

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт психолого-педагогического образования
Кафедра психологии

ТАРИМА ЕЛИЗАВЕТА ПЕТРОВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУВЕРЕННОСТИ
И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ,
НАХОДЯЩИХСЯ В ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой

канд. психол. наук, доцент Дубовик Е.Ю.
26.05.23 

Руководитель

канд. психол. наук, доцент Дьячук А.А.
26.05.23 

Обучающийся

Тарима Е.П.
26.05.23 

Дата защиты

24.06.23

Оценка

Красноярск 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУВЕРЕННОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ.....	7
1.1. Субъективное благополучие как предмет психолого-педагогических исследований.....	7
1.2. Теоретические подходы к пониманию психологической суверенности.....	16
1.3. Особенности проявлений психологической суверенности и субъективного благополучия детей подросткового возраста.....	22
Выводы по Главе 1.....	27
ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУВЕРЕННОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВОСПИТАННИКОВ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	29
2.1. Организация и методы эмпирического исследования.....	29
2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования.....	33
2.3. Методические рекомендации для педагогов по реализации психолого-педагогических условий по развитию психологической суверенности, сохранению и укреплению субъективного благополучия воспитанников подросткового возраста.....	47
Выводы по Главе 2.....	50
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	53
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	56
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	61

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время в педагогической и психологических сферах особое внимание уделяется психологическим аспектам здоровья личности. Приоритетной задачей как современной системы образования, так и системы социальной политики становится сохранение и укрепление физического, психического и психологического здоровья, повышение ресурсов психологической адаптации и своевременное оказание психологической помощи и поддержки детям с целью гармоничного функционирования в обществе. К главной цели реализации профессиональной деятельности психологической службы относят обеспечение психологического здоровья, в том числе психологического благополучия, так как неустойчивый, быстро развивающийся мир приводит к формированию социально-психологических рисков, связанных со значительным снижением показателей здоровья, с появлением трудностей в развитии и социализации, деструктивных тенденций, влияющих на благополучие подростков [1].

Работа в рамках психологической службы имеет особую значимость не только для детей, получающих образование в образовательных учреждениях, но и для детей, находящихся в социальных центрах. Дети, проживающие в данных учреждениях, как правило, входят в группу риска и нуждаются в психолого-педагогической помощи. Говоря об образовательной важности, Центры социального обслуживания обеспечивают непрерывность образовательного процесса, помогают несовершеннолетним осваивать программы обучения, улучшать академическую успеваемость.

В центрах социального обслуживания находятся несовершеннолетние, относящиеся к следующим категориям лиц: лица, находящиеся в социально опасном положении, лица, попавшие в трудную жизненную ситуацию, лица, оставшиеся без попечения законных представителей, реже – лица, нуждающиеся в кратковременной реабилитационной, социально-психологической помощи. Чаще всего, дети, проживающие в социальных

центрах, поступают из семей, где условия их развития и содержания оцениваются как неблагоприятные. Состояние детей имеет свои специфические особенности, отражающиеся в негативном эмоциональном состоянии, психической депривации, деструктивном поведении, усиливающиеся отрывом от привычной семейной обстановки, а также ограничением их психологического пространства.

Одной из задач подросткового возраста является обретение суверенности. В некотором смысле подростку важно отделить себя от окружающей среды, но в тоже время уметь развиваться со средой, идентифицировать себя с её субъектами, а также находиться в гармоничном взаимодействии. Изучение аспектов психологического здоровья позволит определить направленность психолого-педагогической помощи с целью развития суверенности.

Исходя из значимости данной темы, сформулированы цель и гипотеза исследования.

Цель исследования: выявление взаимосвязи между психологической суверенностью и субъективным благополучием воспитанников подросткового возраста, находящихся в центре социального обслуживания.

Объект исследования: субъективное благополучие в подростковом возрасте.

Предмет исследования: взаимосвязь психологической суверенности и субъективного благополучия воспитанников центра социального обслуживания подросткового возраста.

Гипотеза исследования: субъективное благополучие воспитанников центра социального обслуживания подросткового возраста связано с их психологической суверенностью.

Для достижения поставленной цели и проверки гипотезы исследования выделены следующие **задачи:**

1. Изучить теоретические представления и подходы в отечественной и зарубежной психологии к психологической суверенности и субъективному благополучию.

2. Рассмотреть особенности проявлений психологической суверенности и субъективного благополучия в подростковом возрасте.

3. Определить особенности психологической суверенности и субъективного благополучия воспитанников подросткового возраста, находящихся в центре социального обслуживания.

4. Выявить и описать взаимосвязь психологической суверенности и субъективного благополучия воспитанников на основе полученных эмпирических данных.

Методологическая основа исследования: субъектно-средовой подход к пониманию психологической суверенности и психологического пространства (С.К. Нартова-Бочавер), субъективный подход к рассмотрению субъективного благополучия (Т.Д. Шевеленкова, Р.М. Шамионов, Е.Е. Бочарова, Г.Л. Пучкова).

Теоретическая основа исследования: модель суверенности психологического пространства личности (С.К. Нартова-Бочавер) и концепция психологического благополучия (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова).

Методы и методики исследования:

Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы по теме исследования, обобщение основных положений.

Эмпирические:

Проективный метод: метод цветных выборов «Модифицированный восьмицветовой тест М. Люшера» в адаптации Л.Н. Собчик.

Опросный метод:

– Методика «Шкала явной тревожности для детей» А.М. Прихожан.

– Методика «Шкала психологического благополучия детей в возрасте 8–12 лет (РWB-с) С.Д. Опри, М. Буйзена, В. Реймерсдала в адаптации Д.В. Лубовского, Н.С. Миловой.

– Методика «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартова-Бочавер.

Методы обобщения и анализа данных: анализ процентных долей, корреляционный анализ Спирмена.

База и выборка исследования: исследование проводилось на базе одного центра социального обслуживания г. Красноярска. В исследовании приняло участие 14 воспитанниками центра социального обслуживания в возрасте от 12 до 14 лет.

Практическая значимость исследования: состоит в том, что результаты исследования могут быть использованы педагогами-психологами и педагогами в учреждениях воспитательного и образовательного типа для развития психологической суверенности, укрепления и сохранения субъективного благополучия подростков, составления профилактических и коррекционных программ, мероприятий, направленных на укрепление психологического здоровья подростков.

Структура выпускной квалификационной работы: состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУВЕРЕННОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1. Субъективное благополучие как предмет психолого-педагогических исследований

Особый интерес к изучению психологического здоровья личности в России возникает во второй половине XX века. При изучении личности индивида психология ориентировалась на исследование психики и психических функций. Особый вклад в изучение личности в разных аспектах, разграничении и выделении разнородных параметров, взаимовлияющих факторов, внесли отечественные учёные В.М. Бехтерев, А.Ф. Лазурский, К.Н. Корнилов, Л.С. Выготский, С.Л. Рубинштейн, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин, В.С. Мерлин, К.К. Платонов и др. Исследования ведущих ученых в области психологии и педагогики сделали возможным рассмотреть сущностные характеристики личности, особенности развития на разных возрастных этапах, субъектность и активность в деятельности, а также взаимодействие в окружающей среде.

В уставе Всемирной организации здравоохранения термин «здоровье» определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия человека [2]. Данное определение актуализирует необходимость исследования психологического благополучия человека.

Приступая к теоретическому анализу основных подходов к пониманию психологического благополучия, стоит обратиться к терминологии психологического здоровья личности. Психологическое здоровье личности является состоянием общего душевного благополучия, характеризующемся отсутствием видимых болезненных психических проявлений, адекватным обеспечением регуляции и саморегуляции поведения, а также активностью деятельности [12].

В научной работе профессора Б.Ю. Берзина выделены следующие критерии психологического здоровья:

– Позитивное психоэмоциональное состояние (целостный образ собственного «я», адекватный уровень самооценки, благоприятный эмоциональный фон).

– Успешное прохождение возрастных этапов развития, в том числе полноценная сформированность новообразований, свойственных определенному возрасту.

– Высокий уровень рефлексии (понимание собственных чувств и эмоций, совершаемых действий и поступков).

– Успешное прохождение возрастных кризисов.

– Удовлетворённость деятельностью и жизнью в целом.

– Адаптированность личности к условиям среды.

– Мотивация на достижение результатов, улучшение качества жизни.

– Стремление совершенствоваться в определённых сферах жизнедеятельности [3].

Трудность исследования психологического благополучия личности заключается в том, что в зарубежных и отечественных концепциях психологическое здоровье и психологическое благополучие, в том числе субъективное благополучие, выступают как взаимозаменяемые или синонимичные термины, реже как смежные и самостоятельные единицы исследования.

Психологическое благополучие личности в зарубежных исследованиях рассматривается в двух подходах: гедонистический и эвдемонистический.

Гедонистический подход позволяет рассматривать психологическое благополучие индивида через взаимосвязь позитивного внутреннего самоощущения, удовлетворённости качеством жизни и деятельности, а также стремления к удовольствию и ощущению «счастья».

Одним из представителей гедонистического подхода является Н. Брэдберн. Исследуя психологическое состояние личности, учёный вводит

термин «психологическое благополучие», который рассматривается через эмоциональную сферу [35]. Психологическое благополучие выступает балансом между положительным и отрицательным состоянием под видом аффектов. Важные события и ситуации, происходящие в среде, отражаются в сознании индивида и проявляются в виде позитивных и негативных аффектов. Позитивный аффект отвечает за ощущение чувства радости и счастья, негативный – за состояние неудовлетворённости. Н. Брэдберн разработал первую диагностическую модель психологического благополучия с целью выявления факторов, позволяющих оценить психологическое состояние личности.

Изучая концепцию Н. Брэдберна, американский психолог Э. Динер исследует психологическое благополучие не только через эмоциональную сферу личности, но и когнитивную [27]. Основными исследуемыми компонентами остаются позитивные и отрицательные аффекты, но состояние удовлетворённости, по мнению научного деятеля, является отдельной самостоятельной частью. Отличительной чертой данной концепции является то, что психологическое благополучие рассматривается с точки зрения субъективности. Субъективное благополучие становится эмоциональной оценкой удовлетворённости в сферах жизнедеятельности человека, выступая в качестве компонента психологического благополучия личности.

Рассматривая субъективное благополучие как показатель психологического здоровья личности, американский психолог Д. Канеман акцентирует внимание на разнородность представлений людей о счастье, благополучии, удовольствии и удовлетворённости [27].

В научной работе М. Селигмана о психологическом здоровье прослеживается схожесть представлений о субъективном психологическом благополучии личности с концепциями Э. Динера и Д. Канемана. Основоположник позитивной психологии более детально рассмотрел данный феномен и выделил связь субъективного благополучия не только с ощущением положительных эмоций и удовлетворённостью, но и с такими

параметрами как оптимизм, эмоциональная устойчивость, положительное отношение к себе, к окружающей среде и людям [31]. Данная концепция позволяет выделить пять основных факторов, влияющих на психологическое благополучие личности:

1. Положительные эмоции (позитивное эмоциональное состояние, состояние удовлетворённости, ощущение удовольствия).
2. Смыслообразование (наличие смыслов и целей в жизни).
3. Вовлечённость (активность личности в соответствии с желаниями и интересами).
4. Выстраиваемые отношения с окружающими людьми.
5. Личностный рост (достижения).

Стоит отметить, что субъективное благополучие не сводится к определённому показателю, но при этом каждый фактор по-особенному взаимосвязан между собой и влияет на общее психологическое благополучие человека.

В рамках эвдемонистического подхода психологическое благополучие личности рассматривается через активность индивида, самоактуализацию, раскрытие потенциалов и формирование индивидуальности. Особую роль в данном подходе имеют ценностно-смысловая и мотивационная сферы. Также при изучении благополучия учитываются влияния негативного эмоционального состояния и состояния удовлетворённости собой, актуальной деятельностью и жизнью в целом.

Знаменитые представители эвдемонистического подхода Э. Фромм, В. Франкл, К. Роджерс, А. Маслоу в своих научных работах акцентировали внимание на том, что психологическое благополучие напрямую зависит от стремлений человека, то есть от личностного роста, улучшения качества жизни и основных видов деятельности [27].

Отдельное внимание стоит уделить теории самодетерминации личности Э. Деси и Р. Райна. В данной теории психологическое благополучие является результатом раскрытия потенциала [15]. Если

актуальные потребности человека находятся в состоянии удовлетворённости, то происходит повышение мотивации и показателей субъективного благополучия. При этом если удовлетворение актуальных потребностей ограничено, человек начинает испытывать общий психологический дискомфорт.

Особенность эвдемонистического подхода заключается в том, что на психологическое благополучие личности значительное влияние оказывает среда, в которую включён индивид. Если среда отвечает его потребностям, то уровень психологического благополучия является высоким.

Рассмотрев основные концепции к пониманию психологического благополучия, можно выделить основные неизменные компоненты благополучия личности:

- Субъектность и активность личности.
- Самоактуализация.
- Самодетерминация (автономность).
- Взаимодействие с окружающей средой, в том числе с окружающими людьми.
- Позитивное психоэмоциональное состояние.
- Удовлетворённость собой, деятельностью и качеством жизни.

Выделенные компоненты актуализируют потребность в исследовании основных моделей психологического благополучия личности.

Рассматривая конструкты психологического благополучия, одной из первых теоретических моделей выступает «луковичная модель» Я. Чапинского [36]. В своей исследовательской работе социальный психолог отразил трёхслойную модель благополучия:

1. Внешний слой, характеризующийся состоянием удовлетворённости жизнью и определёнными сферами жизнедеятельности. Данный «слой» способен изменяться под влиянием внешних объективных факторов.

2. Средний слой, выступающий субъективным благополучием личности. В средний слой включены проявляемые человеком позитивные, а негативные аффекты и оценочная система.

3. Центральный слой как стремление человека к жизни. Уровень представлен в виде особенностей когнитивной сферы и отражает внутреннюю энергию, а также позитивные установки, необходимые для адаптации и преодоления трудных жизненных ситуаций.

В исследованиях социального психолога М. Ягоды выделена многомерная модель психологического благополучия личности, включающая в себя шесть основных компонентов: целеполагание, личностный рост, самопринятие, автономия, управление окружением, положительные отношения с окружающими людьми [37].

На основе выдвинутой идеи М. Ягоды, американский психолог К. Рифф углублённо рассмотрела и усовершенствовала диагностические параметры психологического благополучия личности. В настоящее время модель, описанная К. Рифф, является фундаментальной и используется в практических исследованиях. Модель психологического благополучия состоит из шести значимых параметров:

1. Принятие себя (позитивное отношение к себе, к своему прошлому, настоящему и будущему).

2. Позитивные отношения с людьми (выстраивание доверительных отношений с окружающими людьми, удовлетворённость от взаимодействия, проявление эмпатии, способность к близости и привязанности).

3. Автономия (самоопределение, чувство независимости, способность противостоять средовому воздействию, саморегуляция и рефлексия).

4. Управление окружением (компетентность, внешний и внутренний контроль, поиск и реализация возможностей, успешное управление сферами жизнедеятельности).

5. Цели в жизни (активность и направленность деятельности, целеполагание, ощущение смысла «проживаемого», убеждения).

6. Личностный рост (самопознание, саморазвитие, ощущение собственного развития, открытость к получению нового опыта, реализация внутреннего потенциала) [39].

Для более углублённого изучения термина «психологическое благополучие» необходимо обратиться к отечественным исследованиям в области психологии и педагогики. В рамках выпускной квалификационной работы благополучие личности исследуется в субъективном подходе, позволяющим рассмотреть феномен с точки зрения системы представлений о самом себе, своём самоощущении, актуальной деятельности, достигнутых результатах, выстраиваемых отношениях и жизни в целом.

Особый вклад в исследование субъективного благополучия личности, структурных элементов, факторов, влияющих на показатель благополучия, внесли научные деятели А.В. Воронина, О.А. Идобаева, Р.М. Шамионов, Л.В. Куликов, Е.Е. Бочарова, Г.Л. Пучкова, П.П. Фесенко, Е.Б. Весна, О.П. Ширяева, Е.Н. Осин.

В работах Л.В. Куликова и Е.Е. Бочаровой выделены основные виды благополучия личности:

Физическое благополучие – нормативное физическое развитие, благополучное физическое самочувствие, удовлетворённость физическим состоянием.

Материальное благополучие – удовлетворённость материальным положением, то есть уровнем имеющегося дохода, качеством жилья, одежды, досуга и отдыха.

Духовное благополучие – духовное развитие, стремление к пониманию сущности человека и человеческой жизни, осознание и переживание жизненного смысла.

Психологическое благополучие как согласованность психических процессов и функций, позитивное самоощущение [6].

Учёные рассматривают благополучие личности как интегративное социально-психологическое образование. При этом, Е.Е. Бочарова исследует

субъективное благополучие личности через эмоциональную, когнитивную и мотивационную сферы, уделяя особое внимание психологическим установкам, ценностям личности и стратегиям поведения в социуме [29].

По мнению отечественного психолога О.А. Идобаевой, изучавшей феномен во взаимосвязи с образовательной средой, психологическое благополучие является не столько интегративно социально-психологическим образованием, сколько функционально-динамическим образованием личности [16]. Психолог выделяет следующие показатели благополучия:

- Личностные особенности и индивидуальные проявления.
- Психологические новообразования.
- Ведущий тип деятельности.
- Механизмы психологической защиты.

В рамках субъективного подхода клинический психолог Т.Д. Шевеленкова рассматривает психологическое благополучие как субъективный показатель психологического здоровья, имеющихся переживаний, которые отражаются в аффектах человека – в ощущении «счастья» и удовлетворённости [27].

Поддерживая позицию Т.Д. Шевеленковой, доктор психологических наук Р.М. Шамионов определяет психологическое благополучие как субъективный показатель состояния психологического здоровья, проявляющийся в самоощущении человека, в отношении к себе и окружающему миру, а также к жизни в целом [8]. Конструкт благополучия представлен в виде функциональной системы, состоящей из нескольких подсистем:

1. Когнитивная подсистема. Данная подсистема является совокупностью представлений человека о своей жизни, осмысляющего прохождение определенного этапа жизни. При этом появляющиеся противоречия в моменте осмысления характеризуются когнитивным диссонансом в понимании прожитых событий и ситуаций.

2. Эмоциональная подсистема. Подсистема отражает эмоциональное отношение человека к сторонам своей жизни, определённому жизненному этапу. Элементами подсистемы являются положительные и отрицательные аффекты, то есть переживания человека.

Опираясь на модель американского психолога К. Рифф, отечественные психологи П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова адаптировали шесть параметров субъективного благополучия и разработали четыре новых показателя:

1. Баланс аффектов (взаимосвязь позитивных и негативных аффектов).
2. Осмысленность жизни (наличие жизненных целей, их реализация, оценка прожитого времени и перспектив).
3. Человек как открытая система (выстраивание близких контактов, открытость новому опыту, усвоение получаемого опыта).
4. Автономия (способность быть независимым) [11].

Иную модель психологического благополучия личности разработала кандидат психологических наук А.В. Воронина, используя четырёхуровневую структуру:

- Психосоматическое здоровье как процесс взаимосвязи психосоматической и психической сфер.
- Психическое здоровье как проявление личностной зрелости, внутренней целостности и благополучия индивида с окружающей средой.
- Психологическое здоровье как отражение имеющегося жизненного смысла.
- Социальная адаптация как состояние уравновешенности с окружающим миром [8].

Отличительной чертой теоретической концепции А.В. Ворониной является выделение сред и взаимосвязанных источников формирования психологического благополучия. Также для каждой структуры описаны субъективные критерии проявления.

Специфическая модель психологического благополучия личности прослеживается в работах психологов Е.Б. Весны и О.С. Ширяевой, где благополучие имеет пять структурных компонентов:

1. Метапотребностный (самоактуализация, реализация актуальных потребностей, социальное взаимодействие, автономность).
2. Интрарефлексивный (эмпатия, принятие собственной личности, самоконтроль, самопознание, адекватный уровень самооценки).
3. Интеррефлексивный (позитивные отношения с окружающей средой, компетентность, самосознание).
4. Аффективный (позитивные эмоции, отсутствие нарушений в эмоциональной сфере).
5. Мировоззренческий (осмысленность собственной жизни, смыслообразование) [6].

В результате анализа зарубежных и отечественных подходов к пониманию субъективного благополучия личности, мы приходим к выводу, что субъективное благополучие личности является многофакторным конструктом, связанным с эмоциональной и когнитивной сферой. Субъективное благополучие выражается в состоянии удовлетворённости, балансе аффектов, то есть в соотношении положительных и отрицательных эмоций, в способности оценивать свои ощущения и состояние в целом.

1.2. Теоретические подходы к пониманию психологической суверенности

Исследование психологического пространства как отдельного функционального конструкта в психологии началось во второй половине XX века, но только в последние десятилетие актуальность данного феномена обретает особую значимость при изучении психологических аспектов личности на разных возрастных этапах развития. Раннее феномен пространства рассматривался в рамках философии, социологии, истории и медицины. Изучение пространства личности с точки зрения психологии и

педагогики позволяет расширить представления о средовом взаимодействии, личностных характеристиках и особенностях психологического состояния людей.

В толковом словаре С.И. Ожегова термин «пространство» имеет несколько значений:

1. Пространство как одна из форм существования бесконечно развивающейся материи.
2. Пространство как место, неограниченное видимыми пределами.
3. Пространство как промежуток между объектами.
4. Пространство как место, где что-нибудь вмещается [26].

Терминологические значения, приведённые выше, позволяют создать образ, необходимый для изучения психологического пространства личности и психологической суверенности.

Описание пространства как особой формы взаимодействия индивида с окружающей средой представлено в научных трудах философа и социолога Георга Зиммеля [13]. Немецкий учёный рассматривает пространство как некую форму совершения событий в обществе, акцентируя внимание на том, что само пространство не имеет чётких границ и не ощущается людьми. Благодаря установлению особых отношений в окружающей среде, формированию личностных смыслов, образуется пространство, в котором человек выступает активным субъектом деятельности.

Рассматривая детально субъектность личности в окружающей среде, американский антрополог Эдвард Холл выдвинул гипотезу о том, что человек самостоятельно создает и структурирует микропространства: выстраивание межсубъективного пространства, организация пространства территории, на которой он проживает, организация пространства рабочего места и места отдыха [5]. Особенностью данного подхода к пониманию пространства выступает его ограниченность, признание определённой территории личной.

Важной составляющей жизненного пространства личности выступают границы.

Поддерживая идею о имеющихся личностных границах пространства, психолог Р. Соммер на примере поведения животных описывает высокую значимость территориальных границ для человека [32]. Окружающая среда, пространство, в которых находится человек, ощущается как продолжение его физического тела, поэтому вхождение в личное пространство, как правило, сопровождается специфичной реакцией. Масштаб границ личностного пространства имеет значительную связь с проживанием на определенной территории, имеющимися культурой и религией, отношениями с людьми, в том числе с членами семьи, а также с событиями и ситуациями, происходящими в повседневной жизни.

Противоположную точку зрения имел немецкий психолог К. Левин, который ввёл новое понятие – жизненное пространство. В своей научной работе учёный выявил, что пространство соотносится не столько с физическим восприятием, сколько с внутренним отражением определённых фрагментов в сознании личности [10]. Особенностью жизненного пространства выступает взаимовлияние индивида и окружающей среды.

В научных работах Д. Винникотта, М. Кляйн, М. Малер, Ф. Перлза [4; 7; 9; 20], жизненное пространство личности исследуется через восприятие человеком установленных границ на разных возрастных этапах развития. Психологические границы характеризуются совокупностью представлений человека о физической и территориальной ограниченности, о нахождении себя в определённом месте внешнего мира. В сознании личности существуют внешние и внутренние границы пространства. Внешние границы характеризуют отделённость индивида от окружающей среды в виде выбора «свое – чужое». Внутренние границы отражают разделение сознательного и бессознательного.

В теоретических исследованиях психолога А.Л. Журавлёва психологическое пространство является сформированной человеком

системой позитивно, нейтрально или негативно значимых объектов или явлений, находящихся в особых связях и отношениях друг с другом [14].

Кандидат психологических наук В.Н. Мунгалов определяет психологическое пространство личности как результат взаимодействия человека с окружающей средой, в которой часть объективного мира пересекается с его субъективными характеристиками [27].

Исходя из основных представлений, психологическое пространство личности характеризуется следующими свойствами:

1. Человек воспринимает психологическое пространство личным, наделяя его собственными границами.
2. Человек самостоятельно определяет масштаб границ, находясь в системе выбора «своё – чужое».
3. Человек способен управлять, контролировать и защищать личное пространство, реализуя чувство авторства.
4. Значимой характеристикой психологического пространства выступает целостность его границ.

В выпускной квалификационной работе мы опираемся на определения психологической суверенности, описанные психологом С.К. Нартовой-Бочавер. Суверенность психологического пространства рассматривается как субъективно значимый фрагмент бытия, определяющий актуальную деятельность и стратегию жизни человека [23]. Рассматриваемый феномен состоит из физических, психологических и социальных явлений, с которыми человек отождествляет себя. Психолог отмечает, что человеку свойственно считать своими собственное тело, мысли, переживания, личные вещи.

Психологическая суверенность является способностью человека контролировать, защищать и развивать своё психологическое пространство с помощью субъектности и автономности. Состояние границ определяется суверенностью и депривированностью. Суверенность отражает возможность реализовывать личную автономность, а депривированность – нарушение границ психологического пространства, ощущение отчуждённости,

подчинённости средовым воздействиям, фрагментарности жизни, затруднения в идентификации с объектами.

В эмпирических исследованиях С.К. Нартова-Бочавер выделяет шесть показателей суверенности психологического пространства:

1. Суверенность физического тела.

Данное измерение психологического пространства формируется в младенческом возрасте. Суверенность выражается в отсутствии попыток нарушить соматическое благополучие (телесная неприкосновенность, удовлетворенность физических потребностей, удобная одежда, комфортный темп жизни) личности. При депривированности человек испытывает общий дискомфорт, вызванный телесным контактом, неприятными запахами, температурой, светом, иными раздражителями, в отпавлении физических потребностей.

2. Суверенность территории.

Осознание личной территории начинает развиваться в раннем детстве и стремительно формируется до младшего школьного возраста. Суверенность территории отражается в переживании человека его физического микропространства (зона уединения, личная комната). Отсутствие ощущения территориальных границ свойственно при депривированности.

3. Суверенность мира вещей.

Показатель активно проявляется в период развития территориальных границ. Суверенность мира вещей подразумевает право иметь личные предметы, самостоятельно их выбирать, уважение к личной собственности, распоряжаться которой вправе только сам человек. Депривированность как признак непризнания права иметь личные предметы и вещи, отсутствия самостоятельного выбора.

4. Суверенность привычек.

Показатель формируется в дошкольном возрасте и ярко проявляется в младшем школьном возрасте. Суверенность привычек представлена в виде

принятия временной формы организации жизни. К депривированности относятся насильственные попытки изменить привычный порядок человека.

5. Суверенность социальных связей.

Проявление суверенности социальных связей актуально для подростков из-за новообразований, характерных для данного возрастного этапа развития. Суверенность определяется правом человека иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться значимыми людьми. Контроль над социальной жизнью человека воспринимается как депривированность.

6. Суверенность ценностей.

Суверенность ценностей как и социальных связей выступают регулятором поведения в подростковом возрасте. Суверенность ценностей определяется мировоззрением, идеями, ценностями и предпочтениями, приоритетными для человека в данный момент. Депривированность наступает при отсутствии принятия ценностей, отчуждения вышеописанных характеристик [24].

Проанализировав основные показатели суверенности психологического пространства, можно выделить важные функции психологических границ:

– Формирование субъектности. Личные границы человека помогают определить, где начинается «Я», где оно заканчивается и начинается «чужой» мир.

– Формирование идентичности. Человек самостоятельно выбирает с каким объектом идентифицировать себя, какими способами самовыражаться, оставаясь творцом, автором своей жизни.

– Установление социального взаимодействия на основах равноправия.

– Избирательность во взаимодействии с внешним миром.

– Защита и сохранность личных границ от средовых воздействий, оказывающих негативный эффект.

– Определение границ личной ответственности.

Таким образом, суверенность психологического пространства личности является важным условием гармоничного развития и психологического

благополучия и условием становления личности в период её взросления, обретения субъектности в отношениях со средой.

1.3. Особенности проявлений психологической суверенности и субъективного благополучия подростков

Прежде чем приступить к анализу проявлений психологической суверенности и субъективного благополучия подростков, необходимо обратиться к возрастным особенностям, присущим данному этапу развития. В исследовательской работе используется возрастная периодизация по Д.Б. Эльконину [34].

Средний подростковый возраст охватывает период жизни ребёнка от 11–12 до 14–15 лет. Особенности подросткового возраста, основные этапы развития представлены по следующим линиям:

1. Физиологическое развитие.

Вхождение детей в пубертатный период характеризуется интенсивным половым созреванием организма. Происходит бурный рост и физическое развитие с глобальной перестройкой всех тканей, органов и систем, совершенствуется мускульный аппарат, наблюдается новый уровень половой идентификации с ориентацией. Гормональный фон оказывает влияние на функционирование центральной нервной системы. В рамках данного возрастного периода формируется индивидуальный тип нервной деятельности. Возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы приводит к повышенной переутомляемости подростков, головным болям, головокружению и ощущению быстрого темпа сердцебиения. Половое созревание приводит к ослаблению внутреннего торможения, то есть процесс возбуждения является ведущим.

2. Когнитивное развитие.

Развитие психических процессов в среднем подростковом возрасте характеризуется как неравномерное, неустойчивое. Особую значимость

приобретает развитие теоретического мышления, способность устанавливать видимые смысловые связи. Внимание подростка по нормативности является произвольным, сконцентрированным, позволяющим выполнять определённый вид деятельности. В подростковом возрасте начинает доминировать смысловое запоминание, обусловленное опосредованностью и логическими закономерностями. В связи с данным изменением дети осваивают мнемонические приёмы в учебной деятельности. Развивается воображение, актуализируя потребность в творческой деятельности.

3. Развитие эмоционально-волевой сферы.

Эмоциональная сфера подростков напрямую взаимосвязана не только с прохождением пубертатного периода, но и с условиями среды, взаимодействием с окружающим миром и людьми. В поведении прослеживаются колебания настроения, повышенная чувствительность к средовым воздействиям. Волевая сфера характеризуется слабостью сознательной и произвольной саморегуляции поведения. Эмоциональная сфера, в первую очередь, отличается интенсивностью и остротой переживаний и испытываемых эмоций. Появляется новый широкий спектр эмоций и чувств. Возникновение тех или иных эмоций начинает зависеть от ведущего вида деятельности – межличностного взаимодействия.

4. Ведущий вид деятельности.

Ведущим видом деятельности в среднем подростковом возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. Несмотря на потребность в общении со сверстниками, сохраняется важность отношений со значимыми взрослыми людьми. Подростки остаются ориентированными на оценку со стороны значимых взрослых, признание их личности, мировоззрения и интересов.

5. Психологические новообразования.

К новообразованиям среднего подросткового возраста относятся: структурное формирование Я-концепции, развитие самосознания, склонность к самопознанию, рефлексия, стремление частичного сепарирования во

взаимоотношениях со взрослыми, задатки самоопределения, потребность в утверждении, самосовершенствовании, потребность в уединении и личном пространстве [9].

Исходя из вышеописанных характеристик подросткового возраста, в частности эмоционально-волевой сферы, ведущего вида деятельности и психологических новообразований, суверенность психологического пространства находит яркую выраженность проявлений на данном этапе развития.

В субъектно-средовом подходе к пониманию психологической суверенности С.К. Нартова-Бочавер выделяет особые фазы измерения психологического пространства, возникающих с начала рождения.

Суверенность физического тела начинает формироваться в младенческом возрасте. Собственное тело человека выступает основой идентификации. Телесность в данном случае выполняет следующие функции: изучение своего тела, принятие частей тела и своих потребностей, взаимодействие с окружающей средой, обеспечение базового доверия к миру, развитие субъектности в виде автономности и независимости от среды, возможность познания и освоения территорий, установления прочной привязанности.

Суверенность территории начинает проявляться в раннем детстве и стремительно развивается до младшего школьного возраста. Освоение территориальных границ с помощью первых взаимодействий с объектами, хождения и органов чувств приводит к осознанию того, что рядом находятся другие люди. Данное открытие приводит к рассмотрению выстраиваемых границ, их масштабов по отношению к окружающим.

Показатель суверенности мира вещей развивается одновременно с показателем территории. Объекты, принимаемые за личные, наделяются коммуникативной функцией, выступая посредником взаимодействия с окружающим миром. Они наделяются определённым значением, смыслом, отражающим основные потребности, склонности и предпочтения.

Суверенность временных привычек формируется в дошкольном возрасте в виде максимально приемлемой формы временной организации жизни. К формам временной организации жизни относится режим дня и организация жизни во времени.

Суверенность социальных связей является одним из важных показателей подросткового возраста, связанным с психологическими новообразованиями. В межличностном взаимодействии происходит разделение на «своих» и «чужих», тем самым формируя референтные группы. Данный показатель играет значимую роль в установлении социальных связей избирательного характера. К функциям суверенности относятся: установление близости, формирование референтной группы и значимого другого, развитие самосознания, формирование идентичности, принятие личной ответственности в выстраиваемых отношениях.

Суверенность ценностей ярко проявляется с начала подросткового возраста. Данный показатель определяется мировоззрением, вкусом и предпочтениями, создавая ощущение развития личности. Важными функциями суверенности являются: появление осмысленности и ценности жизни, креативного подхода к жизни, обеспечение личной ответственности. В подростковом возрасте суверенность ценностей позволяет детям почувствовать свободу, осмысленность жизни, личную ответственность, что в целом создает предпосылки для развития способности к самоорганизации жизни [21].

Психологическая суверенность детей подросткового возраста имеет схожие проявления с субъективным благополучием.

В научной работе психолога А.М. Прихожан выделяется восемь параметров субъективного благополучия, свойственных для подросткового возраста: сформированность Я-концепции, позитивные представления о себе и своей жизни, удовлетворённость жизнью, самопринятие, готовность и стремление к саморазвитию, принятие других людей, управление средой и

психологическая суверенность [33]. Значимость здоровья и социального окружения выступает в качестве доминирующих детерминант благополучия.

Изучая субъективное благополучие детей подросткового возраста, находящихся в учреждениях воспитательного типа, реабилитационных центрах и центрах социального обслуживания, ряд исследователей (В.А. Одинокова, М.М. Русакова, Н.М. Усачёва, Т.И. Шульга) установили, что эмоциональное состояние является индикатором благополучия [25].

Поддерживая точку зрения об эмоциональном состоянии как индикаторе субъективного благополучия, психологи М.В. Данилова и Л.В. Рыкман выделили дополнительные показатели благополучия подростков с разным социальным статусом:

1. Общее психоэмоциональное состояние;
2. Удовлетворённость:
 - 2.1. Удовлетворённость прошлым и настоящим.
 - 2.2. Удовлетворённость учебной и внеурочной деятельностью.
 - 2.3. Удовлетворённость взаимодействием с значимыми взрослыми, сверстниками, педагогами и воспитателями.
 - 2.4. Удовлетворённость отдыхом.
3. Интерес к саморазвитию.
4. Наличие целей в жизни.
5. Позитивные социальные отношения [11].

Исследования И.В. Дубровиной, В.С. Мухиной, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых доказали, что нахождение детей в детском доме, реабилитационных центрах и центрах временного содержания значительно влияет на их психоэмоциональное состояние, может приводить к нарушениям в психическом и личностном развитии, влияя на дальнейшую адаптацию и социализацию подростков [21].

Представленные в работе особенности проявлений психологической суверенности и субъективного благополучия детей подросткового возраста

актуализируют необходимость эмпирического изучения особенностей данных конструкторов и взаимосвязи данных психологических образований.

Выводы по Главе 1

Изучив основные зарубежные и отечественные подходы к пониманию психологической суверенности и субъективного благополучия личности, мы сделали следующие выводы.

Субъективное благополучие является многофакторным конструктором, выражающимся в состоянии удовлетворённости, соотношении положительных и отрицательных эмоций, в способности оценивать свои ощущения и состояние в целом. В данной работе мы используем модель психологического благополучия, разработанную К. Рифф. В рамках данной модели психологическое благополучие личности состоит из шести параметров: самопринятие, позитивные отношения с людьми, автономность, управление окружением, цели в жизни и личностный рост. Модель субъективного благополучия Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, в которой описаны 4 показателя благополучия: баланс аффектов, осмысленность жизни, выстраивание близких и доверительных отношений, автономность.

В рамках субъективно-средового подхода С.К. Нартова-Бочавер определяет психологическую суверенность как способность личности контролировать, защищать и развивать своё психологическое пространство с помощью субъектности и автономности. Психологическое пространство рассматривается в виде субъективно значимой территории, определяющей актуальную деятельность, поведение и стратегию жизни человека. Состояние личных границ оценивается такими характеристиками как суверенность и депривированность. Суверенность отражает сохранность личных границ, а депривированность – их нарушение. В представленной модели психологической суверенности выделены шесть измерений психологического пространства: суверенность физического тела,

суверенность территории, суверенность мира вещей, суверенность временных привычек, суверенность социальных связей и суверенность ценностей.

Психологическая суверенность находит яркую выраженность проявлений в среднем подростковом возрасте, обусловленным пубертатным периодом, особенностями эмоциональной сферы, интимно-личностным общением со сверстниками, выступающим ведущим видом деятельности, психологическими новообразованиями.

Подростковый возраст является значимым периодом в развитии психологической суверенности. Выраженным проявлением суверенности психологического пространства подростков выступают такие показатели как суверенность социальных связей и суверенность ценностей, которые связаны с новообразованиями данного этапа возрастного развития. Эмоциональная сфера детей подросткового возраста определяется их взаимодействием с окружающим миром. Формирование Я-концепции, самоопределения, потребность в автономности, преобладание интимно-личностного общения со сверстниками приводит к расширению границ своего «Я» в психологическом пространстве.

ГЛАВА 2. ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СУВЕРЕННОСТИ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ВОСПИТАННИКОВ ЦЕНТРА СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

2.1. Организация и методы эмпирического исследования

После изучения необходимой психолого-педагогической литературы по проблеме выпускной квалификационной работы было проведено исследование взаимосвязи психологической суверенности с особенностями субъективного благополучия. Воспитанники центра относятся к категориям лиц, оставшихся без попечения законных представителей, лиц, находящихся в социально опасном положении, и лиц, попавших в трудную жизненную ситуацию.

Исследование взаимосвязи психологической суверенности и субъективного благополучия воспитанников подросткового возраста проведено на базе одного центра социального обслуживания г. Красноярск. На основании лицензии, выданной министерством образования Красноярского края, центр осуществляет образовательную деятельность по представлению образовательных услуг.

Выборка исследования представлена 14 подростками в возрасте от 12 до 14 лет.

Целью эмпирической части исследовательской работы является изучение взаимосвязи психологической суверенности и субъективного благополучия.

Для достижения цели была поставлена гипотеза исследования о том, что субъективное благополучие связано с психологической суверенностью подростков, находящихся в центре социального обслуживания.

Поставленная цель исследовательской работы предполагала решение следующих практических задач:

- Формирование выборки исследования.

– Подбор диагностического инструментария.

– Проведение опроса, анализ и интерпретация выявленных особенностей психологической суверенности и субъективного благополучия подростков.

– Выявление взаимосвязи психологической суверенности и субъективного благополучия воспитанников подросткового возраста с помощью корреляционного анализа.

Так как одним из показателей субъективного благополучия детей подросткового возраста выступает эмоциональное состояние, для его изучения использовались следующие методы и методики:

1. Метод цветowych выборов. Методика «Модифицированный восьмицветовой тест М. Люшера» в адаптации Л.Н. Собчик [30] направлен на выявление актуального эмоционального состояния.

В методике рассматриваются следующие показатели эмоционального состояния:

- Позитивное эмоциональное состояние (отсутствие тревожности);
- Незначительная тревожность;
- Эмоциональная напряженность;
- Состояние дезадаптации.

2. Методика «Шкала явной тревожности для детей» А.М. Прихожан [28] позволяет выявить общий уровень тревожности.

Полученные результаты являются первичной оценкой, переводятся в шкальную оценку (стены) и сопоставляются с нормативными показателями группы детей соответствующего пола и возраста. Интерпретация результатов:

1–2 балла – состояние тревожности ребёнку не свойственно. Состояние «чрезмерного спокойствия» может иметь защитный характер.

3–6 баллов – нормальный уровень тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности.

7–8 баллов – несколько повышенная тревожность. Состояние может быть связано с ограниченным кругом ситуаций, определённой сферой жизни.

9 баллов – явно повышенная тревожность. Обычно имеет генерализованный характер.

10 баллов – очень высокая тревожность. Данный показатель свойственен для детей, входящих в группу риска.

Психологическая диагностика с помощью вышеуказанных методик проводилась два раза: с момента поступления подростков в центр социального обслуживания и через тридцать дней, с целью мониторинга эмоционального состояния и исключения фактора адаптационного периода.

Данные методики проводились в индивидуальной форме, исключая групповое взаимодействие.

3. Методика «Шкала психологического благополучия детей в возрасте 8–12 лет (РWB-с)» С.Д. Опри, М. Буйзен, В. Реймерсдал в адаптации Д.В. Лубовского, Н.С. Миловой [19] позволяет выявить уровень психологического благополучия и особенностей его проявления на основе модели К. Рифф и включает 6 шкал:

– Взаимодействие с окружающей средой данная шкала отражает компетентность подростка управлять своим окружением, принимать решения в повседневных вопросах, контролировать деятельность, использовать возможности, создавать условия для удовлетворения актуальных потребностей и достижения поставленных целей.

– Личностный рост – ощущение собственного развития и реализации своего потенциала, открытость к новому опыту.

– Жизненные цели – подросток испытывает чувство направленности и имеет цели в жизни.

– Самопринятие – позитивное отношение ребёнка к самому себе.

– Самостоятельность – потребность и способность подростка принимать независимые решения, регулировать собственное поведение.

– Позитивные отношения с другими – оценка позитивных отношений с значимыми людьми, способность выстраивать доверительные отношения, удовлетворённость взаимоотношениями) [38].

Опросник состоит из 37 утверждений, каждый из которых подросток должен оценить по 4-бальной шкале Лайкерта от 1 – почти никогда до 4 – почти всегда (бланк представлен в Приложении Б).

4. Методика «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартова-Бочавер [22] направлена на изучение личностных границ, выявление особенностей психологической суверенности подростков. Опросник включает в себя шесть шкал, которые отражают измерения психологического пространства личности.

Психологическая суверенность в данной методике выступает как сохранность и защита собственного психологического пространства, структура которого рассматривается через следующие подсистемы:

– Суверенность физического тела, которая отражается в отсутствии нарушений соматического благополучия подростка. Депривированность выражается в переживании дискомфорта, вызванного прикосновениями, запахами, отсутствием удовлетворенности физических потребностей.

– Суверенность территорий проявляется в переживании безопасности физического пространства. Депривированность отражается в отсутствии территориальных границ.

– Суверенность мира вещей выступает показателем уважения к личной собственности человека, распоряжаться которой может только сам человек; Депривированность проявляется в непризнании права иметь личные вещи.

– Суверенность привычек подразумевает принятие временной формы организации жизни, а депривированность – насильственные попытки изменить комфортный для человека распорядок.

– Суверенность социальных связей является правом иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близким окружением, депривированность – контролем над социальной жизнью человека.

– Суверенность ценностей отражает свободу предпочтений, интересов и мировоззрения, депривированность – принятие неблизких ценностей [24].

Общий показатель психологической суверенности оценивается путём сложения баллов шести показателей. Автор методики выделяет следующие показатели психологической суверенности:

- До 30 баллов – травмированность.
- 30-40 баллов – депривированность.
- 40-60 баллов – умеренная (нормальная) суверенность.
- 60-70 баллов – сверхсуверенность.
- Выше 70 баллов – квазисуверенность.

Проведение диагностики благополучия и психологической суверенности было осуществлено в групповой форме с учётом стандартизированных правил группового обследования.

Полученные результаты обобщались в виде процентных долей, сопоставления результатов относительно уровней по методикам. Для выявления взаимосвязи психологической суверенности и субъективного благополучия подростков, находящихся в центре социального обслуживания, использовался метод ранговой корреляции Ч.Э. Спирмена [18, с. 215–217].

Результаты проведённого исследования представлены в следующем параграфе.

2.2. Анализ и интерпретация результатов исследования

Первичная диагностика эмоционального состояния воспитанников по методикам «Модифицированный тест Люшера» в адаптации Л.Н. Собчик, «Шкала явной тревожности для подростков» А.М. Прихожан позволила выявить особенности эмоционального состояния на момент помещения детей подросткового возраста в центр социального обслуживания и в процессе прохождения адаптационного периода к новым условиям учреждения.

Полученные результаты представлены в таблицах 1, 2.

Результаты диагностики по методике «Восьмицветовой тест М. Люшера»
(в адаптации Л.Н. Собчик)

Показатель эмоционально состояния	Время проведения диагностики			
	декабрь		январь	
	кол-во	доля, %	кол-во	доля, %
Позитивное эмоциональное состояние	2	14,3	4	28,6
Незначительная тревожность	4	28,6	4	28,6
Эмоциональное напряжение	4	28,6	4	28,6
Состояние дезадаптации	4	28,6	2	14,3

По результатам первичной диагностики в декабре было выявлено, что 12 (85,7%) воспитанников подросткового возраста испытывают негативное эмоциональное состояние на момент поступления в центр социального обслуживания. Из них 4 (28,6%) подростка испытывают состояние дезадаптации, у 4 (28,6%) подростков преобладает эмоциональное напряжение, а 4 (28,6%) подростка имеют незначительную тревожность. Только у 2 (14,3%) воспитанников выявлено позитивное эмоциональное состояние и отсутствие жалоб на общее самочувствие.

При проведении повторной диагностики в январе установлено, что 10 (71,4%) воспитанников испытывают негативное эмоциональное состояние: 2 (14,3%) подростка находятся в состоянии дезадаптации, 4 (28,6%) подростка испытывают эмоциональное напряжение, у 4 (28,6%) подростков выявлена незначительная тревожность. Позитивное эмоциональное состояние выражено у 4 (28,6%) воспитанников.

Таким образом, было выявлено следующее:

- Показатель позитивного эмоционального состояния у воспитанников подросткового возраста увеличился на 14,3%.
- Показатель состояния дезадаптации снижен на 14,3%.
- У 2 (14,3%) подростков сохранилось выраженное состояние дезадаптации, у 1 (7,1%) подростка снизился показатель эмоционального

состояния до эмоционального напряжения, у 1 (7,1%) подростка улучшилось эмоциональное состояние. Состояние воспитанника характеризуется незначительной тревожностью.

– У 2 (14,3%) подростков с эмоциональным напряжением изменился показатель состояния до незначительной тревожности, у 2 (14,3%) подростков улучшилось эмоциональное состояние. Их эмоциональное состояние оценивается как позитивное.

– У 2 (14,3%) подростков с показателем незначительной тревожности актуальное состояние изменилось на состояние эмоционального напряжения, у 2 (14,3%) подростков актуальное эмоциональное состояние сохранилось с первоначальным показателем.

– У 2 (14,5%) подростков, испытывающих позитивное эмоциональное состояние по результатам первичной диагностики, не изменились показатели актуального эмоционального состояния.

Результаты диагностики эмоционального состояния, наличия тревожности у воспитанников подросткового возраста отражены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты диагностики по методике «Шкала явной тревожности для подростков» (автор А.М. Прихожан)

Показатель тревожности	Первичная диагностика (декабрь)		Вторичная диагностика (январь)	
	кол-во	доля, %	кол-во	доля, %
Состояние тревожности подростку не свойственно	2	14,3	2	14,3
Нормальный уровень тревожности	5	35,7	10	71,4
Несколько повышенная тревожность	5	35,7	2	14,3
Явно повышенная тревожность	2	14,3	0	0
Очень высокая тревожность	0	0	0	0

По результатам первичной диагностики в декабре было выявлено, что 7 (50%) воспитанников имеют повышенный уровень тревожности, отклоняющийся от нормативного показателя. Из них 5 (35,7%) подростков

имеют несколько повышенный уровень тревожности. Данное состояние у подростков может быть связано с ограниченным кругом событий, ситуаций или с определённой сферой жизни. У 2 (14,3%) подростков наблюдается явно повышенная тревожность, которая, чаще всего, имеет генерализованный характер. Нормальный уровень тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности выражен у 5 (35,7%) подростков. У 2 (14,3%) подростков отсутствует состояние тревожности. При этом состояние «чрезмерного спокойствия» может указывать на защитный характер. Очень высокая тревожность, свойственная для детей группы риска, по результатам проведённой диагностики не выявлена.

При повторной диагностике в январе у подростков значительно улучшились показатели эмоционального состояния. Несколько повышенная тревожность наблюдается у 2 (14,3%) подростков. Нормальный уровень тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности, выявлен у 10 (71,4%) подростков. Для 2 (14,3%) подростков несвойственно состояние тревожности. Такие показатели как явно повышенная тревожность и очень высокая тревожность у воспитанников отсутствуют.

Значимыми характеристиками при сравнении результатов диагностики выступают:

- Показатели положительного эмоционального состояния увеличены на 35,7%.

- Показатель явно повышенной тревоги снижен на 14,3%.

- Показатель несколько повышенной тревоги снижен на 21,4%.

- Выраженная тревожность у подростков не выявлена, что указывает на отсутствие детей, входящих в группу риска.

- У 2 (14,3%) подростков с явно повышенной тревожностью при повторной диагностике преобладает нормальный уровень тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности.

- У 3 (21,4%) подростков с несколько повышенной тревожностью при повторной диагностике преобладает нормальный уровень, необходимый для

адаптации и продуктивной деятельности, у 2 (14,3%) воспитанников показатель тревожности остаётся неизменным.

– По результатам диагностики выявлено, что для 2 (14,3%) воспитанников состояние тревоги несвойственно. При этом данный показатель может иметь защитный характер, что необходимо учитывать при взаимодействии с детьми.

Одним из показателей субъективного благополучия в подростковом возрасте выступает эмоциональное состояние. Результаты диагностики указывают на имеющиеся нарушения благополучия подростков.

Исследование психологического благополучия воспитанников подросткового возраста, проживающих в центре социального обслуживания, проведено в январе и в мае с целью фиксации динамики. На рисунке 1 отражены выявленные уровни психологического благополучия подростков.

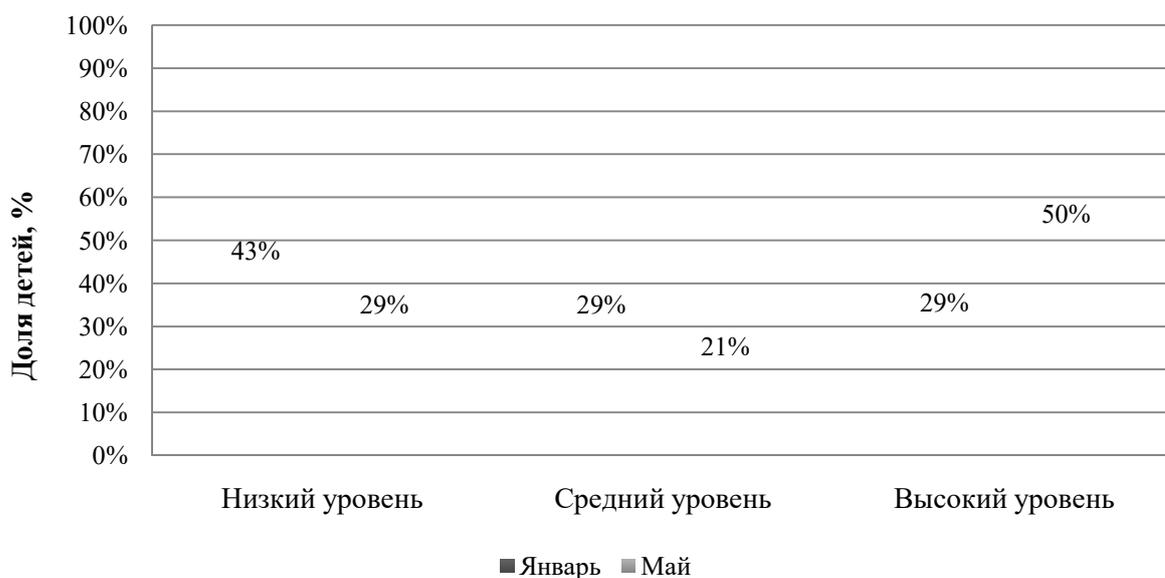


Рисунок 1. Уровень субъективного благополучия подростков по методике «Шкала психологического благополучия детей в возрасте 8–12» (PWB-с) в адаптации Д.В. Лубовского, Н.С. Миловой

По результатам проведенной диагностики в январе было выявлено, что 4 (28,6%) воспитанника имеют высокий уровень психологического благополучия. Средний уровень психологического благополучия

наблюдается у 4 (28,6%) воспитанников. Низкий уровень благополучия переживают 6 (42,9%) воспитанников. Средний уровень и низкий уровень психологического благополучия подростков сопровождался особенностями эмоциональной сферы, а именно: состоянием дезадаптации, эмоциональным напряжением и тревожным состоянием.

При повторной диагностике в мае у 2 (14,3%) подростков с низким показателем психологического благополучия повысился уровень благополучия до среднего. У 1 (7,1%) подростка со средним уровнем психологического благополучия увеличился показатель до высокого уровня. Таким образом, изменился общий показатель субъективного благополучия воспитанников: у 7 (50%) подростков выявлен высокий уровень благополучия, у 3 (21,4%) подростков – средний уровень. Низкий уровень благополучия характерен для 4 (28,6%) подростков.

Обратимся к рисунку 2, который наглядно показывает выраженность компонентов субъективного благополучия.

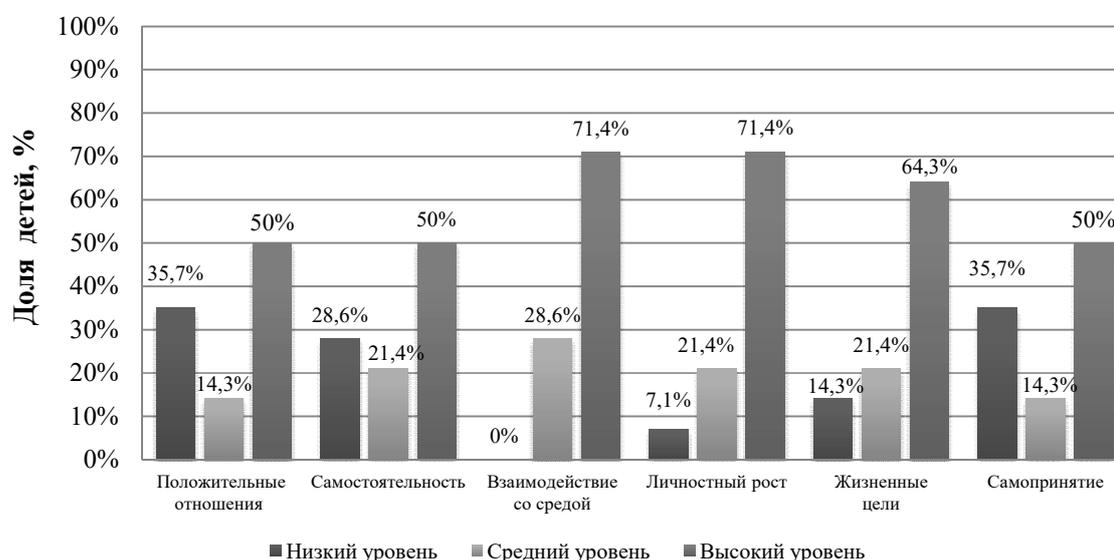


Рисунок 2. Уровни компонентов благополучия подростков по методике «Шкала психологического благополучия детей в возрасте 8–12 (PWB-с)» в адаптации Д.В. Лубовского, Н.С. Миловой

По шкале положительные отношения с людьми: 7 (50%) подростков выстраивают доверительные отношения с окружающими людьми. Таким детям свойственно заботиться о благополучии собеседника, проявлять сопереживание в общении. У 2 (14,3%) подростков со средним значением по данной шкале присутствуют трудности в выстраивании доверительных отношений, проявляющиеся в неудовлетворённости от общения. Отсутствие доверительных отношений или их ограниченное количество наблюдается у 5 (35,7%) подростков.

По шкале самостоятельности: для 7 (50%) подростков характерны самостоятельность и независимость, противостояние воздействию со стороны окружающих людей, контроль собственного поведения, способность оценивать себя, свои поступки и достижения. Менее выраженными характеристиками обладают 3 (21,4%) подростка со средним уровнем самостоятельности. У 4 (28,6%) подростков наблюдается зависимость от мнения и оценок окружающих.

Шкала «Взаимодействие со средой» отражает компетентность воспитанников управлять своим окружением, принимать решения в повседневных вопросах, контролировать деятельность, использовать возможности, создавать условия для удовлетворения актуальных потребностей и достижения поставленных целей. По результатам диагностики 10 (71,4%) подростков контролируют внешнюю деятельность, стараются использовать окружающие возможности, удовлетворять основные потребности и достигать поставленных целей, самостоятельно создавая определённые возможности для этого. Средние значения по данной шкале отсутствуют. У 4 (28,6%) подростков выявлен низкий показатель, что указывает на трудности в организации и планировании собственной деятельности, ощущение беспомощности при решении поставленных целей и задач. Способность контролировать собственную деятельность минимальна.

Шкала личностного роста воспитанников характеризует ощущение собственного развития и реализации своего потенциала, открытость к новому

опыту. Выраженное стремление к личностному развитию, оценивать себя и свои достижения в прошлом и настоящем времени, открытость к новому опыту выявлено у 10 (71,4%) подростков. Менее выражены характеристики у 3 (21,4%) подростков. Отсутствие интереса к насыщенной жизни, ощущение отсутствия собственного развития, неспособности устанавливать новые отношения или изменить своё поведение наблюдается у 1 (7,1%) с состоянием дезадаптации.

Шкала «Жизненные цели» отражает цели в жизни и направленность воспитанников. По данным диагностики 9 (64,3%) подростков имеют цели в жизни и личностную направленность, 3 (21,4%) подростка испытывают трудности в определении жизненных целей. У 2 (14,3%) подростков отсутствуют цели в жизни, перспективы и убеждения, определяющие личностный смысл.

По шкале самопринятия: 7 (50%) подростков позитивно относятся к себе, принимают как положительные, так и отрицательные качества личности, стремятся положительно оценивать своё прошлое и настоящее. Менее выражены характеристики у 2 (14,3%) подростков. У 5 (35,7%) подростков выявлен низкий уровень самооценки и самопринятия, они испытывают недовольство собой, прошлыми и настоящими событиями жизни

Для исследования психологической суверенности подростков использовалась методика «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартова-Бочавер. Результаты проведённой диагностики представлены на рисунке 3.

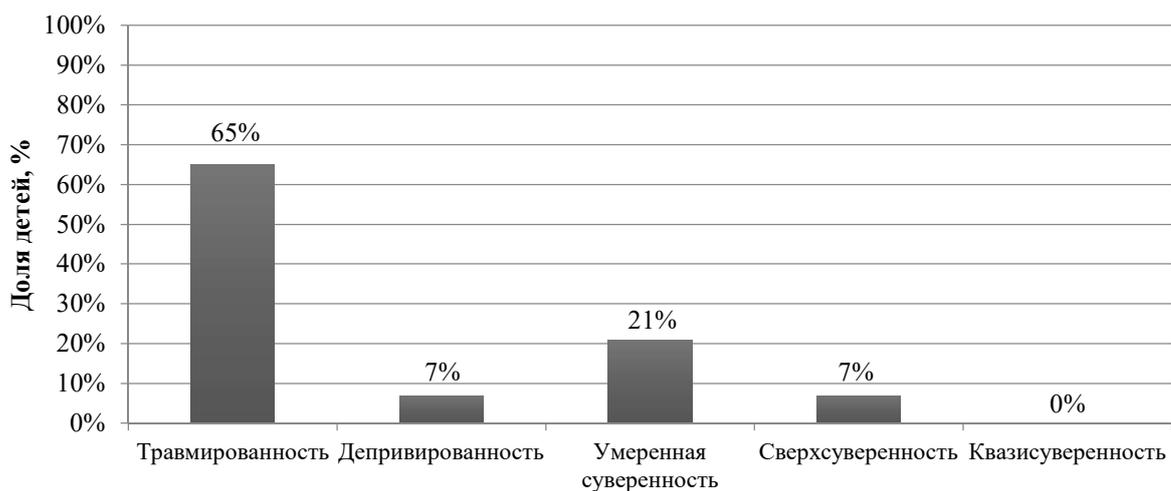
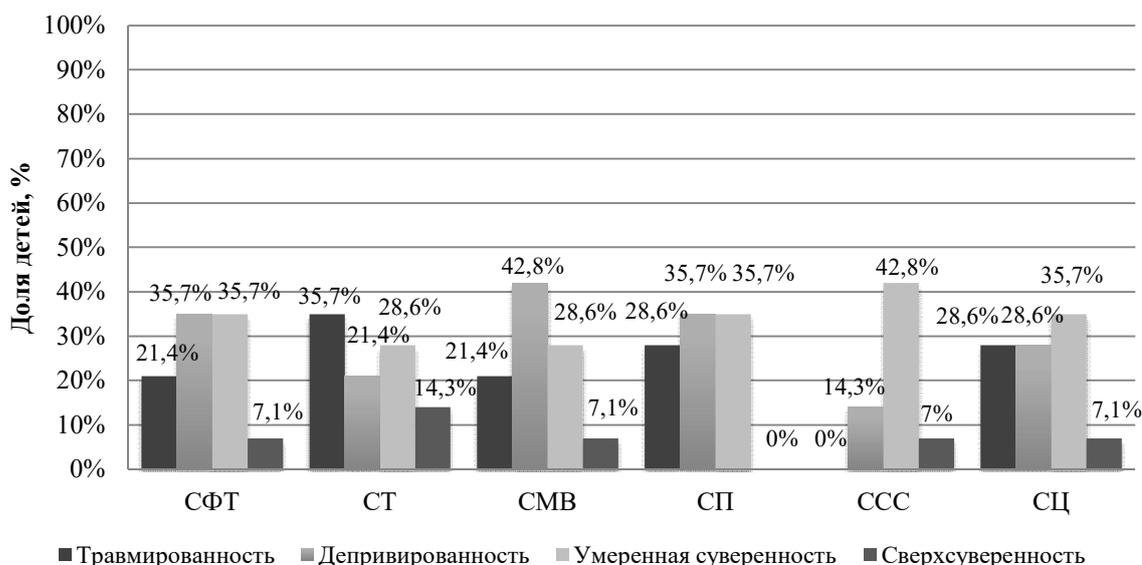


Рисунок 3. Уровни суверенности психологического пространства по результатам методики «Суверенность психологического пространства»

С.К. Нартова-Бочавер

Результаты исследования психологической суверенности подростков, представленные на рисунке 3, показали, что большая часть детей, а именно – 9 (64,3%) подростков испытывают травмированность суверенности психологического пространства, что указывает на выраженное нарушение границ и приватности, которое выражается в снижении возможности управлять своим пространством. У 1 (7,1%) подростка наблюдается депривированность психологической суверенности, характерное при нарушении границ психологического пространства и блокировании способности контролировать, защищать и развивать собственное психологическое пространство. У 3 (21,4%) подростков выявлен умеренный уровень психологической суверенности, 1 (7,1%) подросток имеет высокий уровень суверенности психологического пространства, что предполагает сохранность личностных границ.

Для рассмотрения особенностей психологической суверенности воспитанников центра подросткового возраста необходимо обратиться к данным, отражённым на рисунке 4.



Примечание: СФТ – суверенность физического тела; СТ – суверенность территории; СМВ – суверенность мира вещей; СП – суверенность привычек; ССС – суверенность социальных связей; СЦ – суверенность ценностей

Рисунок 4. Показатели компонентов суверенности психологического пространства подростков

Исходя из результатов, представленных на рисунке 4, было выявлено следующее:

– Часть подростков, а именно 5 (35,7%) подростков имеют сохранность суверенности физического тела (СФТ), которая выражается в отсутствии попыток нарушить их соматическое благополучие. Сверхсуверенность наблюдается у 1 (7,1%) подростка. Травмированность границ выражена у 3 (21,4%) подростков, депривированность – у 5 (35,7%) подростков, которые характеризуют общий дискомфорт, вызванный прикосновениями, запахами, принуждением в отпавлении его физиологических потребностей.

– Показатель суверенности территории (СТ) отражает безопасность физического пространства. Выраженное переживание безопасности физического пространства выявлено у 2 (14,3%) подростков, умеренная суверенность наблюдается у 4 (28,6%) подростков. Депривированность личных границ свойственна для 3 (21,4%) подростков, при этом травмированность территориальных границ наблюдается у 5 (35,7%)

подростков. Для подростков с депривированностью и травмированностью характерны неспособность устанавливать психологическую дистанцию по отношению к окружающим явлениям, чувство собственного бессилия в попытках отстоять личные границы.

– Суверенность мира вещей (СМВ) означает уважение к личной собственности человека, распоряжаться которой имеет право только он. Сверхсуверенность по данному показателю выявлена у 1 (7,1%) подростка, умеренная суверенность у 4 (28,6%) подростков. Депривированность характерна для 6 (42,8%) подростков, которая подразумевает непризнание их права иметь личные вещи. У 3 (21,4%) подростков наблюдается травмированность личных границ.

– По показателю суверенности привычек (СП) обнаружено, что у 5 (35,7%) подростков преобладает умеренная суверенность, что указывает на принятие временной формы организации жизни. У 5 (35,7%) подростков выявлена депривированность. Травмированность наблюдается у 4 (28,6%) подростков, выражающаяся в насильственных попытках изменить комфортный для них порядок.

– Показатель суверенности социальных связей (ССС) взаимосвязан с социальной жизнью подростка. У 1 подростка (7,1%) наблюдается сверхсуверенность социальных границ, умеренная суверенность выявлена у 6 (42,8%). Показатели отражают право иметь друзей и знакомых, которые могут не одобряться близкими, значимыми людьми. Испытывают контроль над своим социальным взаимодействием 2 (14,3) подростка. Травмированность личных границ характерна для 5 (35,7%) человек.

– Суверенность ценностей (СЦ), отражающая свободу вкусов и мировоззрения подростков, выявлена в виде сверхсуверенности у 1 (7,1%) подростка и умеренной суверенности у 5 (35,7%). Насильственное принятие неблизких ценностей в виде депривированности наблюдается у 4 (28,6%) подростков, травмированности – у 4 (28,6%).

С помощью непараметрического метода ранговой корреляции Спирмена проведен статистический анализ взаимосвязи психологической суверенности и благополучия воспитанников подросткового возраста. Полученные результаты в ходе исследования представлены в таблицах 3, 4.

Таблица 3

Расчет взаимосвязи психологической суверенности и психологического благополучия подростков с помощью коэффициента корреляции Спирмена

N	Значения благополучия	Ранг	Значения психологической суверенности	Ранг	d (ранг А-ранг В)	d ²
1	107	7	4	3,5	3,5	12,25
2	104	6	16	6,5	-0,5	0,25
3	125	12	44	11,5	0,5	0,25
4	110	8	44	11,5	-3,5	12,25
5	82	5	-36	1	4	16
6	122	10	52	13	-3	9
7	124	11	26	9	2	4
8	128	13,5	62	14	-0,5	0,25
9	69	2,5	16	6,5	-4	16
10	69	2,5	-30	2	0,5	0,25
11	128	13,5	24	8	5,5	30,25
12	60	1	4	3,5	-2,5	6,25
13	72	4	8	5	-1	1
14	115	9	38	10	-1	1
Суммы		105		105	0	109

При обработке полученных данных коэффициент ранговой корреляции Спирмена $r_s = 0,76$. Критические значения для $n(14)$: $r_s = 0,54$ для $p \leq 0,05$ и $r_s = 0,68$ для $p \leq 0,01$. Между психологической суверенностью и субъективным благополучием подростков прослеживается высокая прямая связь.

Для более детального рассмотрения особенностей взаимосвязи показателей психологической суверенности и субъективного благополучия стоит обратиться к таблице 5.

Таблица 5

Коэффициенты корреляции психологической суверенности
и благополучия воспитанников подросткового возраста по критерию
Спирмена

Показатели благополучия	Показатели суверенности психологического пространства						
	СФТ	СТ	СМВ	СП	ССС	СЦ	СПП
Позитивные отношения с другими	0,702**	-0,170	-0,048	0,075	-0,272	0,098	-0,007
Взаимодействие с окружающей средой	0,658*	0,400	0,344	0,542*	0,010	0,469	0,527
Личностный рост	0,574*	0,704**	0,664*	0,571*	0,026	0,535	0,741**
Жизненные цели	0,429	0,452	0,315	0,499	0,211	0,279	0,413
Самопринятие	0,835**	0,518	0,386	0,747**	-0,191	0,229	0,588*
Самостоятельность	0,867**	0,514	0,436	0,754**	-0,129	0,216	0,600*
Уровень благополучия	0,788**	0,720**	0,586*	0,846**	0,019	0,441	0,76**

Примечание: СФТ – суверенность физического тела; СТ – суверенность территории; СМВ – суверенность мира вещей; СП – суверенность привычек; СССР – суверенность социальных связей; СЦ – суверенность ценностей

* – значимая связь на уровне $p \leq 0,05$; ** – на уровне $p \leq 0,01$.

В таблице 5 отражено соотношение компонентов психологической суверенности и субъективного благополучия подростков.

По шкале «суверенность физического тела» выявлена высокая прямая связь с такими структурными компонентами психологического благополучия как самостоятельность, самопринятие, позитивные отношения с другими. Суверенность физического тела имеет заметную прямую связь с взаимодействием с окружающей средой и личностным ростом. Данный показатель означает, что сохранность физических границ у подростков связана с проявлением самостоятельности и независимости, использованием

окружающих возможностей для удовлетворения актуальных потребностей и поставленных целей, стремлением к личностному развитию, с способностью контролировать и регулировать поведение и собственную деятельность, с позитивным отношением подростков к себе и к своей жизни в целом, с способностью выстраивать доверительные и близкие отношения с окружающими людьми.

Высокая прямая связь обнаружена между показателем суверенности территории и личностным ростом воспитанников подросткового возраста. Безопасность физического пространства зависит от стремлений детей к саморазвитию, их открытости к новому опыту, способности сравнивать себя и свои достижения в прошлом и настоящем времени.

Шкала суверенности мира вещей имеет заметную прямую связь с личностным ростом подростков. Сохранность предметного мира, право иметь личные вещи преобладает у подростков с стремлениями к саморазвитию и открытости новому опыту.

По шкале суверенности привычек выявлена сильная прямая связь с самостоятельностью и самопринятием подростков. Принятие временной формы организации жизни связано с позитивным отношением подростков к себе, с возможностью быть самостоятельными и независимыми и способностью противостоять средовым воздействиям. Заметная прямая связь суверенности наблюдается с стремлением подростков к саморазвитию, с возможностью использовать окружающие возможности, удовлетворять основные потребности, создавать условия для личностного развития.

Суверенность социальных связей и ценностей не имеет значимой связи с компонентами субъективного благополучия.

Исходя из полученных результатов, в таблице 5 отражены значимые для исследования корреляционные связи: связь между психологической суверенностью подростков и их субъективным благополучием, соотношение компонентов субъективного благополучия с суверенностью физического тела, территории, мира вещей и привычек.

Основываясь на том, что выявленная корреляция между психологической суверенностью и субъективным благополучием статистически значима, можно сделать вывод о наличии взаимосвязи между исследуемыми феноменами. Исходя из положительного значения $r_s = 0,76$ при критических значениях $r_s=0,54$ для $p \leq 0,05$ и $r_s=0,68$ для $p \leq 0,01$, проведённый корреляционный анализ характеризует прямую с признаком высокой тесноты взаимосвязь. Данные результаты доказывают взаимосвязь психологической суверенности и субъективного благополучия воспитанников подросткового возраста, находящихся в центре социального обслуживания.

2.3. Методические рекомендации для педагогов по реализации психолого-педагогических условий развития психологической суверенности, сохранения и укрепления благополучия воспитанников подросткового возраста

Психологическое здоровье подрастающего поколения является приоритетной задачей в современной системе образования и социальной политики РФ. Создание необходимых психолого-педагогических условий по укреплению и сохранению субъективного благополучия детей способно минимизировать социально-психологические риски и оптимизировать общие процессы развития, обучения, воспитания, адаптации и социализации.

В подростковом возрасте границы психологического пространства активно расширяются и играют особую роль в личностном развитии. По результатам исследования было выявлено, что субъективное благополучие имеет сильную прямую взаимосвязь с психологическим пространством подростков.

Таким образом, организация психолого-педагогических условий по улучшению и сохранению субъективного благополучия и психологической суверенности детей предполагает следующий ряд педагогических действий:

1. При поступлении ребёнка в центр социального обслуживания создайте дружелюбную атмосферу в группе. Как правило, дети, изъятые из привычной семейной обстановки, испытывают страх перед неизвестным – проживанием в учреждении закрытого типа. Подготовьте временный детский коллектив к прибытию нового члена группы. Установите контакт с ребёнком, познакомьте с другими детьми, ознакомьте с основными правилами пребывания в центре, режимом дня. Важным моментом в ознакомлении подростка с новой окружающей средой является формирование представлений о центре как о месте, в котором оказывают помощь и поддержку детям с разных семей.

2. Так как для подростка большое значение имеет физическое и территориальное пространство, покажите ребёнку отдельное спальное место, место для хранения личных вещей, ознакомьте с территорией общего времяпровождения и зоной уединения.

3. Для более целостного создания портрета подростка, ознакомьтесь с его историей в личном деле. В данном документе указаны основные причины поступления в центр, описаны актуальные условия проживания. Взаимодействие с социальным педагогом, педагогом-психологом поможет узнать о подростке больше необходимой информации.

4. При общении с подростком старайтесь узнавать информацию опосредовано, исключая прямые вопросы о трудностях в семье и проблемах подростка. Например: ведение групповой игры «Узнай меня», широко используемой в центре, помогает не только узнать интересные факты из жизни ребёнка, его личностные особенности, склонности и увлечения, но и способствует сплочению коллектива.

5. Если воспитанник самостоятельно идёт на контакт и стремится поделиться информацией о себе и своей жизни, постарайтесь проявить эмоциональную вовлеченность при общении. Выслушайте ребёнка, постарайтесь поддержать и приободрить. Для подростка важно быть

услышанным и понятым, иметь значимого взрослого, с которым можно поделиться чувствами и эмоциями, ощущая безопасность и доверие.

6. Если ребёнок категорически не идёт на контакт и не проявляет инициативны как со взрослыми, так и с детьми, не стремитесь к активному взаимодействию. Данное поведение может расцениваться подростком как внешнее давление и требование со стороны взрослого человека. Помните, у каждого ребенка свои особенности адаптационного процесса.

7. Для отслеживания эмоционального состояния и поведенческих особенностей воспитанников проводите наблюдение с момента поступления ребёнка в центр, используя карту адаптации. С помощью карт наблюдений Вы можете обеспечивать индивидуальный подход во взаимодействии к каждому воспитаннику, зная их характерные личностные особенности. При возникновении или обнаружении трудностей не бойтесь обратиться к педагогу-психологу.

8. При общении с подростками учитывайте их возрастные особенности. Используйте доброжелательный тон, следите за невербальными проявлениями (жесты, мимика), стремитесь к сотрудничеству без притязаний к авторитарности. Помните, у каждого ребенка есть границы личностного пространства. Не каждый подросток готов к телесному взаимодействию (близкое расположение, похлопывание по плечу, держание за руку, объятия).

9. При организации образовательного процесса, воспитательных мероприятий или досуга находите общие интересы воспитанников, которые способствовали бы объединению их в целую группу. Старайтесь учитывать потребности подростков, желания и интересы, поощряйте инициативу и любознательность. Если некоторые подростки испытывают трудности в организации деятельности, ознакомьте их с разносторонними вариантами проведения досуга.

Большинство воспитанников привязаны к значимым членам семьи и привычной домашней обстановке, даже если прошлые условия категориально оцениваются как неблагоприятные. Дети нуждаются в

помощи и поддержке со стороны взрослого человека. Им необходимо видеть и выстраивать позитивные перспективы будущего. Совместные усилия специалистов центра социального обслуживания позволят укрепить и сохранить суверенность психологического пространства и психологическое благополучие воспитанников.

Выводы по Главе 2

Цель данного эмпирического исследования заключалась в определении уровня психологической суверенности и субъективного благополучия подростков, находящихся в центре социального обслуживания. Выборка исследования представлена 14 подростками, в возрасте от 12 до 14 лет. Согласно полученным результатам, можно сделать следующие выводы.

Для выявления субъективного благополучия подростков использовались следующие методики: Модифицированный восьмицветовой тест Люшера в адаптации Л.Н. Собчик, Шкала явной тревожности А.М. Прихожан, Шкала психологического благополучия детей в возрасте 8–12 лет (РWB) в адаптации Д.В. Лубовского, Н.С. Миловой.

Для определения уровня психологической суверенности использовалась методика «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер.

С помощью методики «Модифицированный восьмицветовой тест Люшера» в адаптации Л.Н. Собчик и методики «Шкала явной тревожности для детей» А.М. Прихожан было выявлено изначальное эмоциональное состояние воспитанников социального центра с целью дополнительного изучения состояния и исключения фактора адаптационного периода.

По результатам используемых методик у 14,3% подростков наблюдалось состояние дезадаптации, 28,6% испытывали эмоциональное напряжение, незначительную тревожность – 28,6% подростков. У 28,6% воспитанников сохранялось позитивное эмоциональное состояние. При

рассмотрении тревожности у 14,3% воспитанников прослеживалась несколько повышенная тревожность, 71,4% имели нормальный уровень тревожности, необходимый для адаптации и продуктивной деятельности. Для 14,3% воспитанников состояние тревожности являлось несвойственным. В выборке исследования отсутствовали дети, входящие в группу риска по эмоциональному состоянию, так как показатели очень высокой и явно выраженной тревожности не выявлены.

Результаты диагностики субъективного благополучия по методике «Шкала психологического благополучия детей в возрасте 8-12 лет» (PWB) в адаптации Д.В. Лубовского, Н.С. Миловой показали, что 50% воспитанников имеют высокий уровень психологического благополучия. При этом у 21,4% подростков наблюдается средний уровень благополучия. Низкий уровень психологического благополучия сохраняется у 28,6% подростков.

В ходе изучения психологической суверенности воспитанников, по методике «Суверенность психологического пространства» С.К. Нартовой-Бочавер, установлено, что у большинства воспитанников, а именно: у 64,3% подростков преобладает травмированность личностных границ, у 7,1% наблюдается депривированность психологического пространства. Умеренная суверенность выявлена у 21,4% подростков, а сверхсуверенность – у 7,1%. Данные показатели указывают на проблему незащищенности и нарушения границ подростков.

Психологическая суверенность рассматривалась через следующие параметры: суверенность физического тела, суверенность территории, суверенность мира вещей, суверенность привычек, суверенность социальных связей и суверенность ценностей. Изучение особенностей психологической суверенности позволило выявить, что у 42,8% подростков преобладает суверенность физического тела, территории и ценностей. Суверенность мира вещей и привычек характерна для 35,7% подростков. Суверенность социальных связей наблюдается у 50% подростков. Выраженная травмированность наблюдается по показателям суверенности тела,

суверенности привычек и ценностей, депривированность – по показателям суверенности мира вещей, привычек, ценностей и суверенности физического тела.

С целью выявления взаимосвязи психологической суверенности и субъективного благополучия воспитанников произведён корреляционный анализ Спирмена. Согласно полученным результатам, общий уровень психологического благополучия подростков имеет прямую сильную связь с показателями психологической суверенности. Суверенность физического тела имеет высокую прямую связь с такими структурными компонентами благополучия как самостоятельность, самопринятие и позитивные отношения с окружающими людьми. Также выявлена заметная прямая связь с личностным ростом подростков и субъектным взаимодействием с окружающей средой. Суверенность территориальных границ и мира вещей имеет высокую прямую связь с личностным ростом подростков. Сильная прямая связь наблюдается между суверенностью привычек, самопринятием и самостоятельностью воспитанников. Значимая связь прослеживается и с личностным ростом подростков. Суверенность социальных связей и ценностей не имеет значимой корреляционной связи с благополучием подростков.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Выпускная квалификационная работа посвящена проблеме взаимосвязи психологической суверенности и субъективного благополучия личности воспитанников подросткового возраста, находящихся в центре социального обслуживания.

На основе теоретического анализа было выявлено, что психологическая суверенность является способностью человека контролировать, защищать и развивать своё психологическое пространство с помощью субъектности и автономности. Суверенность психологического пространства подразумевает значимый для личности фрагмент бытия, определяющий актуальную деятельность, поведение и стратегию жизни. Состояние личных границ измеряется такими характеристиками как суверенность и депривированность. Суверенность отражает сохранность личных границ, а депривированность – нарушение границ личного пространства.

Психологическая суверенность включает в себя шесть измерений психологического пространства: суверенность физического тела, суверенность территории, суверенность мира вещей, суверенность временных привычек, суверенность социальных связей и суверенность ценностей.

Психологическая суверенность находит яркую выраженность проявлений в среднем подростковом возрасте, обусловленным пубертатным периодом, особенностями эмоциональной сферы, интимно-личностным общением со сверстниками, выступающим ведущим видом деятельности, психологическими новообразованиями.

Само же субъективное благополучие является многофакторным конструктом, выражающимся в состоянии удовлетворённости, соотношении положительных и отрицательных эмоций, в способности оценивать свои ощущения и состояние в целом. В исследовательской работе мы используем модель психологического благополучия, разработанную К. Рифф. В рамках

данной модели субъективное благополучие личности состоит из шести параметров: самопринятие, позитивные отношения с людьми, автономность, управление окружением, цели в жизни и личностный рост.

Эмпирическое исследование взаимосвязи психологической суверенности и субъективного благополучия детей среднего подросткового возраста проведено на базе одного центра социального обслуживания г. Красноярска. В соответствии с поставленной проблемой исследовательской работы подобраны методики, проанализированы и обобщены полученные результаты.

По результатам исследования психологической суверенности воспитанников подросткового возраста было выявлено, что у большинства подростков преобладает травмированность психологического пространства, что указывает на депривацию и нарушение личных границ. Более выраженными показателями суверенности психологического пространства являются суверенность физического тела, территории, суверенность ценностей, суверенность социальных связей.

Изучение субъективного благополучия по адаптированной модели К. Рифф показало, что половина подростков от выборки исследования обладает высоким уровнем психологического благополучия, у части воспитанников сохраняется низкий уровень благополучия, менее выражен средний показатель. Преобладающими компонентами субъективного благополучия с наивысшими значениями выступают: личностный рост, взаимодействие с окружающей средой и жизненные цели.

Взаимосвязь психологической суверенности и субъективного благополучия воспитанников определена с помощью корреляционного анализа Ч.Э. Спирмена. По результатам исследования общий уровень психологического благополучия подростков имеет прямую сильную связь с показателями суверенности психологического пространства.

Суверенность физического тела имеет высокую прямую связь с такими структурными компонентами благополучия как самостоятельность,

самопринятие и позитивные отношения с окружающими людьми. Также выявлена заметная прямая связь с личностным ростом подростков и субъектным взаимодействием с окружающей средой. Суверенность территориальных границ и мира вещей имеет высокую прямую связь с личностным ростом подростков. Сильная прямая связь наблюдается между суверенностью привычек, самопринятием и самостоятельностью воспитанников. Значимая связь прослеживается и с личностным ростом подростков. Суверенность социальных связей и ценностей не имеет значимой корреляционной связи с субъективным благополучием.

Исходя из вышеуказанного, чем выше уровень психологической суверенности, тем выше показатели субъективного благополучия воспитанников.

Таким образом, предположение о взаимосвязи психологической суверенности и субъективного благополучия воспитанников подросткового возраста, находящихся в центре социального обслуживания, подтверждено.

На основе полученных результатов исследования разработаны рекомендации для педагогов центра по развитию психологической суверенности, укреплению и сохранению благополучия подростков.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Концепция развития психологической службы в системе образования в Российской Федерации на период до 2025 года (утв. Минобрнауки России от 19.12.2017) Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_287411 (дата обращения: 15.05.2023).
2. Преамбула устава Всемирной организации здравоохранения от 22.07.1946 г. Доступ из справ. правовой системы «КонсультантПлюс». URL: https://www.consultant.ru/law/podborki/ustav_voz (дата обращения: 15.05.2023).
3. Берзин Б.Ю. Психологическое благополучие личности: к вопросу сущности понятия // Известия Уральского федерального университета. Серия 1: Проблемы образования науки и культуры. 2018. Т. 24. № 4. С. 74–81.
4. Бисингалиева Ж.А. Исследование взаимосвязи психологических границ и суверенности психологического пространства // Мир науки. Педагогика и психология. 2019. Т. 7. № 3. С. 1–6.
5. Валиева А.Р. Исследования Э. Холла о проксемике // Материалы X Международной научно-практической конференции «Наука XXI: Актуальные направления развития» (г. Самара, 10 февраля 2021 г.). Самара: Самарский государственный экономический университет, 2021. № 1. С. 104–108.
6. Весна Е.Б., Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности // Вестник Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова. Серия «Гуманитарные науки». 2009. № 2. С. 31–41.
7. Винникотт Д. Игра в реальность. М.: Институт общегуманитарных исследований, 2017. 208 с.

8. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 142–147.
9. Груздева О.В., Вербианова О.М. Психология развития (Возрастная): учебно-методическое пособие. Красноярск: Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2021. 182 с.
10. Гусельцева М.С. «Жизненное пространство» в контексте психологии повседневности: к 130-летию Курта Левина // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2021. Т. 11. № 1. С. 8–23.
11. Данилова М.В., Рыкман Л.В. Психоэмоциональное благополучие и особенности саморазвития подростков с разным семейным статусом // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23. № 5. С. 40–50.
12. Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности как феномен // Гуманизация образования. 2022. № 4. С. 35–43.
13. Дыня А.О. Исследовательская традиция изучения феномена социальной дистанции в социальном знании // Социальная компетентность. 2022. Т. 7. № 1. С. 83–94.
14. Журавлев А.Л. Социально-психологическое пространство личности. М.: Институт психологии РАН, 2012. 494 с.
15. Идобаева О.А. К вопросу о психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности // Вестник Московского государственного лингвистического университета. 2013. № 7. С. 93–100.
16. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 351. С. 1–7.

17. Карапетян Л.В. Исследование благополучия в отечественной психологии // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. 2017. № 2. С. 132–137.
18. Кричевец А.Н., Корнев А.А., Рассказова Е.И. Основы статистики для психологов. М.: Акрополь, 2019. 286 с.
19. Лубовский Д.В., Милова Н.С. Диагностика психологического благополучия младших школьников в условиях школьного и семейного обучения // Психолого-педагогические исследования. 2022. Том 12. № 4. С. 52–65.
20. Мартыненко Е.А. Психологическая суверенность личности как состояние границ субъекта // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8. № 3. С. 349–352.
21. Махмутова Р.К., Кириллова М.К. Психологическое благополучие подростков, воспитывающихся в приемных семьях // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. № 4. С. 1–8.
22. Нартова-Бочавер С.К. Опросник «Суверенность психологического пространства» – новый метод диагностики личности // Психологический журнал. 2004. Т. 25. № 5. С. 77–89.
23. Нартова-Бочавер С.К. Психологическое пространство личности: монография. М.: Прометей, 2005. 312 с.
24. Нартова-Бочавер С.К. Психология суверенности: 10 лет спустя. М.: Смысл, 2017. 200 с.
25. Одинокова В.А., Русакова М.М., Усачёва Н.М. Опыт оценки благополучия детей в учреждениях для детей сирот // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. 2017. № 2. С. 129–144.
26. Ожегов С.И. Толковый словарь русского языка. М.: Мир и образование, 2023. 1376 с.
27. Пахоль Б.Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. 2017. № 1. С. 80–104.

28. Прихожан А.М. Психология тревожности: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2009. 119 с.
29. Ринговский И.А., Шершнёва Т.В. Факторы психологического благополучия личности в современных условиях // Материалы III Международной научно-практической конференции «Психология в системе социально-производственных отношений» (г. Красноярск, 17 апреля 2022 г.). Красноярск: Сибирский государственный университет науки и технологий имени академика М.Ф. Решетнева, 2020. С. 221–224.
30. Собчик Л.Н. МЦВ – метод цветных выборов. Модифицированный восьмицветовой тест Люшера. Практическое руководство. СПб.: Речь, 2001. 112 с.
31. Соломатина В.А. Структура психологического благополучия личности: обзор зарубежных подходов // Материалы XVI научно-практической конференции «Прикладная психология на службе развивающей личности» (г. Коломна, 14–15 февраля 2019 г.). Коломна: Государственный социально-гуманитарный университет, 2019. С. 160–164.
32. Соммер Р. Личное пространство // Знание – сила. 1968. № 10. С. 34–36.
33. Шипова Н.С. Субъективное благополучие, ощущение счастья и отношение к себе: возрастной аспект // Педагогика. Психология. Социокинетика. 2021. Т. 27. № 3. С. 58–64.
34. Эльконин Д.Б. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков // Вестник практической психологии образования. 2012. Т. 9. № 4. С. 73–75.
35. Bradburn N. The Structure of Psychological Well-Being // National Opinion Research Center. Chicago: Aldine Publishing Company, 1960. 332 p.
36. Czapinski J. Illusions and biases in psychological well-being: an «onion» theory of happiness. USA: University of Michigan, 1991. 24 p.
37. Jagoda M. Current concepts of positive mental health. N.Y.: Basic books, 1958. 232 p.

38. Oprea S.J., Buijzen M., van Reijmersdal E.A. Development and Validation of the Psychological Well-Being Scale for Children (PWB-c) // *Societies*. 2018. Vol. 8. N 1. P. 18–32.
39. Ryff C.D. The structure of psychological well-being revisited // *Journal of Personality and Social Psychology*. 1995. Vol. 69. P. 719–727.

ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение А

Методика «Шкала явной тревожности для детей» (А.М. Прихожан)

Инструкция: на следующих страницах напечатаны предложения. Около каждого из них два варианта ответа: «ВЕРНО» и «НЕВЕРНО». В предложениях описаны события, случаи, переживания. Внимательно прочти каждое предложение и реши, можешь ли ты отнести его к себе, правильно ли оно описывает тебя, твоё поведение, качества. Если да, подчерки или обведи слово «ВЕРНО», если нет – «НЕВЕРНО». Не думай долго над ответом. Если не можешь решить, верно или неверно то, о чём говорится в предложении, выбирай то, что бывает, как тебе кажется, чаще.

Вопрос	ВЕРНО	НЕВЕРНО
1. Тебе трудно думать о чём-нибудь одном.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
2. Тебе неприятно, если кто-нибудь наблюдает за тобой, когда ты что-нибудь делаешь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
3. Тебе очень хочется быть во всём самым лучшим.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
4. Ты легко краснеешь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
5. Все твои знакомые тебе нравятся.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
6. Часто ты замечаешь, что у тебя бьётся сердце.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
7. Ты очень сильно стесняешься.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
8. Бывает, что тебе хочется быть как можно дальше от этого места, где ты находишься.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
9. Тебе кажется, что у других всё получается лучше, чем у тебя.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
10. В играх ты больше любишь выигрывать, чем проигрывать.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
11. В глубине души ты много чего боишься.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
12. Ты часто чувствуешь, что другие недовольны тобой.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
13. Ты боишься остаться дома в одиночестве.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
14. Тебе трудно решиться на что-либо.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
15. Ты нервничаешь, если тебе не удастся сделать то, что хочется.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
16. Часто тебя что-то мучает, а что – непонятно.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
17. Ты всегда и со всеми вежлив.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
18. Тебя беспокоит, что тебе скажут родители.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
19. Тебя легко разозлить.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
20. Часто тебе трудно дышать.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
21. Ты всегда хорошо себя ведёшь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
22. У тебя потеют руки.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
23. В туалет тебе надо ходить чаще, чем другим детям.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
24. Другие ребята удачливее тебя.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
25. Для тебя важно, что о тебе думают другие.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
26. Часто тебе трудно глотать.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
27. Часто ты беспокоишься из-за того, что, как выясняется позже, не имеет значения.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
28. Тебя легко обидеть.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
29. Тебя все время мучает: всё ли ты делаешь правильно, так как следует.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
30. Ты никогда не хвастаешься.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
31. Ты боишься того, что с тобой может что-то случиться.	ВЕРНО	НЕВЕРНО

Продолжение приложения А

32. Вечером тебе трудно уснуть.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
33. Ты очень переживаешь из-за отметок.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
34. Ты никогда не опаздываешь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
35. Часто ты чувствуешь неуверенность в себе.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
36. Ты всегда говоришь только правду.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
37. Ты чувствуешь, что тебя никто не понимает.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
38. Ты боишься, что тебе скажут «Ты всё делаешь плохо!».	ВЕРНО	НЕВЕРНО
39. Ты боишься темноты.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
40. Тебе трудно сосредоточиться на учёбе.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
41. Иногда ты злишься.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
42. У тебя часто болит живот.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
43. Тебе бывает страшно, когда ты перед сном остаёшься один в тёмной комнате.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
44. Ты часто делаешь то, чего не стоило бы делать.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
45. У тебя часто болит голова.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
46. Ты беспокоишься, что с твоими родителями что-нибудь случится.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
47. Иногда ты не выполняешь свои обещания.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
48. Ты часто устаёшь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
49. Ты часто грубишь родителям и другим взрослым.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
50. Тебе нередко снятся страшные сны.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
51. Тебе кажется, что другие ребята смеются над тобой.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
52. Бывает, что ты врёшь.	ВЕРНО	НЕВЕРНО
53. Ты боишься, что с тобой случится что-нибудь плохое.	ВЕРНО	НЕВЕРНО

Опросник

**«Шкала психологического благополучия детей в возрасте 8-12 лет
(РWB)» (S.J. Oprea, M. Vuijzen, E.A. van Reijmersdal в адаптации
Д.В. Лубовского, Н.С. Миловой)**

Инструкция: прочитайте внимательно вопросы. Справой стороны обведите в кружочек цифру, подходящую к Вашему варианту ответа.

№	Утверждения	почти никогда	иногда	часто	почти всегда
1	Ты сам выбираешь, что делать после учебных занятий?	1	2	3	4
2	Ты сам выбираешь, чем заняться в выходные?	1	2	3	4
3	Ты сам выбираешь, что будешь есть на ужин?	1	2	3	4
4	Ты сам выбираешь, какую одежду покупать?	1	2	3	4
5	Ты сам выбираешь, когда смотреть телевизор?	1	2	3	4
6	Ты сам выбираешь, когда использовать компьютер?	1	2	3	4
7	Ты сам выбираешь, когда делать домашнее задание?	1	2	3	4
8	Ты любишь заниматься новыми видами деятельности?	1	2	3	4
9	Тебе нравится изучать что-то новое?	1	2	3	4
10	Тебе нравится, когда у тебя появляется новая вещь?	1	2	3	4
11	Тебе нравится встречаться с новыми людьми?	1	2	3	4
12	Тебе нравится посещать новые места?	1	2	3	4
13	Ты думаешь о том, кем хочешь стать, когда вырастешь?	1	2	3	4
14	Ты думаешь о том, где хочешь жить в будущем?	1	2	3	4
15	Ты думаешь о высшем образовании?	1	2	3	4
16	Ты прилагаешь все усилия в учёбе?	1	2	3	4
17	Ты сохраняешь свои карманные деньги?	1	2	3	4
18	Ты гордишься собой?	1	2	3	4
19	Чувствуешь ли ты уверенность в своих силах?	1	2	3	4
20	Ты нравишься себе?	1	2	3	4
21	Ты доволен собой?	1	2	3	4
22	Тебе нравится, кто ты?	1	2	3	4
23	Ты сам делаешь выбор?	1	2	3	4
24	Ты спрашиваешь мнение своих родителей?	1	2	3	4
25	Ты просишь своих родителей о помощи?	1	2	3	4
26	Ты делаешь что-то без родителей?	1	2	3	4
27	Ты высказываешь своё мнение о чем-то?	1	2	3	4

Продолжение приложения Б

28	Ты развлекаешься с друзьями?	1	2	3	4
29	Ты ревнуешь своих друзей?	1	2	3	4
30	Ты споришь с друзьями?	1	2	3	4
31	Можешь ли ты доверять своим друзьям?	1	2	3	4
32	Ты помогаешь своим друзьям?	1	2	3	4
33	Ты веселишься с родителями?	1	2	3	4
34	Ревнуешь ли ты своих родителей?	1	2	3	4
35	Ты споришь с родителями?	1	2	3	4
36	Можешь ли ты доверять своим родителям?	1	2	3	4
37	Ты помогаешь своим родителям?	1	2	3	4

Опросник «Суверенность психологического пространства»**(С.К. Нартова-Бочавер)**

Инструкция: Вам предлагается оценить утверждения теста, которое описывает детство человека. Если содержание утверждения относится к Вам, следует поставить рядом знак «+». Если в Вашей жизни подобных ситуаций не встречалось, поставьте знак «-» рядом с утверждением. Если Вам трудно вспомнить, как было на самом деле, представьте себе наиболее вероятное положение дел. Этот тест не измеряет интеллектуальные способности, поэтому правильных или неправильных ответов не существует. Каждый вариант встречается в реальной жизни. Постарайтесь не раздумывать долго, время выполнения теста – 20 минут. Спасибо!

1. Случалось, что я был вынужден носить одежду, которая мне не нравилась.
2. Меня в детстве стригли, не спросив на то моего желания.
3. Я всегда имел уголок для игры, который мог обустроить по собственному вкусу.
4. Решение о проведении каникул и выходных чаще принималось без меня.
5. Уже в раннем детстве я отказывался носить неудобную одежду.
6. У нас было в порядке вещей, если родители переключали телевизор на свой канал, когда я его смотрел.
7. Часто мне приходилось терпеть, когда родственники тискали и целовали меня.
8. Даже в детстве я был уверен, что без меня никто не трогает мои игрушки.
9. Я всегда имел возможность поиграть дома в одиночестве, когда мне этого хотелось.
10. В детстве бывало, что я носил одежду, в которой чувствовал себя посмешищем, и боялся, что меня будут дразнить.
11. Я обижался, когда меня в порядке наказания шлёпали или давали подзатыльники.
12. Я раздражался, если во время стирки мама вытряхивала мои вещи из карманов.
13. В нашем доме запрещалось подкрепляться, «перехватывая куски» между завтраком, обедом и ужином.
14. Обычно родители не запрещали слушать музыку, которая мне нравится, даже если она их раздражала.
15. Меня никогда не заставляли есть насильно, как других детей.
16. Я часто огорчался, когда родители наводили порядок в моих игрушках.
17. Для меня было неприятным переживанием, когда мне стригли ногти.
18. У меня всегда было место (стол, сундучок, коробка), где я мог спрятать дорогие мне предметы.
19. Помню, что я сильно грустил оттого, что мне не разрешали ложиться спать чуть позже, чем это было принято.
20. Нередко бывало, что нужные мне вещи покупались как поощрение за хорошую учёбу или поведение.
21. Случалось, что детский праздник был для меня испорчен, если я был одет не так, как хотелось.
22. Обычно меня спрашивали, что я хотел бы на завтрак, обед или ужин.
23. Мне не нравилось, если без разрешения брали мою чашку или расческу.
24. Когда я чувствовал себя обиженным, я имел привычку запирается в ванной или туалете.
25. Я расстраивался, когда не мог доиграть из-за того, что взрослые звали меня к себе.
26. Если друзья предлагали мне переночевать у них, родители обычно не возражали.

27. Мне удавалось обычно устроить детский праздник так, как хотелось.
28. Случалось, я обижался, когда взрослые начинали серьёзный разговор и выставляли меня в другую комнату.
29. Даже если подходило время ложиться спать, мне обычно разрешали досмотреть любимую передачу.
30. Мне не нравилась семейная традиция донашивать хорошие вещи, доставшиеся от других детей.
31. Мне часто хотелось поиграть с детьми, которые вместе со мной ходили в кружок, но обычно родители торопились, и это не удавалось.
32. При покупке вещей родители всегда учитывали моё мнение.
33. В детстве часто случалось, что, стесняясь попроситься в туалет, я долго терпел.
34. Я вполне ощутил, что отдать любимую игрушку – одно из самых сильных страданий маленького ребёнка.
35. Взрослые почему-то считали, что могут войти в ванную или туалет, когда там ребёнок, и не разрешали закрывать дверь на замок.
36. Родители старались делать со мной уроки, когда я уже справлялся сам.
37. Даже если родителям было некогда, они находили время, чтобы я поиграл с детьми, которые были мне симпатичны.
38. Родители не запрещали мне располагать в комнате ценные для меня предметы (фотографии любимых героев, плакаты), даже если они им не нравились.
39. Когда была приготовлена вкусная еда, то близкие мне взрослые считали необходимым накормить меня ею, даже преодолевая моё сопротивление.
40. Мне бы очень хотелось, чтобы на дверях детских комнат были замки, хотя взрослых это и обижает.
41. Мне случалось огорчаться, если родители неожиданно брали меня в гости.
42. В детстве меня нередко заставляли есть калорийную, но невкусную пищу.
43. Я переживал оттого, что взрослые ошибочно думали, будто в детстве любую вещь можно заменить другой.
44. Я предпочитал в детстве ходить в гости, а не звать гостей к себе.
45. Меня раздражало, если взрослые не информировали меня о своих планах.
46. Проблема «отцов и детей» у нас не существовала, так как родители с детства уважали моё мнение.
47. Мне не нравилось, когда взрослые в детстве любили меня пощекотать или ущипнуть.
48. Я любил в детстве, когда бывал за городом, построить себе шалаш или гнездо на дереве.
49. Родители спокойно принимали тот факт, что знают не всех моих друзей.
50. Мне не нравилось, что новых вещей не покупали, пока у нас были старые, но в хорошем состоянии.
51. Существовали телепередачи, которые я не мог смотреть без разрешения родителей.
52. Если ребёнку не нравится какая-то вещь, ни к чему заставлять его пользоваться ею.
53. Как и многие другие дети, я мечтал построить домик из диванных подушек, но мне это не удавалось.
54. Если у нас с друзьями возникали общие планы, наши родители нередко старались их изменить.
55. Если я возвращался из магазина, то мог часть сдачи оставить себе.
56. У нас было принято, чтобы родители всегда знали мой распорядок дня.
57. Я всегда был уверен, что, когда я разговариваю с кем-то по телефону, никто не прервет и не подслушает нашей беседы.
58. Родители пресекали мои попытки украсить себя так, как не было принято в их время (пирсинг, татуаж, причёски).

59. Мне часто бывало неприятно, когда взрослые дотрагивались до меня.
60. Испытывая нехватку карманных денег, я не стеснялся попросить их у родителей.
61. Меня раздражало, если в моей комнате наводили порядок.
62. Во время обеда, если суп был горячим, я мог сначала съесть второе, и родители это не запрещали.
63. Если у меня в детстве появлялся новый знакомый, я должен был обязательно показать его родителям.
64. Родители всегда демонстрировали своё несогласие с моими попытками соответствовать молодёжной культуре.
65. Посещая врача, я боялся не боли, а того, что чужой человек будет меня трогать.
66. Наверное, я собственник: уже в детстве я постоянно раздражался оттого, что кто-то пользовался моими вещами.
67. Мне не нравилось, что взрослые ходят через ту комнату, где я играю с друзьями.
68. Проверя домашнее задание, родители всегда обращали внимание на порядок его выполнения: сначала основные предметы, а затем «второстепенные», и были недовольны, если он нарушался.
69. Меня раздражало, когда приходилось в детстве носить вещи старшего брата.
70. У меня было в детстве увлечение (кружок, спортивная или художественная школа), которое не реализовалось, потому что родители были против.
71. Маленьких детей везде ждут огорчения: даже надевая шапку или завязывая шарф, взрослые умудряются зацепить за ухо или вырвать волосы.
72. У меня вызывало брезгливость, если мама или бабушка настаивали, чтобы я попробовал приготовленную ими еду «поварской» ложкой, которой они пробовали её сами.
73. Я не любил, если у нас оставались на ночь гости, и мне приходилось менять спальное место.
74. Если я не сделал домашнее задание, но успел выполнить его на перемене, родители никогда меня не ругали: «Победителя не судят».
75. Случалось, мне навязывали общение с братом или сестрой, даже когда мне этого не хотелось.
76. Мне случалось раздражать родителей, если моё мнение не совпадало с их собственным.
77. В детстве нередко вызывало огорчение, когда мне надевали одежду через голову.
78. В нашей семье считалось важным тратить деньги не только на самое необходимое, но и на то, чего очень хочется ребёнку (дорогие книги и приборы – бинокль, словарь, – без которых можно было вполне обойтись).
79. Я не любил, когда во время моих занятий кто-то из близких стоял у меня за спиной и смотрел мне через плечо.
80. Даже в детстве родители не настаивали, чтобы я «пошёл по их стопам».