

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
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

ДАНИЛЕНКО ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

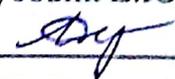
**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И
САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Психология образования

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.псх.н., доцент Дубовик Е.Ю.

28.05.18 

Научный руководитель
к.псх.н., доцент Миллер О.М.

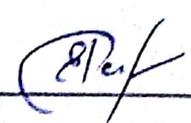
28.05.18 

Дата защиты

28.06.18

Обучающийся

Даниленко Е.С.

28.05.18 

Оценка _____

Красноярск 2018

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ
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

ДАНИЛЕНКО ЕЛЕНА СЕРГЕЕВНА

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И
САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы
Практическая психология в образовании

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Заведующий кафедрой
к.псх.н., доцент Дубовик Е.Ю.

Научный руководитель
к.псх.н., доцент Миллер О.М.

Дата защиты

Обучающийся
Даниленко Е.С.

Оценка _____

Красноярск 2018

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	7
1.1. Понятие и компоненты психологического благополучия и психологического здоровья подростков.....	7
1.2. Самоотношение, как важная часть самосознания подростков.....	16
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1	32
ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И САМООТНОШЕНИЯ ПОДРОСТКОВ	34
2.1. Организация и методы исследования.....	34
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования.....	38
2.3. Методические рекомендации по сохранению и укреплению психологического благополучия подростков.....	54
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2	57
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	61
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК	60
ПРИЛОЖЕНИЯ	66

ВВЕДЕНИЕ

Работа посвящена проблеме исследования связи психологического благополучия и самоотношения подростков.

Это в первую очередь обусловлено необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия. Психологическое благополучие является тем психологическим феноменом, который олицетворяет естественное стремление человека к внутреннему равновесию, комфорту, ощущению счастья.

Счастье, благополучие, удовлетворение, комфорт – понятия, относящиеся к субъективному переживанию человеком процессов, происходящих в его жизни. Эти явления характеризуют его социально-психологически. В них кроется общественная история человека, который обрел свою личность, который обладает способностью творить свою жизнь, создавать историю своей жизни, свою судьбу и соотноситься с историей жизни других людей – конкретных или обобщенных личностей. Если это ему удастся, возникают позитивные эмоции, сознание и переживание благополучия. Не следует полагать, что субъективное благополучие – явление отдаленного будущего или определенного возрастного периода. В той или иной степени и в том или ином аспекте оно может быть представлено на всех этапах жизненного пути и связано с любой деятельностью. В зависимости от возраста, психологическое благополучие может быть связано с различными сферами жизни человека. В подростковом возрасте психологическое благополучие может соприкасаться с важными сферами жизни подростка, такими как общение, учеба, личные интересы и т.д.

Проблема самосознания так же является одной из ключевых в психологии. Она широко обсуждается в рамках отечественных и зарубежных психологических исследований. Изучение структуры самосознания, динамики его развития представляет большой интерес, как в теоретическом, так и в практическом плане, поскольку позволяет приблизиться к пониманию механизмов формирования личности в онтогенезе.

Самосознание является одним из ведущих элементов психологического склада личности, регулирующих деятельность и поведение человека. Самосознание не сумма частных характеристик, а целостный образ, единая, хотя и не лишенная внутренних противоречий, установка по отношению к самому себе.

Большое значение имеет психологическое благополучие, в сфере успешности у подростков, а успешность играет важную роль в самоотношении. Поэтому мы можем предполагать, что психологическое благополучие в целом оказывает очень сильное влияние на самоотношение подростков, ведь при благоприятных внешних и внутренних факторах психологического благополучия, у ребенка происходит становление здорового самоотношения и адекватной самооценки.

В изучении данной проблемы есть некоторые противоречия. На данный момент исследований в этом направлении недостаточное количество – с одной стороны, критерии взаимодействия самоотношения и субъективного благополучия не достаточно исследованы, с другой стороны, сама проблема психологического благополучия не имеет теоретической завершенности.

Актуальность данного исследования заключается в рассмотрении особенностей психологического благополучия подростковом возрасте, и его взаимосвязи с самоотношением подростков.

Цель исследования: изучить взаимосвязь психологического благополучия и самоотношения подростков.

Объект исследования: психологическое благополучие и самоотношение подростков.

Предмет исследования: взаимосвязь психологического благополучия и самооотношения подростков.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что существует взаимосвязь психологического благополучия и самооотношения подростков: при высоких значениях факторов психологического благополучия подростки имеют высокий уровень самооотношения, при низких значениях факторов психологического благополучия низкий уровень самооотношения.

Задачи исследования:

1. На основе теоретического анализа литературных источников изучить проблему психологического благополучия и самооотношения подростков.
2. Провести эмпирическое исследование психологического благополучия и самооотношения личности в подростковом возрасте.
3. Выявить взаимосвязь психологического благополучия и самооотношения подростков.
4. Разработать методические рекомендации педагогам по сохранению психологического благополучия подростков.

Методы исследования: изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования, тестирование, сравнительный анализ, количественные и качественные методы обработки данных.

Исследование проводилось в период ноябрь 2017 – февраль 2018 учебного года на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Новоигирменская СОШ №3» п. Новая Игирма, Иркутской области. В исследовании приняли участие 30 подростков 9-х классов – 9 «А» и 9 «Б» класса, в возрасте 14–15 лет, из полных семей со средним уровнем достатка.

Практическая значимость исследования: заключается в том, что результаты и выводы проведенного исследования могут быть полезны школьному психологу для оказания психологической помощи подросткам, педагогам для разработки мероприятий по сохранению психологического благополучия подростков.

Структура выпускной квалификационной работы: ВКР состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы и приложений.

ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И САМОСОЗНАНИЯ ПОДРОСТКОВ

1.1. Понятие и компоненты психологического благополучия и психологического здоровья подростков

Смысловое значение слова «благополучие» достаточно неоднозначно и разнообразно. Во-первых, под термином «благополучие» понимается спокойное и счастливое состояние. Во-вторых, благополучие используется как синоним счастья. В-третьих, благополучие понимается как материальная обеспеченность. Философский подход к вопросам счастья и благополучия, попытки анализа этих состояний привели к тому, что психологическое благополучие стало рассматриваться как исследование удовлетворенностью жизнью.

Понятие «психологическое благополучие» появилось в 60-ых годах прошлого века. Проблемой понимания психологического благополучия занимались Н.М. Брэдбурн, Э. Динер, К. Рифф, и другие. Однако данная проблема остается мало изученной в психологии. Пока не сформулировано единое общепризнанное определение термина «психологическое благополучие». Существуют два основных подхода к пониманию данного понятия — гедонистический и эвдемонистический. В гедонистическом подходе психологическое благополучие это — достижение удовольствия и избегание неудовольствия. Сторонниками данного подхода являются Н. Брэдбёрн и Э. Динер, которые понятия «переживание счастья» и «субъективное благополучие» человека связывают с термином «психологическое благополучие» в качестве общего показателя. Эвдемонистический подход: психологическое благополучие определяется как «полнота самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной

индивидуальности», и рассматривается в рамках гуманистического направления (Дж. Бюдженталь, А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм, Г. Олпорт и др.). Начало изучения теории психологического благополучия положили исследования Н. Брэдбурна, который впервые вводит понятие «психологическое благополучие». Н. Брэдбурн, отделяя его от термина «психологическое здоровье», связывает его с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворенностью жизнью. Автор понимает психологическое благополучие как «некий баланс между позитивным и негативным аффектами».

В современном мире проблема психологического благополучия личности по-прежнему остается одной из мало изученных в психологии. Нет формулировки единого, общепризнанного психологическим сообществом, понятия «психологическое благополучие». Анализируя существующие на данный момент подходы к определению психологического благополучия, можно сделать вывод, что данное понятие характеризует область состояний и переживаний свойственных здоровой, гармонично развитой личности. Те события которые несут нам счастье и радость имеют положительную эмоциональную окраску, а те что нас расстраивают и из-за чего мы переживаем, несут негативную эмоциональную окраску. В тех случаях, когда превышают позитивные эмоции, человек, ощущает себя счастливым и удовлетворенным жизнью, из чего следует, что он обладает высоким уровнем психологического благополучия. Если же превышают негативные эмоции, человеку кажется, что его ждет неудача и несчастья, и в результате этого человек имеет низкий уровень психологического благополучия. Н. Брэдбурн на основе своих исследований сделал важный вывод о том, что позитивные и негативные эмоции не взаимосвязаны между собой.

Имея данные об уровне позитивных эмоций, мы не можем сделать выводы о том, каков уровень негативных эмоций, он может быть как выше, так и ниже или даже быть равным уровню позитивных эмоций. Тоже правило действует касательно негативных эмоций. Разность между положительными

и отрицательными эмоциями является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенности жизнью. Разработанная Н. Брэдбурном данная методика широко используется в исследованиях, связанных с изучением различных сторон психологического благополучия.

Другой автор, предложивший свою теорию психологического благополучия в рамках эвдемонистического подхода, стала доктор психологии Кэрол Рифф. Во многом, продолжая традиции, которые заложил Н. Брэдбурн, она критически пересматривает его взгляд на психологическое благополучие как баланс между позитивными и негативными эмоциями. К. Рифф считает, что решению проблемы понимания психологического благополучия препятствует определенная ограниченность. Она создает собственную теорию, основой которой послужили основные концепции, связанные с понятием психологического благополучия и относящиеся к проблеме позитивного психологического функционирования.

Подобный подход позволил ей обобщить и выделить шесть основных компонентов психологического благополучия: позитивные отношения с другими, самопринятие (позитивная оценка себя и своей жизни), автономия (способность следовать своим собственным убеждениям), компетентность (контроль над окружающей средой, способность эффективно управлять своей жизнью), наличие целей, которые придают смысл жизни, личностный рост как чувство постоянного развития и самореализации.

К. Рифф отмечает, что с возрастом только два аспекта благополучия – позитивные отношения с другими и самопринятие – остаются постоянными в течение всей жизни человека, остальные же – изменяются. Данная теория послужила основой, на которой был создан оригинальный метод психотерапии. На основе данной модели за рубежом была разработана методика, названная как «Шкала психологического благополучия К. Рифф».

Человек, у которого высокий балл по шкале «автономия», способен быть независимым от чужого мнения, не боится высказывать свою точку

зрения, если она отличается от позиции других людей, способен адекватно себя оценить. Если по шкале «автономия» низкий балл, то это говорит о том, что человек, скорее всего, будет зависеть от мнения окружающих. Управление средой подразумевает наличие способности человека преодолевать трудности на пути осуществления целей, контролировать собственную жизнь. Если наблюдается низкий балл, у такого человека можно наблюдать ощущение бессилия, неспособности что-то изменить, улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

Показатели по шкале «Личностный рост» показывают нам, насколько развито стремление развиваться, учиться новому, есть ли ощущения собственного прогресса. Если по каким-то причинам человек не может или не хочет стремиться к саморазвитию, то вскоре у него может появиться чувство скуки, неверие в свои способности и общее снижение интереса к жизни. Позитивные отношения с окружающими представляют собой наличие способности к сопереживанию, умению быть открытым, искренним в общении, способным поддерживать контакты и разрешать безболезненно конфликты с людьми. При низких показателях этого качества наблюдается склонность к одиночеству, замкнутости, неспособности к доверию и поддержанию отношений. Наличие целей в жизни добавляет смысла собственному существованию, придаёт ценности опыту прошлого, происходящему в настоящем и перспективам в будущем. Такой человек не боится грядущих перемен. При отсутствии целей в жизни он будет ощущать бессмысленность и, скорее всего, будет склонен к обесцениванию опыта и самого себя.

Показатели по шкале «Самопринятие» отражают субъективную оценку себя и своей жизни в целом, принятие своих достоинств и недостатков. Если у человека низкие показатели, это свидетельствует о том, что он, скорее всего, не удовлетворён собой, не принимает свои качества и склонен больше обращать внимание на недостатки своей личности.

Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф активно используется в исследованиях многих стран и позволяет измерить степень выраженности основных составляющих психологического благополучия.

В России проблеме, связанной с понятием «психологического благополучия», были посвящены работы А.В. Ворониной, Л.В. Куликова, А.А. Кроника, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой, Р.М. Шамионова и т.д. Например, А.В. Воронина понимает под психологическим благополучием системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности на основе психофизиологической сохранности функций. Она делает акцент не со стороны удовлетворённости жизнью и личностном росте, а на целостном, объединяющем значении данного понятия, к которому термины «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» относятся как регулирующие. Такой подход резко отличается от подходов западных исследователей, которые стремятся отграничить это понятие от близких, но не сходных понятий. Л.В. Куликов раскрывает психологическое благополучие через «слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности и внутреннего равновесия» [7].

Понятие «психологическое благополучие» толкуется исследователями по-разному, однако можно выделить несколько общих моментов. Психологическое благополучие связано с эмоциональным равновесием и преобладанием положительных эмоций; оно затрагивает отношение человека к самому себе и к обществу, включая в себя чувство собственного достоинства, постоянного развития и самореализации. Психологическое благополучие играет важную роль в становлении личности и зависит от многих факторов.

Подростковый возраст – это особенный период в развитии личности. В этот период человек впервые задумывается о смысле жизни и о своем предназначении в этом мире. Уже на основе этого можно измерить такой параметр психологического благополучия как автономия. В этот возрастной период человек совершает скачок из мира детства во взрослую и

самостоятельную жизнь, он уже не ребенок, но еще и не взрослый. Происходят изменения на физиологическом, психологическом и других уровнях.

Своеобразие социальной ситуации развития подростка состоит в том, что он включается в новую систему отношений и общения с взрослыми и товарищами, занимая среди них новое место, выполняя новые функции. В этом возрасте появляется желание быть похожим на более взрослых людей, и чтобы к ним относились как к взрослым. С одной стороны, отношение к ним действительно меняется: им начинают позволять то, что раньше было под запретом. Однако, подростки еще не выработали в себе самостоятельность, ответственность, серьезное отношение к действительности, поэтому сложно их назвать взрослыми людьми. На основе развития рефлексии происходит перестройка ценностей, связанных с семьей, ровесниками, школой.

Л.С. Выготский считает, что эмоциональное состояние подростка неразрывно связано с основными характеристиками возраста: социальной ситуацией развития, ведущей деятельностью, новообразованиями возраста [4]. Данную связь можно назвать основой для психологического благополучия или неблагополучия. А.И. Подольский и О.А. Идобаева выделили важнейшие моменты, которые тесно связаны с психологическим неблагополучием у подростков: переживание по поводу непонимания родителями, трудности в общении с ровесниками, эмоциональная нестабильность, смена настроения, депрессивность и низкая стрессоустойчивость, отсутствие навыков в саморегуляции, неразвитость «Я-морального», неумение ориентироваться в ситуациях, содержащих моральные коллизии. Одним словом, это моменты, касающиеся характеристик самого подростка. Еще были выделены моменты, которые касаются родителей: недостаточное или отсутствие понимания проблем и особенностей подросткового развития, преобладание авторитарного стиля семейного воспитания, отношения, основанные на недопонимании родителями ценностей, целей и потребностей подростка. Также были

выделены моменты, связанные с учителем: как и в ситуации с родителями – недопонимание особенностей подросткового развития; недостаток или отсутствие понимания того, как настроение учителя может влиять на эмоциональное состояние подростка, отсутствие саморегуляции.

Исследование психологического благополучия подростков и студентов, в отличие от исследований взрослых, началось относительно недавно. Американский специалист в области образования Н. Ноддинс считает, что счастье и процесс учебной деятельности редко сочетаются.

Несмотря на это, она пришла к выводу, что дети лучше учатся, когда они психологически благополучны. Учитывая данный вывод, нужно сказать, что психологическое благополучие должно стать одной из основных целей образования. Исследовательница считает, что чем старше школьник, тем уровень психологического благополучия выше, т.е. можно предположить, что существует динамика роста психологического благополучия в соответствии с возрастным периодом школьника. В зарубежной психологии Р. Гилман и С. Хюбнер разработали ряд методик определения школьного благополучия. В своих работах они выделили косвенные и прямые подходы к повышению уровня удовлетворенности жизнью школьников. Косвенный подход заключается в изучении характера факторов стресса, например, плохая поддержка со стороны родителей или пессимистичный настрой, с целью повышения удовлетворенности жизнью. Можно предположить, что благодаря изучению тех факторов, которые могут негативно повлиять на школьника, возможно будет ограничить или снизить влияние этих стрессовых факторов на ребенка и тем самым повысить уровень удовлетворенности жизнью. Целью прямого подхода является повышение удовлетворенности жизнью с помощью изменения целенаправленной деятельности школьника, чтобы сформировать более адаптивные формы поведения и отношения.

У. Бронфенбреннер попытался объяснить с точки зрения своей биопсихосоциальной теории развития внутренние характеристики

взаимодействия между психологическим благополучием и образованием. По его мнению, развитие ребенка рассматривается как динамический процесс, когда, с одной стороны, жизненная среда воздействует на него и, с другой стороны, он сам может воздействовать на среду. Бронфенбреннер выделяет четыре уровня жизненной среды ребенка: микроуровень, мезоуровень, экзоуровень и макроуровень.

Микроуровень включает взаимодействие человека с его ближайшим окружением (семьей, детским садом), характерные занятия и социальные роли.

Мезоуровень, или мезосистема, образуется, когда формальные или неформальные связи возникают между двумя или более микросистемами (например, между семьей и школой, семьей и группой сверстников).

Экзоуровень охватывает широкую социальную среду, непосредственно не связанную с опытом человека но косвенно влияющую на него (характер занятости родителей, экономическая ситуация в стране, роль средств массовой информации).

И, наконец, макроуровень, или макросистема, образует культурный и исторический контекст ценностей, традиций, законов (правительственных программ), который, по мнению Бронфенбреннера, оказывает весьма существенное воздействие на все нижележащие уровни. Исходя из биопсихосоциальной теории развития У. Бронфенбреннера, можно предположить, что если у ребенка школьная жизнь связана с положительными эмоциями, то в таком случае учебное заведение можно будет назвать позитивным и способствующим психологическому благополучию.

Существует ряд исследований, которые отображают связь различных личностных характеристик с психологическим благополучием. Например, склонность соотносить положительную самооценку и самоэффективность с восприятием высокого уровня удовлетворенности жизнью в целом. Ш. Салдо и Э. Шейффер выявили, что подростки, которые демонстрируют зависимость

между высокой эмоциональной регуляцией и социальными и академическими способностями, также показывают повышенный уровень психологического благополучия [6].

Есть работы, которые показывают, что креативная идентичность также служит позитивному функционированию личности, что позволяет предположить положительную связь между креативной идентичностью и психологическим благополучием. Однако, из-за того, что креативный человек мыслит не так как другие люди, он может остаться в одиночестве и стать психологически неблагополучным, потому что важнейшим условием поддержания психологического благополучия является социальная адаптация личности.

Еще есть исследования, которые указывают на то, что школьники, обладающие внутренним локусом контроля (интернальность), также обладают более высоким уровнем психологического благополучия, чем дети с внешним локусом контроля (экстернальность).

Есть исследования, доказывающие, что сверстники и родители тоже оказывают влияние на психологическое благополучие детей. Например, дети, которые живут в полных семьях, обычно счастливее, чем те, кто проживает в неполных. Однако восприятие родителей как добрых и поддерживающих людей является одним из самых сильных факторов удовлетворенности жизнью учащихся независимо от состава семьи. Позитивные отношения со сверстниками связаны с высоким уровнем благополучия, и если у учащихся выявлен высокий уровень благополучия, тогда, скорее всего, можно наблюдать и повышенный уровень привязанности школьника к своим ровесникам. Другими сторонами школьной среды, которые способствуют удовлетворенности жизнью, являются наличие внеклассных мероприятий и чувства привязанности учащихся к своему учебному заведению.

В отечественной психологии разработкой методик для определения психологического благополучия занимается И.А. Баева. Данная исследовательница работает, прежде всего, над проблемой психологической

безопасности. Можно предположить, что она рассматривает психологическую безопасность как фактор, обеспечивающий психологическое благополучие участников образовательного процесса. Кроме того, по ее мнению, психологическая безопасность – необходимое условие для обеспечения психического и личностного развития. А, как раньше упоминалось, психологическое благополучие связано с эмоциональным равновесием и преобладанием положительных эмоций; оно затрагивает отношение человека к самому себе и к обществу, включая в себя чувство собственного достоинства, постоянного развития и самореализации.

Считается, что с годами у подростков возрастает эмоциональная устойчивость, уверенность в себе, количество позитивных межличностных взаимоотношений, интеллектуальная самостоятельность и креативность и развивается самоидентификация. Все это должно приводить к существенному повышению уровня психологического благополучия. Но результаты многочисленных исследований показывают, что старшеклассники относятся к школе не лучше, чем учащиеся средних классов. Таким образом, мы еще раз убеждаемся, что психологическое благополучие играет важную роль в становлении личности школьника и зависит от многих факторов.

1.2. Самоотношение, как важная часть самосознания подростков

Важной особенностью социальной и психологической жизни человека является его отношение к самому себе, собственной личности, к своим действиям, поступкам, эмоциям, т.е. самосознание. Самосознание отражает всю сложную совокупность психических процессов и состояний, посредством которых личность вычленяет себя из окружающего мира, формирует собственное видение мира, изменяет отношение к своему прошлому, настоящему и будущему [25].

Личность – сложная система, не только имеющая определенный статус в социальном обществе и оценочное отношение к социальному окружению, но и сознательно относящаяся к самому себе и характеризующаяся особым образованием – подструктурой самоотношения.

Исторически проблема осознания человеком самого себя возникла и развивалась долгое время лишь в русле философских наук. Психологической проблемой самосознания стало только в конце XIX века. Множество трудов русских и зарубежных психологов посвящено этой проблеме (Л.И. Божович, З. Фрейд, Л.С. Выготский, Б.Г. Ананьев, А.Н. Леонтьев, С.Л. Рубинштейн, И.И. Чеснокова, И.С. Кон и другие.). Психологи изучают данное явление со стороны различных концепций, представляя науке варианты структуры самосознания, его ключевых и составных частей. Так, в отечественной психологии под самосознанием понимается процесс познания человеком самого себя, в результате которого образуется представление о себе как субъекте действий и переживаний [16; 32].

Выделение самоотношения, как самостоятельного объекта психологического анализа, чаще всего, осуществляется путем разграничения в едином процессе самосознания двух аспектов: процесса получения знаний о себе и самих знаний, и процесса самоотношения. Это соответствует когнитивному и эмоциональному компонентам самосознания.

Поэтому нужно четко определить, что личность формируется из системы ее отношений с миром, а не наоборот: особенности личности не определяют характер связи человека с миром, а наоборот – особенности связи субъекта с миром обуславливают личностные характеристики.

Проблема эмоционально-ценностного отношения личности к себе затрагивалась в работах психологов гуманистического направления, но наиболее детально самоотношение стали изучать отечественные психологи-фундаменталисты: В.Н. Мясищев, В.В. Столин, А.Ф. Лазурский и другие, работы которых послужили источником для последующих научных открытий.

По мнению таких психологов, как С.Р. Пантелеев, В.В. Столин, Е.Т. Соколова самоотношение представляет центральный компонент в структуре самосознания [16; 31]. Самоотношение определяет картину представления о себе и поведенческие проявления. Положительное самоотношение формирует позитивную «Я-концепцию». Самоотношение определяет самооценку, представление о себе, восприятие себя, фильтруя перцептивные признаки и делая их значимыми [31].

Такие психологи как А.Ф. Лазурский, В.Н. Мясищев, И.В. Ильенков рассматривают самоотношение как один из видов человеческих взаимодействий, наряду с субъект-субъектными и субъект-объектными отношениями [26].

Многие отечественные и зарубежные психологи изначально определяют самоотношение как фактор психического здоровья, и обращают внимание на то, что сфера самоотношения поражается одной из первых при психических заболеваниях [20].

М.И. Лисина, отмечает важность данного психологического феномена в структуре личности и считает, что отношение к себе, является определяющим в системе отношений [17].

Одна из более успешных попыток построить модель самоотношения была предпринята В.В. Столиным. На базе разработанных им представлений о личностном смысле «Я», как основы анализа самосознания, было выявлено, что самоотношение не является следствием знания о себе, ни реакцией на определенные аспекты «образа Я». Наоборот, и знание о себе, и самоотношение – это следствие одних и тех же общих причин, лежащих вне субъекта, в его деятельности. И лишь отдельные самооценки могут восприниматься самой личностью, как способные породить его истинное отношение к себе.

Различие взглядов усугубляется и отсутствием чёткой терминологической традиции. Для обозначения компонента самосознания, связанного с отношением к себе, авторы используют различные понятия:

самооценка, самоуважение, самопринятие, самоотношение и эмоционально-ценностное отношение к себе.

Понятие «самоотношение» впервые в психологии применил в тысяча девятьсот семьдесят четвертом году грузинский психолог Н.И. Сарджвеладзе. По его мнению, способ отношения к на прямую не взаимосвязан с когнитивным, эмоциональным и регулятивным моментами самосознания; а наоборот, самоотношение в качестве своих различных сторон включает в себя самосознание, самопознание, самооценку, эмоциональное к себе отношение, самоконтроль, саморегуляцию. А понятие самоотношения является исходным относительно понятий самооценки, самопознания и других подобных понятий, имеющих приставку «само» и отражающих огромный спектр факторов внутренней жизни личности [27].

Сарджвеладзе понимает определение личности как системообразование, не только имеющее определённый статус в системе социальных отношений и установочное отношение к социальному окружению, но и особым образом относящееся к самому себе и характеризующееся особым образованием – подструктурой самоотношения [27].

Самоотношение – понятие, используемое для обозначения особенностей отношения личности к собственному «Я». Структура самоотношения включает в себя: самоуважение, симпатии и антипатии, самопринятие, близость, любовь к себе, чувство расположения, самооценку, самоуверенность, уважение, самоунижение, самообвинение, недовольство собой. Если определять различия между понятием отношение к себе и отношением к внешнему миру, они различаются только в составляющих: в одном случае составляющей отношений является собственное сознание или психосоциальные и личностные особенности, а в другом случае – объекты внешнего мира или другие люди. Рассматривая способы отношения к себе и к окружающему миру, в обоих случаях можно подтвердить наличие двух, уже отмеченных при рассмотрении внешних взаимодействий типов

отношения – субъект-объектного и субъект-субъектного. Это суждение подчеркивает, что особенность самоотношения не связана со способами отношений, которые указывают на отношение субъекта к себе и внешнему миру; его особенность связана лишь с качеством отношения, то есть с тем, на что направлен субъект. Можно отметить, что во всех своих сферах самоотношение будь то отношение к своей внешности и физическим возможностям или к собственным когнитивным, эмоционально-волевым и социальным характеристикам, некоторые варианты и способы подхода к себе могут соответствовать все тем же субъект-объектным или субъект-субъектным самоотношениям. У людей отношение к своему внешнему виду может быть субъект-объектным, а отношение к своим эмоциям и когнитивным характеристикам субъект-субъектным. Например, большинство случаев из психоконсультационной практики, показывают, что отношение к своей внешности является объектно-манипуляторным. Есть авторы, которые описывают причину недовольства своей внешностью у лиц, которые решили подвергнуть себя пластической хирургической операции лица, не в реальных диспропорциях лица или косметических дефектах, а в собственных представлениях и собственным недовольством своей внешностью. Это показывает сами эти представления и недовольство своей внешностью на уровне когнитивных структур вписываются в объектную установку к себе [31].

Дифференциация самоотношения, как отдельного объекта психологического анализа, чаще всего осуществляется путем разделения двух сторон в процессе самосознания: в ходе получения знаний о себе и в ходе самоотношения. Это разграничение является научной абстракцией, потому что разделить знание о себе и отношение к себе в рамках психологии очень трудно. Всякая попытка человека охарактеризовать себя всегда содержит оценочный элемент, всегда определяемый общепризнанными нормами и правилами, целями и критериями, представлениями о собственном уровне достижений, собственными моральными принципами,

правилами поведения в обществе. Таким образом два данных аспекта составляют целостную «Я-концепцию», которая определяет собой систему всех образов индивида о себе, и связывает их оценкой себя. Наглядную составляющую «Я-концепции» называют представлением о себе или образом «Я». В обозначении стороны, связанной с самоотношением, имеет место некоторая терминологическая неопределенность. В это понятие входят и самооценка, и самоуважение, и самопринятие, и эмоционально-ценностное отношение к себе, и, просто отношение к себе [3].

В самоотношение включают такие компоненты как когнитивный, эмоциональный и конативный. Во время анализа когнитивного компонента самоотношения возникает вопрос посредством, каких познавательных психических функций (ощущение, восприятие, представление, мышление, воображение) реализуется познавательное отношение субъекта к самому себе. Какие психические значения выступают в качестве источника и средства информации о самом себе, и как это происходит? Изначально считаю нужным отметить: так же как и в процесс переработки информации о предметах и событиях внешнего мира включаются все познавательные процессы человека, так и в отношении самосознания невозможно назвать главную из всех познавательных функций, которая единолично спроецировала всю нагрузку самоотражения. В самой структуре самоотличия процессы протекают посредством ощущения и восприятия, представления и памяти, мышления и воображения.

Эмоциональный компонент самоотношения понимается как эмоциональная установка относительно себя. Субъект не только обладает знаниями относительно себя, но и обладает отношением к этому знанию. Некоторыми психологами эмоциональное отношение к себе приравнивалось к самоотношению в целом, но по нашему мнению это не совсем правильный подход к самоотношению.

Самоотношение является фактором самоустановки и имеет трехкомпонентное строения, таким образом эмоциональное отношение к себе

– является одним из его компонентов. Эмоциональное отношение к себе не нужно приравнивать к самоотношению в целом, потому как эмоциональное это часть самоотношения. Исследования по проблеме самосознания имеют многочисленные данные об эмоциональных отношениях себялюбия, самоуважения, самовосхищения, самунижения, неудовлетворенностью самим собой. В.В. Столин выделяет три эмоциональные оси самоотношения:

- 1) симпатия-антипатия;
- 2) уважение-неуважение;
- 3) близость-отдаленность.

Данные оси, как показывает автор, определяют не только эмоциональное и ценностное отношение к себе, но и эмоциональное и ценностное отношение человека к другому человеку и их представленность, по словам Л.С. Выготского, объясняется механизмом перехода интерпсихических отношений в интрапсихическую сферу. Самоощущение, в исследованиях В.В. Столина, связано с организмическим уровнем активности человека. Система восприятия также в большой степени наделяет субъект необходимой, выборочной, а также избыточной информацией о самом себе. Восприятие своей внешности играет важную роль на различных этапах жизни человека, а в таких периодах развития личности как, пубертатный и постпубертатный, функции восприятия становятся более интенсивными и значительно определяют форму и содержание жизни личности [32].

Так же известно, что самовосприятие на ранних этапах развития ребенка определяет его выделение как субъекта из окружающего мира, и формирует самосознание. Представление о самом себе выступает необходимым звеном в саморегуляции и самоконтроле поведения на личностном уровне человеческой активности. Представление себя соотносится и соизмеряется с задачей конкретной деятельности, на основе чего субъект вырабатывает собственную стратегию действий. Наглядно данный феномен можно посмотреть в экспериментальных работах, в которых испытуемым приходилось соизмерять выполняемое задание с собственными

инструментальными возможностями действия, на основе этого у некоторых испытуемых занижался уровень притязаний, а у некоторых был завышен. Представление своих определенных состояний и возможность перенять информацию о состояниях другого человека способствует социальной регуляции межличностных отношений. Так же самоотношение можно представить следующим образом: есть два уровня самоотношения – уровень частных самооенок и уровень общей самооенки, основным принципом организации уровней является включение частных самооенок в общую, с учетом их значимости для субъекта. Вся структура самоотношения сводится к структуре входящих в «Я-концепцию» аспектов «Я». Несмотря на распространенность этих взглядов и их кажущуюся очевидность, прямых доказательств обоснованности соответствующих представлений до сих пор не получено.

Кроме тех взглядов, что были изложены выше, существуют попытки создания более сложных, иерархических моделей строения самоотношения. Основная идея при этом состоит в том, что частные самооенки субъективных качеств напрямую не связаны с общим самоотношением, а организуют промежуточный уровень, задаваемый сферами жизнедеятельности субъекта или его личностных проявлений. Одна из наиболее распространенных моделей – ряд сфер, наиболее важных для понимания обобщенного «Я». В соответствии с данной моделью общая самооенка находится на верхней ступени иерархии и может быть разделена на академическую, связанную с успехами в учебе и неакадемическую, несвязанную с успехами в учебе. Самооенка не связанная с успехами в учебе, же подразделяется на физические, эмоциональные и социальные аспекты. Существует несколько попыток операционализации этой модели. Однако было эмпирически доказано, что выделенные сферы не обладают достаточной дискриминативной валидностью. Таким образом, психологическая структура самоотношения оказывается редуцированной к

структуре сфер жизнедеятельности, которая носит явно непсихологический характер.

Многие психологические, педагогические и социологические исследования показывают, что особенность ситуации развития самоотношения современных подростков характеризуется ростом самосознания, стремлением к взрослости, изменением оценочного отношения к окружающим, выбором дальнейшего жизненного пути, интенсивным развитием компонентов структуры «Я-концепции», открытостью, быстрой ролевой социализацией, острой чувствительностью к оценкам окружающих.

Интерес к проблеме исследования усиливают действующие противоречия процесса развития самоотношения в структуре самосознания современных подростков:

1. Между новообразованиями личности и социальной ситуацией развития подростков.

2. Между обновленной внутренней позицией и прежним объективным положением подростка.

3. Между актуальной для подростка системой отношений с его способностью реализовать эти отношения.

Актуальностью изучения самосознания в подростковом возрасте является становление самосознания (Д.И. Фельдштейн, Л.И. Божович, И.И. Чеснокова и др.) которое сопровождается чередой психологических и социальных противоречий: с одной стороны возрастные особенности подростка воспринимать себя как личность исключительную, с другой стороны сомневается в себе, но блокировать в своем сознании эти сомнения (Т.В. Рябова). Кроме того актуальность проблемы самоотношения объясняется тем, что выработанная до этого система оценочных суждений подростка в свою сторону, и в сторону других людей, как сложившееся ценностное отношение к собственному «Я» (которое складывалось из отношения к нему родителей), подвергается направленному влиянию

оценочных мнений сверстников, а сверстники на данном возрастном этапе являются значимой предпочитаемой группой. При этом создается внутриличностное противоречие в самооценке и оценке других людей, в ценностных ориентирах, различных интересах и имеет проявление в поведении, отражающее наличие какой-либо личностно значимой проблемы.

Психологами отмечается, что все теории развития самоотношения сосредоточены на особенностях, свойственных различным возрастным периодам, однако есть темы, которые проходят через весь процесс развития самоотношения и не зависят от возраста. Первое это – роль значимых и семейных отношений. Ближайшее социальное окружение (семья, друзья, близкие, учителя) осуществляя взаимосвязь, оказывают самое непосредственное влияние на развитие самоотношения индивида. Причем в старшем подростковом возрасте среди всех источников социальной поддержки: родители, учителя, одноклассники, близкие друзья, поддержка родителей и отношение с одноклассниками наиболее полно влияют на самоотношение подростка.

В подростковом возрасте происходит активное физическое развитие и перестройка организма ребенка, сопровождающиеся неравномерностью развития отдельных физических данных. Данные метаморфозы осознаются подростком, он стесняется и старается замаскировать свою нескладность, недостаточную координацию движений, поэтому подросток порой ведет себя неестественно: бравировать, бывает нарочито груб, таким образом, он пытается отвлечь внимание от своей наружности. В этом возрасте даже легкая ирония и насмешка в отношении его внешности, позы или походки вызывает часто бурную негативную реакцию, подростка растаивает и угнетает мысль, что он смешон и нелеп в глазах окружающих [17].

Подросткам присущ высокий интерес к своей личности, и потребность в познании и оценке своих личных качеств. Подросток анализирует свое поведение и оценивает его, сравнивает с поведением окружающих людей, прежде всего своих сверстников. При этом для него является авторитетным

мнение не только товарищей, но и взрослых, и он стремится сформировать в себе такие черты, которые позволяли бы ему добиваться успехов в своей деятельности и улучшать социальные связи с другими людьми. Получая возможность оценивать свои личностные качества, удовлетворяют свойственное подросткам стремление к самосовершенствованию подросток взаимодействует с социальной системой, и сам мир воспринимает именно через мироощущение взрослых людей.

Чем бы не определялся статус подброска в коллективе, он оказывает сильнейшее влияние на его поведение и самоотношение.

Ученые психологи выделяют факторы, которые оказывают прямое влияние на формирование самоотношения подростков. Наиболее значимыми факторами являются: поведение родителей с подростком и стиль семейного воспитания, роль значимых взаимоотношений, связь самооценки с социальным и психологическим статусом ребёнка, связь самооценки с педагогической оценкой. Значимые взаимоотношения для подростка это отношения с людьми, которые важны и значимы для него вследствие того, что он чувствует их способность оказывать прямое влияние на его жизнь. Родители, одноклассники, учителя, и друзья, осуществляя обратную связь с подростком, оказывают непосредственное влияние на развитие его самоотношения. Согласно взглядам некоторых психологов, источником развития образа «Я», начиная с самого раннего детства, является восприятие ребенком реакций на эмоциональные проявления значимых других. Люди склонны разделять суждения других о нас, либо полностью принимать их мнение, согласно личному расположению к этим людям.

В раннем детстве наиболее значимым социальным окружением для ребенка являются родители. Позже к значимому социальному окружению присоединяются воспитателя, учителя и группа сверстников. Результаты различных исследований подросткового периода, которые представлены как отечественными, так и зарубежными психологами,

показывают явное снижение влияния родителей и повышение влияния сверстников как значимой группы на самооценку в период подростничества.

В старшем подростковом возрасте оценка и отношение одноклассников не значительно определяет содержание самоотношения. Старшие подростки, получившие положительную оценку со стороны одноклассников, более уверены в ценности своей личности и ценности своего «Я» для других, чем подростки, которые получили негативную оценку со стороны одноклассников. Но данное изменение не является значимым возможно, потому, что к старшему подростковому возрасту самоотношение уже достаточно сформировано, и оно не сильно изменяется под влиянием отношения одноклассников.

В возрасте 13–14 лет у ребенка меняются представления о себе, о своем теле, происходят значительные физиологические и гормональные изменения, проявления которых, влияют на различные сферы его жизни. Именно в данном возрасте усиленно формируется и изменяется взгляд ребенка на самого себя, на других людей, находятся новые разнообразные варианты решений его жизненных проблем и конфликтов. Изменяется и развивается подростковая концепция личности. Очевидно, что изменение представлений о себе не всегда является безболезненным процессом, тем более в подростковичестве изменения протекают очень интенсивно и динамично. Еще в различной литературе упоминается о том, что в данном возрасте становится очень актуальной тема самопоиска; а тот дискомфорт, который испытывает подросток в своем развитии, являются для него не менее тяжелым для восприятия фактором, нежели конфликт или неудача в школе.

Содержание личностного самоопределения является одним из наиболее важных результатов воспитания и обучения, то есть того, что составляет содержание и формы социального развития ребенка. Не всегда результат бывает полностью завершен, это также оказывает прямое влияние на реакции подростка в повседневной жизни.

«Я-концепция», в общем, это совокупность всех личностных факторов и понятий индивида о себе, сопряженная с их оценкой. Развитие «Я-концепции» в подростковом возрасте начинается с понимания качеств своего «Я», оценки своего физического состояния, внешности, поведения, имени, способностей. Например, принятие подростком своего физического состояния определяет принятие себя. Отношение к самому себе с точки зрения удовлетворения или неудовлетворения своим внешним видом, различными частям своего тела и индивидуальными особенностям является существенным компонентом сложной структуры самооценки и имеет огромное влияние на самореализацию личности во всех сферах жизни [20].

Ту составляющую, которая определяет отношение к себе или к своим личностным характеристикам, называют самооценкой, или принятием себя. «Я - концепция» определяет не только то, что собой представляет личность и как она себя оценивает, но и как она мыслит свою жизнь и развитие в будущем.

Жаклин Мак–Кендлесс рассматривает «Я-концепцию» как систему ожиданий, а также оценок, относящихся к разным областям поведения, с которыми эти ожидания связаны. Ожидания ребенка, и отвечающее этим ожиданиям поведение, определяют его представления о себе.

Элементы установки входящие в состав к «Я-концепции» можно описать следующим образом:

– когнитивный элемент «Я-концепции» представленный образом «Я», то есть мнением индивида о самом себе, о своем теле, о своем характере и чертах, отличающих его от других, о своих взаимоотношениях;

– оценочный элемент «Я-концепции» представлен в виде самооценки – эмоциональной реакции на свое собственное представление, которая может обладать различной интенсивностью, поскольку конкретные черты образа «Я» могут вызывать приятные либо неприятные эмоции, связанные с их принятием или отвержением;

– поведенческий элемент – это конкретные действия, которые связаны с образом «Я» и самооценкой. Они направлены на подтверждение своих представлений о самом себе, и формируют определенный стиль поведения подростка и механизм создания поведенческих реакций. Кроме того, образ «Я» формирует вокруг себя определенный вид психологических защит, направленных на сохранение этого образа, поэтому выработанный стиль поведения – это совокупность действий, направленных на стабилизацию и развитие принимаемых представлений о себе.

Все элементы «Я-концепции» могут существовать в трех отношениях:

– «Я-реальное»: свое представление человека о том, кем он является на самом деле;

– «Я-социальное»: представление человека о том, как его видят другие люди;

– «Я-идеальное»: представление человека о том, каким бы он хотел быть [18].

В подростковом возрасте содержание этих элементов «Я» становится значимым и определяет дальнейшее развитие личности. Ясно, что вопросы о самом себе: «Кто Я?», «Что я значу для других людей?», «Каким бы Я хотел быть?» в различной форме, прямо или косвенно задает себе каждый подросток, и поиск ответов на данные вопросы продолжается на протяжении длительного периода, прежде чем сформируется устойчивое представление о себе и собственной личности.

Представления личности о самой себе всегда кажутся ей правильными и не зависят от того, входит ли в их основу объективные знания или субъективные мнения, и являются ли они истинными или ложными.

Самоотношение это личностное образование, а значит, его строение и содержание может быть раскрыто в связи реальных жизненных отношений субъекта, различных социальных ситуаций развития, а также всех видов деятельности, за которыми стоят мотивы, связанные с самореализацией подростка как личности [5].

Качества, приписываемые себе людьми, не всегда объективны. И не все в социальном окружении готовы согласиться с ними. Поэтому стоит понимать, что в попытках наделить себя тем или иными качествами присутствует сильный момент пристрастной субъективной оценки. «Я-концепция» – это совокупность черт личности, эмоциональных характеристик, действий и связанных с ними переживаний. Большая часть попыток наделить себя теми или иными качествами обусловлена соответствующими реальными стереотипами, определяющими ту или иную социальную среду. Подростку свойственна тенденция проецировать даже внешние дефекты собственного «Я» на свою личность в целом: если подросток имеет какие-то недостатки своей внешности, то он начинает ощущать негативные реакции окружающих, даже если этих реакций на самом деле нет, и эти реакции сопровождают его при любом взаимодействии с окружающей средой. В данном случае на пути развития позитивной «Я-концепции» возможно возникновение серьезных затруднений. Иногда, даже эмоционально нейтральные характеристики содержат элемент скрытой оценки.

Самооценка предполагает постоянное напряженное отношение к себе, сравнение своих возможностей с предъявляемыми жизненными требованиями, навык самостоятельно ставить перед собой реальные цели, оценивать результаты своей деятельности в оценке ее результатов. Самооценка – субъективное основание для определения уровня личностных притязаний, то есть тех задач, которые человек ставит перед собой в своей жизни и к реализации которых он считает себя способным.

Самооценка не является постоянной величиной, она изменяется в зависимости от различных обстоятельств. Источником оценочных суждений различных представлений человека о себе является его социальное и культурное окружение. С. Куперсмит понимает под самооценкой отношение личности к себе. Это отношение складывается постепенно и приобретает привычный характер; оно проявляется в одобрении или неодобрении,

которое определяет уверенность личности в своей ценности, значимости. Таким образом, самооценка – это субъективное суждение о собственной ценности, которое выражается в установках, свойственных личности, тогда как низкая самооценка предполагает неприятие себя, самоотрицание, негативное отношение к своей личности.

В соответствии с получаемой индивидом связью от других объектов взаимоотношений, изменяется и самоотношение подростка. Даже просто присутствие других людей может повлиять на манеру поведения подростка и на оценку им своего поведения. Подросток может усиливать или исключать социально желаемые и социально неприемлемые формы поведения, в зависимости от ситуации и окружения, и это оказывает определенное влияние на его самовосприятие.

Развитие стойкости самооценки идет одновременно с развитием произвольного поведения, таким образом, уменьшает подверженность самооценки внешним влияниям, и тогда она начинает проявляться как мотив положительного поведения.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1

В ходе проведенного теоретического исследования было установлено, что психологическое благополучие рассматривается как динамичная совокупность психических свойств, обеспечивающих возможность полноценного функционирования человека и его развития в процессе жизнедеятельности, а также гармонию между различными составляющими внутреннего мира человека, поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой. Обобщенная модель психологического благополучия включает в себя аксиологический, инструментально-технологический, потребностно-мотивационный, развивающий и социально-культурный компоненты. Основными факторами, оказывающими влияние на психологическое благополучие являются социально-психологические, социально-культурные и социально-экономические.

Самосознание – это, прежде всего процесс, с помощью которого человек познает сам себя. Исключительно важной характеристикой самосознания является представление о себе. Развитие самосознания, как и любого сложного психического новообразования, проходит ряд сменяющих друг друга стадий. С этой точки зрения ранний юношеский возраст можно охарактеризовать как начало формирования нового уровня самосознания, как период развития и углубления интегративных качеств [29]

Интенсивное развитие того уровня самосознания будет осуществляться в юношеском возрасте. Его специфические черты – повышение значимости для формирования «Я-концепции» системы собственных ценностей и усиление личностного, психологического, динамического аспекта восприятия – позволяют оценивать его как уровень, характерный для зрелой личности.

Одним из основных механизмов самопознания подростков или юношей самого себя, своего внутреннего мира является личностная рефлексия,

которая, в отличие от логической рефлексии, направленной на решение задач, понимается как деятельность личного самопознания, как особый исследовательский акт, при котором человек не просто исследует свой внутренний мир, но при этом еще исследует и себя как исследователя.

В подростковом возрасте подросток продолжает находиться в тех же условиях, что и ранее (семья, школа, сверстники), но в то же время, подросток находится под действием амбивалентно направленных сил: он стремится оторваться от детства, которое, одновременно, является также для него привлекательным (в нем меньше ответственности). Общение со сверстниками является ведущей деятельностью в этом возрасте. Здесь осваиваются нормы социального поведения, морали и т.п. Основное новообразование подросткового возраста – это перенесенное внутрь социальное сознание, т.е. есть самосознание (иначе интериоризированный опыт социальных отношений). Также у подростков развивается процесс самоопределения: с субъективной точки зрения оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции. В течение подросткового возраста ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе, вырабатывается жизненная позиция, осваиваются новые социальные роли, нормы, ценности.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И САМОСОЗНАНИЯ ПОДРОСТКОВ

2.1. Организация и методы исследования

База исследования: Исследование проводилось в период ноябрь 2017–февраль 2018 учебного года на базе муниципального общеобразовательного учреждения «Новоигирменская СОШ№3» п. Новая Игирма, Иркутской области. В исследовании приняли участие 30 подростков 9-х классов – 9 «А» и 9 «Б» класса, в возрасте 14–15 лет, из полных семей со средним уровнем достатка.

Целью данной работы является изучение взаимосвязи показателей психологического благополучия подростков с показателями формирования самосознания.

В ходе организации и проведения исследовательской работы решались следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа литературных источников изучить проблему психологического благополучия и самоотношения подростков.
2. Провести эмпирическое исследование психологического благополучия и самоотношения личности в подростковом возрасте.
3. Выявить взаимосвязь психологического благополучия и самоотношения подростков.
4. Разработать методические рекомендации педагогам по сохранению психологического благополучия подростков.

Рабочая гипотеза: мы предполагаем, что существует взаимосвязь психологического благополучия и самоотношения подростков: при высоких значениях факторов психологического благополучия подростки имеют высокий уровень самоотношения, при низких значениях факторов психологического благополучия низкий уровень самоотношения.

Для достижения поставленной цели и доказательства выдвинутой гипотезы мы опирались на следующие методы исследования – изучение и анализ научной литературы по проблеме исследования; тестирование, сравнительный анализ, количественные и качественные методы обработки данных.

Для решения поставленных эмпирических задач был использован следующий диагностический блок:

1. Опросник «Шкала Рифф (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)».

2. Опросник «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишникова.

3. Методика исследования самооотношения Р.С.Пантилеева.

Рассмотрим кратко выбранные методики:

1. «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко).

Цель методики: измерение психологического благополучия подростков.

В рамках этой методики изучаются: позитивные отношения; автономия; управление средой; личностный рост; цели в жизни; самопринятие; психологическое благополучие.

Данная методика в качестве характеристик психологического благополучия у подростков выделяет: позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие.

2. Опросник «Шкала субъективного благополучия», в адаптации А.А. Рукавишникова.

Цель данной методики: измерение субъективного благополучия, как одной из характеристик психологического благополучия.

Опросник состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием подростков, социальным поведением и некоторыми физическими симптомами. На основе обработки данных, можно

выявить наличие и глубину эмоционального дискомфорта личности, а значит, и состояние психологического благополучия подростков. В методике рассматриваются показатели, которые можно также отнести к психологическому благополучию: напряженность и чувствительность, признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику, изменения настроения, значимость социального окружения, самооценка здоровья, степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

3. Методика исследования самоотношения Р.С.Пантилеева, выявляет важные аспекты самосознания и отношения к себе личности. С помощью данной методики можно выявить типы отношений к себе личности:

1. Открытость – открытое или закрытое (защитное) отношение к себе. «Внутренняя честность» или «закрытость».

2. Самоуверенность – высокое самоотношение, ощущение силы «Я» или ощущения слабости, сомнение в способности вызывать уважение.

3. Саморуководство – отражает представление о том, что основным источником активности и результатов субъекта является он сам, отражает чувство субъекта по поводу управляемости и предсказуемости собственного «Я».

4. Отраженное самоотношение – отражает представление субъекта о том, что его личность способна вызывать у других уважение, симпатию – или противоположные им чувства.

5. Самоценность – «Я как ценность», отражает ощущение ценности собственной личности и предполагаемую ценность своего «Я» для других.

6. Самопринятие – в основе лежит чувство симпатии к себе, принятия себя таким, какой ты есть.

7. Самопривязанность – желание или нежелание изменяться по отношению к наличному состоянию.

8. Внутренняя конфликтность – отражает чувство конфликтности, направленное на себя.

9. Самообвинение – отрицательные эмоции в адрес «Я».

На первом подготовительном этапе проводился подбор методов и методик, для исследования, а также проводился подбор группы испытуемых. Подбор диагностических методик происходил в соответствии с теоретическим исследованием проблемы и в соответствии с основными положениями.

После того как был подобран пакет методик по проблеме исследования, данное исследование было согласовано с администрацией и психологом учреждения, а также с родителями подростков. Совместно с психологом учреждения было определено, каких испытуемых можно включить в исследование. Были также согласованы подобранные для исследования методики. После того, как было определено, какие испытуемые будут участвовать в исследовании, и в какое время это будет происходить, вся исследовательская работа перешла на второй этап.

Второй этап работы – диагностический этап – предполагал проведение диагностики особенностей психологического благополучия подростков и диагностики самосознания подростков.

Диагностика проводилась в знакомом для испытуемых месте (классный кабинет), что способствовало уменьшению у них напряжения и большей включенности в процесс исследования. Непосредственно перед началом исследований было осуществлено знакомство с испытуемыми, установлен контакт, который способствовал созданию положительного настроения и вызвал интерес и желание испытуемых принять участие в выполнении предложенных диагностических методик.

Время проведения исследования было выбрано таким образом, чтобы испытуемые были в нормальном психологическом и физическом состоянии, не были утомлены или возбуждены. Таким образом, был выбран день недели – среда и время обследования с 12:00 до 13:00.

Инструкции к выполнению диагностик для испытуемых составлялись с учетом требований четкости, краткости и однозначности их формулировки.

Во время проведения исследования все необходимые данные протоколировались, для дальнейшего использования в оценке результатов проведенного исследования.

После диагностического этапа работа перешла на третий этап – аналитический, который предполагал проведение анализа и интерпретации полученных данных. На этом этапе данные эмпирических исследований обрабатывались в соответствии с инструкциями, а затем данные группировались в сводные таблицы и графики. После окончания количественной обработки была проведена качественная обработка данных. Статистическая обработка данных представлена анализом взаимозависимости признаков (корреляционный анализ). В основу корреляционного анализа был положен коэффициент корреляции Спирмена. Расчет статистических показателей выполнен с привлечением компьютерной статистической программы Statgraphics Plus v.2.1.

Результаты качественной и количественной обработки данных представлены в параграфе 2.2.

2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

Рассмотрим результаты проведенного диагностического обследования.

Для этого, прежде всего, проанализируем результаты диагностики психологического благополучия подростков, полученные в процессе исследования.

Анализ исследований, полученных по опроснику «Шкала Рифа» (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) показал, что у большинства подростков преобладает средний уровень показателей психологического благополучия, но в группе так же есть подростки с низким уровнем психологического благополучия.

Результаты представлены в таблице 1 и рис.1.

Таблица 1

Результаты диагностики по опроснику
«Шкала Рифа (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)»

Изучаемые показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Положительные отношения	20%	63,4%	16,6%
Автономия	6,7%	83,3%	10%
Управление окружением	0%	94,3%	6,7%
Личностный рост	10%	76,7%	13,3%
Цели в жизни	13,3%	63,4%	23,3%
Самопринятие	10%	70%	20%
Баланс аффекта	20%	76,7%	3,3%
Осмысленность жизни	6,7%	80%	13,3%
Человек как открытая система	0%	94,3%	6,7%
Психологическое благополучие	13,3%	66,7%	20%

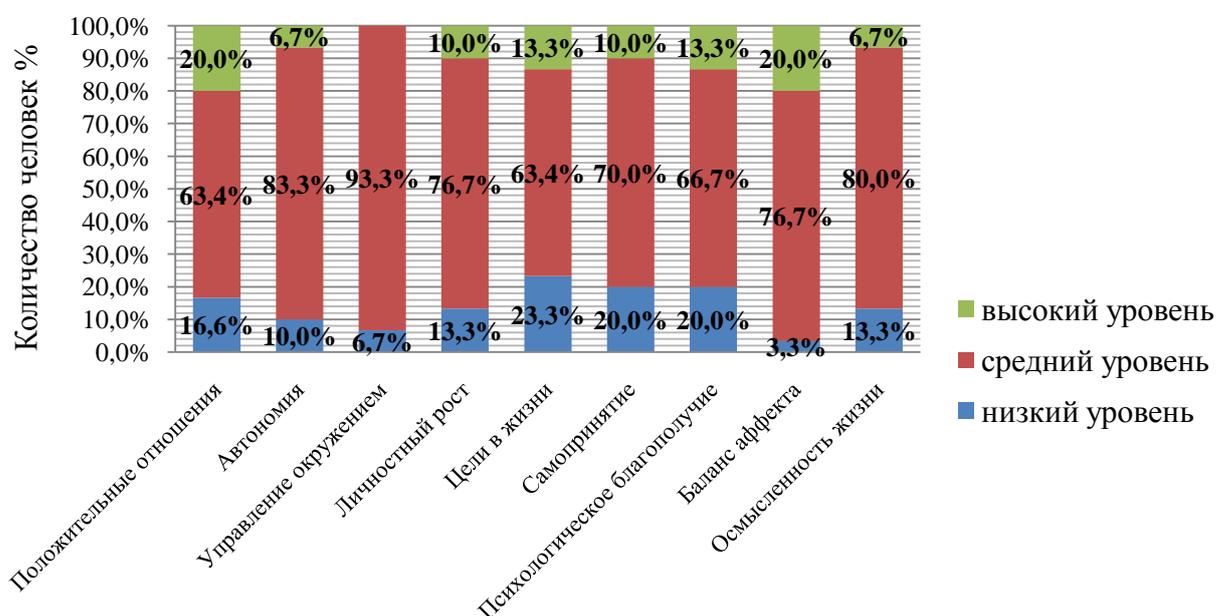


Рис.1. Результаты диагностики по опроснику «Шкала Рифа (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)»

Из данных представленных в таблице 1 и рис.1 мы можем сделать вывод, что у большинства испытуемых подростков преобладает средний

уровень развития всех показателей психологического благополучия. Но так же исследования показывают, то в группе респондентов находятся подростки, у которых психологическое благополучие находится на низком уровне по большинству факторов. Больше всего респондентов (23,3%) показали низкий уровень психологического благополучия по шкале «цели в жизни», что свидетельствует о том, что подростки имеют мало целей или планов на будущее, у них отсутствует чувство направленности на дальнейшую жизнь, перспектив, которые определяют смысл жизни. 20% показали низкие результаты по шкале самопринятие, эти подростки не довольны собой, имеют проблемы с принятием себя и своих личностных качеств, разочарованы в своих действиях.

В общем, по исследованию основных шкал методики 80% подростков имеют высокие и средние показатели психологического благополучия, то есть только 80% испытуемых удовлетворены или полностью довольны собственной самореализацией в жизненном пространстве и чувствуют соответствие между запросами социального окружения и развитием собственной личности. 20% подростков показали низкий уровень психологического благополучия это свидетельствует о неблагополучии респондентов, неудовлетворенностью своей социальной жизнью, либо недовольство собственной личностью. У этих же 20% подростков наблюдается высокий уровень баланса аффекта.

Шкала «баланс аффекта» сама имеет отрицательный смысл, то есть чем выше показатели по данной шкале, тем негативнее аффект. Данные говорят о негативной самооценке этих респондентов, неудовлетворённости собственной жизнью отсутствием целей в жизни, отсутствие готовности преодолевать жизненные препятствия.

Далее рассмотрим результаты по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишникова, приведенные в Таблице 2

Таблица 2

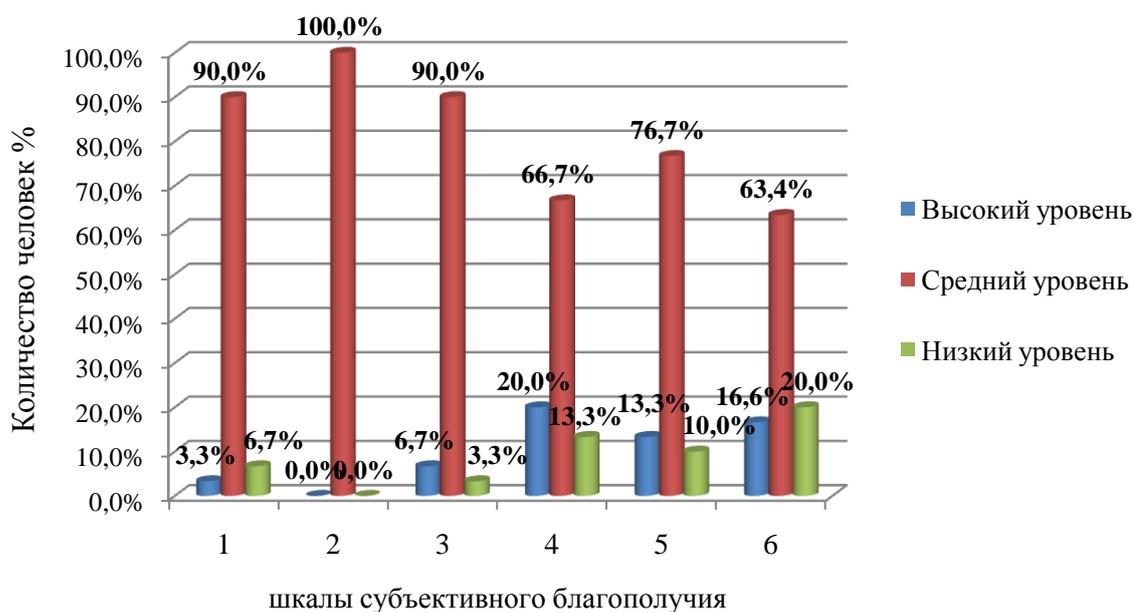
Результаты диагностики по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишников

№ п/п	Изучаемые показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
1	напряженность и чувствительность	6,7%	86,6%	6,7%
2	признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику	0%	100%	0%
3	изменения настроения	23,3%	73,3%	3,3%
4	значимость социального окружения	20%	66,7%	13,3%
5	самооценка здоровья	13,3%	76,7%	10%
6	степень удовлетворенности повседневной деятельностью	16,6%	63,4%	20%

Как видно из данных представленных в таблице, большая часть показателей субъективного благополучия у испытуемых представлена на среднем уровне, при этом нужно отметить, что негативных показателей в области психологического благополучия практически не выявлено, так же качественные показатели показали более 70% испытуемых. Только один испытуемый показал наличие высокой напряженности и чувствительности, субъективное переживание тяжести выполняемой работы, потребность в уединении, у остальных испытуемых был установлен средний и низкий уровень напряженности и чувствительности, было выявлено наличие признаков, сопровождающих основную психоэмоциональную симптоматику. Все испытуемые показали средний уровень признаков, сопровождающих основную психиатрическую симптоматику: субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности – все это характерно для особенностей подросткового возраста. Кроме того, у 90% испытуемых, выявлено наличие на среднем уровне изменений настроения, что свидетельствует о лабильности нервной системы. У 66,7% испытуемых установлен средний уровень значимости социального

окружения. Также 76,7% испытуемых, по их мнению, имеют незначительные проблемы здоровьем, но это не является источником беспокойства, и 63,4% испытуемых демонстрируют среднюю степень удовлетворенности своей повседневной деятельностью.

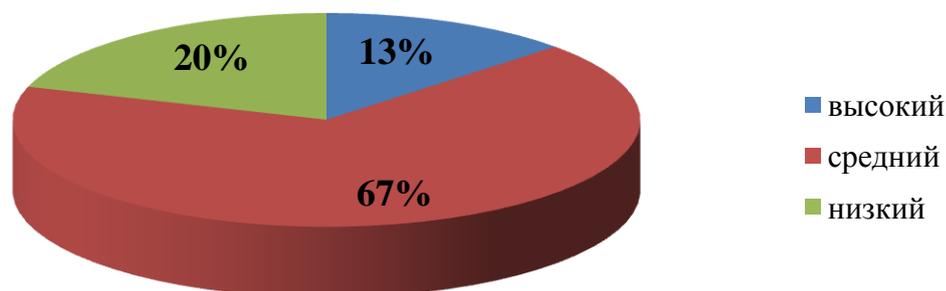
Можно сделать вывод о том, что подростки со средними показателями субъективного благополучия испытывают небольшие затруднения в различных сферах эмоциональных переживаний, но общее субъективное благополучие находится в норме рис.2.



Условные обозначения: 1.напряженность и чувствительность;2.признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику; 3.изменения настроения; 4.значимость социального окружения; 5.самооценка здоровья; 6.степень удовлетворенности повседневной деятельностью.

Рис.2. Результаты диагностики по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишникова

По общему уровню психологического благополучия несовершеннолетние испытуемые были распределены следующим образом: в первую группу вошли испытуемые с высоким показателем психологического благополучия (13%). Вторая группа – испытуемые со средним уровнем психологического благополучия (67%). Третью группу составили те, у кого показатели психологического благополучия были низкими (20%) результаты представлены на рис.3.



Общий уровень психологического благополучия

Рис.3. Уровень психологического благополучия подростков по двум методикам

Большинству испытуемых (67%) свойственен средний уровень психологического благополучия – испытуемые в целом ощущают себя достаточно комфортно, однако у них могут возникать определенные сложности в построении контактов. Высокий показатель психологического благополучия свойственен 13% испытуемых. Они стремятся к самосовершенствованию, расширению круга общения, проявлению своих творческих способностей и оценивают свое поведение, исходя из собственных стандартов. У них преобладает духовная удовлетворенность, активные социальные контакты. Они получают удовлетворение от теплых, доверительных отношений, заботятся о благополучии других и способны к эмпатии. Другая группа испытуемых (20%) обладает пониженным уровнем психологического благополучия. Такие испытуемые испытывают чувство стагнации в сфере личностного роста, чувство скуки и незаинтересованности в жизни, уход от социальных связей.

Полученные результаты демонстрируют, что испытуемые имеют в целом удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; способны сопереживать, могут противостоять попыткам окружающих действовать нежелательным для самих подростков образом, достаточно хорошо регулируют собственное поведение. Также такие подростки

способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей, социально приемлемым образом. В целом испытуемые знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, и психологически, по данным этой методики, они вполне благополучны.

Методика исследования самооотношения Р.С. Панталева состоит из 110 суждений разбитых на 9 шкал, результаты исследования которых представлена в таблице 3:

Таблица 3

Результаты методики исследования самооотношения Р.С. Панталева

Изучаемые показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Закрытость	16,7%	76,6%	6,7%
Самоуверенность	3,3%	86,7%	10%
Саморуководство	3,3%	83,4%	13,3%
Отражаемое самооотношение	0%	93,3%	6,7%
Самоценность	3,3%	80%	16,7%
Самопринятие	10%	83,3%	6,7%
Самопривязанность	0	80%	20%
Внутренняя конфликтность	0	96,7%	3,3%
Самообвинение	3,3%	96,7%	0

Так же эти данные можно представить в виде гистограммы «Рис.4»

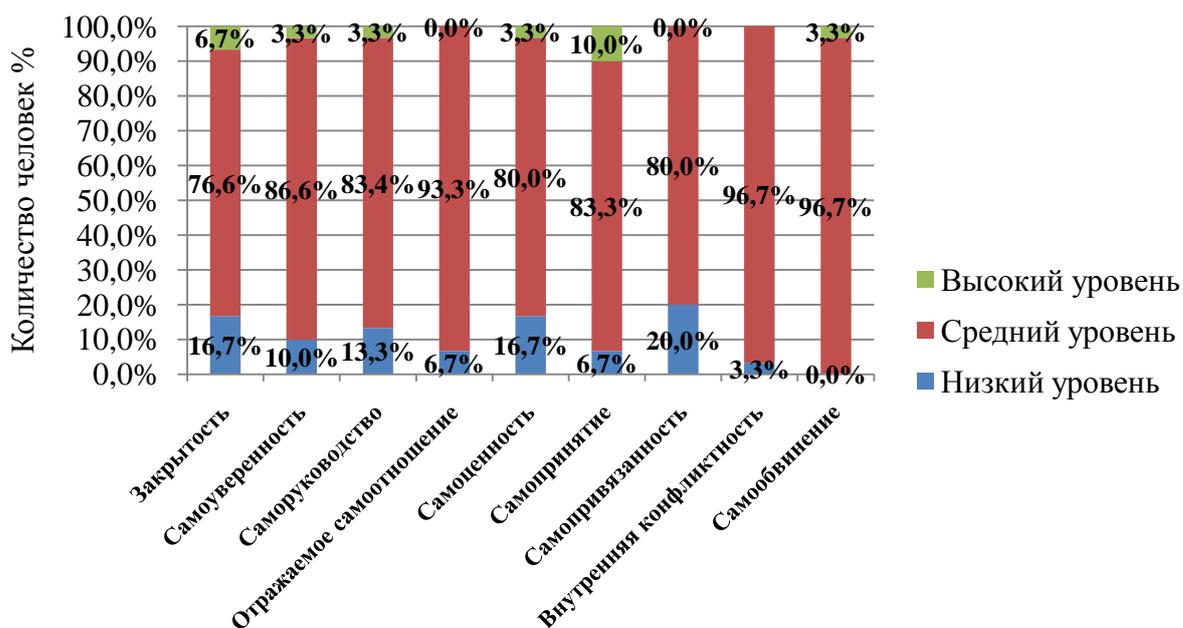


Рис.4. Результаты методики исследования самоотношения по методике Р.С.Пантилеева

Стоит отметить, что шкалы «закрытость», «внутренняя конфликтность» и «самообвинение» имеют отрицательный смысл, то есть чем выше показатели по данной шкале, тем негативнее аффект данной шкалы.

По шкале «закрытость» высокие значения имеют 6,7% испытуемых, это определяет преобладание тенденции защитного поведения личности, желание соответствовать общепринятым нормам поведения и взаимоотношений с окружающими людьми. Такой человек склонен избегать открытых отношений с самим собой; причиной может быть или недостаточность навыков рефлексии, поверхностное видение себя, или осознание нежелание раскрывать себя, признавать существование личных проблем.

Остальные 93,3% респондентов имеют средние и низкие показатели по данной шкале это означает, что в целом данные респонденты достаточно открыты и критичны по отношению к себе, во взаимоотношениях преобладает собственное видение ситуации, но существуют психологические защиты в критических и стрессовых ситуациях.

По шкале «самоуверенность» большинству испытуемых так же соответствуют средние и высокие значения. 90,0% детей свойственно в привычных для себя ситуациях сохранять работоспособность, уверенность в себе, ориентацию на успех начинаний. При неожиданном появлении трудностей уверенность в себе снижается, нарастают тревога, беспокойство.

Так же 10% учеников показали низкие значения. Это отражает неуважение к себе, связанное с неуверенностью в своих возможностях, с сомнением в своих способностях. Такие дети не доверяют своим решениям, часто сомневаются в способности преодолевать трудности и препятствия, достигать намеченные цели.

По шкале «саморуководство» 86,7% раскрывают особенности отношения к своему «Я» в зависимости о степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях существования, в которых все возможные изменения знакомы и хорошо прогнозируемы, человек может проявлять выраженную способность к личному контролю. В новых для себя ситуациях регуляционные возможности «Я» ослабевают, усиливается склонность к подчинению средовым воздействиям.

13,3 % детей имеют низкие значения данной шкалы, это говорит о том, что механизмы саморегуляции ослаблены, волевой контроль недостаточен для преодоления внешних и внутренних препятствий на пути к достижению цели. Основным источником происходящего с человеком признаются внешние обстоятельства. Причины, заключающиеся в себе, или отрицаются, или, что встречается довольно часто, вытесняются в подсознание. Переживания относительно собственного «Я» сопровождаются внутренним напряжением.

Шкала «отражаемое самоотношение» характеризует представление субъекта о способности вызвать у других людей уважение, симпатию.

Большинство респондентов 93,3% по данной шкале имеют средние значения. Это характерное возрасту избирательное восприятие подростком отношения окружающих к себе. С его точки зрения, положительное

отношение окружающих распространяется лишь на определенные качества, на определенные поступки; другие личностные проявления способны вызвать у них раздражение и неприятие.

Большинство испытуемых 86,7% получили средние и высокие значения по шкале «самоценность» это отражает избирательное отношение к себе, склонность высоко оценивать ряд своих качеств, признавать их уникальность, другие же качества явно недооцениваются, поэтому замечания окружающих могут вызвать ощущение малоценности, личностной несостоятельности.

Низкие значения у 13,3% детей говорят о глубоких сомнениях в уникальности своей личности, недооценке своего духовного «Я». Неуверенность в себе ослабляет сопротивление средовым влияниям. Повышенная чувствительность к замечаниям и критике окружающих в свой адрес, обидчивость и ранимость, склонность не замечать своей индивидуальности.

Шкала «самопринятие» позволяет судить о выраженности чувства симпатии к себе, согласия со своими внутренними побуждениями, принятия себя таким, какой есть, несмотря на недостатки и слабости.

Высокие и средние значения имеют 93,3% подростков. Такие подростки склонны воспринимать все большинство сторон своего «Я», принимать себя во всей полноте поведенческих проявлений. Общий фон восприятия себя, положительный. Подросток часто ощущает симпатию к себе, ко всем качествам своей личности. Так же присутствует избирательность отношения к себе, склонность принимать не все свои достоинства и критиковать не все свои недостатки.

Низкие значения(6,7%)указывают на общий негативный фон восприятия себя, на склонность воспринимать себя излишне критично.

У 80% по шкале «самопривязанность» средние значения указывают на избирательность отношения к своим личностным свойствам, на стремление к изменению лишь некоторых своих качеств, при сохранении прочих других.

У 20% низкие значения фиксируют готовность к изменению «Я»-концепции, внутреннего неприятия собственного «Я», и как следствие поиски соответствия идеального «Я». Желания развивать и совершенствовать собственное «Я» ярко выражено, источником чего служит общая неудовлетворенность собой. Такие дети легко изменяют представления о себе.

Шкала «внутренняя конфликтность» определяет наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласия с собой, выраженность тенденций к самокопанию и рефлексии. Среднее значения характерны для большинства испытуемых 96,7%, у них отношение к себе, установка видеть себя зависят от степени адаптированности в ситуации. В привычных для себя условиях, особенности которых хорошо знакомы и прогнозируемы, наблюдаются положительный фон отношения к себе, признание своих достоинств и высокая оценка своих достижений. Неожиданные трудности, возникающие дополнительные препятствия могут способствовать усилению недооценки собственных успехов.

Шкала «Самообвинение» характеризует выраженность отрицательных эмоций в адрес своего «Я».

Средние значения у 96,7% подростков указывают на избирательное отношение к себе. Обвинение себя за те или иные поступки и действия сочетается с выражением гнева, досады в адрес окружающих.

Проведя исследования самоотношения, в данной группе испытуемых, мы пришли к следующим результатам рис.5:

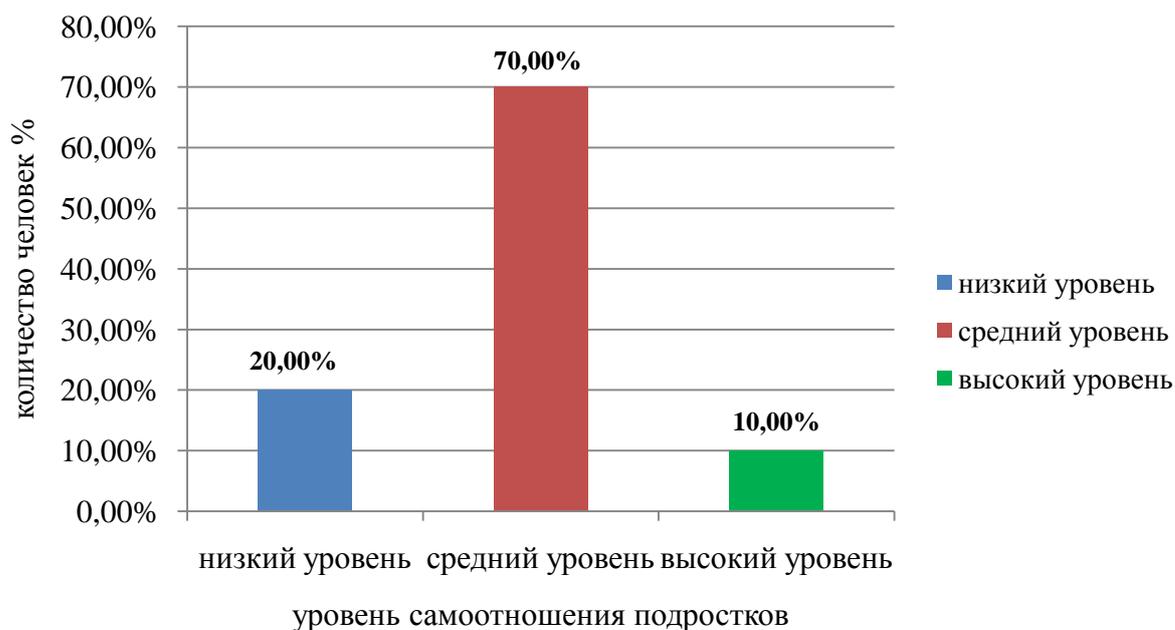


Рис.5. Общий уровень самосознания по методике исследования самооотношения Р.С. Пантилеева

После того, как были выявлены и проанализированы показатели психологического благополучия и уровень самосознания подростков, была проанализирована взаимосвязь показателей самосознания и психологического благополучия на основе статистического анализа. Метод статистического анализа: корреляционный анализ.

Корреляционный анализ представляет собой количественный метод определения направления и силе взаимосвязи между выбранными переменными величинами. В данном случае этот метод был соответствующим задаче исследования на текущем этапе – определению взаимосвязей между психологическим благополучием и самооотношением подростков. Кроме того, поскольку все вышеуказанные методики предоставляли некое количественное выражение признака, было необходимо выбрать коэффициент, который учитывал бы такие значения. Впоследствии для выявления взаимосвязей между выбранными характеристиками внутри групп использовался корреляционный анализ Спирмена. Подсчёт выполнен с привлечением компьютерной статистической программы Statgraphics Plus v.2.1.

На основе проведенного нами теоретического анализа литературных источников, а также эмпирических исследований, мы выдвигаем гипотезу о том, что между данными характеристиками существует статистически значимая взаимосвязь.

При обработке данных с помощью критерия ранговой (R-Спирмена, непараметрический метод) корреляции измерялась связь между следующими переменными: «психологическое благополучие» (по результатам шкалы психологического благополучия К.Рифф, в адаптации в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), «субъективное благополучие» (по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишникова) и «самоотношение» (по методике исследования самоотношения Р.С. Пантлеева). Результат анализа взаимосвязи, между показателями психологического благополучия подростков, субъективного благополучия и параметрами самоотношения подростков представлено в таблице 4:

Таблица 4

Взаимосвязь между психологическим благополучием, субъективным благополучием и самооотношением подростков

Показатели самооотношения по Р.С.Пантилееву									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала психологического благополучия	закрытость	самоуверенность	саморуководство	отражаемое самооотношение	самоценность	самопринятие	самопривязанность	внутренняя конфликтность	самообвинение
Положительные отношения	-0,80**	0,64**	0,63**	0,57**	0,56**	0,70**	0,67**	-0,62**	-0,46*
Автономия	-0,78**	0,79**	0,51**	0,70**	0,56**	0,66**	0,67**	-0,43*	-0,37*
Управление окружением	-0,80**	0,73**	0,47*	0,55**	0,49**	0,73**	0,58**	-0,48**	
Личностный рост	-0,71**	0,73**	0,58**	0,66**	0,54**	0,82**	0,64**	-0,45*	-0,50**
Цели в жизни	-0,73**	0,82**	0,48**	0,78**	0,56**	0,70**	0,64**		-0,51**
Самопринятие	-0,79**	0,68**	0,72**	0,74**	0,45*	0,64**	0,68**	-0,60**	-0,42*
Баланс аффекта	0,61**	-0,54**		-0,41*		-0,63**	-0,51**	0,55**	0,51**
Осмысленность жизни	-0,59**	0,49**	0,72**	0,70**	0,60**	0,60**	0,81**	-0,59**	
Человек как открытая система	-0,71**	0,63**	0,61**	0,61**	0,61**	0,44*	0,57**	-0,49**	
Психологическое благополучие	-0,83**	0,78**	0,54**	0,70**	0,55**	0,72**	0,65**	-0,44*	-0,45*

Продолжение таблицы 4

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Шкала субъективного благополучия									
напряженность и чувствительность	0,70**	-0,61**	-0,40*	-0,47*	-0,43*	-0,63**	-0,62**	0,44*	0,43*
Признаки, сопровождающие основную психиатрическую симптоматику	0,51**			-0,42*	-0,46*	-0,65**	-0,72**		0,50**
Изменения настроения	0,61**	-0,57**	-0,59**	-0,71**	-0,42*	-0,68**	-0,58**	0,55**	
Значимость социального окружения	0,73**	-0,81**	-0,52*	-0,65**	-0,60**	-0,71**	-0,52**	0,58**	0,45*
Самооценка здоровья	0,76**	-0,61**	-0,69**	-0,73**	-0,51**	-0,64**	-0,66**	0,57**	0,42*
Степень удовлетворенности и повседневной деятельностью	0,63**	-0,63**	-0,64**	-0,67**	-0,73**	-0,58**	-0,63**	0,57**	0,41*
Итоговый балл	0,74**	-0,64**	-0,55**	-0,66**	-0,69**	-0,70**	-0,68**	0,47*	0,52**

Примечание:

- значимая корреляционная взаимосвязь 95% - *
- высокозначимая корреляционная взаимосвязь 99% - **.

Таким образом, мы видим, что между психологическим благополучием и самоотношением, а также между субъективным благополучием и самоотношением, соответственно, прямая и обратная статистически значимые ($p \geq 0,01$) взаимосвязи. Так же рассмотрим шкалу не входящую в общее психологическое благополучие – баланс аффекта. Шкала «баланс аффекта» сама имеет отрицательный смысл, то есть чем выше показатели по данной шкале, тем негативнее аффект. Данные говорят о негативной самооценке этих респондентов, неудовлетворённости собственной жизнью отсутствием целей в жизни, отсутствие готовности преодолевать жизненные препятствия. То есть чем ниже баланс аффекта, тем увереннее в себе чувствует себя ребенок.

Между психологическим благополучием, субъективным благополучием и самоотношением подростков из выявлено 149 значимых и высокозначимых корреляционных зависимостей. Так как почти все взаимосвязи характеристик самоотношения и факторов психологического благополучия имеют значимую взаимосвязь, мы остановимся на более значимых для нашего исследования:

1) чем выше уровень закрытости подростков, тем ниже психологическое благополучие и выше баланс аффекта, так как шкала субъективного благополучия является обратной, то положительная корреляция свидетельствует о низком субъективном благополучии;

2) чем выше уровень самоуверенности подростков, тем выше психологическое благополучие, ниже баланс аффекта и выше субъективное благополучие;

3) чем выше саморукводство подростков, тем выше психологическое благополучие и субъективное благополучие;

4) чем выше отражаемое самоотношение подростков, там выше психологическое благополучие, ниже баланс аффекта, и выше субъективное благополучие;

5) чем выше самооценność подростков, тем выше психологическое благополучие, и выше субъективное благополучие;

6) чем выше самопринятие подростков, тем выше психологическое благополучие, ниже баланс аффекта, выше субъективное благополучие;

7) чем выше самопривязанность подростков, тем выше психологическое благополучие, ниже баланс аффекта и выше субъективное благополучие;

8) чем выше внутренняя конфликтность, тем ниже психологическое благополучие, выше баланс аффекта и ниже субъективное благополучие;

9) чем выше самообвинение подростков, тем ниже психологическое благополучие, тем выше баланс аффекта, и тем ниже субъективное благополучие.

Можно предположить, что все характеристики психологического благополучия и субъективного благополучия связаны с тем, насколько ощущает подросток себя самоценным, насколько гармонична связь самооценки с социальным и психологическим статусом ребёнка. Так как подростковый возраст, рассматривается как один из самых значимых этапов становления самоотношения личности, это происходит непрерывно под влиянием различных интегративных ситуационных и психологических факторов и сопровождается качественными переменами или укреплением ранее сложившихся критериев оценочного и эмоционального и ценностного отношения к себе. Нами не выдвигалось однозначных гипотез о направленности взаимосвязей между выбранными характеристиками; тем не менее, результат анализа взаимосвязи между психологическим благополучием и самоотношением подростков полностью соответствует нашим предположениям о её положительном характере, выявленным на основе эмпирического исследования.

Графическое выражение описанных зависимостей приведено на рис. 6. Прямые корреляционные связи отмечены прямой, цельной линией, обратные – пунктирной.

Значимые взаимосвязи между психологическим благополучием, субъективным благополучием и самооценением подростков

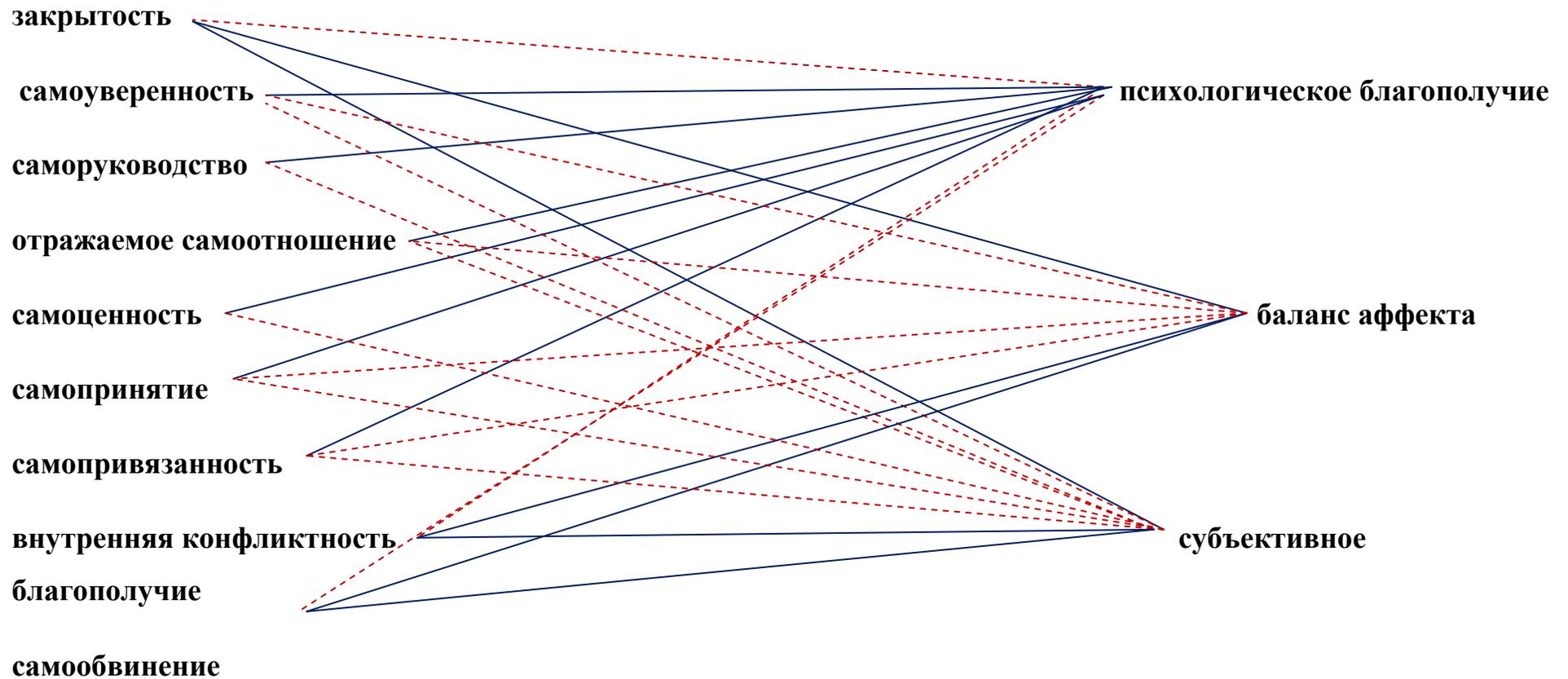


Рисунок 6. Взаимосвязь между психологическим благополучием, субъективным благополучием и самооотношением подростков

Обобщающий анализ выявленных закономерностей позволяет сделать следующие выводы

Анализ данных рис.6. показывает, что при высоких показателях положительных характеристик самоотношения подростки имеют высокий уровень психологического благополучия и субъективного благополучия, а при высоких показателях отрицательных характеристик таких как «закрытость», «внутренняя конфликтность», «самообвинение» подростки имеют низкий уровень психологического благополучия и субъективного благополучия.

Взаимосвязь самоотношения и субъективного благополучия имеет обратную корреляционную связь, методика построена по принципу чем выше, тем ниже, то есть высокие показатели характеристик субъективного благополучия носят отрицательный характер. Таким образом, обратная корреляционная связь показывает прямую взаимосвязь между субъективным благополучием и самоотношением подростков.

1. В значительной степени на психологическое благополучие подростка влияют характеристики его самоотношения, а именно при высоких показателях самоотношения подросток психологически благополучен.

2. Каждая отдельная характеристика психологического благополучия взаимосвязана с характеристикой самоотношения.

3. При высоких значениях негативных аспектов самоотношения таких как «закрытость», «внутренняя конфликтность», «самообвинение» можно говорить о психологическом неблагополучии подростков.

4. Такой параметр как «баланс аффекта» при высоких значениях имеет негативную интерпретацию и взаимосвязан почти со всеми характеристиками самоотношения в обратно пропорциональной связи: при высоких значениях самоотношения подростки имеют низкий баланс аффекта.

2.3. Методические рекомендации по сохранению и укреплению психологического благополучия подростков

На основе результатов полученных в ходе нашего исследования, было выявлено, что психологическое благополучие связано с самоотношением подростков, а именно, при высоком уровне самоотношения подростки имеют высокий уровень психологического благополучия. Подростки со средним уровнем самоотношения имеют средний уровень психологического благополучия, данная группа преобладает в общей группе респондентов – то есть, составляют основную группу, а подростки с низким уровнем самоотношения имеют низкий уровень психологического благополучия.

Психологи, в отечественной психологии, выделяли следующие критерии психологического благополучия: уровень зрелости эмоционально-волевой сферы сообразной возрасту, качественного планирование жизненных целей, способность управления собственным поведением. Учитывая полученные данные, мы можем сказать о том, что подростки нуждаются в системе профилактических занятий, направленных на развитие самоотношения, личностного роста и направленных на повышение доверия к окружающим.

Поскольку изучаемые в исследовании уровни самоотношения и психологического благополучия связаны, то, для сохранения психологического благополучия подростков рекомендуется развивать и сохранять компоненты психологического благополучия.

Для сохранения психологического благополучия, психологам и педагогам образовательного учреждения, рекомендуется придерживаться представленных методических рекомендаций, которые могут быть использованы как в частных случаях, так и в профилактической работе.

Общая логика работы по сохранению и укреплению психологического благополучия может быть следующей:

1. В системе повышать общую психологическую грамотность педагогов, их педагогическую компетентность через лекции, семинары-практикумы, тематические выступления на педагогических советах, индивидуальные и групповые консультации.

2. Воспитание культуры здоровья (школьников и педагогов), которое включает как учебные формы работы на уроках (введение предмета «культура здоровья» или валеологии), факультативные занятия, а также все многообразные формы воспитательной работы в рамках учебных занятий и во внеурочной деятельности.

3. Воспитание психологической культуры школьников, формирование у них адекватно высокой самооценки, установок на ведение здорового образа жизни (психологии здоровья), доброжелательность, толерантность, взаимопонимание, атмосферу справедливости и т.п. Это в полной мере сочетается с работой по оптимизации психологического климата в школе.

4. Внедрение в образовательный процесс здоровьесберегающих и здоровьесформирующих технологий (здоровьесберегающей педагогики). При этом особое внимание необходимо уделить отказу учителей от авторитарных методов педагогического воздействия. В результате будет уменьшаться природонесообразность образовательного процесса, что приведет к предупреждению основных «школьных болезней».

5. Под руководством педагога-психолога и с учетом имеющихся ресурсов (главным образом – кадровых, т.е. показателей человеческого потенциала), разработать целевую программу формирования в школе пространства здоровья, безопасности и психологического благополучия.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2

Проанализировав результаты эмпирического исследования, нами были сделаны следующие выводы:

Анализ исследований, полученных по опроснику «Шкала Рифа» (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) показал, что у большинства испытуемых подростков преобладает средний уровень развития всех показателей психологического благополучия. Но так же исследования показывают, то в группе респондентов находятся подростки, у которых психологическое благополучие находится на низком уровне по большинству факторов. Больше всего респондентов (23,3%) показали низкий уровень психологического благополучия по шкале «цели в жизни», что свидетельствует о том, что подростки имеют мало целей или планов на будущее, у них отсутствует чувство направленности на дальнейшую жизнь, перспектив, которые определяют смысл жизни. 20% показали низкие результаты по шкале самопринятие, эти подростки не довольны собой, имеют проблемы с принятием себя и своих личностных качеств, разочарованы в своих действиях. В общем, по исследованию основных шкал методики 80% подростков имеют высокие и средние показатели психологического благополучия, то есть только 80% испытуемых удовлетворены или полностью довольны собственной самореализацией в жизненном пространстве и чувствуют соответствие между запросами социального окружения и развитием собственной личности. 20% подростков показали низкий уровень психологического благополучия это свидетельствует о неблагополучии респондентов, неудовлетворенностью своей социальной жизнью, либо недовольство собственной личностью.

Далее рассмотрим результаты по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишникова. Большая часть показателей субъективного благополучия у испытуемых представлена на среднем уровне, при этом нужно отметить, что негативных показателей в области

психологического благополучия практически не выявлено, так же качественные показатели показали более 70% испытуемых. Все испытуемые показали средний уровень признаков, сопровождающих основную психиатрическую симптоматику: субъективно переживаемое чувство беспредметного беспокойства; чрезмерная острота реакций на незначительные препятствия и неудачи; нарастающее переживание усиления рассеянности – все это характерно для особенностей подросткового возраста. Кроме того, у 90% испытуемых, выявлено наличие на среднем уровне изменений настроения, что свидетельствует о лабильности нервной системы. У 66,7% испытуемых установлен средний уровень значимости социального окружения. Также 76,7% испытуемых, по их мнению, имеют незначительные проблемы здоровьем, но это не является источником беспокойства, и 63,4% испытуемых демонстрируют среднюю степень удовлетворенности своей повседневной деятельностью. Можно сделать вывод о том, что подростки со средними показателями субъективного благополучия испытывают небольшие затруднения в различных сферах эмоциональных переживаний, но общее субъективное благополучие находится в норме.

По общему уровню психологического благополучия несовершеннолетние испытуемые были распределены следующим образом: в первую группу вошли испытуемые с высоким показателем психологического благополучия (13%). Вторая группа – испытуемые со средним уровнем психологического благополучия (67%). Третью группу составили те, у кого показатели психологического благополучия были низкими (20%).

Методика исследования самоотношения Р.С. Пантлеева. Стоит отметить, что шкалы «закрытость», «внутренняя конфликтность» и «самообвинение» имеют отрицательный смысл, то есть чем выше показатели по данной шкале, тем негативнее аффект данной шкалы.

По шкале «Закрытость» высокие значения имеют 6,7% испытуемых, остальные 93,3% респондентов имеют средние и низкие показатели во данной шкале это означает, что в целом данные респонденты достаточно

открыты и критичны по отношению к себе. В целом по методике большинство подростков 70% показали средний уровень развития самоотношения, что свидетельствует в целом о положительном отношении к себе респондентов, в целом удовлетворительной самооценкой, и принятием себя. 20% респондентов показали низкий уровень самоотношения, что свидетельствует о серьезных психологических проблемах в области самопринятия, заниженной самооценки, нарушение социальных связей, возможно даже состояние депрессии.

После того, как были выявлены и проанализированы показатели психологического благополучия и уровень самоотношения подростков, была проанализирована взаимосвязь показателей самоотношения и психологического благополучия на основе статистического анализа. При обработке данных с помощью критерия ранговой (R-Спирмана, непараметрический метод) корреляции измерялась связь между следующими переменными: «психологическое благополучие» (по результатам «шкалы психологического благополучия К.Рифф», в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), «субъективное благополучие» (по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишниковой) и «самоотношение» (по методике исследования самоотношения Р.С. Пантилеева). Результат анализа взаимосвязи, между показателями психологического благополучия подростков, субъективного благополучия и параметрами самоотношения подростков:

Между психологическим благополучием, субъективным благополучием и самоотношением подростков из выявлено 149 значимых и высокосignимых корреляционных зависимостей. Так как почти все взаимосвязи характеристик самоотношения и факторов психологического благополучия имеют значимую взаимосвязь, мы остановимся на более значимых для нашего исследования:

1) чем выше уровень закрытости подростков, тем ниже психологическое благополучие и выше баланс аффекта, так как шкала

субъективного благополучия является обратной, то положительная корреляция свидетельствует о низком субъективном благополучии;

2) чем выше уровень самоуверенности подростков, тем выше психологическое благополучие, ниже баланс аффекта и выше субъективное благополучие;

3) чем выше саморегуляция подростков, тем выше психологическое благополучие и субъективное благополучие;

4) чем выше отражаемое самоотношение подростков, тем выше психологическое благополучие, ниже баланс аффекта, и выше субъективное благополучие;

5) чем выше самооценка подростков, тем выше психологическое благополучие, и выше субъективное благополучие;

6) чем выше самопринятие подростков, тем выше психологическое благополучие, ниже баланс аффекта, выше субъективное благополучие;

7) чем выше самопривязанность подростков, тем выше психологическое благополучие, ниже баланс аффекта и выше субъективное благополучие;

8) чем выше внутренняя конфликтность, тем ниже психологическое благополучие, выше баланс аффекта и ниже субъективное благополучие;

9) чем выше самообвинение подростков, тем ниже психологическое благополучие, тем выше баланс аффекта, и тем ниже субъективное благополучие;

Таким образом, мы подтвердили гипотезу о том, что существует взаимосвязь психологического благополучия и самоотношения подростков: при высоких значениях факторов психологического благополучия подростки имеют высокий уровень самоотношения, при низких значениях факторов психологического благополучия низкий уровень самоотношения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование показало, что, несмотря на интерес психологов к проблеме психологического благополучия, эта проблема, на данный момент, остается недостаточно изученной, как в зарубежной, так и в отечественной науке. Психологическое благополучие понимается как динамичная совокупность психических свойств, обеспечивающих возможность полноценного функционирования человека и его развития в процессе жизнедеятельности, а также гармонию между различными составляющими внутреннего мира человека, поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой.

Как известно подростковый возраст, рассматривается как один из самых значимых этапов становления самоотношения личности. Это происходит непрерывно под влиянием различных интегративных ситуационных и психологических факторов и сопровождается качественными переменами или укреплением ранее сложившихся критериев оценочного и эмоционального и ценностного отношения к себе.

Как уже было указано в работе отечественные исследователи (И.И. Иванова, Л.И. Божович, Н.Д. Левитов и др.) указывают на то, что на фоне самоотношения в подростковом возрасте появляются переживания ряда проблем. В связи с этим можно предположить, что негативный статус самоотношения или противоречия между его структурными компонентами могут послужить факторами возникновения переживаний и проблем подростков, и на фоне влияния негативных факторов создавать условия для психологического неблагополучия несовершеннолетних. На данный момент недостаточно опытных данных о том, как развивается самоотношение, в каком контексте происходит становление его структурных и функциональных компонентов в подростковом возрасте.

Можно сделать заключение о том, что самоотношение это сложное многостороннее внутриличностное образование, в котором находят свое

отражение знания человека о самом себе, его эмоциональная и физическая активность, направленная на открытие своего «Я» как общении, так и в деятельности. Фактор психологической свободы, психологической безопасности, чувственное понимание и свобода от оценок, принятие себя, создаваемое принятием социальным окружением, стимулируют проявление и развитие высших способностей человека, а так же способствуют формированию и сохранению психологического благополучия подростков.

Для того, что бы подтвердить рабочую гипотезу нами был проведен корреляционный анализ по Спирмену. Результат анализа взаимосвязи, между показателями психологического благополучия подростков, субъективного благополучия и параметрами самоотношения подростков выявил 149 значимых и высокозначимых корреляционных взаимосвязей.

Таким образом, мы подтвердили гипотезу о том, что существует взаимосвязь психологического благополучия и самоотношения подростков: при высоких значениях факторов психологического благополучия подростки имеют высокий уровень самоотношения, при низких значениях факторов психологического благополучия низкий уровень самоотношения.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Ананьев Б.Г. К постановке проблемы развития детского самосознания // Известия Академии педагогических наук РСФСР. 1948. №8. С. 4–7.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 155 с.
3. Бернс Р. Развитие «Я-концепции» и воспитание. М.: Прогресс, 1986. 340 с.
4. Бондаренко М.В. Теоретические подходы к пониманию психологического благополучия личности // Молодежь и наука: Сборник материалов VI Всероссийской научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. / Отв. ред. О.А. Краев. Красноярск: Сибирский федеральный университет. 2011. 488 с.
5. Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология. М.: Флинта, 2000. 88 с.
6. Водяха С.А. Особенности психологического благополучия старшеклассников // Психологическая наука и образование. 2013. № 6. С. 118.
7. Воронина А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-опытного анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. №21. С. 142–146.
8. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. 176 с.
9. Дьячук А.А. Математические методы в психологических и педагогических исследованиях: учебное пособие; Красноярск: Красноярский гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева, 2013. 347 с.
10. Дыхан Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. Ростов н/Д.: Феникс, 2009. 412 с.

11. Заусенко И.В. Психологическое благополучие школьников и педагогов в период введения Федерального государственного образовательного стандарта // Педагогическое образование в России. 2013. № 4. С. 197–199.
12. Левшунова Ж.А. Взаимосвязь эмоциональной устойчивости и психологического благополучия у старшеклассников // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2013. № 34-2. С. 78–82.
13. Кон И.С. Категория «Я» в психологии // Психологический журнал. 1981. №3. С. 25-38.
14. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1989. 430 с.
15. Кон И.С. Социологическая психология. М.: МПСИ, 1999. 280 с.
16. Кон И.С., Фельдштейн Д.И. Отрочество как этап жизни и некоторые психолого-педагогические характеристики переходного возраста // Хрестоматия по возрастной психологии/ Сост. Л.М. Семенюк. М.: Сфера, 2006. С. 130–133.
17. Кондратьев М.Ю. Подросток в замкнутом круге общения. М.: Институт практической психологии, 1997. 335 с.
18. Кулагина И.Ю., Коллюцкий В.Н. Возрастная психология: Полный жизненный цикл развития человека. М.: Сфера, 2008. 464 с.
19. Мерлин В.С. Психология индивидуальности: Избранные психологические труды. Воронеж: МОДЕКС, 2005. 544 с.
20. Мертон Р.К. Социальная структура и аномия // Социология: Хрестоматия / Редактор-составитель Ю.Г. Волков. М.: Феникс, 2003. 368 с.
21. Мухина В.С. Психология детства и отрочества. М.: Институт практической психологии. 1998. 488 с.
22. Мухина В.С. Феноменология развития и бытия личности. М.: МПСИ, 1999. 456 с.
23. Общая психодиагностика/ Под. ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1987. 434 с.

24. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М., 2010. 944 с.
25. Пантилеев С.Р. Методика исследования самооотношения. М.: Смысл, 1993. 32с.
26. Психология современного подростка/ Под. ред. Д. И. Фельдштейна. М.: Педагогика, 1984. 603 с.
27. Самосознание: моё и наше. К постановке проблемы/ Отв. ред. Академик РАО Ф.Т. Михайлов. М.: ИНФРА, 1997. 247 с.
28. Сарджвеладзе Н.И. Личность и её взаимодействие с социальной средой. М.: Сфера, 1999. 480 с.
29. Слободчиков В.И. Психология развития человека. М.: Школьная пресса, 2000. 384 с.
30. Слободчиков В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. №4. С.91–105.
31. Соколова Е.Т. Самосознание и самооценка при аномалиях личности. М.: Изд-во МГУ, 1989. 210 с.
32. Столин В.В. Самосознание личности. М.: Вагриус, 1991. 456 с.
33. Столин, В.В. Самосознание как объект психодиагностики. Общая психология. М.: Психология, 2004. 607 с.
34. Фельдштейн Д.И. Психология развивающейся личности. М.: Институт практической психологии, 1996. 345 с.
35. Шаповаленко И.В. Возрастная психология (Психология развития и возрастная психология). М.: Гардарики, 2005. 349 с.
36. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П., Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. №3. С. 95–121.
37. Riff C.D., Keyes C., Lee M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. № 4. P. 727.

38. Riff C., Singer B. Psychological well-being: Meaning, measurement, and implications for psychotherapy research. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 1996, № 65.

Приложение А

Опросник «Психологическое благополучие личности» (методика К. Рифф в адаптации и модификации Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005)

Инструкция: «утверждения в таблице касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из них. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением. Помните, что правильных или неправильных ответов не существует.»
Числовые оценки определяют согласие или несогласие с содержанием высказывания:

- 1) абсолютно не согласен(на);
- 2) не согласен(на);
- 3) скорее не согласен(на);
- 4) скорее согласен(на);
- 5) согласен(на);
- 6) абсолютно согласен(на).

1. Большинство моих знакомых считают меня любящим и преданным человеком.
2. Иногда я меняю свое поведение или образ мышления, чтобы не выделяться.
3. Как правило, я считаю себя в ответе за то, как я живу.
4. Меня не интересуют занятия, которые принесут результат в отдаленном будущем.
5. Мне приятно думать о том, что я совершил в прошлом и надеюсь совершить в будущем.
6. Когда я оглядываюсь назад, мне нравится, как сложилась моя жизнь.
7. Поддержание близких отношений было связано для меня с трудностями и разочарованиями.
8. Я не боюсь высказывать свое мнение, даже если оно противоречит мнению большинства.

9. Требования повседневной жизни часто угнетают меня.
10. В принципе, я считаю, что со временем узнаю о себе все больше и больше.
11. Я живу сегодняшним днем и не особо задумываюсь о будущем.
12. В целом я уверен в себе.
13. Мне часто бывает одиноко из-за того, что у меня мало друзей, с кем я могу поделиться своими проблемами.
14. На мои решения обычно не влияет то, что делают другие.
15. Я не очень вписываюсь в сообщество окружающих меня людей.
16. Я отношусь к тем людям, которым нравится пробовать все новое.
17. Я стараюсь сосредоточиться на настоящем, потому что будущее почти всегда приносит какие-то проблемы.
18. Мне кажется, что многие из моих знакомых преуспели в жизни больше, чем я.
19. Я люблю душевные беседы с родными или друзьями.
20. Меня беспокоит то, что думают обо мне другие.
21. Я вполне справляюсь со своими повседневными заботами.
22. Я не хочу пробовать новые виды деятельности : моя жизнь и так меня устраивает.
23. Моя жизнь имеет смысл.
24. Если бы у меня была такая возможность, я бы многое в себе изменил.
25. Мне кажется важным быть хорошим слушателем, когда близкие друзья делятся со мной своими проблемами.
26. Для меня важнее быть в согласии с самим собой, чем получать одобрение окружающих.
27. Я часто чувствую, что мои обязанности угнетают меня.
28. Мне кажется, что новый опыт, способный изменить мои представления о себе и об окружающем мире, очень важен.

29. Мои повседневные дела часто кажутся мне банальными и незначительными.
30. В целом я себе нравлюсь.
31. У меня не так много знакомых, готовых выслушать меня, когда мне нужно выговориться.
32. На меня оказывают влияние сильные люди.
33. Если бы я был несчастен в жизни, я предпринял бы эффективные меры, чтобы изменить ситуацию.
34. Если задуматься, то с годами я не стал намного лучше.
35. Я не очень хорошо осознаю, чего хочу достичь в жизни.
36. Я совершал ошибки, но все, что ни делается, — все к лучшему.
37. Я считаю, что многое получаю от друзей.
38. Людям редко удается уговорить меня сделать то, чего я сам не хочу.
39. Я неплохо справляюсь со своими финансовыми делами.
40. На мой взгляд, человек способен расти и развиваться в любом возрасте.
41. Когда-то я ставил перед собой цели, но теперь это кажется мне пустой тратой времени.
42. Во многом я разочарован своими достижениями в жизни.
43. Мне кажется, что у большинства людей больше друзей, чем у меня.
44. Для меня важнее приспособиться к окружающим людям, чем в одиночку отстаивать свои принципы.
45. Я расстраиваюсь, когда не успеваю сделать все, что намечено на день.
46. Со временем я стал лучше разбираться в жизни, и это сделало меня более сильным и компетентным.
47. Мне доставляет удовольствие составлять планы на будущее и воплощать их в жизнь.

48. Как правило, я горжусь тем, какой я, и какой образ жизни я веду.
49. Окружающие считают меня отзывчивым человеком, у которого всегда найдется время для других.
50. Я уверен в своих суждениях, даже если они идут вразрез с общепринятым мнением.
51. Я умею рассчитывать свое время так, чтобы все делать в срок.
52. У меня есть ощущение, что с годами я стал лучше.
53. Я активно стараюсь осуществлять планы, которые составляю для себя.
54. Я завидую образу жизни многих людей.
55. У меня было мало теплых доверительных отношений с другими людьми.
56. Мне трудно высказывать свое мнение по спорным вопросам.
57. Я занятой человек, но я получаю удовольствие от того, что справляюсь с делами.
58. Я не люблю оказываться в новых ситуациях, когда нужно менять привычный для меня способ поведения.
59. Я не отношусь к людям, которые скитаются по жизни безо всякой цели.
60. Возможно, я отношусь к себе хуже, чем большинство людей.
61. Когда дело доходит до дружбы, я часто чувствую себя сторонним наблюдателем.
62. Я часто меняю свою точку зрения, если друзья или родные не согласны с ней.
63. Я не люблю строить планы на день, потому что никогда не успеваю сделать все запланированное.
64. Для меня жизнь — это непрерывный процесс познания и развития.
65. Мне иногда кажется, что я уже совершил в жизни все, что было можно.

66. Я часто просыпаюсь с мыслью о том, что жил неправильно.
67. Я знаю, что могу доверять моим друзьям, а они знают, что могут доверять мне.
68. Я не из тех, кто поддается давлению общества в том, как себя вести и как мыслить.
69. Мне удалось найти себе подходящее занятие и нужные мне отношения.
70. Мне нравится наблюдать, как с годами мои взгляды изменились и стали более зрелыми.
71. Цели, которые я ставил перед собой, чаще приносили мне радость, нежели разочарование.
72. В моем прошлом были взлеты и падения, но я не хотел бы ничего менять.
73. Мне трудно полностью раскрыться в общении с людьми.
74. Меня беспокоит, как окружающие оценивают то, что я выбираю в жизни.
75. Мне трудно обустроить свою жизнь так, как хотелось бы.
76. Я уже давно не пытаюсь изменить или улучшить свою жизнь.
77. Мне приятно думать о том, чего я достиг в жизни.
78. Когда я сравниваю себя со своими друзьями и знакомыми, то понимаю, что я во многом лучше их.
79. Мы с моими друзьями относимся с сочувствием к проблемам друг друга.
80. Я сужу о себе исходя из того, что я считаю важным, а не из того, что считают важным другие.
81. Мне удалось создать себе такое жилище и такой образ жизни, которые мне очень нравятся.
82. Старого пса не научить новым трюкам.
83. Я не уверен, что мне стоит чего-то ждать от жизни.
84. Каждый имеет недостатки, но у меня их больше, чем у других.

Приложение Б

Опросник «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А.

Рукавишникова

Инструкция:

Укажите, пожалуйста, в какой мере Вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями, используя для этого следующую шкалу:

- 1 – полностью согласен;
- 2 – согласен;
- 3 – более или менее согласен;
- 4 – затрудняюсь ответить;
- 5 – более или менее не согласен;
- 6 – не согласен;
- 7 – полностью не согласен.

Для каждого высказывания поставьте крестик в клеточке, соответствующего номеру выбранного Вами ответа:

Бланк ответа представлен в таблице 5:

Таблица 5

Бланк ответов «Шкала субъективного благополучия»

N	Содержание вопроса	1	2	3	4	5	6	7
1	в последнее время я был в хорошем настроении							
2	моя учеба давит на меня							
3	если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь							
4	в последнее время я хорошо сплю							
5	я редко скучаю в моей повседневной деятельности							
6	я часто чувствую себя одиноким							
7	я чувствую себя здоровым и бодрым							
8	я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или моими друзьями							
9	иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине							

Продолжение таблицы 5

10	утром мне трудно вставать и работать							
11	я оптимист в отношении будущего							
12	я охотно меньше просил бы других о чем-либо							
13	мне нравится моя повседневная деятельность							
14	в последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи							
15	в последнее время я чувствую себя в прекрасной форме							
16	я все больше ощущаю потребность в уединении							
17	в последнее время я был очень рассеян							

«Ключи» к шкале субъективного благополучия

«Прямые» пункты (номер выбранного ответа прямо соответствует получаемому баллу): № 1,3,4,5,7,8, 11, 13, 15.

Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	1	2	3	4	5	6	7

«Обратные» пункты (приписывание баллов номерам ответов носит обратный характер): № 2, 6, 9, 10, 12, 14, 16, 17.

Номер ответа испытуемого на пункт	1	2	3	4	5	6	7
Присваиваемый номеру балл	7	6	5	4	3	2	1

Итоговый балл испытуемого по тесту равен сумме баллов по «прямым» и «обратным» пунктам.

Таблица перевода «сырых» баллов в стандартные оценки

«Сырой» балл	Стены	«Сырой» балл	Стены
25-33	1	63-70	6
34-40	2	71 -77	7
41 -48	3	78-85	8
49-55	4	86-92	9
56-62	5	93 - 100	10

Приложение В

Методика исследования самооотношения Р.С. Пантилеева

Многомерный опросник исследования самооотношения (МИС – методика исследования самооотношения) создан С.Р. Пантилеевым в 1989 году, содержит 110 утверждений распределенных по 9 шкалам. Методика предназначена для углублённого изучения сферы самосознания личности, включающее различные (когнитивные, динамические, интегральные) аспекты. Относительно области применения МИС, можно отметить хорошие результаты в рамках индивидуального консультирования осуждённых, так как данная методика позволяет выявить внутриличностные конфликты.

Инструкция

Вам предлагается выполнить следующее задание, в котором содержатся вопросы в форме возможных утверждений об особенностях Вашего характера, привычках, интересах и т.д. На эти вопросы не может быть «хороших» или «плохих» ответов, т.к. каждый человек имеет право на свою собственную точку зрения. Для того, чтобы полученные на основании Ваших ответов результаты оказались наиболее информативными и плодотворными для конкретизации собственного представления о себе, Вам нужно постараться выбрать наиболее точные и достоверные ответы.

Отвечая, помните о следующих простых правилах:

Вопросы составлены так, что особого времени на обдумывание не требуется. Давайте первый ответ, который придёт Вам в голову (как правило, он оказывается наиболее естественным). Конечно, вопросы слишком коротки, чтобы в них содержались все необходимые подробности, Поэтому отвечайте, представляя себе сами типичные ситуации, не задумываясь над деталями. Возможно, некоторые вопросы Вам трудно отнести к себе. В таком случае постарайтесь дать предположительный ответ.

Помните, что «плохих» ответов быть не может. Не пытайтесь произвести своими ответами благоприятное впечатление. Свободно выражайте свое собственное мнение.

Читайте последовательно каждое из приведённых выше утверждений и решайте – верно, оно по отношению к Вам или неверно. На бланке ответов рядом с каждым номером утверждения расположены две пустые клетки. Если утверждение верно по отношению к Вам, поставьте «птичку» в левую клетку, если неверно - в правую. Не задумывайтесь долго над ответом.

Обработка результатов

Подсчитанные совпадающие ответы вносятся в колонку результатов «балл» на бланке ответов. Полученные «сырые» баллы по специальной шкале переводятся в стандартные оценки «стены» и заносятся в колонку «стены». Психологической нормой считаются стены от 3 до 7.

Интерпретация результатов

Описание шкал

Шкала 1 – внутренняя честность (открытость) включает 11 пунктов с такими аспектами образа «Я», как самоотношение, поведение, которые, являясь значимыми для личности (с точки зрения моральных норм), с трудом допускаются до сознания. Низкие значения шкалы говорят о глубокой осознанности Я, повышенной рефлексивности и критичности, способности не скрывать от себя и других даже неприятную информацию, несмотря на её значимость. Высокие значения шкалы говорят о закрытости, неспособности или нежелании осознавать и выдавать значимую информацию о себе.

Шкала 2 – самоуверенность содержит пункты, задающие представления о себе как самостоятельном, волевом, энергичном, надёжном человеке, которому есть за что себя уважать. Положительный плюс шкалы соответствует высокому самомнению, самоуверенности, отсутствию внутренней напряженности. Низкие значения говорят о неудовлетворенности собой и своими возможностями, сомнениях в способности вызывать уважение.

Шкала 3 – саморуководство отражает представления о том, что основным источником активности и результатов, касающихся как деятельности, так и собственной личности, является он сам. Высокий балл по

шкале свидетельствует, что человек отчётливо переживает собственное «Я» как внутренний стержень, интегрирующий и организующий его личность и жизнедеятельность, считает, что его судьба находится в его собственных руках; чувствует обоснованность и последовательность своих внутренних побуждений и целей. Низкие баллы свидетельствуют о подвластности «Я» влияниям обстоятельств, неспособности противостоять судьбе, плохой саморегуляции, размытом фокусе «Я», отсутствии тенденций поиска причины поступков и результатов в себе самом. Данная шкала по содержанию близка к психологической переменной, которую в литературе принято обозначать как локус контроля. В последующей главе мы рассмотрим более подробно методику диагностики локуса контроля.

Шкала 4 – зеркальное Я (отражённое самоотношение) включает пункты, связанные с ожидаемым отношением к себе со стороны других людей. Высокие значения шкалы соответствуют представлению субъекта о том, что его личность, характер и деятельность способны вызвать в других уважение, симпатию, одобрение и понимание, с низкими значениями связан ожидание противоположных чувств по отношению к себе от другого.

Шкала 5. Самоценность

Высокие оценки по шкале отражают заинтересованность в собственном Я, любовь к себе, ощущение ценности собственной личности и одновременно предполагаемую ценность своего Я для других. Шкала отражает эмоциональную оценку себя, своего Я по внутренним интимным критериям любви, духовности, богатства внутреннего мира. Низкие баллы по шкале говорят о переоценке своего духовного Я, сомнениях в ценности собственной личности, отстранённости, граничащей с безразличием к своему Я, потере интереса к своему внутреннему миру.

Шкала 6. Самопринятие

Высокий полюс соответствует дружескому отношению к себе, согласию с самой собой, одобрению своих планов и желаний, эмоциональному, безусловному принятию себя таким, каков есть, пусть даже

с некоторыми недостатками. Низкий полюс свидетельствует об отсутствии перечисленных качеств – недостатком самопринятия, что является важным симптомом внутренней дезадаптации.

Шкала 7. Самопривязанность

Высокие значения шкалы говорят о ригидности Я-концепции, привязанности, нежелании меняться на фоне общего положительного отношения к себе. Данные переживания часто сопровождаются привязанностью к неадекватному Я-образу. В последнем случае тенденция к сохранению такого образа – один из защитных механизмов самосознания. Низкие значения свидетельствуют о противоположных тенденциях: желании что-то в себе изменить, соответствовать идеальному представлению о себе, неудовлетворённости собой.

Шкала 8. Внутренняя конфликтность

Высокие значения по данной шкале свидетельствуют о наличии внутренних конфликтов, сомнений, несогласии с собой, тревожно-депрессивных состояний, сопровождаемых переживанием чувства вины. Постоянная неудовлетворённость и споры с собой протекают на фоне неадекватно заниженной самооценки, что приводит к сомнениям в своей способности что-то предпринять или изменить. Чрезмерные самокопания и рефлексия протекают на общем негативном эмоциональном фоне по отношению к себе. Причем конфликтная аутокоммуникация не только не приносит облегчения, но, наоборот, лишь усугубляет негативные эмоции. Умеренное повышение по шкале говорит о повышенной рефлексии, глубоком проникновении в себя, осознании своих трудностей, адекватном образе Я и отсутствии вытеснения. Крайне низкие значения шкалы свидетельствуют об отрицании проблем, закрытости, поверхностном самодовольстве.

Шкала 9. Самообвинение

Высокие значения говорят об самообвинении, готовности поставить себе в вину свои промахи и неудачи, собственные недостатки, По

психологическому содержанию шкала в целом сходна с предыдущей (8) шкалой. Однако, если значение 8-й шкалы характеризуется конфликтностью, связанной с недостатком самоуважения (недооценкой своих возможностей, компетентности, знаний и способности), то значение 9-й шкалы является индикатором отсутствия симпатии, что сопровождается негативными эмоциями в свой адрес даже, несмотря на высокую самооценку собственных качеств. Крайне высокие значения по 8-й и 9-й шкалам при общем снижении профиля по предыдущим параметрам являются индикаторами глубокой внутренней дезадаптации и кризисной ситуации, требующей принятия психокоррекционных мер.