

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

Королева Марина Николаевна

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

**ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И  
АКАДЕМИЧЕСКОЙ УСПЕВАЕМОСТИ ПОДРОСТКОВ**

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование

Профиль «Психология образования»

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ  
и.о. зав. кафедрой к.пс.н., доцент Дубовик Е.Ю.

18.05.2016

(дата, подпись)

Руководитель ст. преп. к. псих. Кособукова О.В.

15 июня 2016.

(дата, подпись)

Дата защиты

24.06.16.

Обучающийся Королева М.Н.

15.06.2016

(дата, подпись)

Оценка

Красноярск  
2016

## Содержание

ВВЕДЕНИЕ .....	3
Глава I. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости подростков .....	8
1.1. Проблема психологического благополучия как предмет научного анализа.....	8
1.2. Проблема успеваемости подростков в научных исследованиях.....	21
1.3. Возрастно-психологические особенности детей подросткового возраста	26
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I.....	38
Глава II. Эмпирическое исследование взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости подростков .....	40
2.1. Организация и методы исследования .....	40
2.2. Анализ результатов эмпирического исследования.....	45
2.3. Методические рекомендации по сохранению и укреплению психологического благополучия подростков.....	55
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II .....	59
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	62
Библиографический список .....	64

## ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия проблема психологического благополучия все чаще становится предметом исследования психологов. Это обусловлено острой для психологической науки и практики 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 – 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.

Особенно большое значение имеет психологическое благополучие, в сфере успешности у подростков, в частности, в сфере академической успеваемости, так как успеваемость может быть сильным стимулом к продолжению учебной деятельности, особенно это важно в 9-х классах, когда подросток принимает решение о продолжении обучения в школе или же в других учебных заведениях.

В изучении этой проблемы есть несколько противоречий. На данный момент практически нет исследований в этом направлении – с одной стороны, нет четкого, принятого большинством определения академической успеваемости, до сих пор имеется терминологическая путаница, с другой стороны, сама проблема психологического благополучия не имеет теоретической завершенности.

Кроме того, есть проблема практического исследования – с одной стороны, достаточно сложно изучать психологическое благополучие в подростковом возрасте, который является кризисным, с другой стороны, сложно изучать в связи с академической успеваемостью, поскольку она носит субъективный характер как метод оценивания учащихся.

При этом, эти проблемы нерешаемы уже долгое время в науке, в связи с недостатком исследований. Именно поэтому, с учетом обозначенной актуальности и было проведено изучение взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости подростков.

**Цель** исследования – изучить взаимосвязь психологического благополучия и академической успеваемости подростков.

**Объект** исследования – психологическое благополучие подростков.

**Предмет** исследования – взаимосвязь психологического благополучия и академической успеваемости подростков.

**Гипотеза** исследования: мы предполагаем, что академическая успеваемость подростков связана с психологическим благополучием, в

частности, при высоком уровне академической успеваемости подростки имеют высокий уровень психологического благополучия. Подростки со средним уровнем академической успеваемости имеют средний уровень психологического благополучия, а подростки с низким уровнем академической успеваемости имеют низкий уровень психологического благополучия.

**Задачи** исследования:

1. изучить проблему психологического благополучия в науке;
2. рассмотреть проблему академической успеваемости подростков;
3. описать возрастные особенности подростков;
4. провести эмпирическое исследование взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости подростков;
5. разработать методические рекомендации педагогам и психологам по сохранению и укреплению психологического благополучия подростков.

В основу проведенного исследования были положены два методологических подхода – системный и деятельностный.

**Системный подход** рассматривает все психические явления (в том числе и психологическое благополучие и академическую успеваемость) как взаимосвязанную систему, где изменение одного из элементов (психологического благополучия) ведет к изменению всей системы (академической успеваемости). В рамках системного подхода нами использовались следующие принципы: 1. любое психическое явление разворачивается одновременно в нескольких планах; 2. психические явления многомерны и могут рассматриваться во многих системах измерений, каждая из которых обнаруживает определенную группу свойств и отношений; 3. психические явления динамические, развивающиеся; 4. в деятельности – существует и разворачивается субъективный план: формы, виды, уровни, динамика психического отражения, и деятельность выступает как основная детерминанта, основания психических явлений; 5. Психологическое

благополучие и успеваемость - тоже основание психических явлений, возникающих, развивающихся на основе взаимодействия людей, субъект-субъектных отношений.

**Деятельностный подход** использовался нами в связи с тем, что психологическое благополучие и академическая успеваемость развиваются как в процессе ведущей деятельности (общение), так и в процессе специальной деятельности (учебной), которая способствует возникновению специальных ситуаций, где развивается психологическое благополучие и академическая успеваемость. Также деятельностный подход использовался в связи с тем, что изменение внешней деятельности академической успеваемости подростков отражает изменения также и внутренней деятельности (действия для психологического благополучия). В рамках деятельностного подхода нами использовались следующие принципы: 1. принцип активности; 2. принцип детерминизма; 3. принцип интериоризации; 4. принцип единства сознания и деятельности; 5. принцип развития.

Для решения поставленных задач применялся **комплекс методов** психологического исследования: теоретические (проблемно-ориентированный анализ, позволивший сформулировать исходные положения исследования; понятийно-терминологический анализ психологической и педагогической литературы, применявшийся для категориального поля проблемы; системный и деятельностный подходы, послужившие основой целостного рассмотрения проблемы); эмпирические (тестирование, метод анализа документов).

В нашем исследовании были использованы следующие методики:

- «Индекс общего психологического благополучия (Duru)»,
- «Шкала субъективного благополучия» (Perrudent-Badox, Mendelsohn и Chiche, в адаптации А.А. Рукавишникова,
- «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко,

База исследования.

Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия №10» г. Красноярск. В исследовании приняли участие 40 подростков 8 б и 8 а класса в возраста 13 – 14 лет. Исследование проводилось в мае 2016 года.

Теоретическая значимость исследования заключается в том, что были обобщены сведения теоретического характера по проблеме изучения психологического благополучия, сформулированы и рассмотрены основные понятия.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные сведения можно использовать для организации развивающей и педагогической работы с подростками для развития психологического благополучия и повышения академической успеваемости.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованной литературы, включающего \_\_ источников и \_\_ приложений. Общий объем работы составляет \_\_ страниц.

# **Глава I. Теоретический анализ проблемы взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости подростков**

## **1.1. Проблема психологического благополучия как предмет научного анализа.**

Историческая инициатива в постановке и разработке проблемы психологического благополучия принадлежит видным западным ученым гуманистической ориентации: Г. Олпорту, А. Маслоу, К. Роджерсу, которые первыми подняли этот вопрос, хотя они озвучивали вопрос о психологическом здоровье [19].

А. Маслоу и К. Роджерс составили портрет психологически благополучного человека, описывая в следующих характеристиках [29; 47]:

- наличие ориентации на реальность;
- принятие себя и окружающих такими, какие они есть;
- спонтанность;
- центрированность на проблеме, а не на себе;
- наличие потребности в одиночестве;
- автономность и независимость;
- отсутствие склонности к стереотипам в восприятии людей и явлений;
- духовность;
- идентификация с человеком;
- способность к близким отношениям с людьми;
- наличие чувства юмора (не используемого, однако, в агрессивных целях);
- высокая креативность;
- низкая конформность и др.

В.А. Ананьев выделяет следующие черты психологически благополучной личности: соматическое здоровье; развитие самоконтроля и усвоение реакций, адекватных различным ситуациям в жизни человека; умение разводить реальные и идеальные цели, границы между разными



подструктурами «Я» – Я–желающим и Я–долженствующим; умение регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм [1].

Поставленные данными учеными проблемы изучения здоровой, развивающейся личности привели к возникновению множества практических исследований психологического благополучия.

В настоящее время доминируют несколько подходов к изучению психологического благополучия:

- потребностно-ценностный, в котором психологическое благополучие рассматривается как удовлетворенность ряда потребностей (А. Маслоу, Э. Фромм) [29; 55];
- экзистенциально-аналитический рассматривает психологическое благополучие как восстановленную аутентичность личности, т.е. соответствие ее бытия в мире внутренней природе (В. Франкл) [54];
- социокультурный, в котором психологическое благополучие понимается как результат адекватно пройденного процесса социализации (К. Хорни, Б.С. Положий, О.И. Даниленко) [44];
- эпигенетический, в рамках которого психологическое благополучие – это соответствие личностного развития ограничениям наследственных факторов (Э. Эриксон) [63];
- поуровневый, в котором психологическое благополучие зависит не только от психологического уровня, но и от других уровней развития организма и психики, и при нарушении на остальных уровнях психологического благополучия быть не может (Б.С. Братусь) [9].

Несмотря на разнообразные направления исследования, множества представлений о психологическом благополучия, единого понимания психологического благополучия не выработано. При этом некоторые ученые, такие как И.В. Дубровина, В.Н. Мясищев и другие, довольно четко разграничивают разницу между понятиями «биологическое» («физическое»), «психическое» и «психологическое» благополучия, считая, что анализ

психологического благополучия предполагает обязательно здоровую физическую и психическую его основу.

В.Э. Пахальян указывает на то, что психологическое благополучие – «динамичное состояние субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающее оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях ее взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности» [36, с. 83]. При этом автор отмечает, что психологическое благополучие делает личность самодостаточной, у которой оптимально функционируют все психические структуры человека, необходимые для текущей жизнедеятельности, и благополучные в психологическом смысле – это люди с высокой степенью самоактуализации.

По мнению М.И.Чумаковой и В. Смирновой, психологическое благополучие – это психологические аспекты психического здоровья, т.е. совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации [58].

По мнению Т.Ю. Артюховой, главной основой психологического благополучия личности являются равновесные психические состояния, характеризующие адекватное, предсказуемое, взвешенное поведение; эти состояния обнаруживаются, в частности, через эмоциональную устойчивость человека [4].

Л.Я. Коломенский о психологическом благополучии говорит, как о внутриличностном комфорте, наличие у человека гармонизированного внутреннего мира, равновесие с самим собой и окружающим миром [20].

Согласно определению, сформулированному Л.Д. Деминой и И.А. Ральниковой: «психологическое благополучие – это мера способности индивида поддерживать, осуществлять и развивать индивидуальную и социальную субъективность в изменяющемся мире». В определении Е.Р. Калитеевской и В.И. Ильичевой: «психологическое благополучие – это

мера способности человека трансцендировать свою социальную и биологическую детерминированность, выступать активным и автономным субъектом собственной жизни в изменяющемся мире» [16, с.89].

В.И. Слободчиков утверждал, «максима психологического благополучия есть единство жизнеспособности и человечности индивида» [51, с.28]. Психологическое благополучие характеризует человека как субъекта жизнедеятельности, распорядителя телесных, душевных и духовных сил и способностей. Человечность индивида – сущностная характеристика психологического благополучия – понимается как становление и манифестация субъективного духа, следование высшим образцам человеческой культуры, нравственным принципам, утверждение ценностей родового бытия человека, созидательное преобразование действительности, основанное на любви к качеству жизни и воле к совершенству во всех областях.

На основе рассмотренных представлений, психологическое благополучие личности рассматривается как интегральная характеристика, которая проявляется в эмоциональной устойчивости и возможности регулировать свое психическое состояние в любых жизненных ситуациях.

Можно увидеть, общим в представленных определениях психологического благополучия является характеристика соответствия, удовлетворенности, гармонии, завершенности предыдущего этапа развития личности, и подход к психологическому благополучию как к процессу.

Таким образом, психологическое благополучие можно определить как динамичную 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.

Психологическое благополучие как интегративное образование может быть представлено через различные компоненты.

Выделение компонентов психологического благополучия представлено в работе О.В.Хухлаевой. На основе проведенного ей анализа различных исследований и литературы, автор считает, что психологическое благополучие состоит из нескольких компонентов, и предлагает обобщенную модель психологического благополучия, которая включает в себя аксиологический, инструментально-технологический, потребностно-мотивационный, развивающий и социально-культурный компоненты [57]. Данные компоненты О.В. Хухлаева выделяла при работе с детьми дошкольного возраста.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я» самого человека и «Я» других людей. Он предполагает осознание человеком ценности, уникальности себя, окружающих, идентификацию как с живыми, так и с неживыми объектами, единство со всей полнотой мира. Одной из характеристик психологически здорового человека является наличие позитивного образа «Я», абсолютное принятие человеком самого себя при достаточно полном знании себя, а также и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей. Безусловной предпосылкой этого является личностная целостность, а также умение принять свое «темное начало» и вступить с ним в диалог. Кроме того, необходимым качеством является умение разглядеть в каждом из окружающих «светлое начало», даже если оно не сразу заметно, по возможности взаимодействовать именно с этим «светлым началом» и дать право на существование «темному началу» в другом так же, как в себе.

Инструментальный компонент предполагает владение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Этому соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, так и поведения окружающих, умение

найти ресурсы для действия в трудных ситуациях, решения проблем, умение видеть их обучающие воздействие.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии, то есть в самоизменении и личностном росте. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает ответственность за свою жизнь и становится «автором собственной биографии».

Как отмечает автор, показатели психологического благополучия соотносятся со структурными компонентами личности, и разделяются на субъективные и объективные [57]. Среди показателей рассматриваемого феномена можно выделить общие, особенные и индивидуальные в соответствии с возрастно-психологическими характеристиками человека.

Показатели психологического благополучия делятся на две группы: структурные и функциональные. Структурные показатели, в свою очередь, также делятся на две подгруппы. В первую подгруппу входят показатели, характеризующие состояние развития компонентов личности. Вторая группа – это группа интегральных показателей, характеризующих соотношение компонентов структуры личности. К данным показателям относятся благополучие и гармоничность (соразмерность) личности. Функциональный аспект рассмотрения психологического благополучия представлен показателями: адаптированность, уравновешенность, устойчивость, согласованность.

Представленные О.В.Хухлавеой критерии не описывают все выделенные в процессе изучения психологического благополучия другими учеными. Кроме отмеченных, также можно выделить: соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности (А. Шувалов) [60]; соответствие характера реакций внешним раздражителям, значению жизненных событий (И.В. Дубровина) [44]; адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности;

адаптивность в микросоциальных отношениях; способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей, и т.д. (В.Э.Пахальян) [37].

Г.А. Широковой были выделены критерии психологического благополучия, так к внешним критериям относятся «адаптивность, как приспособление к окружающей среде, равновесие организма со средой, функции организма» к внутренним критериям такие как «благополучие – состояние душевного и физического покоя, вызванное оптимальным протеканием всех жизненных процессов, гармоничность – баланс развития организма, способность функционировать» [59, с. 63].

Т.Н. Метелкина отмечает, что критерием психологического благополучия часто выступают уровень социальной адаптации и адекватность реакций человека на внешние воздействия (В.Н. Мясищев), адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, направленность на общественно полезное дело, альтруизм, ответственность, эмпатия, бескорыстие, культура потребления (Г.С.Никифоров), способность к целеполаганию и достижению поставленных целей (О.К.Тихомиров) [32].

Обобщенные О.С. Васильевой критерии психологического благополучия можно представить следующим образом:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической деятельности и к её результатам;
- соответствие психических реакций силе и частоте средовых воздействий социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность к самоуправлению в соответствии с социальными нормами, правилами и законами;

- способность планировать и реализовывать собственную жизнь;
- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств [12].

В зарубежных исследованиях также ставился вопрос о критериях психологического благополучия. А.Элисом были разработаны следующие критерии психологического благополучия:

1. Интерес к самому себе: чувствительный и эмоционально здоровый человек ставит свои интересы немного выше интересов других, в некоторой степени жертвует собой ради тех, о ком заботится, но не полностью.

2. Общественный интерес: если человек поступает безнравственно, не отстаивает интересы других и поощряет социальный отбор, маловероятно, что он построит себе мир, в котором сможет жить уютно и счастливо.

3. Самоуправление (самоконтроль): способность брать на себя ответственность за свою жизнь и одновременно стремление к объединению с другими без требования значительной поддержки.

4. Высокая фрустрационная устойчивость: предоставление права себе и другим совершать ошибки без осуждения своей личности или личности другого.

5. Гибкость: пластичность мысли, открытость изменениям; человек не ставит себе и другим жестких неизменных правил.

6. Принятие неопределенности: человек живет в мире вероятностей и случая, в котором никогда не будет существовать полной определенности.

7. Ориентация на творческие планы: творческие интересы занимают большую часть существования человека и требуют с его стороны вовлеченности.

8. «Научное» мышление: стремление быть более объективным, рациональным. Регуляция своих чувств и действий посредством реагирования и оценивания их последствия в соответствии со степенью их влияния на достижение близких и далеких целей.

9. Принятие самого себя: отказ от оценки своей внутренней ценности по внешним достижениям или под влиянием оценки со стороны других; стремление скорее радоваться жизни, чем утверждать себя («Я люблю себя уже за то, что я живу и имею возможность радоваться»).

10. Риск: эмоционально здоровый человек склонен рисковать оправданно и стремится делать то, что он хочет, даже когда существует возможность неудачи; он стремится быть предприимчивым, но не безрассудно храбрым.

11. Длительный гедонизм: человек ищет удовольствия как от текущего момента, так и от возможного будущего; он считает, что лучше думать как о сегодняшнем дне, так и о завтрашнем, и не одержим немедленным получением удовлетворения

12. Нонутопизм: отказ от нереалистичного стремления к всеохватывающим счастью, радости, совершенству или к полному отсутствию тревоги, депрессии, унижения своего достоинства и враждебности.

13. Ответственность за свои эмоциональные нарушения: склонность принимать на себя большую часть ответственности за свои поступки, а не стремление с целью защиты обвинять других или социальные условия [61].

Обобщая основные критерии психологического благополучия, можно выделить следующие: позитивные отношения с самим собой, другими людьми, миром, эмоциональное благополучие, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, самоконтроль, степень удовлетворенности повседневной деятельностью, отсутствие депрессии, тревоги.

На основе рассмотренных подходов к пониманию психологического благополучия, сформулируем основные положения, которых будем придерживаться в дальнейшем.

Психологическое благополучие представляет собой динамичную совокупность психических свойств, обеспечивающих возможность



полноценного функционирования человека и его развития в процессе жизнедеятельности, поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой.

В качестве показателей психологического благополучия мы будем рассматривать: ценность здоровья, самопринятие, позитивные отношения (аксиологический компонент); цели в жизни, самоконтроль, эмоциональное благополучие (инструментальный компонент); личностный рост, управление средой, автономия, степень удовлетворенности повседневной деятельностью (потребностно – мотивационный компонент).

В психологической литературе достаточно глубоко проанализированы факторы, оказывающие влияние на психологическое благополучие. Большинство из этих факторов носят социально-психологический, социально-культурный и социально-экономический характер.

Социально-культурный характер факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на психологическое благополучие, обусловлен ускорением темпа современной жизни, дефицитом времени, недостаточными условиями для снятия эмоционального напряжения и для расслабления. Следствием этого являются чрезмерная загруженность, невротизация, появление множества личностных проблем в сочетании с недостаточной осведомленностью о путях решения внутриличностных конфликтов и о возможностях психологической помощи.

На эмоциональную атмосферу и на психологическое состояние влияют также социально-экономические факторы, среди которых А.И. Захаров выделяет такие, как неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, занятость родителей [22, с.75].

К социально-психическим факторам, влияющим на психологическое благополучие детей, относятся, прежде всего, дисгармония семейных отношений и дисгармония семейного воспитания или нарушения в сфере детско-родительских отношений. Частые конфликты, громкие ссоры между родителями вызывают у детей постоянное чувство беспокойства,

неуверенности в себе, эмоционального напряжения и могут стать источником их психологического неблагополучия [52].

Кроме указанных, есть также множество других факторов, которые можно условно объединить по группам (как внешние факторы – влияния среды, так и внутренние, обусловленные типологическими особенностями человека), воздействующие на психологическое благополучие.

Это такие факторы как: первичные (предшествующие), передающие (транслирующие) и мотиваторы (факторы общего реагирования).

Рассмотрим эти группы факторов вслед за А. Шуваловым [60] подробнее.

I. Первичные (предшествующие) факторы, которые составляют факторы, предрасполагающие к здоровью или к болезни; когнитивные факторы и особенности человека, факторы социальной среды, а также демографические факторы: пол, возраст (с учетом психологического возраста), принадлежность к этнической группе и социальному классу.

II. Передающие (транслирующие) факторы представляют собой специфическое поведение человека, возникающее в ответ на различные стрессоры. В эту группу входят: стереотипы поведения, способствующие и не способствующие сохранению здоровья. Среди факторов, не способствующих сохранению здоровья, выделяют саморазрушающее поведение с суицидными тенденциями; многочисленные варианты аддиктивного поведения – алкоголизм, наркомания и иные патологические зависимости; употребление веществ и злоупотребления ими (алкоголь, никотин, пищевые излишества); жертвенность как неадаптивный вариант поведения; деструктивные формы профессиональной деятельности.

III. Мотиваторы, которые понимаются как факторы общего реагирования. Среди них выделяются стресс как общая адаптивная реакция организма и психики, существование в болезни, а также адаптационные возможности человека как целостная характеристика ресурсов организма [60].

Группа первичных (предшествующих) факторов составляет основу, на которой развивается конкретное состояние человека. Совокупность передающих (транслирующих) факторов опосредствует взаимоотношения в системе «человек – среда» путем реализации в сложившихся и ставших привычными стереотипах поведения. А. Шувалов отмечает, что группа мотиваторов влияет на здоровье и болезни опосредованно – через специфическое поведение (передающие факторы) [там же].

При благоприятном влиянии психологических факторов доминирующим психическим состоянием человека становится резистентное, а доминирующее настроение – гармоничное (устойчивое, оптимистичное).

При неблагоприятном влиянии факторов доминирующее состояние – дезадаптивное (стресс, утомление, напряжение и др.) или депрессивное (апатия, уныние), а доминирующее настроение – дисгармоничное (тревожное, сниженное, пессимистичное).

Настроение, – устойчивый компонент психического состояния – обеспечивает взаимосвязь структуры личности с физическим и психическим тонусом человека.

О.В.Хухлаева формулирует следующие условия для становления психологического благополучия подростков:

1. Наличие трудных ситуаций, препятствий в жизни детей. По мнению автора, такие ситуации способствуют развитию воли, накоплению опыта преодоления препятствий, мотивируют к саморазвитию. Следует добавить, однако, что интенсивность психоэмоционального напряжения в таких ситуациях не должна превышать индивидуальный порог адаптации, иначе воздействия трудных ситуаций могут привести к негативным последствиям в личностном развитии.

2. Наличие положительного фона настроения. Здесь предполагается наличие у учащегося способности к самостоятельному сохранению душевного равновесия, то есть способности в различных ситуациях приходить к состоянию внутреннего покоя. По сути, здесь речь идет о

развитии саморегуляции у ребенка, в частности, регуляции собственных состояний.

3. Обучение детей умению быть счастливым. Следует как можно раньше формировать у ребенка установку на позитивное мировосприятие, учить находить разные источники положительных эмоций. Здесь велика роль ближайшего окружения, прежде всего родителей [57].

Таким образом, можно сделать следующий вывод. Психологическое благополучие - это 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. В зависимости от возраста, психологическое благополучие может быть связано с различными сферами жизни человека.

## **1.2. Проблема успеваемости подростков в научных исследованиях.**

Теоретическое изучение проблемы успеваемости в педагогической литературе позволяет говорить о том, что в настоящее время в психолого-педагогической литературе используются термины «академическая успеваемость», «учебная успеваемость».

Словарь русского языка С.И. Ожегова дает такое определение: «Успеваемость - степень успешности усвоения учебных предметов учащимися» [2].

Существует множество определений понятия «учебная успеваемость», причем различные исследователи акцентируют внимание на разных его сторонах, что приводит к узкоспециальному толкованию. Успеваемость отражает степень усвоения объема знаний, умений, навыков, установленных стандартами образования, с точки зрения их осмысленности, полноты, глубины, прочности. Успеваемость находит свое выражение в оценочных баллах. Высокая успеваемость достигается системой дидактических и воспитательных средств, оптимальной организацией учебной деятельности.

С точки зрения педагогики, проблема успеваемости, прежде всего, ориентируется на такой интегральный показатель «как фонд усвоенных знаний» (Калмыкова З.И.).

Успеваемость понимается как «соответствие подготовки учащихся требованиям содержания образования. Фиксируемое по истечению какого-либо значительного отрезка обучения – цепочки занятий, посвященных изучению одной темы, или раздела курса, учебной четверти, семестра, года» [25, с.34].

Е.А. Старикова придерживается точки зрения о том, что успеваемость – это критерий эффективности учебной деятельности. И.П. Ильин приводит два критерия успешности учебной деятельности - быстроту и точность выполнения заданий. Оба эти критерия находят свое отражение в академической успеваемости [25, с.33].

Под «академической успеваемостью» принято понимать степень усвоения знаний, умений, навыков, установленных учебной программой, с точки зрения их полноты, глубины, сознательности и прочности [4]. Академическая успеваемость – это обобщенный показатель успешности учебной деятельности, комплекс двух компонентов: количественного и качественного [7].

Успеваемость имеет внешнее выражение в оценочных баллах. Сравнение отметок по отдельным предметам характеризуют успеваемость по каждому учебному предмету, по циклу предметов, по классам или школе в целом [25].

Успеваемость – это сложное и многогранное явление школьной действительности, требующее разносторонних подходов при ее изучении. В психолого-педагогической литературе выделяют три основных фактора успеваемости:

- 1) требования к учащимся, вытекающие из целей школы;
- 2) психофизические возможности учащихся;
- 3) социальные условия жизни, воспитания и обучения учащихся.

Нарушение указанных факторов приводит к неуспеваемости.

Успеваемость традиционно фиксируется по формализованным показателям, отражающим нормы оценок

В.И. Шкуркин выделяет в качестве показателей эффективности учебной деятельности учащихся академическую успеваемость, субъективную оценку легкости-трудности учения, затраты времени на достижение учебных результатов, удовлетворенность учением [46 : 135].

По В.А Якунину, критериями учебной успешности являются «академическая успеваемость, отражающая в балльной оценке (отметке) уровень учебных достижений, а также качество и способы умственной работы (активность, напряженность, темпы, длительность, систематичность, соотношение ориентировочных и исполнительских действий, рациональных и нерациональных приемов работы и т.п.)».

По свидетельству И.П. Подласого, в психолого-педагогической литературе встречаются разные обозначения причин, влияющих на ход и результаты образовательного процесса - «влияние», «действие», «причина», «фактор», «переменная», «параметр», «функциональная единица», «показатель» и др. Мы будем использовать более распространенный по сравнению с остальными термин «фактор», определяемый как «причина, движущая сила какого-либо процесса, явления, определяющая его характер или отдельные его черты». Мы будем понимать факторы успешности учебной деятельности как экспериментально выявленные причины, влияющие на эффективность этой деятельности.

Со стороны субъективных причин успешность обуславливается многофакторной структурой свойств человека как индивида, личности и субъекта деятельности. В объяснении различий в успешности И.А. Зимняя отмечает, что на основании приведенных исследований (Н.В. Кузьмина, А.К. Маркова, А.Я. Никонова, Н.А. Аминов, С.К. Кондратьева, Л.М. Митина и др.) можно полагать, что эффективность учебной деятельности субъекта при прочих равных положительных влияниях обеспечивает:

- оптимальный (по возрастным показателям) уровень интеллектуального развития по всем входящим в структуру функциям (мнемической, логической, сенсорно-перцептивной);
- синтетический, целостный, полнезависимый когнитивный стиль с высоким показателем дифференциации;
- гибкость и конвергентность мышления;
- активность;
- высокий темп реакции, лабильность, амбивертность, эмоциональная устойчивость;
- высокий уровень саморегуляции.

Успешность связана с обучаемостью - способностью (пригодностью) учащихся овладевать заданным содержанием обучения.

А.П. Тряпицына и О.Е. Лебедев отмечают, что в процессе школьного образования человек достигает определенного уровня образованности, критериями которой могут выступать:

- информированность - уровень осведомленности по определенному кругу вопросов, определяющий широту кругозора;
- грамотность - знания и умения, позволяющие объяснять механизмы и закономерности каких-либо процессов и явлений окружающего мира и жизнедеятельности человека; способность человека к дальнейшему обогащению и развитию своего образовательного потенциала;
- компетентность - способность и готовность человека применять полученные научные знания и умения к успешному решению проблем собственной жизнедеятельности. Это служит исходным стартом формирования менталитета и культуры, по Б.С. Гершунскому.

Также этими авторами выделяются критерии успешности обучения: 1. процент завершенных учебных заданий, 2. процент усвоения учебного материала, 3. сформированность учебных навыков, 4. положительная динамика успеваемости (академической успеваемости), 5. увеличение учебной активности, 6. увеличение доли самостоятельно выполняемой учебной работы, 7. повышение учебного интереса (задавание вопросов по предмету), 8. предметная подготовленность (структурированность предметного содержания)

В.А Якунин выделяет три блока факторов, определяющих учебную успешность учащихся:

1. социологический (социальное положение и происхождение, место жительства и т.п.);
2. психологический (интеллект, профессиональную и учебную мотивацию, общие и специальные способности, обучаемость и воспитуемость и т.д.);
3. педагогический (общая организация учебного процесса, его материально-техническая база и др.).



Н.А. Довгалеvская выделяет четыре совокупных фактора: социологический; индивидуально-психологический, отражающий особенности протекания психических процессов; общепсихологический, охватывающий мотивационные компоненты личности; социально-психологический, включающий особенности взаимоотношений личности в учебной группе.

Некоторыми авторами выделяются общие итоговые (достигаемые в идеале) показатели успешности обучения учащегося в школе – это: ясность, четкость и системность понятий, которыми оперирует ученик; определенность, конкретность и гибкость мышления; умение обнаруживать нерешенные проблемы, ставить вопросы, выдвигать и верифицировать гипотезы; осознание связей между предметами и явлениями, действительных тенденций в развитии процессов; способность предвидеть развитие события на основе тщательного анализа наличных тенденций; количество и качество умственных процессов и продуктов труда

В результате проведенного анализа можно сделать следующий вывод. Под «академической успеваемостью» принято понимать степень усвоения знаний, умений, навыков, установленных учебной программой, с точки зрения их полноты, глубины, сознательности и прочности, это обобщенный показатель успешности учебной деятельности, комплекс двух компонентов: количественного и качественного. Успеваемость имеет внешнее выражение в оценочных баллах. Основные факторы успеваемости: 1) требования к учащимся, вытекающие из целей школы; 2) психофизические возможности учащихся; 3) социальные условия жизни, воспитания и обучения учащихся. Нарушение указанных факторов приводит к неуспеваемости.

Успеваемость является одним из традиционных показателей результативности образовательной системы. Во второй главе нашей работы мы рассмотрим взаимосвязь успеваемости и психологического благополучия учащихся, как другой важной цели образования.

### **1.3. Возрастно-психологические особенности детей подросткового возраста**

Из всех переживаемых возрастных периодов наиболее трудным является подростковый возраст, и главная особенность личности подростка обусловлена возрастными изменениями в физическом, психологическом, социальном и психическом уровнях личности.

Подростковый возраст считается самым интересным периодом в жизни человека. Возрастные границы этого периода у разных авторов неоднозначны. В.С. Мухина [40], указывает следующие границы – от 11-12 до 14-15 лет; Б.Г. Ананьев приводит возрастную периодизацию, принятую «на одном из международных симпозиумов»: с 13 до 16 лет у мальчиков, с 12 до 15 лет у девочек. [3]

Характеризуя подростковый возраст, Л.И. Божович писала, что в течение этого периода ломаются и перестраиваются все прежние отношения ребенка к миру и к самому себе и развиваются процессы самосознания и самоопределения, приводящие в конечном счете к той жизненной позиции, с которой школьник начинает свою самостоятельную жизнь. [9]

Социальная ситуация развития, как указывает А.А. Реан, в подростковом возрасте характеризуется следующими особенностями:

1. Подросток продолжает находиться в тех же условиях, что и ранее (семья, школа, сверстники), но у него появляются новые ценностные ориентации;
2. Подросток находится под действием амбивалентно направленных сил: он стремится оторваться от детства, которое, одновременно, является для него привлекательным (в нем меньше ответственности и т.п.);
3. Происходит расширение социальных условий бытия: как в пространственном отношении, так и в увеличении диапазона «проб себя», поиска себя [42].

В рамках социогенетического подхода, главное – это освоение человеком социальных норм и ролей, приобретение им социальных установок и ценностей.

В когнитивных теориях, в частности концепции Ж. Пиаже, акцент делается на достижении человеком когнитивной зрелости и утверждается, что выход на стадию формальных операций позволяет человеку сформировать личную идентичность.

В эпигенетической концепции Э. Эриксона подростковый возраст занимает центральное место. Подросток решает базовую задачу, заключающуюся в развитии чувства идентичности, которое вбирает в себя не только систему актуальных ролевых идентификаций, но и опыт, накопленный на предыдущих этапах становления, синтезирует его и становится базой для дальнейшего развития личности взрослого человека [63].

По Э. Эриксону, отдельными задачами развития, которые необходимо решить индивиду для достижения идентичности, являются следующие:

- обретение чувства времени и непрерывности жизни;
- развитие уверенности в себе;
- принятие соответствующей своему полу роли;
- экспериментирование с различными ролями;
- выбор профессии;
- формирование личной системы ценностей и приоритетов;
- поиск своей идеологии, то, что Эриксон называл «поиском символа веры». [61, с. 152].

В концепции Р. Хэвигхерста задачи развития состоят в формировании тех качеств, которые необходимы самому индивиду или соответствуют общественным запросам. При этом задачи развития, которые встают перед индивидами, принадлежащими к различным культурам, отличаются друг от друга, поскольку зависят от относительного значения биологических, психологических и культурных элементов, составляющих задачу. Кроме

того, в различных культурах к людям предъявляются отличающиеся требования и предъявляются неодинаковые возможности, соответственно им необходимы различные умения и знания. [48].

Хэвигхерст выделяет восемь главных задач развития, которые должны быть решены в подростковом возрасте:

- 1) принятие своей внешности и умение эффективно владеть своим телом;
- 2) формирование новых и более зрелых отношений со сверстниками обоего пола;
- 3) принятие мужской и женской социально-сексуальной роли;
- 4) достижение эмоциональной независимости от родителей и других взрослых;
- 5) подготовка к трудовой деятельности, которая могла бы обеспечить экономическую независимость;
- 6) подготовка к вступлению в брак и семейной жизни;
- 7) появление желания нести социальную ответственность и развитие соответствующего поведения;
- 8) обретение системы ценностей и этических принципов, которыми можно руководствоваться в жизни, т.е. формирование собственной идеологии. [48, с. 212].

В подростковом возрасте психические процессы впервые приобретают личный характер. Теперь, подчеркивает Л.С. Выготский, «человек сам осознает себя как известное единство».

Формирование личности - одно из самых последних изменений в подростковом возрасте - Л.С. Выготский связывает с развитием рефлексии и самосознания. Рефлексия, в его понимании - это отражение собственных процессов в сознании подростка. Развитие рефлексии у подростка, не ограничивается только внутренними изменениями самой личности, в связи с ее возникновением для подростка становится возможным и неизмеримо более глубокое и широкое понимание других людей.

Как отмечено А.В.Виноградовым, в этом возрасте активно развивается самосознание, рефлексия, самопознание, предметом познания становится сам подросток, в связи с чем возможны определенные трудности в формировании позитивной идентичности, возникновение диффузии временной перспективы, что связано с переживанием неблагополучия и т.п., то есть с психологическим благополучием. Кризис подросткового возраста обусловлен потребностью и способностью познавать себя как личность, порождаемой стремлением к самоутверждению, самовыражению, самовоспитанию [14].

Подросток находится в пространстве внутреннего мира, в пространстве воображения, рефлексии. Кризисом подростка является разрыв «Я-реального» и «Я-идеального». В подростковом возрасте актуальным становится стремление к обособлению и самоуглублению, стремление понять самого себя, осмыслить свои притязания на признание, определить для себя свое прошлое. Выделить значение настоящего, заглянуть в личное будущее, определиться в социальном пространстве – выделить свои права и обязанности.

Л.С. Выготский определяет самосознание как социальное сознание, перенесенное внутрь. Развитие самосознания, как никакая другая сторона душевной жизни, считал Л.С. Выготский, зависит от культурного содержания среды. Именно поэтому личность «не есть что-то постоянное, извечное, само собой разумеющееся, но есть историческое образование, характерное для известной ступени и формы развития». [48, с. 153].

А.Н. Леонтьев писал, что «личность рождается дважды: первый раз - когда у ребенка проявляются в явных формах полимотивированность и соподчиненность его действий, второй раз - когда возникает его сознательная личность». На этапе первоначального формирования личности ребенок является всего лишь объектом влияния социальной среды и существующих в ней отношений, второй переворот состоит в том, что он становится их субъектом. В соответствии с теорией деятельности подлинное рождение

личности выступает как событие, которое меняет ход всего последующего психического развития. А.Н. Леонтьев подчеркивает, что проблема самосознания личности не сводится к знанию человека о самом себе, самосознание - это осознание себя в системе общественных отношений. [48, с. 154].

Возникновение самосознания, означает переход к новому принципу развития - к овладению внутренней регулировкой психических процессов и поведения в целом.

Как пишет В.А. Пятунин, психологическая ломка переходного возраста, несформированность устойчивых нравственных позиций, неправильная трактовка многих явлений, высокая подверженность групповым воздействиям, импульсивность – такова поведенческая основа подросткового возраста [45].

В подростковом возрасте происходит коренная перестройка структуры волевой активности, наблюдается существенная динамика развития сферы саморегуляции, что связано с усложнением и углублением самопознания, а также с перестройкой структуры волевой активности, усилением роли внутренней стимуляции. Благоприятными предпосылками и важными условиями для развития саморегуляции у подростков являются их склонность к самоанализу, становление личностной рефлексии. В данном возрасте впервые становится возможным самовоспитание, которое представляет собой важную составляющую процесса саморегуляции. Однако механизмы волевой активности у них еще недостаточно сформированы, что затрудняет саморегуляцию на эмоционально – волевом уровне. Рассогласованность в мотивационной сфере вызывает трудности саморегуляции.

Поведение подростков имеет ряд особенностей: недостаточность жизненного опыта, низкий уровень самокритичности, отсутствие всесторонней оценки жизненных обстоятельств, повышенная эмоциональная возбудимость импульсивность, двигательная и вербальная активность,

внушаемость, подражательность, обостренность чувства независимости, стремление к престижу в референтной группе, негативизм, неуравновешенность возбуждения и торможения. Физиологическая перестройка организма подростка связана с обострением внимания к половым вопросам.

В периодизации Д.Б. Эльконина так же, как и в теории Л.С. Выготского, подростковый возраст, как всякий психологический возраст, связан с появлением нового в развитии. Однако эти новообразования, по его мнению, возникают из ведущей деятельности предшествующего периода. Учебная деятельность производит «поворот» ребенка от направленности на мир к направленности на самого себя. [48].

Особенности развития в переходном возрасте проявляются в следующем:

- Вновь возникают трудности в отношениях со взрослыми: негативизм, упрямство, безразличие к оценке успехов, уход из школы, так как главное для ребенка происходит теперь вне школы.
- Появляются детские компании (поиски друга, поиски того, кто может тебя понять).
- Ребенок начинает вести дневник. Многие из исследователей сообщали о «тайных тетрадях и дневниках», в которых подросток находит исключительно свободное убежище, где никто и ничто его не стесняет. [40].

Д.Б. Эльконин подчеркивает, что самоизменение возникает и начинает осознаваться сначала психологически, в результате развития учебной деятельности, и лишь подкрепляется физическими изменениями, которые делают поворот на себя еще более интимным. [48].

Сравнивая себя с взрослым, подросток приходит к заключению, что между ним и взрослым большой разницы нет. [48].

Среди других новообразований подросткового возраста выделяется также чувство взрослости; изменение структуры мотивов, в которой на

первый план выступают мотивы, связанные с формирующимся мировоззрением, планами будущей жизни. Они соподчинены на основе ведущих общественно значимых и ставших ценными для личности мотивов. Регуляция ими осуществляется на основе сознательно поставленной цели и сознательно принятого намерения. Значимым становятся нравственные убеждения и нравственное мировоззрение. Последнее представляет собой систему убеждений, которая приводит к качественным сдвигам во всей системе потребностей и стремлений подростка. На первый план выходит личностное самоопределение, которое с субъективной точки зрения характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции.

Центральное новообразование переходного возраста - возникновение представления о себе как «не о ребенке»; подросток начинает чувствовать себя взрослым, стремится быть и считаться взрослым, он отвергает свою принадлежность к детям, но у него еще нет ощущения подлинной, полноценной взрослости, зато есть огромная потребность в признании его взрослости окружающими:

- в интеллектуальной сфере - самостоятельность в усвоении знаний, стремление к самообразованию;
- в социально-моральной сфере - помощь взрослым и их поддержка, отстаивание собственных взглядов, соответствие морально-этических представлений реальному поведению подростка;
- в романтических отношениях со сверстниками другого пола - формы проведения свободного времени (свидания, вечеринки, танцы);
- во внешнем облике - следование моде в одежде, в поведении, в речи («модные словечки»). [5, с. 38].

*Субъективная взрослость, или чувство взрослости*, характеризуется появлением у подростка отношения к себе не как к маленькому, а как к взрослому.

Основными показателями чувства взрослости служат:



- проявления потребности в уважении, доверии, признании самостоятельности;
- желание оградить некоторые сферы своей жизни от вмешательства взрослых;
- наличие собственной линии поведения, несмотря на несогласие взрослых или сверстников [5, с. 39].

Помимо чувства взрослости по мнению Д.Б. Эльконина, у подростков существует *тенденция к взрослости* - стремление быть, казаться и считаться взрослым. Однако, стремление быть взрослым вызывает сопротивление со стороны окружающих. [48].

Еще одно новообразование, возникающее в конце переходного периода, Л.И. Божович называла «*самоопределением*». С субъективной точки зрения оно характеризуется осознанием себя в качестве члена общества и конкретизируется в новой общественно значимой позиции. Самоопределение возникает в конце учебы в школе, когда человек стоит перед необходимостью решать проблему своего будущего. Самоопределение отличается от простого прогнозирования своей будущей жизни, от мечтаний, связанных с будущим. Оно основывается на уже устойчиво сложившихся интересах и стремлениях субъекта, предполагает учет своих возможностей и внешних обстоятельств, оно опирается на формирующееся мировоззрение подростка и связано с выбором профессии. Но подлинное самоопределение, не заканчивается в это время, оно как системное новообразование, связанное с формированием внутренней позиции взрослого человека, возникает значительно позже и завершает последний этап онтогенетического развития личности ребенка. А в конце переходного периода самоопределение характеризуется не только пониманием самого себя - своих возможностей и стремлений, - но и пониманием своего места в человеческом обществе и своего назначения в жизни. [9].

*Общение со своими сверстниками - ведущий тип деятельности в этом возрасте.* Именно здесь осваиваются нормы социального поведения,

нормы морали, здесь устанавливаются отношения равенства и уважения друг к другу. Деятельность общения чрезвычайно важна для формирования личности в полном смысле этого слова.

Подростковый возраст – это период, когда подросток начинает ценить свои *отношения со сверстниками*. Общение с теми, кто обладает таким же, как у него, жизненным опытом, дает возможность подростку смотреть на себя по-новому. Стремление идентифицироваться с себе подобными порождает потребность в друге. Ведущей деятельностью в этот период становится *интимно-личностное* общение [9, с. 95].

Д.Б. Эльконин ведущей деятельностью подросткового возраста называет интимно-личное общение. Именно в общении подросток стремится понять, кто он. Здесь осваиваются нормы социального поведения, морали и т.п. Подросток стремится познать и пережить две ипостаси своей личности – социально общее и социально индивидуальное, «мы» и «я» [62].

Шильштейн Е. С. в своих исследованиях подтвердила, что базовая роль сферы межличностного общения в подростковом возрасте отражается на структурировании системы личностных конструктов подростков. Специфика Я в подростковом возрасте состоит в его восприятии как принадлежащего к социальному окружению, основанному на общих интересах и взаимопонимании [62 : 104].

Г. Крайг также отмечает важность общения в подростничестве и пишет, что в связи с вынужденным уединением могут возникать: тяжелое чувство неприятия, изоляции, подавленности и скуки [33 : 356].

Интимное общение И. С. Кон рассматривает как «совмещение жизненных целей и перспектив друзей при сохранении индивидуальности и особенностей каждого. Она возможна только на основе относительно стабильного образа «Я» [48 : 98].

И.С. Кон выделяет также половые различия в общении подростков: «На первый взгляд, - говорит И.С. Кон, - юноши во всех возрастах общительнее девушек. С самого раннего возраста они активнее девушек

вступают в контакты с другими детьми... Однако различия между полами в уровне общительности не столько количественные, сколько качественные». Он выделяет половые особенности общения у подростков [48 : 108].

Для девушек:

- интенсивность (общение более пассивное, зато более дружественное и избирательное).
- более раннее возникновение потребности в интимной дружбе (на 1,5-2 года раньше, чем у юношей).
- девушки в среднем более эмоционально чувствительнее и восприимчивее мужчин, а также превосходят их по потребности и способности к самораскрытию, передаче другим интимной и лично-значимой информации о себе и своем внутреннем мире.
- женский стиль общения ориентирован на уменьшение социального расстояния и установления психологической близости с другими.

Для юношей:

- экстенсивное общение, т. е. общение чаще ориентировано на проявление себя в совместной деятельности.
- более позднее возникновение потребности в интимной дружбе (на 1,5-2 года позже, чем у девушек).
- в меньшей мере зависит от эмоционального отношения к партнеру.
- мужской стиль ориентирован на поддержание статуса, подчеркивание достижений и высокие притязания.

У старших подростков общение между мальчиками и девочками становится более открытым: в круг общения включаются подростки обоего пола. Привязанность к сверстнику другого пола может быть интенсивной, как правило, ей придаётся очень большое значение. Отсутствие взаимности становится причиной сильных негативных эмоций [48 : 112].

И.С. Кон рассматривает *дружеское общение* как одно из самых ценных явлений подросткового возраста. Он отмечает, что в основе такой дружбы лежит потребность в понимании другого и себя другим и

самораскрытия. Эта потребность, тесно связанная с ростом самосознания, появляется уже у подростков, которые жадно ищут реального или хотя бы воображаемого собеседника [48 : 117].

В различных работах разных авторов можно выделить следующие особенности интимного общения и дружбы:

- 1) Обычно подростки ищут друзей по принципу подобия, замещая количество друзей качеством близкой дружбы с некоторыми сверстниками. *Интимность* становится неотъемлемым признаком дружбы со сверстниками.
- 2) По мере того как дружба приобретает все более глубокий и интимный характер, подростки обращаются за советом к близким друзьям, а не к родителям. (По вопросам финансов, образования, планирования карьеры они по-прежнему обращаются к родителям.)
- 3) Дружба иногда приобретает форму *фактической влюбленности*, т. е. переходит в форму интимного общения.

Эти отношения И. Кон описывает как исключительные и страстные, но кратковременные. [48].

Дружба в отрочестве, так же как и общение в группе, благодаря стремлению подростков к взаимной идентификации повышает конформность в межличностных отношениях. Отрочество, благодаря потребности познать себя (идентификация с собственным «Я») и стремлению открыть через постоянные рефлексии свою *ускользающую* сущность лишает подростка спокойной душевной жизни. Тем более что в отрочестве диапазон полярных чувств очень велик [22 : 74].

Таким образом, можно обобщить полученные сведения о особенностях подросткового возраста.

Подростковый возраст считается самым интересным из периодов в жизни человека. Возрастные границы подросткового возраста у разных авторов рассматриваются по-разному, от 11-12 до 14-15 лет. В этом 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. Перечисленные особенности возраста делают его одновременно наиболее ресурсным и наиболее рискованным в плане развития психологического благополучия личности как интегральной характеристики потенциалов её развития.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ I

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.

Под «академической успеваемостью» принято понимать степень усвоения знаний, умений, навыков, установленных учебной программой, с точки зрения их полноты, глубины, сознательности и прочности, это обобщенный показатель успешности учебной деятельности, комплекс двух компонентов: количественного и качественного. Успеваемость имеет внешнее выражение в оценочных баллах. Основные факторы успеваемости: 1) требования к учащимся, вытекающие из целей школы; 2) психофизические возможности учащихся; 3) социальные условия жизни, воспитания и обучения учащихся. Нарушение указанных факторов приводит к неуспеваемости.

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 II. Эмпирическое исследование взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости подростков**

### **2.1. Организация и методы исследования**

База исследования. - Исследование проводилось на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Гимназия №10» г. Красноярска. В исследовании приняли участие 40 подростков 8-х классов - 8 б и 8 а класса, в возрасте 13 – 14 лет. Исследование проводилось в мае 2016 года.

Целью исследования являлось исследование взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости подростков.

В ходе организации и проведения исследовательской работы решались следующие задачи:

- формирование группы испытуемых;
- подбор диагностических инструментов, направленных на изучение психологического благополучия и академической успеваемости подростков;
- проведение психодиагностической работы с группой испытуемых;
- обработка и анализ полученных результатов;
- разработка программы профилактики на основе полученных результатов.

**Рабочая гипотеза:** мы предполагаем, что академическая успеваемость подростков связана с психологическим благополучием, в частности, что при высоком уровне академической успеваемости подростки имеют высокий уровень психологического благополучия. Подростки со средним уровнем академической успеваемости имеют средний уровень психологического благополучия, а подростки с низким уровнем успеваемости имеют низкий уровень психологического благополучия

Для выявления особенностей психологического благополучия и академической успеваемости были выбраны следующие методы и методики:



1. Методики: опросник «Шкала Рифф (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)»,
2. опросник «Индекс общего психологического благополучия (Diруу)»,
3. опросник «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишникова
4. Метод анализа документов (изучение академической успеваемости подростков)

Рассмотрим кратко выбранные методики.

#### 1. Опросник «Индекс общего психологического благополучия (Diруу)»

Цель методики: измерение общего психологического благополучия, в соответствии с разработанной моделью психологического благополучия, где в качестве одного из показателей рассматривается эмоциональное благополучие, которое рассматривается как состояние, влияющее на ребенка, на его поведение.

Кроме эмоционального благополучия в методике рассматривается еще несколько показателей, входящих в общее психологическое благополучие: тревога, депрессия, самоконтроль, общее здоровье, жизненная энергия. Эти показатели могут выступать дополнительными характеристиками психологического благополучия, так как в подростковом возрасте эмоциональное и психологическое состояние очень изменчиво.

Для выявления других характеристик эмоционального благополучия подростков, как показателя психологического благополучия, была выбрана еще одна методика - 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, 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.

Кроме эмоциональной стороны в нашей модели рассматривались также в качестве характеристик психологического благополучия у подростков позитивные отношения, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие.

Эти показатели изучались с помощью методики «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.

Определение уровня академической успеваемости происходило следующим образом – предметные оценки учащихся за четверть, которые стали известны исходя из анализа учебного журнала, суммировались в течении всего срока обучения в текущем учебном году, итоговое значение бралось за основу для определения среднего значения успеваемости у испытуемых. Затем средний бал округлялся.

Распределение оценок академической успеваемости по уровням было построено следующим образом:

Высокий уровень – оценки отлично, хорошо (4-5 баллов).

Средний уровень – оценки удовлетворительно (3 балла).

Низкий уровень – оценки неудовлетворительно (1-2 балла).

Исследование проводилось следующим образом:

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

После того как был подобран пакет диагностических методик, был установлен контакт с администрацией и психологом учреждения, а также с родителями подростков на предмет возможности проведения исследования. 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.

Диагностика проводилась в знакомом для подростков месте (кабинет психолога), что способствовало уменьшению у них напряжения и большей включенности в процесс исследования. Время проведения исследования было выбрано таким образом, чтобы испытуемые были в нормальном психологическом и физическом состоянии, не были утомлены или возбуждены. Таким образом, была выбрана середина недели (среда, четверг) и время (12:00-13:00).

Перед началом исследования было осуществлено знакомство с испытуемыми, установлен контакт, что способствовало созданию положительного настроения и вызвало интерес и желание испытуемых принять участие в выполнении предложенных диагностических методик.

Инструкции к выполнению для испытуемых составлялись на стадии планирования эмпирического исследования с учетом требований четкости, краткости и однозначности их формулировки.

Во время проведения исследования все необходимые данные протоколировались. Впоследствии данные протоколов использовались при оценке результатов проведенного исследования.

После проведенного тестирования работа перешла на *третий этап* – аналитический, который предполагал проведение анализа и интерпретации полученных данных. На этом этапе работы данные обрабатывались в соответствии с инструкциями методик, а затем данные группировались в сводные таблицы. После окончания количественной обработки была проведена качественная обработка данных. Результаты качественной и количественной обработки данных представлены в параграфе 2.2.

## 2.2. Анализ результатов эмпирического исследования

Рассмотрим результаты проведенного диагностического обследования. Для этого в первую очередь проанализируем результаты, полученные по опроснику «Индекс общего психологического благополучия (Diapu)», которые представлены в таблице 1 и на рисунке 1.

Таблица 1.

Результаты диагностики по опроснику «Индекс общего психологического благополучия (Diapu)»

Изучаемые показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
Тревога	23,3%	60,0%	16,6%
Депрессия	30,0%	70,0%	0,0%
Самоконтроль	20,0%	66,6%	13,3%
Общее здоровье	26,6%	66,6%	6,6%
Эмоциональное благополучие	26,6%	53,3%	20,0%
Жизненная энергия	30,0%	70,0%	0,0%

Как видно из данных, представленных в таблице 1, у испытуемых большая часть показателей общего психологического благополучия находится на среднем уровне выраженности.

Так, было выявлено, что средний уровень тревоги преобладает у 60% испытуемых, депрессия, и в то же время наличие жизненной энергии выявлено у 70% испытуемых, стремление к самоконтролю и общее здоровье установлено у 66,6%, средний уровень эмоционального благополучия был выявлен у 53,3% испытуемых.

Такие показатели означают, что в целом испытуемые недостаточно благополучны, поскольку, несмотря на средний уровень жизненной энергии, и эмоциональное благополучие, которые выявлены у более чем половины

испытуемых. При этом у большей части испытуемых преобладает тревожность и депрессия, которые для психологически благополучной личности не свойственны. В изучаемой группе подростки, у которых преобладают средние результаты, способны контролировать свое эмоциональное и физическое состояние, расход своих жизненных сил. Они более адекватно воспринимают возникающие перед ними жизненные затруднения, не стремясь удовлетворить их мгновенно любым способом – они могут держать себя в руках, сохраняя при этом эмоционально-благополучное состояние.

Выявленное соотношение результатов представлено далее наглядно на рисунке 1.

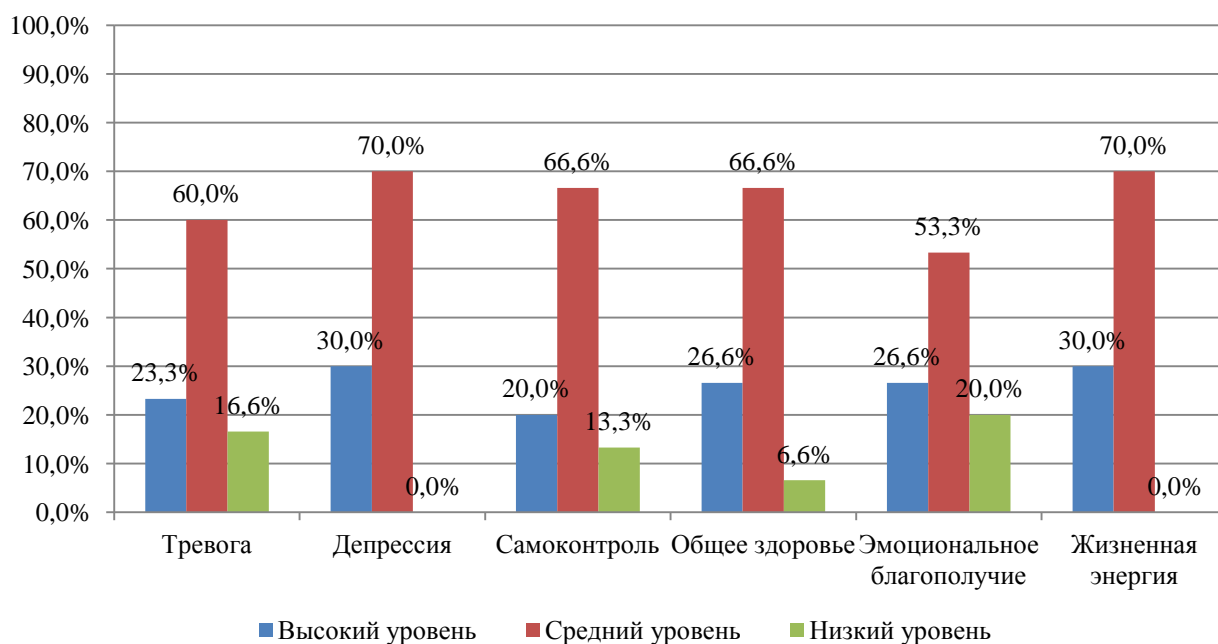


Рисунок 1. Результаты диагностики по опроснику «Индекс общего психологического благополучия (Dipru)»

Рассмотрим далее результаты по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишников, приведенные в таблице 2, и на рисунке 2.

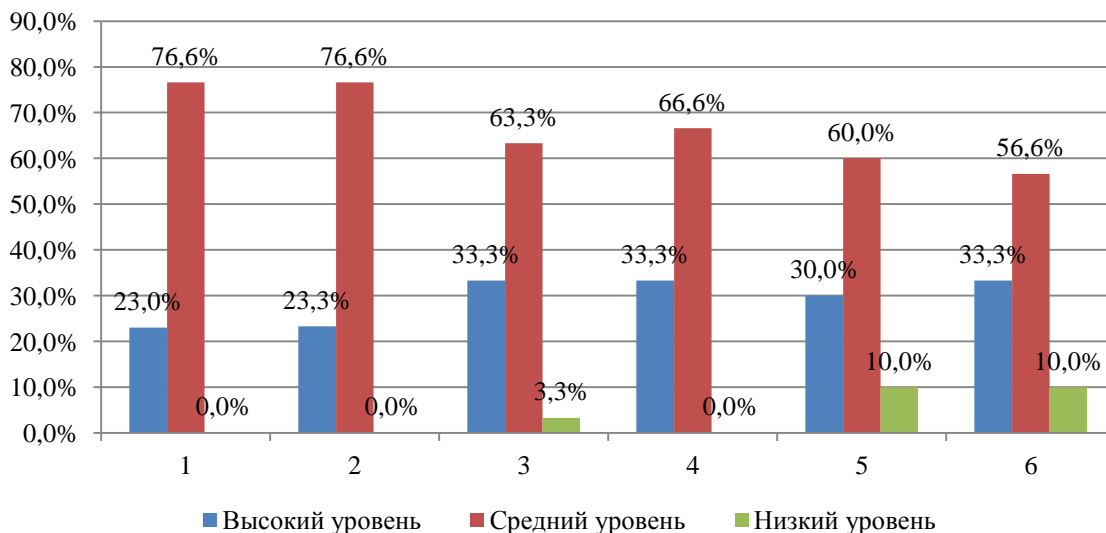
Таблица 2.

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

Изучаемые показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
напряженность и чувствительность	23,0%	76,6%	0,0%
признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	23,3%	76,6%	0,0%
изменения настроения	33,3%	63,3%	3,3%
значимость социального окружения	33,3%	66,6%	0,0%
самооценка здоровья	30,0%	60,0%	10,0%
степень удовлетворенности повседневной деятельностью	33,3%	56,6%	10,0%

Как видно из представленных в таблице 2 данных, у испытуемых большая часть показателей субъективного благополучия представлена на среднем уровне, при этом нужно отметить, что низких показателей благополучия практически не выявлено, но имеется сдвиг результатов в область более высоких показателей у почти трети испытуемых. Так, у 76,6% испытуемых был установлен средний уровень напряженности и чувствительности, было выявлено наличие признаков, сопровождающих основную психоэмоциональную симптоматику. Кроме того, у 63,3% испытуемых, выявлено наличие на среднем уровне изменений настроения, у 66,6% испытуемых установлен средний уровень значимости социального окружения. Также 60% испытуемых оценивают на среднем уровне свое психологическое благополучие, и 56,6% испытуемых демонстрируют среднюю степень удовлетворенности своей повседневной деятельностью.

Можно сделать вывод о том, что подростки со средними показателями субъективного благополучия, в среднем не в полной мере психологически здоровы. На рисунке 2, наглядно представлено соотношение полученных результатов.



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.

Рисунок 2. Результаты диагностики по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишников

Рассмотрим далее результаты, полученные по опроснику «Шкала Рифа (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)». Данные представлены в таблице 3, и на рисунке 3.

Таблица 3.

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

Изучаемые показатели	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
позитивные отношения	13,3%	60,0%	26,6%
автономия	13,3%	80,0%	6,6%



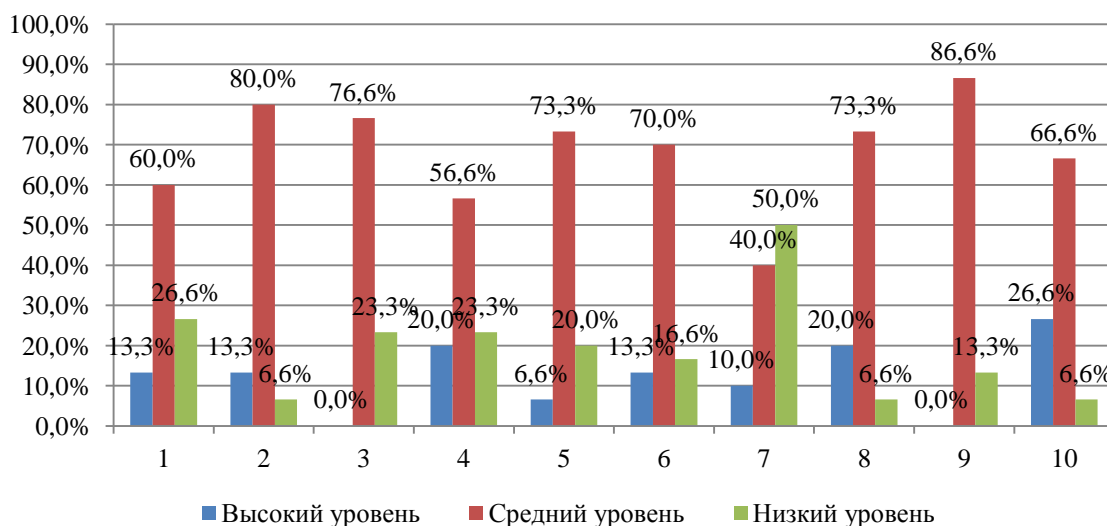
управление средой	0,0%	76,6%	23,3%
личностный рост	20,0%	56,6%	23,3%
цели в жизни	6,6%	73,3%	20,0%
самопринятие	13,3%	70,0%	16,6%
психологическое благополучие	10,0%	40,0%	50,0%
баланс аффекта	20,0%	73,3%	6,6%
осмысленность жизни	0,0%	86,6%	13,3%
человек как открытая система	26,6%	66,6%	6,6%

Как видно из данных, представленных в таблице 3, у большинства испытуемых преобладает средний уровень развития показателей психологического благополучия, и только один показатель смещен в сторону низких значений. У большинства подростков – у 86,6%, преобладает на среднем уровне развития показатель осмысленности жизни, и у 80,0% испытуемых преобладает средний показатель стремления к автономии. Также, у 76,6% испытуемых имеются средние показатели стремления к управлению средой, у 73,3% - выявлен баланс аффекта и поиск цели в жизни, кроме того, на среднем уровне у 70% испытуемых выявлено самопринятие. Установлено, что 66,6% испытуемых ощущают себя как открытую систему, при этом 60% настроены на позитивные отношения, и 56,6% нацелены на личностный рост. Стоит отметить, что только у 40% подростков имеется средний уровень психологического благополучия, тогда как у 50% - он находится на низком уровне.

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.

Полученные результаты представлены наглядно на рисунке 3.



Условные обозначения: 1. позитивные отношения; 2. автономия; 3. управление средой; 4. личностный рост; 5. цели в жизни; 6. самопринятие; 7. психологическое благополучие; 8. баланс аффекта; 9. осмысленность жизни; 10. человек как открытая система

Рисунок 3. Результаты диагностики по опроснику «Шкала Рифф (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)»

После того, как были рассмотрены показатели психологического благополучия по трем методикам, они были обобщены, и представлены в таблице 4 и на рисунке 4.

Таблица 4.

Обобщенные результаты исследования психологического благополучия

Исследуемые показатели

Психологическое благополучие

высокий уровень психологического благополучия	25,0%
средний уровень благополучия	62,5%
низкий уровень благополучия	12,5%

Как видно из данных, представленных в таблице 4, у большинства испытуемых – у 62,5% преобладает средний уровень психологического благополучия, у 25% - высокий уровень, и только у 12,5% - был выявлен низкий уровень психологического благополучия. Таким образом, большая часть испытуемых – это группа, со средним уровнем психологического благополучия. Выявленные показатели наглядно представлены на рисунке 4.

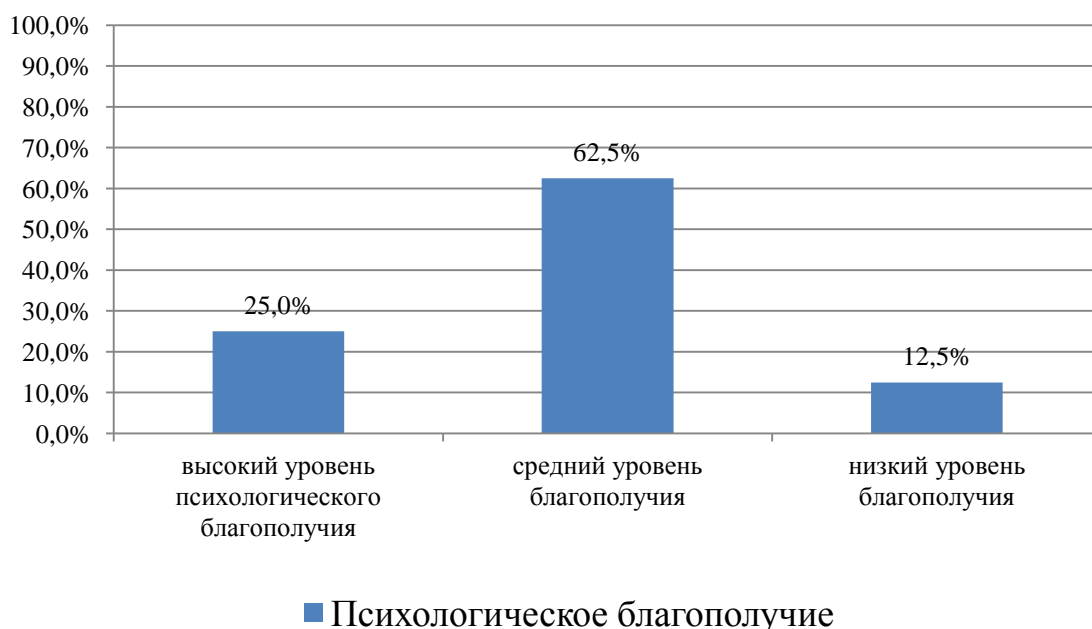


Рисунок 4. Обобщенные результаты исследования психологического благополучия.

После того, как были выявлены с проанализированы показатели психологического благополучия подростков, далее анализировалась взаимосвязь этого благополучия с показателями академической успеваемости. Результаты этой взаимосвязи представлены в таблице 5, и на рисунках 5-7

Таблица 5.

Результаты исследования взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости

Изучаемые показатели	высокий уровень психологического благополучия	средний уровень психологического благополучия	низкий уровень психологического благополучия
высокий уровень академической успеваемости	70%	8%	0%
средний уровень академической успеваемости	30%	70%	20%
низкий уровень академической успеваемости	0%	20%	80%

Исходя из полученных данных, представленных в таблице 5, можно сделать вывод о том, что высокий уровень психологического благополучия – у 70% подростков, связан с высоким уровнем академической успеваемости, тогда как средний уровень психологического благополучия – у 72% подростков, связан со средним уровнем академической успеваемости. Также низкий уровень психологического благополучия – у 80% подростков, связан с низким уровнем академической успеваемости. Полученные результаты представлены наглядно на рисунках 5-7.

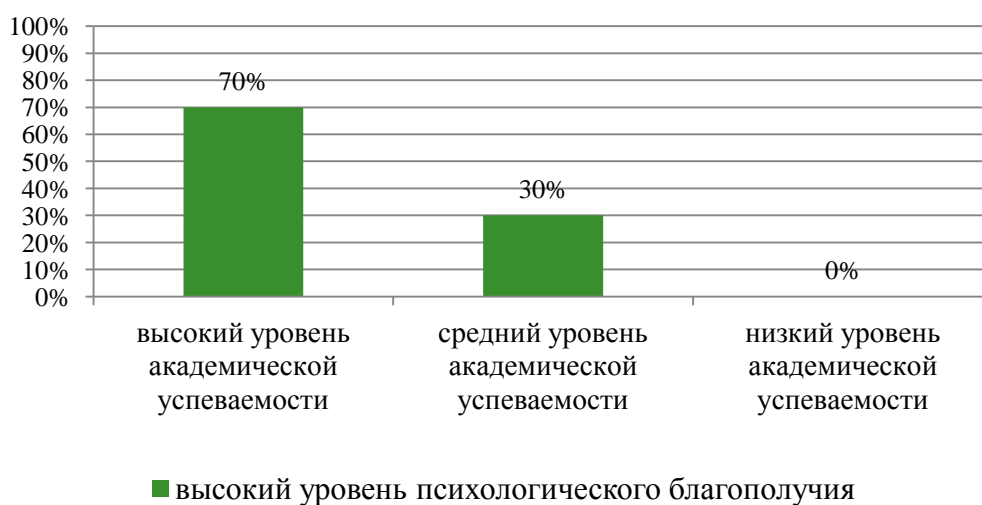


Рисунок 5. Результаты исследования взаимосвязи высокого уровня психологического благополучия и высокого уровня академической успеваемости

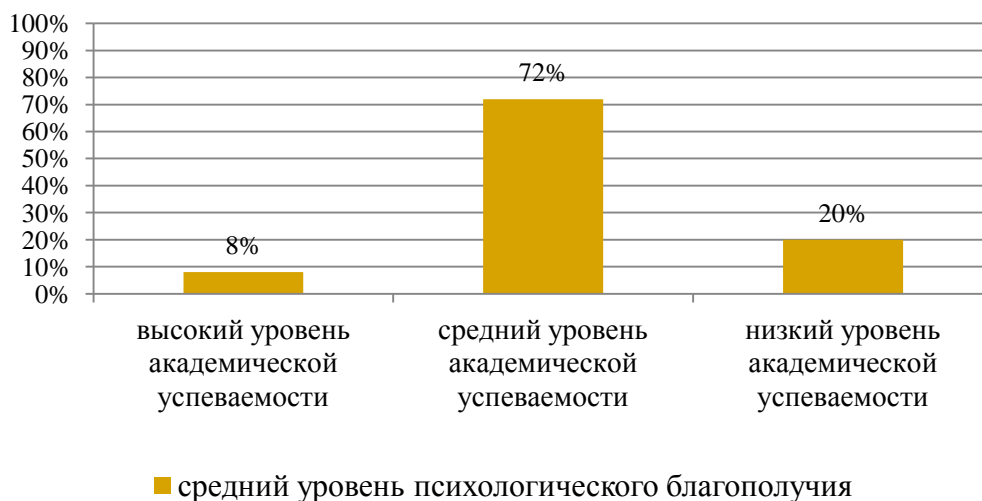


Рисунок 6. Результаты исследования взаимосвязи среднего уровня психологического благополучия и среднего уровня академической успеваемости



Рисунок 7. Результаты исследования взаимосвязи низкого уровня психологического благополучия и низкого уровня академической успеваемости

Таким образом, полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что академическая успеваемость подростков связана с психологическим благополучием, в частности, при высоком уровне академической успеваемости подростки имеют высокий уровень психологического благополучия. Подростки со средним уровнем академической успеваемости имеют средний уровень психологического благополучия, а подростки с низким уровнем академической успеваемости имеют низкий уровень психологического благополучия.

### **2.3. Методические рекомендации по сохранению и укреплению психологического благополучия подростков.**

На основе полученных в ходе исследования результатов, было выявлено, что академическая успеваемость подростков связана с психологическим благополучием, в частности, при высоком уровне академической успеваемости подростки имеют высокий уровень психологического благополучия. Подростки со средним уровнем академической успеваемости имеют средний уровень психологического благополучия, и преобладают в общей группе испытуемых – то есть, составляют доминирующую группу, а подростки с низким уровнем академической успеваемости имеют низкий уровень психологического благополучия

Так как в отечественной психологии критериями психологического благополучия, в самом общем плане, в числе многих других показателей, являются: адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой сферы личности; адаптивность в микросоциальных отношениях; способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей, то учетом выявленных данных, можно говорить о том, что эти подростки нуждаются системе профилактических занятий, направленных на повышение доверия к окружающим, развитие эмоциональной саморегуляции, личностного роста.

Поскольку изучаемые в исследовании уровни успеваемости и благополучия связаны, то, для поддержания и развития психологического благополучия подростков рекомендуется проводить работу по двум направлениям – с одной стороны, повышать академическую успеваемость, с другой стороны, развивать компоненты психологического благополучия

Для сохранения и укрепления психологического благополучия подростков, педагогам, психологам, необходимо придерживаться ряда представленных методических рекомендаций, которые могут быть использованы как в частных случаях, так и в профилактической работе.

Общая логика работы с такими подростками может быть следующей:

#### Аксиологический компонент

- Развивать рефлексию своего поведения и развивать самоконтроль.
- Развивать ценность психологического благополучия
- Вооружение подростков системой понятий и представлений, необходимых для психологического анализа своей личности, социально психологических ситуаций, своих поступков, и их последствий, понимания позиции других людей;

#### Инструментально-технологический компонент

- Важно, чтобы родители и учителя предоставляли подростку права и свободы, которыми он может распорядиться без угрозы для себя и окружающих.
- Обучение подростков тайм-менеджменту.
- Создание условий для включения подростков в процесс самопознания, самосовершенствования, самопринятия, включения в конструктивные отношения с другими людьми;

#### Потребностно-мотивационный компонент

- Поддержка развития способности ребенка к самоанализу своих возможностей, желаний, мотивов и последствий поведения, эмоциональных состояний.
- Давать подростку возможность для проявления гнева
- Учитывать специфику подростков, когда взрослый может не быть авторитетом, и его будут постоянно игнорировать.

#### Развивающий компонент



- Давать возможность для адекватного проявления и принятия чувства страха, радости.
- Формировать доверие к окружающему миру.
- Необходимо создание ситуаций для выработки и накопления опыта самостоятельного преодоления препятствий. Трудные ситуации позволяют ребенку накопить опыт борьбы, стимулируют активность, способствуют личностному развитию. Это происходит тогда, когда степень трудности ситуации соответствует возрастным и индивидуальным возможностям ребенка. Задача взрослых – помочь в понимании смысла преодоления трудных ситуаций.
- Необходимо развивать у подростков способность в различных ситуациях приходить к состоянию эмоционального равновесия. Для этого родителям необходимо формировать у детей установку на адекватное восприятие жизненных ситуаций, обучать приемам саморегуляции
- Обучение детей контролю за своими эмоциями и способами отреагирования негативных чувств без вреда для окружающих людей.
- Развитие у ребенка умения снижать уровень эмоционального напряжения через физическую релаксацию (для этого используются прослушивание медитативной, спокойной музыки, фантазии-визуализации, медленные танцы, специальные дыхательные упражнения, методы аутотренинга и т.п.).

#### Социально-культурный компонент

- Необходимо говорить на понятном подростку языке, показывая суть возникающих у него и из-за него проблем, то, как они связаны с его психологическим состоянием.
- Обучение умению предъявлять партнеру по общению свои чувства через их проговаривание и приглашение к сотрудничеству (такая стратегия разрабатывается в гуманистическом подходе). В результате

этих действий происходит преодоление противоречий, предотвращение конфликтов и личностных стрессов в будущем.

## ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ II

В ходе проведенного исследования взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости подростков были получены следующие результаты.

Результаты диагностики по опроснику «Индекс общего психологического благополучия (Diapru)», показали, что у испытуемых большая часть показателей общего психологического благополучия находится на среднем уровне выраженности. Так, было выявлено, что средний уровень тревоги преобладает у 60% испытуемых, депрессия, и в то же время наличие жизненной энергии выявлено у 70% испытуемых, стремление к самоконтролю и общее здоровье установлено у 66,6%, средний уровень эмоционального благополучия был выявлен у 53,3% испытуемых.

Результаты диагностики по опроснику «Шкала субъективного благополучия», адаптация А.А. Рукавишникова, показали, что у испытуемых большая часть показателей субъективного благополучия представлена на среднем уровне, при этом нужно отметить, что низких показателей благополучия практически не выявлено, но имеется сдвиг результатов в область более высоких показателей у почти трети испытуемых. Так, у 76,6% испытуемых был установлен средний уровень напряженности и чувствительности, было выявлено наличие признаков, сопровождающих основную психоэмоциональную симптоматику. Кроме того, у 63,3% испытуемых, выявлено наличие на среднем уровне изменений настроения, у 66,6% испытуемых установлен средний уровень значимости социального окружения. Также 60% испытуемых оценивают на среднем уровне свое психологическое благополучие, и 56,6% испытуемых демонстрируют среднюю степень удовлетворенности своей повседневной деятельностью.

Результаты диагностики по опроснику «Шкала Рифф (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко)», показали, что у большинства испытуемых преобладает средний уровень развития показателей психологического благополучия, и только один показатель смещен в сторону низких значений.

У большинства подростков – у 86,6%, преобладает на среднем уровне развития показатель осмысленности жизни, и у 80,0% испытуемых преобладает средний показатель стремления к автономии. Также, у 76,6% испытуемых имеются средние показатели стремления к управлению средой, у 73,3% - выявлен баланс аффекта и поиск цели в жизни, кроме того, на среднем уровне у 70% испытуемых выявлено самопринятие. Установлено, что 66,6% испытуемых ощущают себя как открытую систему, при этом 60% настроены на позитивные отношения, и 56,6% нацелены на личностный рост. Стоит отметить, что только у 40% подростков имеется средний уровень психологического благополучия, тогда как у 50% - он находится на низком уровне.

Обобщенные результаты исследования психологического благополучия, показали, что у большинства испытуемых – у 62,5% преобладает средний уровень психологического благополучия, у 25% - высокий уровень, и только у 12,5% - был выявлен низкий уровень психологического благополучия. Таким образом, большая часть испытуемых – это группа, со средним уровнем психологического благополучия.

Результаты исследования взаимосвязи психологического благополучия и академической успеваемости, показывают, что высокий уровень психологического благополучия – у 70% подростков, связан с высоким уровнем академической успеваемости, тогда как средний уровень психологического благополучия – у 72% подростков, связан со средним уровнем академической успеваемости. Также низкий уровень психологического благополучия – у 80% подростков, связан с низким уровнем академической успеваемости.

Таким образом, полученные результаты подтверждают выдвинутую гипотезу о том, что академическая успеваемость подростков связана с психологическим благополучием, в частности, при высоком уровне академической успеваемости подростки имеют высокий уровень психологического благополучия. Подростки со средним уровнем

академической успеваемости имеют средний уровень психологического благополучия, а подростки с низким уровнем академической успеваемости имеют низкий уровень психологического благополучия.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Проведенное исследование показало, что 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. Специалисты в области образования отмечают, что психологическое благополучие и образование во многом определяют друг друга, следовательно, первое с необходимостью должно стать целью последнего. При этом описание соотношения данной цели с традиционными показателями результативности образовательной системы (например, успеваемости) отсутствует.

Под «академической успеваемостью» мы понимаем степень усвоения знаний, умений, навыков, установленных учебной программой, с точки зрения их полноты, глубины, сознательности и прочности, это обобщенный показатель успешности учебной деятельности, комплекс двух компонентов: количественного и качественного. Успеваемость имеет внешнее выражение в оценочных баллах и является другим важным результатом образовательного процесса.

Подростковый возраст мы рассматриваем как возраст кризисных бурных изменений, когда 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. С точки зрения развития и укрепления психологического благополучия личности подростковый возраст является как наиболее ресурсным, так и наиболее рискованным периодом развития человека.

Проведенное эмпирическое исследование показало, что академическая успеваемость подростков связана с психологическим благополучием, в частности, при высоком уровне академической успеваемости подростки имеют высокий уровень психологического благополучия. Подростки со средним уровнем академической успеваемости имеют средний уровень психологического благополучия, а подростки с низким уровнем академической успеваемости имеют низкий уровень психологического благополучия. Данные выводы позволяют говорить о возможности развития и сохранения психологического благополучия подростков в образовательной системе, посредством, с одной стороны, развития основных компонентов психологического благополучия, и, с другой стороны, повышения академической успеваемости подростков.

### Библиографический список

1. Ананьев, В.А. Основы психологии здоровья [Текст] / В.А.Ананьев // Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – С. 126 – 143.
2. Аминов, Г.А.. Инструментарий пенитенциарного психолога. [Текст] / Г.А. Аминов, Э.Г. Аминов, В.П. Сафронов– Уфа: «Феникс», 1998. – 566 с.
3. Антонян, Ю.М. Психология преступника и расследования преступлений [Текст] / Ю.М. Антонян, М.И. Еникеев, В.Е. Эминов. – М.: Юрист, 2011. – 342 с.
4. Артюхова, Т.Ю. Адаптационные возможности как показатель психологического здоровья участников образовательного процесса [Текст] / Т.Ю.Артюхова // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 22. – С. 174 -179.
5. Ахметова, М.Н. К вопросу о типологии социокультурно и педагогически запущенных подростков и несовершеннолетних правонарушителей [Текст] / М.Н. Ахметова, Е.А. Горшкова // Вестник Бурятского государственного университета. – 2009. – №1. – С.5–8.
6. Башкатов, И.П. Психология групп несовершеннолетних правонарушителей [Текст] / И.П.Башкатов. – М.: Прометей, 1993. – 530 с.
7. Баксанский, О. Е. Философия здоровья [Текст] / О.Е.Баксанский, И.К. Лисеев. – М.: ИФ РАН, 2001. – 242 с.
8. Бартол, К. Психология криминального поведения [Текст] / К. Бартол. – М.: Олма - Пресс, 2004. – 352 с.
9. Братусь, Б.С. Русская, советская, российская психология [Текст] / Б.С.Братусь. – М.: Флинта, 2000. – 88 с.
10. Васильев, В.Л. Юридическая психология [Текст]: учебник. / В.Л.Васильев. – СПб.: Питер, 2009. – 656 с.



11. Васильева, О.С. Психология здоровья человека [Текст] / О.С.Васильева, Ф.Р.Филатов. – М.: издательский центр Академия, 2001. – 352 с.
12. Васильева, О.С. Психологическое здоровье личности // Социальная психология личности [Текст] / О.С.Васильева; под ред. В.А. Лабунской. – М.: Гардарики, 2000. – 396 с.
13. Васильева, О.С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, в психологической науке и обыденном сознании. [Текст] / О.С.Васильева, Ф.Р. Филатов– М.: Мини Тайп, 2005. – 479 с.
14. Виноградов, А.В. Криминальная психология [Текст] / А.В.Виноградов. – Томск: ТГУ 2005. – 250 с.
15. Гоголева, А.В. Аддиктивное поведение и его профилактика [Текст] / А.В.Гоголева. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 240 с.
16. Гребнева Д.М. Учебная успешность как процесс и результат педагогического взаимодействия / Д.М. Гребнева // Педагогическое образование в России. – 2011. – №1. – С. 251-254.
17. Демина, Л.Д. Психическое здоровье и защитные механизмы личности [Текст] / Л.Д.Демина, И.А. Ральникова– Барнаул: Издательство Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.
18. Дмитриев, Ю.А. Пенитенциарная психология. [Текст] / Ю.А.Дмитриев, Б.Б.Казак. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 681 с.
19. Долгова, А.И. Социально-психологические аспекты преступности несовершеннолетних [Текст] / А.И.Долгова. – М.: Академия, 2011. – 269 с.
20. Дубровина, И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. [Текст] / И.В.Дубровина. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
21. Дыхан, Л.Б. Теория и практика здоровьесберегающей деятельности в школе. [Текст] / Л.Б.Дыхан. – Ростов н/Д: Феникс, 2009. – 412 с.

22. Еникеев, М.И. Общая, социальная и юридическая психология [Текст] / М.И.Еникеев. – СПб.: Питер, 2003. – 752с.
23. Захаров, А. И. Как помочь нашим детям избавиться от страха [Текст] / А.И.Захаров. – СПб : Гиппократ, 2008. – 125 с.
24. Ильяшенко, А.Н. Социальная среда в генезисе преступного поведения (особенности криминализации несовершеннолетних под влиянием социальной микросреды) [Текст] / А.Н.Ильяшенко. – М.: Академия, 2011. – 276 с.
25. Кон, И. С. Психология ранней юности [Текст] / И.С.Кон. – М.: Просвещение, 2009. – 255 с.
26. Мак-Вильямс, Н. Признаки психологического здоровья личности [Электронный ресурс] / Н. Мак-Вильямс // *«Психоаналитическая диагностика. Понимание структуры личности в клиническом процессе»*. – Москва.; Независимая фирма “Класс”, 2001. URL:<http://anymis.ru/index.php/2015-01-15-07-54/psikhoterapiya/priznaki-psikhologicheskogo-zdorovya-lichnosti> (дата обращения: 12.09.2015).
27. Макаренко, И. А. Личность несовершеннолетнего обвиняемого как объект криминалистического исследования [Текст] / И.А.Макаренко. – М.: Юрлитинформ, 2006. – 352 с.
28. Мангир, А.В. Некоторые характерные особенности личности несовершеннолетних, совершивших повторные преступления [Текст] / А.В.Мангир // Вестник Томского государственного университета. – 2008. – №317. – С. 126–128.
29. Мартынова, М. С. Социальная работа с детьми группы риска [Текст] / М.С.Мартынова. – М.: Социальный проект, 2009. – 406 с.
30. Маслоу, А.Г. Мотивация и личность [Текст] / А.Г. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 105 с.
31. Маслоу, А. Психология бытия [Текст] / А.Маслоу. – М.: Эксмо – Пресс, 1999. – 272 с.

32. Манеева, Л.А. Организация профилактики правонарушений несовершеннолетних в Республике Алтай. [Текст] / Л.А.Манеева. // Проблемы права и государства: история и современность: материалы III Межрегиональной научно-практической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых (10-11 октября 2008г.). – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009. – С. 119–122.
33. Метелкина, Т.Н. Формирование психического здоровья школьников [Электронный ресурс] / Т.Н. Метелкина. URL: <http://doshkolnik.ru/talk/820/1158024948.html> (дата обращения: 06.10.2015).
34. Олпорт, Г. Личность в психологии [Текст] / Г.Олпорт. – СПб.: Ювента, 1998. – 345 с.
35. Ожегов, С.И. Словарь русского языка: 70 000 слов / С.И. Ожегов ; под ред. Н.Ю. Шведовой. – 22-е изд., стер. – М. : Русский язык, 1990. – 921 с
36. Орлова, Ю.Р. Особенности расследования и предупреждения преступлений несовершеннолетних [Текст] / Ю.Р.Орлова. – М.: МУ МВД России: Щит-М, 2011. – 180 с.
37. Панкратов, Р.И. Дети, лишённые свободы. [Текст] / Р.И.Пакратов, Е.Г. Тарло, В.Д. Ермаков. – М.: Издательство «Юрлитинформ», 2011. – 453 с.
38. Пахальян, В.Э. Развитие и психологическое здоровье: Дошкольный и школьный возраст [Текст] / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 294 с.
39. Пахальян, В.Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей [Текст] / В.Э.Пахальян // Прикладная психология. 2002. – №5-6. – С.83–94.
40. Пережогин, Л.О. Криминальное поведение несовершеннолетних (криминологический и социально-психиатрический аспекты). [Текст] / Л.О.Пережогин. – М.: ВГНА, 2009. – 136 с.

41. Пирожков, В.Ф. Криминальная психология. Книга 1. Психология подростковой преступности [Текст]: учебное пособие / В.Ф.Пирожков. – М.: Ось-89, 2008. – 304 с.
42. Потолова, Е. А. Девиантное поведение несовершеннолетних: основные направления профилактики (по материалам социологических исследований) [Текст] / Е.А.Потолова. – Барнаул: Алтайский государственный университет, 2007. – 20 с.
43. Прозументов, Л.М. Криминологическая характеристика преступности несовершеннолетних: региональный аспект [Текст] / Л.М. Прозументов. – Томск: Томский гос. ун-т, 2011. – 80 с.
44. Психология подростка. Полное руководство [Текст] / ред. А.А. Реан. – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2011. – 504 с.
45. Психология человека от рождения до смерти [Текст] / под ред. А.А. Реана. – СПб.: Прайс - ЕВРОЗНАК, 20002. – 656 с.
46. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / под ред. И.В. Дубровиной – Екатеринбург: 2000. – 176 с.
47. Пятунин, В.А. Девиантное поведение несовершеннолетних: современные тенденции [Текст] / В.А.Пятунин. – М.: РОО «Центр содействия реформе уголовного правосудия», 2010. – 282 с.
48. Реан, А.А. Социальная педагогическая психология [Текст] / А.А.Реан, Л.Я.Коломенский. – СПб.: Питер, 1999. 716с.
49. Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К.Р.Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 171с.
50. Савиных, А.И. Организационно-педагогические условия ресоциализации несовершеннолетних осужденных в учреждении исполнения уголовного наказания [Текст]: автореферат дис... канд. н. / А.И.Савиных. – Новокузнецк, 2006. – 24 с.
51. Семенюк, Р.А. Криминологический анализ и предупреждение изнасилований, совершаемых группами несовершеннолетних (по

- материалам Сибирского федерального округа) [Текст] / Р.А.Семенюк.– Барнаул: Барнаульский юридический ин-т, 2008. – 142 с.
52. Слободчиков, В.И. Психология развития человека [Текст] / В.И.Слободчиков, Е.И.Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 384 с.
53. Слободчиков, В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей [Текст] / В.И. Слободчиков, А.В.Шувалов. //Вопросы психологии. – 2001. – №4. – С.91–105.
54. Снедков, Е.В. Современная концепция психического здоровья Электронный ресурс [Электронный ресурс] / Е.В. Снедков, А.Е. Снедкова. URL: <http://psychiatry.spsma.spb.ru/lib/kafedra/snedkov/snedkov6.htm> (дата обращения: 02.10.2015).
55. Тарасова, А.Е. Правосубъектность граждан. Особенности правосубъектности несовершеннолетних, их проявления в гражданских правоотношениях [Текст] / А.Е.Тарасова. – М.: Волтерс Клувер, 2011. – 320 с.
56. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В.Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
57. Фромм, Э. Иметь или быть? [Текст] / Э.Фромм. – Киев: Ника – Центр, 1998. – 400 с.
58. Хьелл, Л. Теории личности [Текст] / Л.Хьелл, Д.Зиглер. – СПб.: Питер, 2003. – 608 с.
59. Хухлаева, О.В. Школьная психологическая служба. Работа с учащимися [Текст] / О.В.Хухлаева . – М.: Генезис, 2007. – 208 с.
60. Чумакова, М.И. Развитие профессиональной компетентности педагогов: программы и конспекты занятий с педагогами [Текст] / М.И.Чумакова, З.В.Смирнова. – Волгоград: Учитель, 2008. – 135 с.
61. Широкова, Г.А. Школа общения для дошкольников [Текст] / Г.А.Широкова. – Ростов н/Д.: Феникс, 2012. – 287 с.

62. Шабалина М.Р. Педагогические условия повышения академической успешности студентов / М.Р. Шабалина : дис. ... канд. пед. наук. – М., 2009. – 229 с
63. Шувалов, А. Психологическое здоровье человека [Текст] / А.Шувалов. // Вестник ПСТГУ IV. – Педагогика. Психология. – 2009. – Выпуск 4 (15). – С. 87–101.
64. Эллис, А. Практика рационально-эмоциональной поведенческой терапии [Текст] / А.Эллис, У.Драйден. – СПб.: Речь, 2002. – С. 38–40.
65. Эльконин, Б.Д. Психология развития [Текст] / Д.Б.Эльконин. – М.: Академия, 2007. – 144 с.
66. Эриксон, Э. Идентичность: юность и кризис [Текст] / Э.Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. –197 с.

Таблица 1. Результаты по опроснику «Индекс общего психологического благополучия (Diapu)» в группе подростков,

подростки	тревога	депрессия	самоконтроль	общее здоровье	эмоциональное благополучие	жизненная энергия
1	7	12	8	6	12	13
2	14	8	5	8	11	9
3	11	8	9	11	15	12
4	15	12	8	10	15	10
5	12	9	8	9	14	9
6	9	7	9	12	8	10
7	14	12	7	5	11	8
8	18	11	10	11	9	7
9	21	11	5	9	15	10
10	15	9	7	8	12	9
11	10	7	11	7	8	12
12	9	7	7	8	7	10
13	13	12	5	5	12	14
14	11	11	9	10	11	12
15	20	10	8	10	16	7
16	12	9	12	7	7	12
17	8	7	11	9	14	6
18	14	7	5	12	9	11
19	18	8	5	10	8	8
20	25	11	10	8	9	5
21	12	6	10	9	8	10
22	14	9	5	8	7	9
23	8	6	8	14	8	14
24	13	12	5	8	17	10
25	18	5	10	10	7	9
26	11	4	9	10	8	7
27	21	7	8	10	16	12
28	16	14	7	5	5	7
29	10	11	8	9	10	6
30	23	8	10	12	9	13
31	4	9	11	9	9	10
32	9	8	8	8	14	14
33	11	8	12	12	14	11
34	4	9	10	10	14	14
35	9	9	13	14	13	12
36	9	4	9	12	9	10
37	10	9	9	11	12	10
38	5	8	10	12	12	9
39	8	8	8	14	14	10
40	4	9	7	9	19	14

Таблица 2. Результаты по опроснику «Шкала субъективного благополучия» (Perrudent-Badox, Mendelsohn и Chiche) в адаптации А.А. Рукавишникова

подростки	Напряженность и чувствительность	Признаки, сопровождающие основную психоэмоциональную симптоматику	Изменения настроения	Значимость социального окружения	Самооценка здоровья	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	Итоговый балл это сумма всех показателей
1	8	14	8	14	14	19	77
2	11	17	10	12	10	7	67
3	8	23	7	9	6	15	68
4	9	14	4	14	10	14	65
5	14	25	7	12	5	14	77
6	19	12	11	12	11	9	74
7	11	10	7	15	10	12	65
8	16	18	9	14	13	14	84
9	10	12	9	7	10	11	59
10	15	14	8	10	8	16	71
11	8	18	7	15	10	18	76
12	11	15	8	10	5	16	65
13	14	17	10	16	7	7	71
14	14	14	11	8	7	19	73
15	13	22	9	12	11	16	83
16	17	19	9	7	8	11	71
17	15	14	12	10	13	8	72
18	14	14	8	16	8	7	67
19	12	14	12	14	14	18	84
20	11	11	12	12	12	14	72
21	12	23	14	8	6	15	78
22	8	14	4	14	12	14	66
23	14	25	14	12	5	14	84
24	18	12	11	12	11	8	72



25	11	12	14	15	12	12	76
26	16	12	8	15	13	14	78
27	12	21	13	14	12	11	83
28	15	14	12	12	12	16	81
29	12	12	14	15	12	12	77
30	18	19	12	12	5	16	82
31	10	10	7	6	13	12	58
32	8	8	10	8	12	10	56
33	8	8	7	9	10	15	57
34	9	10	4	6	12	18	59
35	7	7	7	8	5	18	52
36	10	12	6	10	11	12	61
37	8	10	7	5	12	12	54
38	5	11	6	6	13	14	55
39	10	12	9	7	12	19	69
40	6	10	8	10	14	20	68

Приложение В

Таблица 3. Результаты по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» (в версии Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко) в группе подростков

подростки	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие	Баланс аффекта	Осмысленность жизни	Человек как открытая система
1	41	54	46	32	53	29	<b>255</b>	78	74	48
2	68	67	55	29	64	48	<b>331</b>	115	95	42
3	23	52	48	48	48	55	<b>274</b>	85	104	59
4	38	55	53	32	43	48	<b>269</b>	120	74	11
5	54	52	54	54	52	52	<b>318</b>	59	81	58
6	29	39	48	29	38	55	<b>238</b>	83	59	66
7	34	48	46	69	23	63	<b>283</b>	118	49	57
8	41	56	33	30	32	41	<b>233</b>	76	24	61
9	33	30	58	51	59	41	<b>272</b>	92	110	25
10	52	43	52	41	52	52	<b>292</b>	85	114	43
11	24	64	32	46	46	24	<b>236</b>	48	86	35
12	56	46	30	24	56	53	<b>265</b>	112	46	47
13	28	29	26	64	32	29	<b>208</b>	142	64	42
14	53	45	24	67	23	29	<b>241</b>	138	109	61
15	24	37	32	58	23	53	<b>227</b>	101	55	50
16	32	53	29	53	28	29	<b>224</b>	87	48	48
17	65	46	53	48	46	61	<b>319</b>	102	108	51
18	39	45	51	32	59	51	<b>277</b>	75	65	63
19	46	42	48	48	48	57	<b>289</b>	55	104	56
20	38	57	43	32	43	48	<b>261</b>	140	74	11
21	57	42	57	57	42	42	<b>297</b>	56	51	55
22	29	39	48	29	38	57	<b>240</b>	51	56	66
23	34	48	47	79	46	73	<b>327</b>	115	46	57
24	41	47	33	30	32	41	<b>224</b>	76	44	61
25	33	30	48	41	49	41	<b>242</b>	64	110	45

26	42	43	42	41	42	42	<b>252</b>	55	114	41
27	24	74	32	47	47	24	<b>248</b>	45	56	15
28	47	47	30	24	47	43	<b>238</b>	115	106	61
29	43	57	24	65	46	29	<b>264</b>	101	55	48
30	24	37	32	48	46	43	<b>230</b>	57	45	45
31	59	54	46	68	53	73	<b>353</b>	145	109	80
32	68	67	55	73	64	48	<b>375</b>	115	100	65
33	69	52	48	48	48	55	<b>320</b>	127	104	79
34	52	55	53	68	43	48	<b>319</b>	120	96	75
35	54	52	54	54	52	52	<b>318</b>	120	105	68
36	73	57	48	73	52	55	<b>358</b>	132	117	62
37	68	48	46	69	69	63	<b>363</b>	118	83	75
38	59	56	55	71	68	59	<b>368</b>	153	85	68
39	55	71	58	51	59	59	<b>353</b>	156	110	62
40	52	43	52	59	52	52	<b>310</b>	127	114	55

Таблица 4. Результаты изучения академической успеваемости в группе подростков

	химия	физика	рус.яз	математика	информатика	история	география	обществознание	биология	труд	
1	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3,3
2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3,2
3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	5	3,6
4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3,7
5	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3,3
6	3	3	3	3	5	3	2	4	4	3	3,3
7	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4,1
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4,1
9	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3,5
10	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3,3
11	4	3	3	3	5	3	4	4	4	4	3,7
12	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4,4
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3,1
14	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3,2
15	4	4	4	4	3	3	5	5	5	5	4,2
16	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3,6
17	3	3	4	3	4	3	5	3	4	4	3,6
18	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3,4
19	4	4	5	4	4	3	4	5	5	5	4,3
20	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4,3
21	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3,2
22	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3,6
23	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4,7

24	4	3	5	4	4	4	4	5	4	5	4,2
25	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	4,1
26	4	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4,5
27	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4
28	3	2	4	3	4	1	3	3	3	4	3
29	2	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3
30	3	4	4	3	4	2	3	4	4	5	3,6
31	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3,8
32	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3,2
33	3	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3,2
34	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4,2
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4,1
36	4	3	4	3	4	2	3	4	3	4	3,4
37	4	3	3	3	4	2	3	3	3	4	3,2
38	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3,6
39	5	4	4	4	5	5	4	4	5	5	4,5
40	2	0	2	3	4	1	2	2	3	4	2,3

Шкала психологического благополучия Рифф

Описание методики

Версия Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко

Интерпретация

Утверждениям приписывается значение в баллах, равное числовому значению ответа в бланке ответов. Часть пунктов интерпретируются в обратных значениях:

Вариант ответа	В прямых значениях	В обратных значениях
Абсолютно не согласен	1 балл	6 баллов
Не согласен	2 балла	5 баллов
Скорее не согласен	3 балла	4 балла
Скорее согласен	4 балла	3 балла
Согласен	5 баллов	2 балла
Абсолютно согласен	6 баллов	1 балл

Подсчёт сырых баллов по основным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Позитивные отношения	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление средой	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цели в жизни	5, 23, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84
Психологическое благополучие	1, 3, 5, 6, 8, 10, 12, 14, 16, 19, 21, 23, 25, 26, 28, 30, 33, 36, 37, 38, 39, 40, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 57, 59, 64, 67, 68, 69, 70, 72, 71, 77, 78, 79, 80, 81	2, 4, 7, 9, 11, 13, 15, 17, 20, 22, 27, 29, 31, 32, 34, 35, 18, 24, 41, 42, 43, 44, 45, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 62, 63, 65, 66, 73, 74, 75, 76, 82, 83, 84

Содержательная интерпретация шкал

• **Шкала «Положительные отношения с другими».**

Респондент, набравший наименьший балл, имеет лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими: ему сложно быть открытым, проявлять теплоту и заботиться о других; в межличностных взаимоотношениях, как правило, он изолирован и

фрустрирован; не желает идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими.

Респондент, набравший наибольший балл, имеет удовлетворительные, доверительные отношения с окружающими; заботится о благополучии других; способен сопереживать, допускает привязанности и близкие отношения; понимает, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках.

- **Шкала «Автономия».**

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого, способного противостоять попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом; самостоятельно регулирует собственное поведение; оценивает себя в соответствии с личными критериями.

Респондент с наименьшим баллом - зависит от мнения и оценки окружающих; в принятии важных решений полагается на мнение других; поддается попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом.

- **Шкала «Управление окружением».**

Высокий балл — респондент обладает властью и компетенцией в управлении окружением, контролирует всю внешнюю деятельность, эффективно использует предоставляющиеся возможности, способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства, безрассудно относится к предоставляющимся возможностям, лишен чувства контроля над происходящим вокруг.

- **Шкала «Личностный рост».**

Респондент с наибольшим баллом - обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся, открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Респондент с наименьшим баллом - осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства улучшения или самореализации, испытывает скуку и не имеет интереса к жизни, ощущает неспособность устанавливать новые отношения или изменить свое поведение.

- **Шкала «Цель в жизни».**

Испытуемый с высоким баллом по данной шкале имеет цель в жизни и чувство направленности; считает, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживается убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеет намерения и цели на всю жизнь.

Испытуемый с низким баллом - лишен смысла в жизни; имеет мало целей или намерений; отсутствует чувство направленности, не находит цели в своей прошлой жизни; не имеет перспектив или убеждений, определяющих смысл жизни.

- **Шкала «Самопринятие».**

Наибольший балл характеризует респондента как человека, который позитивно относится к себе, знает и принимает различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивает свое прошлое.

Респондент с наименьшим баллом - не доволен собой, разочарован событиями своего прошлого, испытывает беспокойство по поводу некоторых личных качеств, желает быть не тем, кем он или она является.



## Подсчёт сырых баллов по дополнительным шкалам

Шкала	Прямые утверждения	Обратные утверждения
Баланс аффекта	7, 9, 13, 15, 17, 18, 21, 24, 27, 29, 30, 31, 34, 42, 43, 54, 55, 56, 58, 60, 61, 66, 73, 75, 83, 84	6, 12, 33, 39,
Осмысленность жизни	3, 5, 23, 45, 46, 47, 48, 51, 53, 57, 59, 70, 71, 72, 77, 81	4, 11, 35, 41, 63, 76
Человек как открытая система	1, 10, 16, 19, 25, 28, 32, 40, 49, 52, 64, 67, 69, 79	

### Содержательная интерпретация дополнительных шкал

- **Баланс аффекта**

Высокие баллы свидетельствуют о негативной самооценке респондента, неудовлетворённостью обстоятельствами собственной жизни, ощущении собственной никчёмности и бессилия. Недостаточна способность поддерживать позитивные отношения с окружающими, неверие в собственные силы, недооценка собственных способностей преодолевать жизненные препятствия, усваивать новые умения и навыки.

Низкие и нормальные баллы свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со всеми достоинствами и недостатками. Позитивная оценка всех сторон собственной личности, особенно способности приобретать и поддерживать контакты с окружающими. Уверенность в себе и собственных силах, высокое мнение о собственных возможностях, чувство компетентности в управлении повседневными делами. Общая удовлетворённость собственной жизнью.

- **Осмысленность жизни**

Низкие значения определяют недостаток или полное отсутствие осмысленности жизни. Прошлое и настоящее воспринимаются как бессмысленные. Преобладает чувство скуки и бесцельности существования. Отсутствие видимых жизненных перспектив, которые бы обладали достаточной привлекательностью для испытуемого.

Высокие и нормативные значения связаны с наличием жизненных целей и присутствия смысла жизни. Настоящее и прошое воспринимаются, как осмысленные. Имеются убеждения, придающие жизни смысл. Оценка себя как человека целеустремлённого.

- **Человек как открытая система**

Низкие баллы означают неспособность достаточно интегрировать отдельные аспекты своего жизненного опыта. Формируется фрагментарное, недостаточно реалистичное восприятие различных аспектов жизни.

Высокие и нормативные баллы отражают высокую способность усваивать новую информацию. Формируется целостный, реалистичный взгляд на жизнь, открытость новому опыту, непосредственность и естественность переживаний.

### Нормативные значения

Шкала	Мужчины				Женщины			
	20-35 лет		35-55 лет		20-35 лет		35-55 лет	
	М	σ	М	σ	М	σ	М	σ
Позитивные отношения	63	7,12	54	6,52	65	8,28	58	7,59
Автономия	56	6,86	57	7,73	58	7,31	57	5,61
Управление средой	57	6,27	56	8,27	58	7,35	59	8,32
Личностный рост	65	4,94	58	7,80	65	6,04	63	7,90
Цели в жизни	63	5,16	58	8,51	64	8,19	59	6,99
Самопринятие	59	6,99	52	5,31	61	9,08	57	6,14
Баланс аффекта	91	17,09	105	13,66	84	15,61	93	9,58
Осмысленность жизни	99	7,64	95	12,74	97	12,61	95	10,06
Человек как открытая система	65	5,62	63	5,58	65	6,07	64	3,95
Психологическое благополучие	363	24,20	336	33,94	370	34,68	351	23,93

Шкала психологического благополучия Рифф/Бланк версии Шевеленковой - Фесенко

Инструкция

Предлагаемые Вам утверждения касаются того, как Вы относитесь к себе и своей жизни. Мы предлагаем Вам согласиться или не согласиться с каждым из предложенных утверждений. Обведите цифру, которая лучше всего отражает степень Вашего согласия или несогласия с каждым утверждением:

Абсолютно не согласен	Не согласен	Скорее не согласен	Скорее согласен	Согласен	Абсолютно согласен
1	2	3	4	5	6

Помните, что правильных или не правильных ответов не существует.

Утверждение	1	2	3	4	5	6
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.									

Наименование шкалы	Номера утверждений	
	прямые	обратные
Положительные отношения с другими	1, 19, 25, 37, 49, 67, 79	7, 13, 31, 43, 55, 61, 73
Автономия	8, 14, 26, 38, 50, 68, 80	2, 20, 32, 44, 56, 62, 74
Управление окружением	3, 21, 33, 39, 51, 57, 69, 81	9, 15, 27, 45, 63, 75
Личностный рост	10, 16, 28, 40, 46, 52, 64, 70	4, 22, 34, 58, 76, 82
Цель в жизни	5, 23, 35, 47, 53, 59, 71, 77	11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Самопринятие	6, 12, 30, 36, 48, 72, 78	18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

### ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ (ШСБ)

Шкала субъективного благополучия представляет собой скрининговый психодиагностический инструмент для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия (СБ).

Шкала состоит из 17 пунктов, содержание которых связано с эмоциональным состоянием, социальным поведением и некоторыми физическими симптомами. В соответствии с содержанием, пункты делятся на шесть кластеров:

1. НАПРЯЖЕННОСТЬ И ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТЬ (пункты 2, 12, 16)
2. ПРИЗНАКИ, СОПРОВОЖДАЮЩИЕ ОСНОВНУЮ ПСИХИАТРИЧЕСКУЮ СИМПТОМАТИКУ, такие как депрессия, сонливость, рассеянность и тому подобное (пункты 4, 9, 14, 17)
3. ИЗМЕНЕНИЯ НАСТРОЕНИЯ (пункты: 1, 11)
4. ЗНАЧИМОСТЬ СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ (пункты 3, 6, 8)
5. САМООЦЕНКА ЗДОРОВЬЯ (пункты 7, 15)
6. СТЕПЕНЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ПОВСЕДНЕВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ (пункты 5, 10, 13)

Испытуемый должен оценить каждое утверждение по семибальной шкале, где "1" означает "полностью согласен", "7" - "полностью не согласен", промежуточные баллы имеют соответствующие значения. Некоторые пункты являются "прямыми", т.е. при ответе испытуемого "1" ему присваивается 1 балл, при ответе "2" - 2 балла и т.д. Другие пункты являются "обратными",

т.е. при ответе испытуемого "1" ему присваивается 7 баллов, при ответе "2" - 6 баллов и т.д. Сумма баллов по всем пунктам составляет итоговый балл по тесту. Итоговый балл является показателем наличия и глубины эмоционального дискомфорта личности, а по ответам на отдельные пункты исследователь может выявить зоны особого напряжения или конфликта.

### **"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

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.

N	Содержание вопроса	1	2	3	4	5	6	7
1	В последнее время я был в хорошем настроении							
2	Моя работа 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							
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						

## Приложение Ё

Методика предназначена для диагностики уровня депрессии.

Степень депрессии:

0-4 балла - депрессия отсутствует;

5-7 баллов - легкая депрессия;

8-15 баллов - средний уровень депрессии;

16 и более баллов - высокий уровень депрессии.

### Тестовый материал: Шкала депрессии Э. Бека (Э. Бэк)

Выберите один из вариантов ответа:

я чувствую себя хорошо;

мне плохо;

мне все время грустно, и я ничего не могу с собой поделать;

мне так скучно и грустно, что я не в силах больше терпеть.

Выберите один из вариантов ответа:

будущее не пугает меня;

я боюсь будущего;

меня ничто не радует;

мое будущее беспросветно.

Выберите один из вариантов ответа:

в жизни мне большей частью везло;

неудач и провалов было у меня больше, чем у кого-либо другого;

я ничего не добился в жизни;

я потерпел полное фиаско - как родитель, партнер, ребенок, на профессиональном уровне - словом, всюду.

Выберите один из вариантов ответа:

не могу сказать, что я не удовлетворён;

как правило, я скучаю;

что бы я ни делал, ничто меня не радует, я как заведенная машина;

меня не удовлетворяет абсолютно все;

Выберите один из вариантов ответа:

у меня нет ощущения, будто я кого-то обидел;

может, я и обидел кого-то, сам того не желая, но мне об этом ничего не известно;

у меня такое чувство, будто я всем приношу только несчастья;

я плохой человек, слишком часто я обижал других людей.

Выберите один из вариантов ответа:

я доволен собой;

иногда я чувствую себя несносным;

порой я испытываю комплекс неполноценности;

я совершенно никчемный человек.

Выберите один из вариантов ответа:

у меня не складывается впечатление, будто я совершил нечто такое, что заслуживает наказания;

я чувствую, что наказан или буду наказан за нечто такое, чему стал виной;

я знаю, что заслуживаю наказания;

я хочу, чтобы жизнь меня наказала.

Выберите один из вариантов ответа:

я никогда не разочаровывался в себе;

я много раз испытывал разочарование в самом себе;

я не люблю себя;

я себя ненавижу.

Выберите один из вариантов ответа:

я ничем не хуже других;

порой я допускаю ошибки;

просто ужасно, как мне не везет;

я сею вокруг себя одни несчастья.

Выберите один из вариантов ответа:

я люблю себя и не обижаю себя;

иногда я испытываю желание сделать решительный шаг, но не отваживаюсь;

лучше было бы вовсе не жить;

я подумываю о том, чтобы покончить жизнь самоубийством.

Выберите один из вариантов ответа:

у меня нет причин плакать;

бывает, что я и поплачу;

я плачу теперь постоянно, так что не могу выплакаться;

раньше я плакал, а теперь как-то не выходит, даже когда хочется.

Выберите один из вариантов ответа:

я спокоен;

я легко раздражаюсь;

я нахожусь в постоянном напряжении, как готовый взорваться паровой котел;

мне теперь все безразлично; то, что раньше раздражало меня, сейчас будто бы меня не касается.

Выберите один из вариантов ответа:

принятие решения не доставляет мне особых проблем;

иногда я откладываю решение на потом;

принимать решение для меня проблематично;

я вообще никогда ничего не решаю.

Выберите один из вариантов ответа:

мне не кажется, будто я выгляжу плохо или хуже, чем прежде;

меня волнует, что я неважно выгляжу;

я выгляжу плохо;

я безобразен, у меня просто отталкивающая внешность.

Выберите один из вариантов ответа:

совершить поступок - для меня не проблема;

мне приходится заставлять себя, чтобы сделать какой-либо важный в жизни шаг;

чтобы решиться на что-либо я должен очень много поработать над собой;

я вообще не способен что-либо реализовать.

Выберите один из вариантов ответа:

я сплю спокойно и хорошо высыпаюсь;

по утрам я просыпаюсь более утомленным, чем был до того, как заснул;

я просыпаюсь рано и чувствую себя не выспавшимся;

иногда я страдаю бессонницей, иногда просыпаюсь по несколько раз за ночь, в общей сложности я сплю не более пяти часов в сутки.

Выберите один из вариантов ответа:

у меня сохранилась прежняя работоспособность;

я быстро устаю;

я чувствую себя уставшим, даже если почти ничего не делаю;

я настолько устал, что ничего не могу делать.

Выберите один из вариантов ответа:

аппетит у меня такой же, каким он был всегда;

у меня пропал аппетит;

аппетит у меня гораздо хуже, чем прежде;

у меня вообще нет аппетита.

Выберите один из вариантов ответа:

бывать на людях для меня так же приятно, как и раньше;

мне приходится заставлять себя встречаться с людьми;

у меня нет никакого желания бывать в обществе;  
я нигде не бываю, люди не интересуют меня, меня вообще не волнует  
ничто постороннее.

Выберите один из вариантов ответа:

мои эротико-сексуальные интересы сохранились на прежнем уровне;

секс уже не интересует меня так, как прежде;

сейчас я мог бы спокойно обходиться без секса;

секс вообще не интересует меня, я совершенно потерял к нему  
влечение.

Выберите один из вариантов ответа:

я чувствую себя вполне здоровым и забочусь о своем здоровье так же,  
как и раньше;

у меня постоянно что-то болит;

со здоровьем дело обстоит серьезно, я все время об этом думаю;

мое физическое самочувствие ужасно, болячки просто изводят меня.

### **Ключ к тесту**

a=0, b=1, c=2. d=3 баллов.

### **Интерпретация:**

0-9 - отсутствие депрессивных симптомов; 10-15 - легкая депрессия  
(субдепрессия) 16-19 - умеренная депрессия; 20-29 - выраженная депрессия  
(средней тяжести); 30-63 - тяжелая депрессия.

Приложение Ж

**Индекс общего психологического благополучия (по Дируу и др.)**

Ваши ответы должны отражать положение дел в течение последних двух недель.

№	Вопрос	Варианты ответов	Балл
1	Какой период времени Вы находились в хорошем настроении?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
2	Беспокоило ли Вас какое-либо заболевание, или недомогание, или боль?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
3	Наблюдались ли у Вас депрессия?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
4	Контролировали Вы свое поведение, мысли, эмоции и переживания?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>

5	Отмечалась ли у Вас повышенная нервозность ("расшатанные нервы")?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
6	Полны ли вы энергии, бодрости, жизненных сил?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
7	Чувствовали ли Вы себя унылым, упавшим духом?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
8	Чувствовали ли вы внутреннее напряжение, скованность во всем теле или в каких-то мышцах?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
9	Были ли Вы счастливы, удовлетворены своей жизнью?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
10	Достаточно ли вы чувствовали себя здоровыми, чтобы выполнять те дела, которые хотели или должны были делать?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
11	Были ли вы грустны, разочарованны, испытывали ли чувство безнадежности, или у Вас было столько проблем, что вы сомневались, есть ли во всем этом смысл?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
12	Просыпались ли вы по утрам свежим и отдохнувшим?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>

13	Испытывали ли Вы тревогу, страх, беспокойство по поводу состояния Вашего здоровья?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
14	Были ли у Вас основания считать, что Вы теряли контроль над своим рассудком, памятью, чувствами, словами, мыслями?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
15	Была ли Ваша жизнь наполнена интересными событиями и вещами?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
16	Чувствовали ли Вы себя вялым, медлительным?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
17	Были ли вы тревожны, беспокойны или расстроены?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
18	Было ли у Вас ощущение уверенности в себе, стабильности?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
19	Чувствовали ли вы себя легко и спокойно?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>
20	Чувствовали ли вы себя бодрым и жизнерадостным?	Нисколько по времени Незначительный период времени Некоторое время Значительную часть времени Большую часть времени Все время	<b>0</b> <b>1</b> <b>2</b> <b>3</b> <b>4</b> <b>5</b>



21	Чувствовали ли вы себя усталым, истощенным, измотанным, "выжатым"?	Нисколько по времени	<b>0</b>
		Незначительный период времени	<b>1</b>
		Некоторое время	<b>2</b>
		Значительную часть времени	<b>3</b>
		Большую часть времени	<b>4</b>
		Все время	<b>5</b>
22	Казалось ли Вам, что Вы находитесь в состоянии стресса, под чьим-то давлением?	Нисколько по времени	<b>0</b>
		Незначительный период времени	<b>1</b>
		Некоторое время	<b>2</b>
		Значительную часть времени	<b>3</b>
		Большую часть времени	<b>4</b>
		Все время	<b>5</b>

Индекс Общего Психологического Благополучия является самоопросником, предназначенным измерять аффективные или эмоциональные расстройства, возникающие в связи с заболеванием и снижающие самооценку благополучия. Включает 22 пункта, которые можно разделить на 6 субшкал, характеризующих следующие состояния:

- тревога (пункты 5, 8, 17, 19, 22),
- депрессия (пункты 3, 7, 11),
- самоконтроль (пункты 4, 14, 18),
- общее здоровье (пункты 2, 10, 13),
- эмоциональное благополучие (пункты 1, 9, 15, 20),
- жизненная энергия (пункты 6, 12, 21).

Для каждого пункта даны 6 возможных вариантов ответа, один из которых выбирает обследуемый при заполнении опросника. Наиболее негативный ответ оценивается в 0 баллов, наиболее позитивный — в 5 баллов.

Суммарный балл варьирует от 0 до 110 баллов. Возможно также вычисление суммарных баллов по отдельным субшкалам опросника.

Среднее значение Индекса Психологического Благополучия у здоровых людей приблизительно равно 105.

