 28–39.
10. Холодкова, О. Г. Психологическое благополучие одаренных подростков из сельской местности / О. Г. Холодкова // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2020. – № 1 (42). – С. 65–68.
11. Манукян, В. Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная взрослость и психологическое благополучие в возрасте 18–27 лет / В. Р. Манукян // Психологическая наука и образование. – 2022. – Том 27. – № 3. – С. 129–140.
12. Исаева, О. М. Факторы психологического благополучия российской молодежи / О. М. Исаева, А. Ю. Акимова, Е. Н. Волкова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27. – № 4. – С. 24–35.
13. Хачатурова, М. Р. Образ мышления и субъективное благополучие обучающихся в период «становящейся взрослости» / М. Р. Хачатурова, В. Г. Ерофеева, В. А. Бардадымов // Психологическая наука и образование. – 2022. – Том 27. – № 1. – С. 121–135.
14. Ослон, В. Н. Субъективное благополучие выпускников организаций для детей-сирот в различных условиях проживания / В. Н. Ослон, Г. В. Семья, У. В. Колесникова, О. А. Яровикова // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26. – № 6. – С. 211–224.
15. Дубровина, И. В. Психологическое благополучие личности как феномен / И. В. Дубровина // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. – 2019. – № 2. – С. 166–175.