

Михайлова Мария Евгеньевна

магистрант

ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный

педагогический университет»

г. Оренбург, Оренбургская область

УРОВНЕВЫЕ ОСОБЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

***Аннотация:** в статье представлены результаты эмпирического исследования субъективного благополучия и смысложизненных ориентаций детей подросткового возраста. Выявленные уровневые особенности субъективного благополучия личности подростков обусловлены системой представлений личности о себе, своей жизни и определяются степенью сформированности смысложизненных ориентаций подростков. Позитивные смысложизненные ориентации рассматриваются как важнейшее условие достижения приемлемого уровня личностной удовлетворенности жизнью и являются частью психологического механизма, обеспечивающего формирование и поддержание субъективного благополучия подростков. Пилотажное эмпирическое исследование реализовано с целью разработки и конкретизации содержания программы тренинга, направленного на формирование позитивных смысложизненных ориентаций с целью воздействия на развитие и поддержание субъективного благополучия развивающегося субъекта и организованного в рамках школьной психологической службы.*

***Ключевые слова:** субъективное благополучие, смысложизненные ориентации, подростковый возраст, активность субъекта, тренинг, психологическая служба.*

Одной из актуальных проблем современной психологии является проблема сохранения (формирования) внутренней стабильности личности, субъективного благополучия как необходимого условия всестороннего и гармоничного развития человека. Субъективное благополучие как душевное равновесие, эмоцио-

нальный комфорт, переживание удовлетворения от достижения пусть даже далеких от желаемого результатов в различных сферах жизнедеятельности, общая удовлетворенность жизнью, определяет различные аспекты отношения человека с окружающим миром, оказывает влияние на эффективность взаимодействия с предметным и социальным окружением, на успешность его поведения и продуктивность деятельности, на активность личности. Оно способствует позитивной социализации и успешной интеграции личности в общество, сохранению психологического здоровья и актуализации личностного потенциала.

Е.Е. Бочарова дает следующее определение: «Субъективное благополучие необходимо интерпретировать как обобщенное и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности. Субъективное благополучие личности представляет собой сложное интегральное социально-психологическое образование, включающее эмоциональный, когнитивный и конативный компоненты, формирующееся в процессе социально-психологической деятельности, в системе реальных отношений личности к объектам окружающей действительности. Внутренними детерминантами субъективного благополучия выступают социально-психологические установки, ценности, стратегии поведения личности» [2, с. 226–231].

Э. Динер отмечает, что субъективное благополучие можно оценить только с точки зрения внутреннего опыта человека. Внешние факторы не допустимы при оценивании субъективного благополучия, так как человек всегда чувствует и оценивает уровень собственного счастья из собственной системы координат [1].

Субъективное благополучие является не кратковременным *«пиковым»* переживанием, а устойчивой психологической особенностью присущей человеку на протяжении всей жизни либо, по крайней мере, каких-то значительных ее отрезков. В исследуемой категории детей проблема субъективного благополучия особенно актуальна. Подростковый возраст является периодом становления личности, выстраивания новых взаимоотношений с самим собой (своим внутренним

миром) и окружающими людьми (семьей, сверстниками, другими взрослыми в его социальном окружении) и миром в целом (его нормами и ценностями), и, одновременно уязвимым периодом для воздействия негативных факторов, влияющих на физическое и психологическое благополучие учащихся, на успешность взаимоотношений с действительностью [4].

Формирование личности подростка происходит в условиях специфических процессов и явлений, которые неизбежно сопровождают «подростковый кризис». Пубертатный кризис, личная нестабильность, неблагоприятная социальная среда могут стать факторами, угрожающими субъективному благополучию ребенка. Субъективное неблагополучие личности подростка может проявиться в различных нарушениях эмоциональных, когнитивных процессов, в трудности установления межличностных контактов и общении (отсюда замкнутость, одиночество); пассивности в деятельности (снижению работоспособности, продуктивности деятельности) и в жизнедеятельности в целом (негативное влияние на активность личности, устойчивость поведения, направленность, деятельность и результат). В конечном счете, приводит к сложностям в реализации подростком своего творческого потенциала, сопутствует изменениям самосознания и самовосприятия, проявляющимся в состоянии нервно-психического напряжения.

В ряде психологических исследований в качестве ведущего фактора, обуславливающего субъективное благополучие, выделяется смысловая определенность личности и целевая иерархия, обнаруживающая себя в ценностно-смысловых ориентациях человека. Важность смысловой определенности как фактора субъективного благополучия подтверждается многократно обнаруженными связями его уровня со смысложизненными ориентациями личности (И.А. Джида-рьян, О.А. Елисеева, А.А. Лебедева, В.А. Погорская и др.) и смыслом жизни в целом (К.В. Карпинский).

Данный факт интерпретируется как свидетельство необходимости смысла для удовлетворенности жизнью как компонента субъективного благополучия личности и является фактическим подтверждением идеи В. Франкла о первично-

сти стремления к смыслу и производности от него позитивных феноменов человеческого бытия – счастья, удовлетворенности, самоактуализации [7], высказывания С.Л. Рубинштейна: «Превращение производного результата в прямую непосредственную цель действия и жизни, превращение жизни в погоню за удовольствием, отвращающую человека от решения его жизненных задач, – это не жизнь, а ее извращение, приводящее к неизбежному ее опустошению. Напротив, чем меньше мы гонимся за счастьем, чем больше мы заняты делом своей жизни, тем больше положительного удовлетворения, счастья мы находим» [6].

Смысл жизни в индивидуальном сознании представляет собой субъективную модель желаемого будущего и служит внутренним стандартом, с которым личность сверяется при оценке своей актуальной жизни. Субъективное переживание удовлетворенности или неудовлетворенности производно от этой оценочной функции смысла жизни: оно сигнализирует о том, как происходит практическая реализация смысла жизни; насколько личность прогрессирует, преуспевает в индивидуальной жизнедеятельности; в какой мере она приблизилась к идеалу, который «запроектирован» смыслом жизни. Смысл жизни, рассматривается не только в качестве важного условия, способствующего достижению приемлемого уровня личностной удовлетворенности жизнью, но и как часть психологического механизма, обеспечивающего формирование и поддержание чувства удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия. Поэтому проблема развития и поддержания субъективного благополучия и формирования позитивных смысловых ориентаций подростков в условиях современной школы приобретает доминирующее значение [3].

Несмотря на глубокое изучение и обширную теоретическую базу по проблеме субъективного благополучия практически отсутствуют исследования, посвященные разработке психолого-педагогических условий и средств, способствующих развитию и поддержанию субъективного благополучия детей подросткового возраста. Подобная модель должна содержать в себе как обобщенное

описание условий, способствующих или препятствующих формированию субъективного благополучия, так и конкретизацию этих условий применительно к специфике подросткового возраста.

В рамках пилотажного эмпирического исследования была проведена диагностика актуального уровня субъективного благополучия, степени сформированности смысловых ориентаций подростков. Мы предполагаем, что уровни субъективного благополучия характеризуются определенными показателями сформированности смысловых ориентаций, то есть они взаимосвязаны.

Базой для проведения исследования стала общеобразовательная школа г. Оренбурга. Выборку представляют 53 учащихся 7–9 классов, подростки 14–15 лет.

В качестве основных диагностических инструментов выявления особенностей субъективного благополучия и смысловых ориентаций подростков мы применили методики «Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева (адаптация теста Дж. Крамбо, Л. Махолик) [5] и «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду, Г. Мендельсона, Ж. Шиша в адаптации М.В. Соколовой. Для корреляционного анализа показателей субъективного благополучия и шкал смысловых ориентаций как личностных характеристик детей подросткового возраста использовался расчет коэффициента корреляции рангов Спирмена.

В результате данного исследования были выявлены две условные группы учащихся:

- первая группа с оптимальной степенью выраженности субъективного благополучия – 25 подростков (47,2%), испытывающих полный и умеренный эмоциональный комфорт;

- вторая группа со средней и низкой степенью выраженности субъективного благополучия – 28 исследуемых (52,8%).

Картину субъективного неблагополучия составляют высокие показатели по шкалам «напряженность и чувствительность» (46 подростков – 86,8%), «признаки, сопровождающие психоэмоциональную симптоматику» (38 подростков –

71,7%), «степень удовлетворенности повседневной деятельностью» (29 подростков – 54,7%). Данные подростки имеют проблемы в эмоциональной сфере (нарушение сна, субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства, чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи, рассеянность, наличие потребности в уединении), а также в восприятии повседневной деятельности (субъективное переживание повседневных трудностей и необходимости взаимодействия с другими, переживание скуки, низкая удовлетворенность в повседневной деятельности).

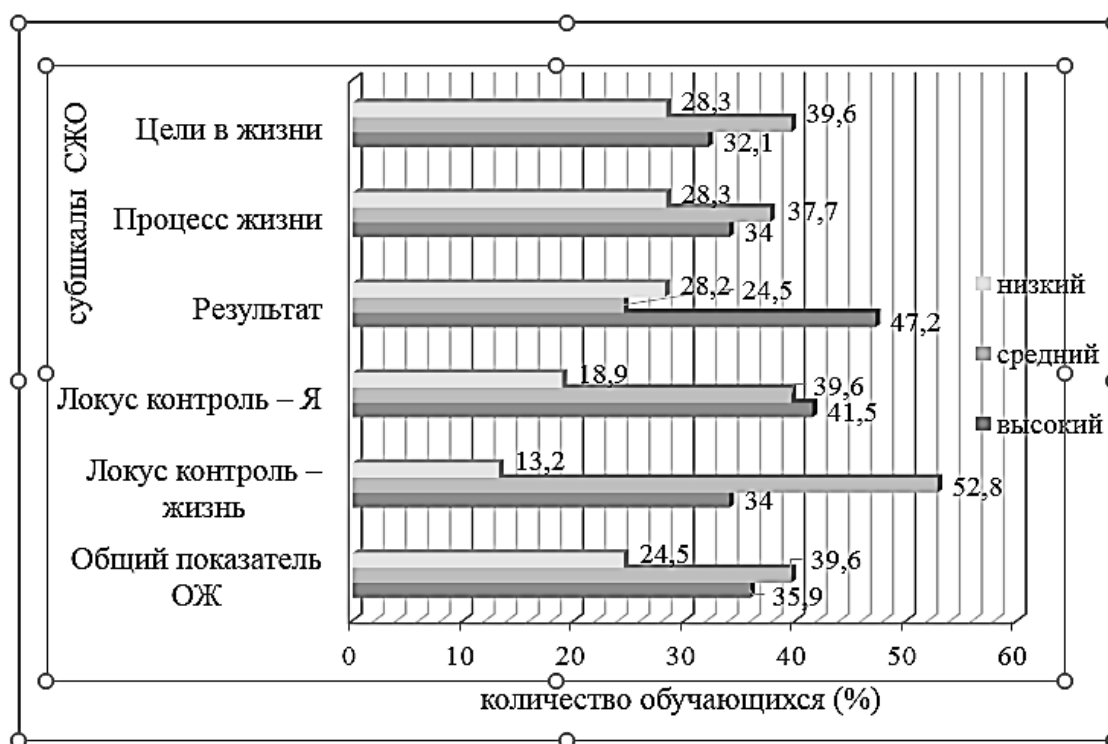


Рис. 1. Распределение испытуемых по уровням сформированности отдельных субшкал и общей осмысленности жизни

По результатам исследования смысловых ориентаций в выборке преобладают те, кто имеет конкретные цели, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу, воспринимают свою жизнь как интересную и эмоционально насыщенную, на высоком и среднем уровне оценивают результативность своей жизни (38 подростков, 71,7%). У большинства подростков высокий и средний уровни локуса контроля – Я (43 респондента, 81,1%),

что означает соответствие представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. 46 подростков (86,8%) убеждены в том, что человек может контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Таблица 1

Корреляционные связи по всей выборке испытуемых в целом

Субшкалы смыслжизненных ориентаций	Индекс СБ	Напряженность и чувствительность	Психоземotionalная симптоматика	Изменения настроения	Значимость социального окружения	Самооценка здоровья	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью
Цели в жизни	0,572	0,169	0,451	0,391	0,445	0,501	0,475
Процесс жизни	0,62	0,139	0,462	0,387	0,567	0,567	0,49
Результативность жизни	0,596	0,236	0,469	0,384	0,544	0,491	0,444
ЛК – Я	0,571	0,304	0,334	0,349	0,545	0,477	0,406
ЛК – жизнь	0,558	0,283	0,321	0,362	0,436	0,419	0,458
Осмысленность жизни	0,665	0,259	0,47	0,411	0,582	0,527	0,522

Полученные величины рангового коэффициента Спирмена попали в зону значимости для большинства пар переменных. Взаимосвязь выявлена между индексом субъективного благополучия и показателями всех компонентов смысло-жизненных ориентаций, в частности с осмысленностью жизни ($r = 0,665$; $p \leq 0,01$), восприятием процесса ($r = 0,62$; $p \leq 0,01$) и результативности жизни ($r = 0,596$; $p \leq 0,01$). Также отмечается наличие взаимосвязи показателей локуса контроля – Я ($r = 0,571$; $p \leq 0,01$), локус контроля – жизнь ($r = 0,558$; $p \leq 0,01$) с индексом субъективного благополучия.

Корреляционный анализ позволяет утверждать, что формированию высокого уровня субъективного благополучия в подростковом возрасте способствуют наличие осмысленности жизни и целей, эмоциональной насыщенности и

высокой результативности жизни, высокого локуса контроля – Я и высокого локуса контроля – Жизнь.

В результате изучения взаимосвязи субъективного благополучия и смысло-жизненных ориентаций был сделан вывод, что большинство подростков с высоким уровнем субъективного благополучия имеют цели, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу; воспринимают процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом; считают себя хозяевами своей жизни, имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и жизненными смыслами, и убеждены в том, что человек может контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

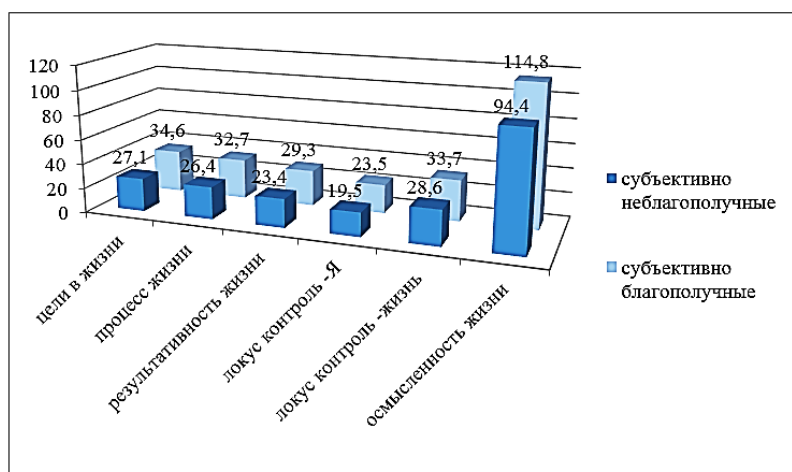


Рис. 2. Различие средних значений смысложизненных ориентаций подростков с разным уровнем субъективного благополучия

Большинство респондентов, с низким уровнем субъективного благополучия, не имеют целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Они не оценивают сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, что является признаком неудовлетворенности своей жизнью в настоящем. Эти молодые люди не верят в свои силы, возможность контролировать события своей жизни, и убеждены в том, что жизнь человеку не подвластна. Следовательно, смысложизненные ориентации и параметры субъективного благополучия оказы-

ваются взаимосвязаны друг с другом; смысловые ориентации могут рассматриваться, с одной стороны, как факторы достижения высокого уровня субъективного благополучия личности, а с другой – как результаты его достижения.

Итоги проведенного исследования будут учтены нами при разработке и конкретизации содержания программы тренинга, направленного на формирование позитивных смысловых ориентаций с целью воздействия на развитие и поддержание субъективного благополучия детей подросткового возраста и организованного в рамках школьной психологической службы.

Список литературы

1. Бондаренко М.В. Теоретические подходы к пониманию психологического благополучия личности // Молодежь и наука: Сборник материалов VI Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых / Отв. ред. О.А. Краев. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2011.
2. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. Психологические науки. – 2008. – №6 (10). – С. 226–231.
3. Дроздова Н.В. Смысловые ориентации студентов с разным уровнем жизнестойкости (на примере студентов-психологов) / Н.В. Дроздова, Л.С. Мощенко // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 50. – С. 133–140.
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека: Учебное пособие для студентов высших специальных учебных заведений / И.Ю. Кулагина, В.Н. Коллюцкий. – 2-е изд. – М.: ТЦ Сфера, 2009. – 464 с.
5. Леонтьев Д.А. Тест смысловых ориентации (СЖО). – 2-е изд. – М.: Смысл, 2000. – 18 с.
6. Рубинштейн С.Л. Человек и мир. Серия «Мастера психологии». – СПб.: Питер, 2012. – 224 с.
7. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. Библиотека зарубежной психологии. – М.: Прогресс, 1990. – 372 с.