

Оглавление

Введение.....	3
Глава 1. Обзор литературы по проблеме психологического благополучия подростков.....	6
1.1. Понятие психологического благополучия. Факторы, условия психологического благополучия.....	6
1.2. Старший подростковый возраст в аспекте проблемы психологического благополучия.....	17
1.3. Постановка проблемы и задач исследования.....	25
Глава 2. Организация и методы исследования.....	28
2.1. Организация исследования.....	28
2.2. Методики исследования.....	28
2.3. Методы статистической обработки данных.....	30
Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	32
3.1. Данные описательной статистики.....	32
3.2. Анализ достоверности различий показателей психологического благополучия и психосоматического состояния в группах учащихся общеобразовательного и спортивного классов.....	36
3.3. Корреляционный анализ данных.....	39
Выводы.....	45
Заключение.....	46
Библиографический список.....	50
Приложения.....	55

Введение

Актуальность исследования. Охрана психологического благополучия детей и подростков в процессе обучения является важным фактором достижения высоких результатов обучения, воспитания и развития. Современная социальная среда часто предъявляет к подростку повышенные требования к его возможностям противостоять ситуациям, угрожающим его субъективному благополучию.

Сегодня появился термин «безопасная образовательная среда», отражающий озабоченность российских педагогов психологическим благополучием детей, обучающихся в современной школе.

Конструкт «психологическое благополучие личности» является предметом многих психологических исследований. В зарубежной психологии к проблеме психологического благополучия обращаются М. Аргайл, А.Милтс, М. Селигман, В. Франкл, И. Ялом; среди отечественных ученых данная проблема рассмотрена в трудах К.А. Абульхановой-Славской, А.В. Ворониной, И.А. Джидарьяна, Л.В. Куликова и многих других.

С точки зрения принятого в гуманистической психологии экзистенциального подхода, психологическое благополучие индивида тесно связано с позитивностью его психологического функционирования, с личностным ростом, с переживанием полноты бытия. Гедонистический подход ограничивает психологическое благополучие ощущением удовлетворенности – неудовлетворенности жизнью. И тот, и другой подход постулируют взаимосвязь психологического благополучия с самоотношением, самооценкой личности, мотивационно-потребностной и ценностно-смысловой сферой личности.

Исследование проблемы субъективного благополучия подростков в разных образовательных средах и выявление закономерностей, связанных с развитием и формированием субъективного благополучия подростков, позволит определить направление деятельности учреждений образования,

направленной на повышение уровня субъективного благополучия подростков. Подростковый период является периодом выстраивания новых отношений с окружающим миром и самим собой, и одновременно уязвимым периодом для воздействия негативных факторов, влияющих на формирование отношений подростка с окружающей социальной средой. Отсюда, изучение особенностей субъективного благополучия подростков в различных образовательных средах представляется важной и актуальной проблемой.

Целью данного исследования является изучение уровня психологического благополучия подростков, обучающихся в общеобразовательном и спортивном классах.

Объект исследования: психологическое благополучие старших подростков.

Предмет исследования: влияние класса обучения на особенности структуры и взаимосвязи компонентов психологического благополучия.

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретические сведения по проблеме психологического благополучия личности.
2. Выявить различия в уровне отдельных компонентов психологического благополучия подростков, обучающихся в разных классах.
3. Изучить взаимосвязи между отдельными компонентами в общей структуре психологического благополучия подростков, обучающихся в разных классах.
4. Сформулировать общие выводы и краткие рекомендации на основе полученных данных.

Гипотеза исследования:

- мы предполагаем, что уровень психологического благополучия отличается у подростков из спортивного и общеобразовательного классов; возможно, у подростков-спортсменов он выше, что может быть обусловлено

большой психологической устойчивостью и большей самостоятельностью, воспитываемой в процессе систематической спортивной деятельности;

- предполагается, что существуют различия во взаимосвязях отдельных компонентов и их значимости в общем конструкте психологического благополучия в зависимости от класса обучения.

Для реализации поставленной цели и проверки выдвинутых гипотез применялись методы: теоретико-архивный (анализ литературы по проблеме); метод психологического исследования; статистические методы анализа данных.

Структура работы: представленное исследование состоит из введения, трех глав, выводов, заключения, библиографического списка, включающего 41 литературный источник, и 3 приложений. Общий объем работы составляет 54 с.

Глава 1. Обзор литературы по проблеме психологического благополучия подростков

1.1. Понятие психологического благополучия. Факторы, условия психологического благополучия

Психологическое благополучие понимается в психологии как мощный фактор позитивного функционирования личности, ее ресурсный потенциал, позволяющий противостоять негативным воздействиям окружающей социальной среды и сохранять способность к саморазвитию.

Впервые феномен психологического благополучия был изучен в исследованиях Н. Брэдбёрна, который описывал этот феномен признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворённости или неудовлетворённости жизнью.

По мнению Н.А. Батурина, все подходы к исследованию феномена психологического благополучия, можно разделить на несколько групп [3].

В первой группе феномен «психологическое благополучие» рассматривается с точки зрения двух концептуально различающихся течений: гедонистического и эвдемонистического [23].

К гедонистическим теориям относятся все те учения, где благополучие описывается главным образом в терминах удовлетворённости – неудовлетворённости и строится на балансе позитивного и негативного аффектов согласно концепции Н. Брэдбёрна и Э. Динера.

Н. Брэдбёрн создал модель психологического благополучия, которая, с его точки зрения, представляет баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного. События повседневной жизни суммируются в сознании в виде двух аффектов – позитивного и негативного. Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворённостью или не удовлетворенностью жизнью.

Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие». Субъективное благополучие, состоит из трёх основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Субъективное благополучие призвано не просто служить индикатором того, насколько человек погружён в депрессию или тревогу, но должно демонстрировать насколько один человек счастливее другого, то есть автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья.

Таким образом, можно утверждать, что человек имеет высокий уровень субъективного благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные чувства.

Эвдемонистическое понимание данной проблемы строится на том постулате, что личностный рост – главный и самый необходимый аспект благополучия. Такой подход характерен для взглядов А. Вотермена.

С точки зрения А.А. Кроника, отношения человека к возможным способам обретения счастья также формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Эти установки, являются тем психологическим материалом, который в определенной мере характеризует где, в какой области объективной деятельности личность стремится самоосуществиться, а также как с помощью каких именно психологических способов она пытается это сделать.

Здесь счастье понимается как форма переживания полноты бытия, связанного с самоосуществлением. Психологические способы обретения счастья, автор понимает как способы саморегуляции человеком своей мотивации к миру и выделяет две формы такой саморегуляции: усиление человеком значимости мира и усиление своих возможностей. На основе этих двух форм саморегуляции образуется четыре относительно независимых принципа саморегуляции человеком своей мотивации к миру: максимизация

полезности, минимизация потребностей, минимизация сложности, максимизация способностей [цит.по: 5, с.7].

Принцип максимизации полезности мира (стиль жизни - гедонизм) состоит в стремлении человека к максимально полезным, полностью удовлетворяющим его потребности объектам. Полезность субъективно отражается в эмоциональном состоянии приятного, значит, максимизация полезности одновременно означает стремление к поиску положительно окрашенных эмоциональных переживаний разной интенсивности.

Принцип минимизации потребностей (стиль жизни - аскетизм) состоит в стремлении человека к уменьшению интенсивности (степени напряжения) движущих им потребностей. Такое стремление может иметь место в случае, когда собственно удовлетворение потребностей невозможно.

Принцип минимизации сложности (созерцательные стиль жизни) состоит в стремлении человека к упрощению своего мира в целом и к упрощению конкретных объектов – целей его различной деятельности. Это стремление может проявляться в тех случаях, когда сложность цели превышает уровень способностей человека, либо когда в масштабах имеющегося у человек времени цель труднодостижима.

Принцип максимизации способностей - состоит в стремлении человека к всестороннему развитию и самосовершенствованию в физическом и духовном отношении. Стиль жизни, в этом случае носит деятельный характер самосовершенствования.

Второй подход к исследованию проблемного поля психологического благополучия состоит в отождествлении проблемы психологического благополучия с проблемой позитивного психологического функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена). Основоположником этого подхода стала К. Рифф. Она обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия:

самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [28].

Человек, обладающий высокой автономией, способен быть независимым, он не боится противопоставить своё мнение мнению большинства, может позволить себе не стандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений. Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей, в случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует не способность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а так же наличие ощущения собственного прогресса. Если личностный рост, по каким-то причинам не возможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни.

Позитивные отношения с окружающими - в этом случае подразумевается, как умение сопереживать, так и способность быть открытым для общения, а так же наличие навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми, кроме этого, данная характеристика включает в себя желание быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, не желании искать компромиссы, замкнутости.

Наличие жизненных целей порождает чувство осмысленности существования, ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечёт ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

Самопринятие отражает позитивную самооценку себя и своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и своих недостатков. Противоположность самопринятия – чувство неудовлетворённости собой, характеризующееся неприятием определённых качеств своей личности, неудовлетворённости своим прошлым.

К этому же подходу можно отнести теорию самодетерминации Р. Райана и Э. Деси, которые предположили, что личностное благополучие связано с базовыми психологическими потребностями: потребностью в автономии, компетентности и связи с другими [31].

Под автономией здесь понимается восприятие своего поведения как конгруэнтного внутренним ценностям и желаниям личности. В основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей.

Потребность в компетентности – это склонность к овладению своим окружением и к эффективной деятельности в нём; она поддерживается такой средой, которая выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и даёт ему положительную обратную связь.

К третьему подходу относится понимание феномена «психологического благополучия» на основе психофизиологической сохранности функций. Основу этого подхода составляет мнение о том, что генетические факторы также могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии.

Р.М. Райан и К. Фредерик определили, что субъективная жизнеспособность является индикатором психологического благополучия. Они пришли к выводу, что субъективная жизнеспособность соотносится не

только с такими шкалами психологического благополучия, как автономия и позитивные отношения с окружающими, но и с физическими симптомами.

А.В. Воронина пространством бытия человека рассматривает биологическое пространство, в котором человек выступает как естественное существо. Источником формирования биологического пространства служит сохранность биологических систем организма, выражением которой является барьер психической адаптации. Уровень психологического благополучия в данном случае – это психосоматическое здоровье как отражение процесса взаимосвязи психической и соматической сфер. А.В. Воронина разработала уровневую модель психологического благополучия: на разных уровнях пространства бытия человека, формируемых в разных типах деятельности, закладываются внутренние интенции (сознательные и бессознательные ресурсные установки). Они складываются в качественные иерархические уровни психологического благополучия человека: психосоматического здоровья, социальной адаптации, психического здоровья и психологического здоровья. Автор полагает, что каждый следующий уровень, формирующийся в процессе развития и воспитания, дает человеку новое видение самого себя, мира и себя в мире и, в силу этого, новые возможности для реализации замыслов, творческой активности, большую «степень свободы» для выбора путей адекватного реагирования [9, с. 142-143].

К четвертому подходу относится понимание феномена «психологического благополучия» рассмотренного П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленковой, как целостного переживания, выраженного в субъективном ощущении счастья, удовлетворённости собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. Здесь психологическое благополучие рассматривается как субъективное переживание, которое напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания. При разработке понятия «психологическое благополучие» авторы делают акцент на субъективной оценке человеком себя и собственной жизни, а также на

аспектах позитивного функционирования личности, считая, что наиболее удачно эти два аспекта синтезированы в охарактеризованной выше шестикомпонентной теории психологического благополучия К. Рифф [38].

Опираясь на теорию К. Рифф (которая была сформирована в русле гуманистической психологии), П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова предложили понимать психологическое благополучие личности как достаточно сложное переживание человеком удовлетворенности собственной жизнью, отражающее одновременно как актуальные, так и потенциальные аспекты жизни личности. Авторы отмечают, что любое переживание предполагает сравнение этого переживания с нормой, эталоном, идеалом, которые присутствуют в сознании самого переживающего человека в виде некоего варианта самооценки, самоотношения. Авторами было выделено «актуальное психологическое благополучие» и «идеальное психологическое благополучие», в котором представление об «идеальном» выступает глобальным инструментом оценки человеком своего бытия [38, с.97].

Кроме того, П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова вводят понятие уровня психологического благополучия. Низкий уровень актуального благополучия обусловлен преобладанием негативного аффекта, понимаемый авторами как ощущение неудовлетворенности собственной жизнью, несчастливостью. Высокий и нормативный уровень характеризуется преобладанием позитивного аффекта, понимаемого как удовлетворенность собственной жизнью, счастье [33].

Предложенное авторами измерение уровня психологического благополучия (индекса) является удобным инструментом, как в плане сравнительного анализа, так и в плане наличия некоего общего ориентира. Уровень психологического благополучия определяется ими как «интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и своей жизнью» [38, с.103].

Обобщая представленные в психологии подходы, можно говорить о тенденции понимания содержания понятия «психологическое благополучие» как гармоничности личности, ее целостности, которое зависит от наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций.

Среди внешних факторов, влияющих на психологическое благополучие индивида, наиболее подробно изучены возраст, пол, особенности межличностных отношений и социально-экономические условия жизни.

О.А. Идобаева [15] отмечает, что специфика психологического благополучия, присущая каждому возрасту, определяется, во-первых, достаточно или недостаточно развитыми психологическими новообразованиями, соответствующими возрасту и характерной для данного возраста ведущей деятельностью; во-вторых, специфичной для каждого возраста социальной ситуацией развития, индивидуально-психологическими особенностями, эмоциональным состоянием и механизмами психологической защиты. Так, ведущим индикатором психологического благополучия подростка по ее мнению является эмоциональное благополучие, детерминированное особенностями детско-родительских отношений, а также уровень коммуникативной компетентности подростков. Психологическое благополучие в старшем юношеском возрасте, определяется автором уровнем сформированности главных новообразований возраста, ориентировки в особенностях собственной индивидуальности, умении строить жизненные планы. В зрелом возрасте предиктором психологического благополучия становится самоактуализация и удовлетворение других ведущих потребностей данного возраста, быстрота реакции на ситуативные изменения, активность в реализации своих целей, ценностей, убеждений.

Результаты исследований психологического благополучия с гендерных позиций противоречивы, так как с одной стороны, у женщин выявляются

более высокие показатели по сравнению с мужчинами [17], а с другой – в связи с ситуацией двойной занятости и сложившихся гендерных стереотипов, они находятся в более сложной ситуации, которая обуславливает возникновение глубоких интер- и интрапсихических конфликтов, которые могут влиять на уровень актуального психологического благополучия. Есть данные [14], что андрогиния личности более тесно связана с психологическим благополучием женщин, так как андрогинные женщины более адаптивны в своем поведении и могут проявлять как мужскую независимость, так и женскую чувствительность в зависимости от ситуации, по сравнению с фемининными женщинами.

Довольно много исследований, посвящено изучению влияния материального аспекта жизнедеятельности человека на его счастье и благополучие. Материальный аспект благополучия в психологической науке чаще всего представлен термином «благополучие». Первые исследования этого аспекта были предприняты Н. Брэдбёрном и Э. Динером, обнаружившими взаимосвязь психологического благополучия и уровня доходов. В то же время отсутствие обратной взаимосвязи со шкалой негативного аффекта, говорило о том, что «деньги могут увеличить ощущение радости, но не могут уменьшить чувства горя» [10, с.1115]. В пользу парадигмы «больше денег — больше счастья» говорят и результаты других исследований. Они показывают, что от уровня дохода зависит положительное отношение к себе и что уровень зарплаты положительно коррелирует с удовлетворенностью работой. Однако такие же корреляции обнаруживаются и с уровнем образования. Поскольку материальный статус и уровень образования связаны непосредственно, неясным становится вопрос, который из этих двух факторов в большей степени способствует психологическому благополучию [7]. Исследования Американской психологической ассоциации показали, что независимость, свобода, индивидуализм, оказались более важны для благополучия личности, чем богатство [18, с.58].

Исследование внутренних причин удовлетворенности жизнью и психологического благополучия показывают влияние на этот показатель, прежде всего, особенностей и характера межличностных отношений. Так, И.А. Джидарьян [11] отмечает, что основные причины эмоционального неблагополучия находятся внутри самой личности, а средовые, такие как перегруженность делами, социально-бытовые проблемы, незащищенность – влияют на эмоциональное состояние значительно меньше. При этом стрессором является чувство одиночества, а более удовлетворенными своей жизнью являются люди, довольные своими межличностными отношениями. Автор видит в межличностных отношениях тот социальный ресурс, который необходим личности в трудных жизненных обстоятельствах, в ситуациях преодоления.

В исследованиях взаимосвязи между личностными чертами и психологическим благополучием устойчиво обнаруживаются положительные корреляции с экстраверсией и альтруизмом, отрицательные — с нейротизмом.

Также были сделаны выводы, что личностные черты счастливого человека в значительной степени наследственно обусловлены [20]. С уровнем психологического благополучия оказались положительно связаны показатели «здорового» нарциссизма – то есть реализации и достижения человеком поставленных целей. В то же время «нездоровый нарциссизм» – жажда власти, самоутверждение, высокомерие в совокупности с защитным механизмом идентификации был тем фактором, который снижал уровень психологического благополучия человека в течение жизни [21].

Есть данные о том, что способность к рефлексии также тесно связана с уровнем психологического благополучия. Так, в своем исследовании И.В. Заусенко [14] в качестве главного фактора неблагополучия личности педагога называет чувство неудовлетворенности собой, сомнения в себе и отсутствие веры в собственные возможности. А так же указывает, что мотивирующими детерминантами психологического благополучия педагогов

являются: низкая самооценка, открытость, саморуководство, психознергетический потенциал и доверие собственной интуиции. При этом автор приводит описание псевдоблагополучной личности: демонстрация высокой самооценки при большей закрытости, приверженность в следовании социальным правилам, однозначность и убежденность в своей правоте, при этом недостаточная искренность, осознанность и рефлексивность.

Согласно концепции Д.А. Леонтьева, благополучие детерминируется смыслом жизни: так, гедонистический стиль жизни, ориентированный на стремление к счастью и удовольствию, является тупиковым с точки зрения поиска и реализации смысла жизни и, соответственно, благополучия [21].

Один из наиболее изучаемых показателей психологического благополучия – уровень тревожности, который рассматривается и как эмоциональная нестабильность, или нейротизм, и как самостоятельная черта. Тревожность сопряжена с возбуждением нервной системы, что проявляется в изменении физиологического состояния и оценки ситуации как угрожающей. Рассматривая тревожность как личностную черту и как состояние, Спилбергер получил многочисленные данные о валидности данной концептуальной модели. Тревожность и ее проявления исследуются при изучении поведения в стрессе и наиболее часто сопоставляются с физиологическими реакциями. Так, в исследовании А.К. Осницкого и С.Ю. Тарасовой подтверждена связь проявлений тревожности с адаптированностью детей к школьному обучению, с физиологическими и психологическими показателями. В работе К. Рифф и Б. Сингер тревожность наряду с депрессией рассматривается как одна из составляющих психологического благополучия и включается в факторную структуру «психологического ресурса» [17].

1.2. Старший подростковый возраст в аспекте проблемы психологического благополучия

Подростковый период представляет собой важный и противоречивый этап личностного развития. В этом возрасте в психике школьников происходят серьезные изменения в морально-волевой, мотивационно-ценностной, поведенческой сферах личности. Происходит переоценка жизненных ценностей и идеалов, осуществляется поиск своего места в мире людей, серьезно повышается значение мнения окружающих для самооценки и пр. Все это приводит к серьезным трудностям подростков в их взаимоотношениях с окружающими, в отношении к самому себе (Б.Г. Ананьев, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Л.Д. Столяренко, Д.И. Фельдштейн и др.).

При этом именно подростковый возраст является сензитивным для формирования психологической культуры личности, становления адекватной самооценки, морального сознания, развития конкретно направленных познавательных интересов и т.д. «В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: через внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и восхождения он может обрести чувство личности» [24, с.249]. Основными характеристиками данного возраста являются:

- доминирующая роль семьи в удовлетворении материальных, эмоционально-комфортных потребностей (однако к концу периода появляется возможность самостоятельно удовлетворять часть материальных потребностей);
- решающая роль школы в удовлетворении познавательных, социально-психологических потребностей;
- возрастающая способность противостоять отрицательным влияниям среды при наличии, тем не менее, склонности к подчинению им при неблагоприятных условиях;

– высокая зависимость от влияния взрослых (учителей, родителей) в развитии самопознания, личного самоопределения [25].

К психолого-педагогическим детерминантам развития личности в подростковом возрасте относятся:

– потребность во взрослом общении. Одним из центральных новообразований подросткового возраста является возникновение «чувства взрослости». У подростка ярко выражено стремление быть взрослым, потребность получать от окружающих подтверждение своей взрослости. Развивается умение осмыслить свои права и обязанности, оценить свое прошлое, обдумать настоящее, утвердить и понять самого себя. Чувство взрослости является проявлением самосознания и становится в этот период стержневым, структурным центром личности. При этом наиболее ярко проявляется тяготение подростков к внешним атрибутам взрослости (манера ходить, одеваться, разговаривать), в том числе, к отрицательным (курение, выпивка, развязный, грубый тон и т.п.). В этот период возникает подражание избранным образцам, в качестве которых выступают и сверстники, и герои фильмов, и пр.;

– превращение общения в самостоятельный вид деятельности, самооценный и наиболее значимый в этом возрасте. Общение становится разноплановым, многообразным; оно связано с поиском взаимопонимания, взаимодействия, требует взаимной откровенности, сопереживания и умения хранить тайну. Благодаря общению у подростков формируется способность ориентироваться на требования сверстников, учитывать их;

– потребность самоутвердиться, занять достойное место в коллективе, одна из самых главных, основополагающих потребностей подросткового детства. Поскольку для подростков наиболее значимым является мнение сверстников, коллектива, они очень болезненно реагируют на каждый факт, который вредит их престижу в глазах товарищей. Наиболее распространенным способом самоутверждения является «играние ролей», на

которые претендуют подростки: «умные», «сильные, смелые, волевые», «активисты», «талантливые», «увлеченные», «надежный друг»;

– потребность в половой идентификации: в подростковом возрасте, когда идут бурные процессы полового созревания, мальчики и девочки чрезвычайно внимательно относятся к тем внешним и внутренним изменениям, которые с ними происходят [29]. Из отношений между мальчиками и девочками исчезает непосредственность. У старших подростков возникает стеснительность, напряженность, скованность.

Подросток находится в промежуточном состоянии между взрослостью и детством, при этом сам стремится как можно быстрее стать взрослым и требует к себе такого отношения. Отсюда стремление отстоять свою независимость, приобрести право голоса, избавиться от родительской опеки. Все то, к чему подросток привык с детства — семья, школа, сверстники — подвергается оценке и переоценке, обретает новое значение и смысл.

Таким образом, в социальной ситуации развития подростка появляется принципиально новый компонент – отчуждение, т.е. дисгармония отношений в значимых содержательных областях. Дисгармония проявляется в деятельности, поведении, общении, внутренних переживаниях, ее совокупным результатом являются сложности при вхождении в новые содержательные области [27, с.34]. Дисгармония отношений возникает тогда, когда человек выходит из привычной, комфортной для него системы отношений и не может еще войти в новые сферы жизни. В таких условиях подростки часто испытывают психологический и эмоциональный дискомфорт, на который иной раз неадекватно бурно реагируют, становясь раздражительными, нетерпеливыми, или, напротив, замыкаясь в себе.

Сфера взаимоотношений с родителями на протяжении всего периода взросления остается значимой и оказывает сильное влияние на формирование личности. Старшие подростки начинают предъявлять родителям чрезвычайно высокие требования. Родители осознаются как люди, обеспечивающие настоящее и будущее. В связи с этим подростки очень

эмоционально и заинтересованно относятся к своим отношениям с родителями, социальному статусу отца и взаимопониманию с матерью [28, с.30].

Формирование самосознания подростка заключается в том, что он начинает постепенно выделять качества из отдельных видов деятельности и поступков, обобщать и осмысливать их как особенности своего поведения, а затем и качества своей личности. Я-концепция в подростковом возрасте — одна из самых динамично развивающихся психологических структур. Предметом оценки и самооценки, самосознания и сознания являются качества личности, связанные, прежде всего, с учебной деятельностью и взаимоотношениями с окружающими. Подросток стремится осмыслить свои притязания на признание; оценить себя как будущего юношу или девушку; определить для себя свое прошлое, значение личного настоящего, заглянуть в личное будущее; определиться в социальном пространстве – осмыслить свои права и обязанности. Подросток заинтересованно рефлексировать на себя и других, соотнося присущие себе особенности с проявлением их у сверстников и взрослых [40].

Активное формирование самосознания и рефлексии рождает массу вопросов о жизни и о себе. Постоянное беспокойство «какой я?» вынуждает подростка искать резервы своих возможностей. Интерес к себе чрезвычайно высок. Происходит открытие своего внутреннего мира. Вместе с осознанием своей уникальности, неповторимости, непохожести на других подросток часто испытывает чувство одиночества. С одной стороны, растет потребность в общении, с другой — повышается его избирательность, появляется потребность в уединении.

Самая существенная черта переходного возраста та, что эпоха полового созревания является, вместе с тем, и эпохой социального созревания личности. В целом, у значительного числа подростков отношения дисгармонизированы в той или иной мере. Это взаимное непонимание с родителями, проблемы с учителями, негативные переживания, тревога,

беспокойство, дискомфорт, ожидание агрессии, ссоры со сверстниками, закрытость, нежелание и неумение говорить о себе, своем внутреннем мире, незнание того, как и какую информацию получать о себе, незнание и неумение работать с ней. Отношения подростков с окружающим миром спонтанны, неконструктивны, незрелы, некомпетентны. Подростки проявляют негативизм по отношению к взрослым (учителям), трагически переживают ситуации невключенности в группу сверстников (если все против меня — я против всех), надеются на неопределенное светлое будущее, бравируют своей независимостью, приверженностью материальным интересам, испытывают потребность в общении.

Все перечисленные особенности подросткового возраста оказывают существенное влияние на переживание подростком субъективного благополучия. Подростковые депрессии бывают порой очень тяжелы, вплоть до суицидальных мыслей и действий.

В литературе существует большое число исследований, посвященных проблемам психологического благополучия подростков и факторов, оказывающих на него наибольшее влияние. Так, И.Ялом указывает на тесную связь психологического благополучия подростков с позитивным отношением значимых взрослых. Согласно его лонгитюдным наблюдениям, подростки, которые в свое время были положительно оценены учителями, в более старшем возрасте чаще имеют высокий уровень благополучия, как психологического, так и материального, по сравнению с теми, чье детство было более проблемным. Счастливые дети в будущем имеют на 60% меньше риска возникновения психических расстройств, чем проблемные подростки [32].

Важным фактором, влияющими на благополучие человека является родительское программирование, подробно рассматриваемое в транзактном анализе. Так, М. Гулдинг и Р. Гулдинг выделили такие предписания родителей, которые, будучи принятыми и переработанными в детстве, фиксируются, определяя качество всей жизни человека: не делай, не будь, не

сближайся, не будь значимым, не будь ребенком, не взрослей, не добейся успехов, не будь собой, не будь нормальным, не будь здоровым, не принадлежи [цит.по: 31, с.205]. Так появляется метакарта – «я неблагополучен – другие благополучны» при относительном или полном признании благополучия всемогущих Взрослых, и еще более безнадежная метакарта – «я неблагополучен – другие неблагополучны» – что предвещает психохронику, отсутствие ресурсов на жизнь и обреченное ожидание конца, без надежды на помощь.

Метакарта «я благополучен – другие неблагополучны» тоже не является благоприятной, так как такие люди демонстрируют надменное превосходство, чванливы и самодовольны, подавляют или принижают других для достижения своих целей, обнаруживают многочисленных врагов там, где их не было, что не может не влиять на уровень удовлетворенности жизнью и переживание ими собственного благополучия [18].

Интерес российской психологии и педагогики к проблеме психологического благополучия подростков чрезвычайно повысился в последние 10-15 лет, что связано с социально-экономическими процессами в стране, а также с необходимостью искать новые позитивные пути и варианты развития российского образования в соответствии с мировыми тенденциями и стандартами. Нами проанализирован ряд исследований, посвященных данной проблеме.

Статьи Р.В. Овчаровой, К.Ю. Эвниной, Ю.В. Бессоновой посвящены теоретическому осмыслению и анализу феномена психологического благополучия личности и влиянию особенностей образовательной среды на ее сохранение и укрепление. Авторы единодушны в мнении о том, что психологическое благополучие субъектов образовательного пространства является, с одной стороны, важнейшей целью образования, с другой – условием эффективности образовательного процесса.

В работе Р.В. Овчаровой приводятся следующие критерии психологического благополучия детей и подростков: адаптация в

референтных общностях (семья, группа детского сада, класс); овладение ведущими и другими видами деятельности (игровая, учебная, учебно-профессиональная); овладение нормативным, правилосообразным поведением; уравновешенность процессов социализации и индивидуализации; выработка индивидуального стиля поведения (деятельности); наличие самоконтроля и саморегуляции поведения в зависимости от обстоятельств; общая средовая адаптация – интеграция в общество [25, с.14].

В статье К.Ю. Эвниной психологическое благополучие рассматривается в аспекте развития ценностно-смысловой сферы личности, делается вывод о том, что приобретение личностью ценностных ориентаций на самоактуализацию, саморазвитие, стремление к пониманию смысла и постановке сложных вопросов бытия является показателем психологического благополучия и возможности использования внутриличностных ресурсов [41]. Автор предлагает модель ценностно-смысловой сферы личности, составленная с позиций позитивной феноменологии, однако не дает ответа на вопрос, как развивать и воспитывать личность в рамках данной модели в условиях современной российской школы.

В работе Ю.В. Бессоновой проведен подробный и объективный анализ существующих подходов к пониманию феномена психологического благополучия и его структуры. Синтезируя различные взгляды и аспекты изучения джанного феномена, автор выводит определение психологического благополучия, в наибольшей степени соответствующее современному пониманию проблемы: это «интегральный психический феномен, целостное переживание, отражающее успешность функционирования индивида в социальной среде, сопровождающееся благоприятным эмоциональным фоном, функциональным состоянием организма и психики и позитивным самоотношением, доверительным отношением к миру» [6, с. 33].

В монографии Т.А. Ахрямкиной и И.Н. Чаус приводятся результаты обширного исследования субъективного психологического благополучия

школьников младшего и старшего подросткового возраста и факторов, оказывающих на него наибольшее влияние. Авторами проводится анализ мнения самих учащихся, а также детей и родителей, что позволяет выявить различия в восприятии психологического благополучия и его важнейших ресурсных факторов глазами детей и взрослых. Так, показано, что родители считают наиболее важным условием психологического благополучия детей отношения в семье и своевременность оказания детям необходимой психологической поддержки, тогда как для их детей (особенно в старших возрастах) наиболее значимыми для ощущения психологического благополучия являются взаимоотношения со сверстниками, а важнейшим ресурсом – поддержка друзей [2]. Для младших подростков существенную роль в формировании психологического благополучия играет позитивное восприятие образовательной среды и бесконфликтные отношения с учителями.

О.А. Елисеева провела исследование влияния психологической безопасности образовательной среды на субъективное психологическое благополучие подростков. Ею было проведено сравнительное исследование уровня субъективного благополучия подростков из различных школ, отобранных после первоначальной субъективной оценки участниками образовательного процесса безопасности той образовательной среды, в которой они находятся. Автор делает вывод о том, что образовательная среда с низким уровнем психологической безопасности может отрицательно влиять на отдельные составляющие субъективного благополучия подростков, такие, как активность, эмоциональное равновесие, удовлетворенность различными сферами жизни, принятие себя и других [12].

Интересная работа проведена Я.И Павлоцкой, которая изучала уровень психологического благополучия подростков и юношей в контексте системы их отношений с родителями и другими окружающими людьми. Полученные автором результаты показали, что более высокий уровень психологического благополучия сопровождается более зрелым и рефлексивным описанием

собственной системы отношений, что позволяет личности становиться самостоятельной и развиваться [28].

Таким образом, в настоящее время активно продолжается сбор материала, посвященного проблемам психологического благополучия детей и подростков. Авторы ставят новые цели и задачи, организуют новые исследования, цель которых – изучить прикладные аспекты данного феномена, которые можно было бы использовать для оптимизации психологического здоровья и благополучия современных российских школьников.

1.3. Постановка проблемы и задач исследования

Проведенный анализ психолого-педагогической литературы показал, что проблема психологического благополучия подростков является актуальной темой многих исследований как теоретической, так и практической направленности. В настоящее время внимательно анализируются факты, позволяющие структурировать феномен психологического благополучия, выделить наиболее значимые его составляющие, оценить вклад внутренних, психологических, и внешних, социальных, аспектов данного феномена.

Исследователи проблемы единодушны в мнении о том, что компоненты психологического благополучия личности имеют выраженные возрастные особенности, следовательно, данная проблема специфична для каждого возрастного этапа личностного развития. В подростковом возрасте выделены такие наиболее важные внешние факторы психологического благополучия, как социальные условия, отношения с родителями, безопасность образовательной среды и уровень благополучия в отношениях со сверстниками.

Несмотря на признание значимости характеристик образовательной среды в формировании того или иного уровня психологического благополучия личности, при анализе литературы нам не встретилось

большого числа эмпирических исследований, посвященных сравнительному влиянию различных образовательных сред на уровень субъективного психологического благополучия учащихся подросткового возраста. Настоящее исследование является личным вкладом в восполнении пробела в исследованиях в данном направлении.

Проблема исследования: каково влияние различных образовательных сред на уровень психологического благополучия подростков?

Целью данного исследования является изучение уровня психологического благополучия подростков, обучающихся в общеобразовательном и спортивном классах.

Объект исследования: психологическое благополучие старших подростков.

Предмет исследования: влияние класса обучения на особенности структуры и взаимосвязи компонентов психологического благополучия.

Задачи исследования:

1. Обобщить теоретические сведения по проблеме психологического благополучия личности.
2. Выявить различия в уровне отдельных компонентов психологического благополучия подростков, обучающихся в разных классах.
3. Изучить взаимосвязи между отдельными компонентами в общей структуре психологического благополучия подростков, обучающихся в разных классах.
4. Сформулировать общие выводы и краткие рекомендации на основе полученных данных.

Гипотеза исследования:

- мы предполагаем, что уровень психологического благополучия отличается у подростков из спортивного и общеобразовательного классов; возможно, у подростков-спортсменов он выше, что может быть обусловлено большей психологической устойчивостью и большей самостоятельностью, воспитываемой в процессе систематической спортивной деятельности;

- предполагается, что существуют различия во взаимосвязях отдельных компонентов и их значимости в общем конструкте психологического благополучия в зависимости от класса обучения.

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

Настоящее исследование было проведено в январе 2017 года на базе МАОУ СОШ № 93 Свердловского района г. Перми. В исследовании приняли участие учащиеся 10-х классов школы, юноши и девушки в возрасте 15-16 лет, всего 60 человек. Из них 30 человек (17 девушек и 13 юношей) обучаются в общеобразовательном классе (ОК), другие 30 человек (12 девушек и 18 юношей) – в спортивном классе (СК).

Исследование проведено в один этап и является констатирующим. В процессе исследования использовались бланковые опросные методики. Заполнение бланков методик происходило анонимно, фронтально, на уроке психологии. Учащимся были розданы индивидуальные бланки, сообщена инструкция по их заполнению. В процессе исследования экспериментатор находился в классной комнате, чтобы давать разъяснения и отвечать на возникающие вопросы учащихся по заполнению опросников.

Заполненные бланки обрабатывались вручную, собранная информация заносилась в компьютер для последующей компьютерной статистической обработки.

2.2. Методики исследования

В соответствии с целями и задачами исследования были использованы следующие методики:

1. Шкала психологического благополучия К. Рифф (русскоязычная версия Н.Н. Лепешинского).
2. Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Шкала психологического благополучия К. Рифф представляет собой опросник, состоящий из 84 утверждений, с каждым из которых респондент должен согласиться или не согласиться. Степень согласия

оценивается самим респондентом одним из 6-ти вариантов от 1 («абсолютно не согласен») до 6 («полностью согласен»).

При обработке данных экспериментатор получает количественную (в баллах) информацию о степени психологического благополучия личности (интегральный показатель) и основных ее составляющих. Согласно К. Рифф, структуру психологического благополучия личности характеризует оценка личностью 6-ти основных сфер своей психической жизни, в соответствии с которыми в опроснике выделяется 6 шкал:

- 1) Позитивные отношения с окружающими
- 2) Автономия
- 3) Управление средой
- 4) Личностный рост
- 5) Цели в жизни
- 6) Самопринятие.

При обработке фиксируются данные по каждой из шкал и общий (интегральный) показатель психологического благополучия личности. Анализ данных позволяет отметить те сферы психической жизни личности, которые являются наиболее и наименее проблемными.

Максимальный балл по каждой шкале – 84. При стандартизации русскоязычной версии опросника Н.Н. Лепешинским были получены нормативные показатели по каждой шкале и интегральному показателю.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение). Представляет собой последовательно расположенные на одном опросном листе 30 пар признаков для оценивания по шкале. Каждая пара представляет собой полярные значения признака. Респонденту предлагается соотнести свое актуальное состояние со шкалой «3 2 1 0 1 2 3» каждой пары признаков. Цифра «0» соответствует среднему состоянию. Чем ближе состояние испытуемого к тому или иному крайнему полюсу пары признаков, тем дальнюю от нулевой отметки цифру он отмечает в опросном листе. Таким

образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

Пары признаков позволяют оценить функциональные состояния, представленные 3-мя шкалами опросника: самочувствие, активность и настроение испытуемого.

Полученная по каждой шкале сумма находится в пределах от 10 до 70 и позволяет выявить функциональное состояние индивида в данный момент времени по принципу:

< 30 баллов — низкая оценка;

30 - 50 баллов — средняя оценка;

> 50 баллов — высокая оценка.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных его показателей, но и их соотношение.

2.3. Методы статистической обработки данных

Полученные в исследовании показатели были подвергнуты статистической обработке с использованием компьютерной программы «Statistica 7.0».

На первом этапе данные были проанализированы при помощи методов описательной статистики. Это позволило установить минимальные, максимальные и средние значения показателей, стандартное отклонение, а также сопоставить полученные значения с определенными в литературе нормативными значениями изучаемых показателей.

На следующем этапе анализа полученные в исследовании данные прошли проверку на нормальность распределения. Это позволило использовать для дальнейшего анализа данных методы параметрической статистики. Для оценки достоверности различий между классами, а также между юношами и девушками одного класса использовался Т-критерий Стьюдента. Для выявления взаимосвязи между отдельными показателями как

внутри одной методики, так и между ними, проводился корреляционный анализ данных с расчетом коэффициента корреляции К.Пирсона.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Данные описательной статистики

Сводная таблица результатов исследования представлена в приложении 1. Анализ данных методики «Шкала психологического благополучия», проведенный при помощи методов описательной статистики, представлен в таблице 1.

Таблица 1

Данные описательной статистики для показателей методики «Шкала психологического благополучия» в выборках общеобразовательного (ОК) и спортивного (СК) классов

Показатель	Минимум		Максимум		Ср. значение ± станд.откл.		Нормативный показатель
	ОК	СК	ОК	СК	ОК	СК	
Позитивные отношения	36,00	52,00	78,00	81,00	56,80±10,247	67,67±7,029	65,07±8,587
Автономия	34,00	52,00	69,00	81,00	49,97±8,168	69,67±7,676	55,24±7,539
Управление средой	32,00	50,00	58,00	78,00	44,30±7,111	67,83±5,972	62,31±8,472
Личностный рост	47,00	53,00	78,00	78,00	64,20±7,770	64,37±5,968	63,03±7,682
Цели в жизни	51,00	49,00	79,00	78,00	66,23±7,583	68,70±6,783	66,10±8,782
Самопринятие	47,00	53,00	81,00	77,00	65,50±9,157	65,83±6,502	61,48±9,067
Общ.балл	282,00	329,00	399,00	448,00	347,00±33,818	404,07±27,690	373,23±39,692

Анализ таблицы позволяет отметить относительно благоприятный уровень психологического благополучия подростков в обоих классах. Так, минимальный балл по каждой из шкал опросника в каждой выборке выше низких значений показателей (30 баллов и менее), то есть в выборке отсутствуют респонденты с очень низким уровнем психологического благополучия. Вместе с тем, необходимо отметить, что средний балл в выборке учащихся общеобразовательного класса по ряду шкал («позитивные отношения с окружающими», «автономия», «управление средой») и по интегральному показателю несколько ниже нормативных средних значений показателей, приводимых Н.Н. Лепешинским. По шкалам «личностный рост»

и «цели в жизни» средний балл в этой выборке совпадает с нормативным баллом, а по шкале «самопринятие» даже несколько превышает его.

В выборке подростков из спортивного класса наблюдается обратная картина: средний балл в выборке по большинству шкал превышает средние оценки, представленные Н.Н. Лепешинским как норматив. Так, подростки из спортивного класса показывают значительно более высокие (по сравнению с нормативом) показатели по шкалам «автономия» и «управление средой», а также незначительное превосходство над нормативным показателем по шкалам «позитивные отношения», «личностный рост», «цели в жизни» и «самопринятие». Ни по одной из шкал в этой выборке не получено показателей, которые были бы ниже нормативных. Интегральный показатель психологического благополучия в этой выборке существенно превосходит показатели, приведенные Н.Н.Лепешинским как стандартные.

Процентное распределение респондентов каждой выборки по уровню психологического благополучия представлено на рис.1. Анализ рисунка показывает, что в общеобразовательном классе 100% ребят демонстрируют средний (удовлетворительный) уровень психологического благополучия. В спортивном классе выявлено 70% подростков, имеющих средний уровень психологического благополучия и 30% респондентов, у которых этот уровень может быть определен как высокий. Детей с низким уровнем психологического благополучия не выявлено ни в одном из анализируемых классов.

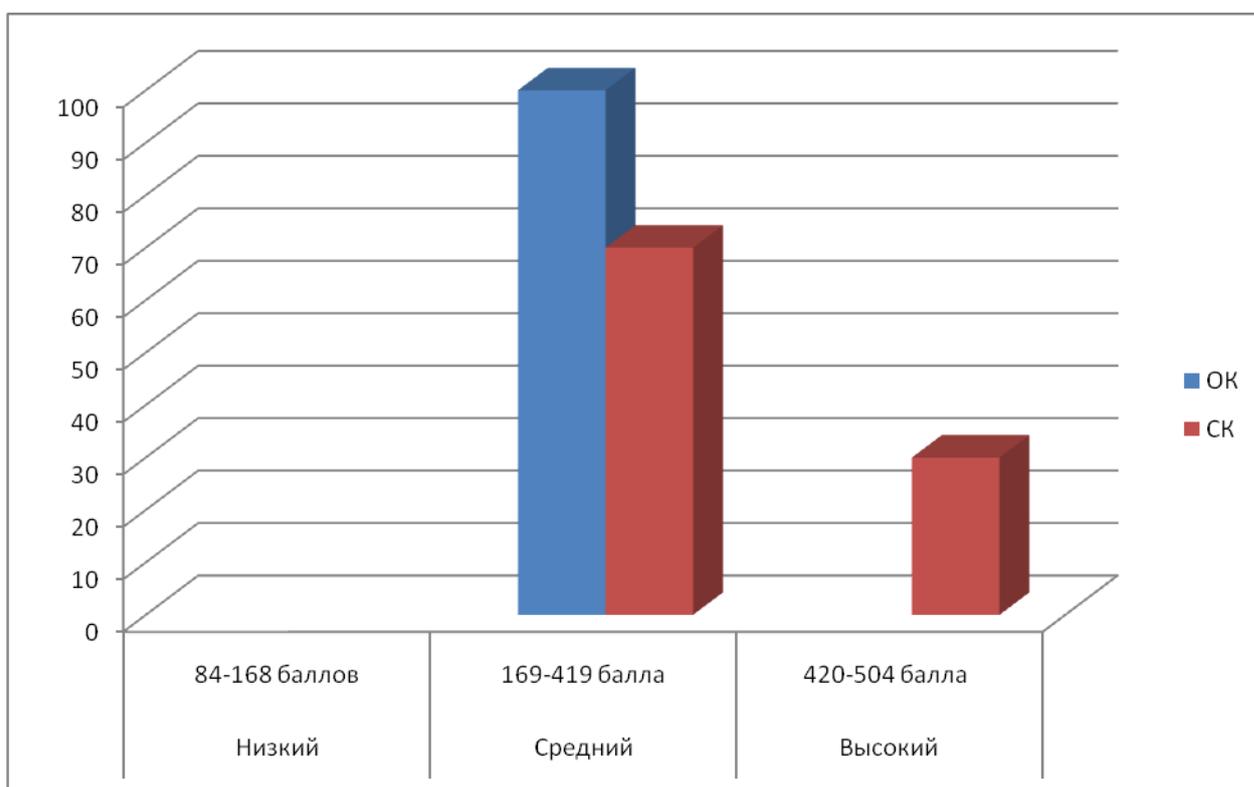


Рис.1. Распределение подростков общеобразовательного (ОК) и спортивного (СК) классов по уровню интегрального показателя психологического благополучия

В таблице 2 представлены данные описательной статистики по показателям методики «Самочувствие. Активность. Настроение» (САН).

Таблица 2

Данные описательной статистики для показателей методики САН в выборках общеобразовательного (ОК) и спортивного (СК) классов

Показатель	Минимум		Максимум		Ср.значение ± станд.откл.		Нормативный показатель
	ОК	СК	ОК	СК	ОК	СК	
Самочувствие	26,00	35,00	66,00	63,00	40,93±9,631	48,77±7,065	30-50 баллов
Активность	24,00	30,00	57,00	60,00	37,77±9,231	46,73±7,597	30-50 баллов
Настроение	20,00	30,00	60,00	61,00	39,87±11,849	46,80±9,806	30-50 баллов

Анализ данной таблицы показывает существенное различие между двумя выборками: так, в выборке учащихся общеобразовательного класса минимальный показатель по каждой из трех шкал находится ниже нормативного значения, в то время, как среди учащихся спортивного класса

даже наименьшие значения по шкалам не выходят за нижнюю границу нормативных значений.

Средние значения в выборке подростков общеобразовательного класса находятся примерно в середине нормального диапазона значений, тогда как в спортивном классе средние значения по каждой из шкал приближаются к верхней границе нормативного показателя.

Графически процентное распределение уровней самочувствия, активности и настроения учащихся общеобразовательного и спортивного классов представлено на рис. 2.

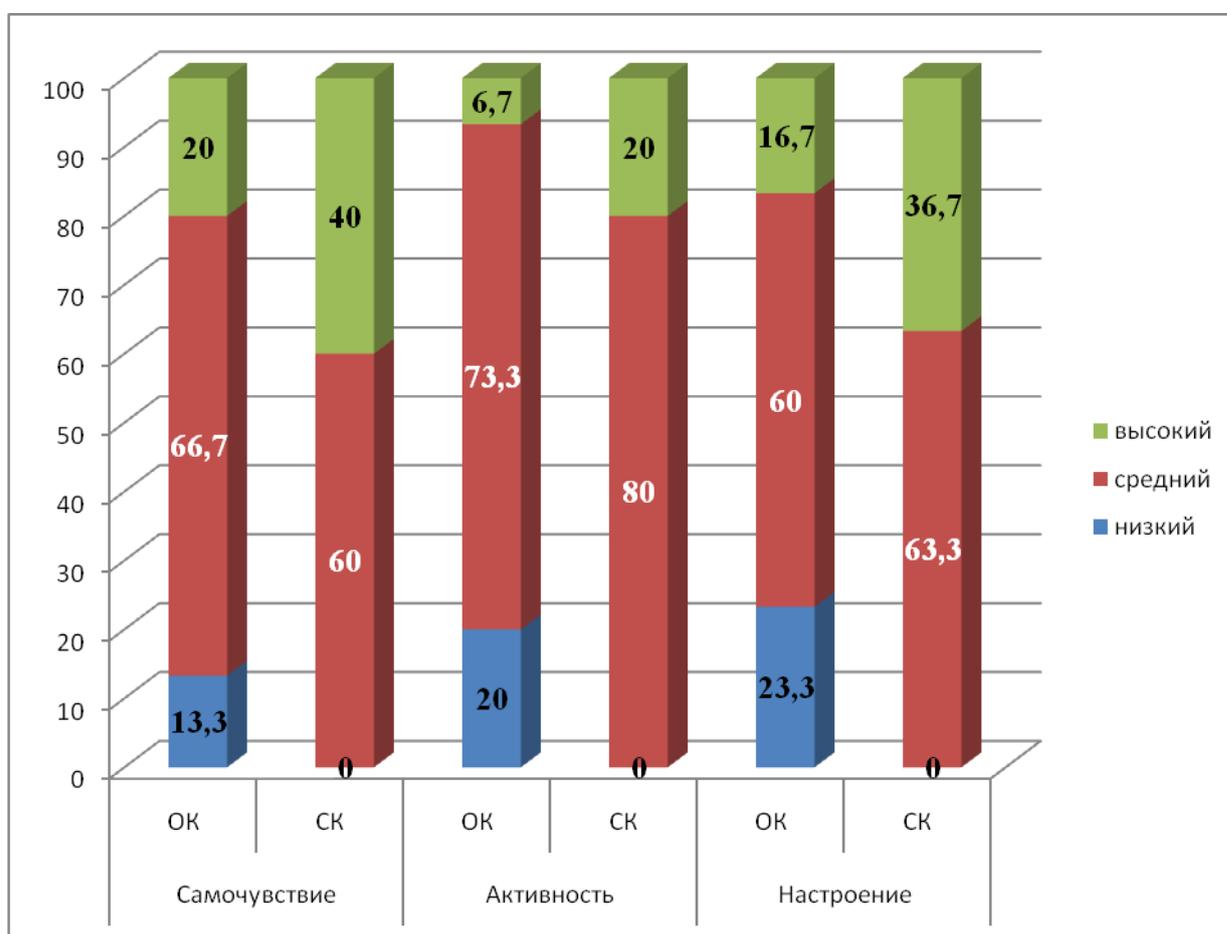


Рис. 2. Распределение подростков общеобразовательного (ОК) и спортивного (СК) классов по уровню показателей самочувствия, активности и настроения

Рисунок наглядно демонстрирует тот факт, что в выборке подростков спортивного класса, в отличие от сверстников из общеобразовательного класса, не встречаются респонденты с низкими уровнями самочувствия,

активности и настроения, а процент учащихся с высокими уровнями данных показателей существенно выше.

Для того, чтобы оценить достоверность полученных при анализе описательной статистики результатов, нами был проведен анализ достоверности различий с использованием параметрического Т-критерия Стьюдента, представленный в следующем параграфе.

3.2. Анализ достоверности различий показателей психологического благополучия и психосоматического состояния в группах учащихся общеобразовательного и спортивного классов

Анализ достоверности различий проводился с использованием Т-критерия Стьюдента. Полностью данные анализа представлены в приложении 2. В таблице 3 продемонстрированы средние значения показателей в каждой из групп и достоверность различий между ними:

Таблица 3

Анализ достоверности различий изучаемых показателей в выборках учащихся общеобразовательного (ОК) и спортивного (СК) классов

Показатель	Среднее, ОК	Среднее, СК	t-критерий	Ошибка
Позитивные отношения	56,80	67,67	-4,79	0,000***
Автономия	49,97	69,67	-9,63	0,000***
Управление средой	44,30	67,83	-13,88	0,000***
Личностный рост	64,20	64,37	-0,09	0,926
Цели в жизни	66,23	68,70	-1,33	0,189
Самопринятие	65,50	65,83	-0,16	0,871
Общий балл по ШПБ	347,00	404,07	-7,15	0,000***
Самочувствие	40,93	48,77	-3,59	0,001**
Активность	37,77	46,73	-4,11	0,000***
Настроение	39,87	46,80	-2,47	0,017*

Условные обозначения:

*** - $p < 0,001$

** - $p < 0,01$

* - $p < 0,05$

Как отмечено в таблице, по большинству показателей выявлены достоверные отличия в группах учащихся ОК и СК. Так, учащиеся спортивного класса демонстрируют достоверно более высокие показатели по

таким шкалам опросника психологического благополучия, как «позитивные отношения с окружающими» ($t=4,79$ при $p<0,001$), «автономия» ($t=9,63$ при $p<0,001$), «управление средой» ($t=13,88$ при $p<0,001$). По шкалам «личностный рост», «цели в жизни» и «самопринятие» достоверных отличий не выявлено, однако общий балл по опроснику ШПБ в группе учащихся спортивного класса достоверно выше, чем в группе подростков, обучающихся в общеобразовательном классе ($t=7,15$ при $p<0,001$).

Анализируя полученные отличия, можно предположить, что для всех подростков, независимо от класса обучения, личностный рост и постановка жизненных целей являются важными процессами, обусловленными ростом самосознания, становлением Я-концепции и необходимостью поиска своего места в дальнейшей взрослой жизни. Поэтому независимо от класса обучения, показатели по эти шкалам находятся в пределах выше средних значений (если сравнивать с нормативными средними оценками, предлагаемыми Н.Н. Лепешинским [22]). Вместе с тем, подростки, обучающиеся в спортивном классе, более независимы и самостоятельны и в большей степени управляют своей жизнью, нежели подростки общеобразовательного класса. В монографии С.А.Хазовой и А.Б. Бгуашева (2012) исследователи обращают внимание на тот факт, что спортивная деятельность имеет значительное влияние на формирование эмоционально-волевой и мотивационной сферы детей, способствуя, с одной стороны, становлению дисциплины, умения упорядочивать свой режим и четко следовать расписанию, с другой – воспитывая в них независимость, ответственность и самостоятельность [33]. Вероятно, именно этим влиянием спорта, которым учащиеся спортивного класса занимаются, начиная с дошкольного возраста, в различных секциях и клубах, обусловлено такое высоко значимое различие в сравнении с подростками, не имеющими опыта регулярной спортивной деятельности.

Несмотря на то, что подростковый возраст является кризисным в аспекте формирования и развития межличностных отношений, можно

отметить, что в спортивном классе подростки демонстрируют в целом высокий уровень позитивных отношений с окружающими. Данный показатель у них достоверно выше, чем в группе учащихся ОК, в которой, надо отметить, выражен значительный разброс данного показателя, но средний уровень находится ниже нормативной отметки, указываемой Н.Н. Лепешинским [22]. Вероятно, необходимость эффективного взаимодействия в спортивном коллективе, а также эмоционально-психологическая устойчивость, целенаправленно воспитываемая у спортсменов, способствует тому, что даже в кризисном подростковом возрасте у них существенно меньше межличностных конфликтов и в целом выше уровень позитивных отношений с окружающими (как с родителями, так и со сверстниками).

Анализ показателей опросника САН показывает, что в обоих классах отмечены средние (нормативные) показатели по каждой из шкал, то есть в целом в обоих классах подростки имеют нормальный уровень самочувствия, активности и настроения, следовательно, их состояние в данный момент времени не внушает тревоги. Вместе с тем, по всем трем шкалам (самочувствие, активность, настроение) учащиеся спортивного класса показывают достоверно более высокий балл, чем группа учащихся общеобразовательного класса (таб.1). Можно предположить, что систематическая спортивная деятельность, поддерживая мышечный тонус и способствуя повышению психологической устойчивости подростков, делает их менее уязвимыми в отношении негативных влияний среды (перегрузки в школе, физиологические изменения организма, связанные с процессами полового созревания, психологические аспекты кризиса подросткового возраста и т.д.). Сходные с нашими данные получены в исследовании Н.В. Зарытовской и соавт. (2016). Авторы применяли другие методики для исследования психологического самочувствия подростков, анализ которых показал, что подросткам, обучающимся в спортивных классах, свойственная большая психологическая стабильность и менее выраженная эмоциональная

реакция на тревожные или опасные ситуации в сравнении с подростками, обучающимися в общеобразовательных классах, а также в классах с углубленной компьютерной подготовкой [13].

Проведенный анализ достоверности различий в показателях шкал психологического благополучия, самочувствия, активности и настроения старших подростков, обучающихся в общеобразовательном и спортивном классах, позволяет сделать следующие выводы:

1) старшие подростки, обучающиеся в спортивном классе, демонстрируют более высокие результаты по интегральному показателю «психологическое благополучие», за счет более высоких баллов по шкалам, характеризующим позитивные межличностные отношения, автономию личности и умение управлять внешней средой в соответствии с собственными целями и потребностями;

2) старшие подростки из спортивного класса отличаются от своих сверстников из общеобразовательного класса более высокими результатами самооценки своего соматического состояния, жизненной активности и общего фона настроения

3.2. Корреляционный анализ данных

С целью выявления взаимосвязей между изучаемыми показателями был проведен корреляционный анализ данных. На рис.3 представлены взаимосвязи между показателями шкал опросника психологического благополучия, самочувствия, активности и настроения в выборках учащихся общеобразовательного и спортивного классов. При этом две корреляционные матрицы сведены в один рисунок с целью наглядно показать сходства и различия между группами.

Анализ рисунка показывает, что все наблюдаемые корреляционные связи являются положительными, то есть повышение одного показателя сопровождается повышением коррелируемого с ним показателя. Число связей одинаково большое в обеих выборках (17 связей в выборке учащихся

коррелирует в обеих группах с показателями по шкалам «Цели в жизни» и «Позитивные отношения с окружающими», с показателем по шкале «Цели в жизни» коррелирует также показатель активности учащихся обоих классов. Таким образом, можно отметить, что в обеих выборках отмечена тесная взаимосвязь всех компонентов психосоматического состояния испытуемых с рядом показателей психологического благополучия (позитивные отношения с окружающими и цели в жизни). Можно предполагать, что достижение старшим подростком определенного уровня благополучия по этим компонентам общего конструкта психологического благополучия способствует улучшению его настроения и активности, то есть эти компоненты психологического благополучия являются важными для подростка, определяя его самоощущение (как физическое, так и психологическое).

Взаимосвязи между другими показателями отличаются в двух группах. Так, в выборке подростков общеобразовательного класса показатель по шкале «позитивные отношения с окружающими» находится в прямой взаимосвязи с показателями самопринятия, самочувствия, активности и настроения, то есть, получены данные о высокой значимости данного компонента психологического благополучия для подростков. Вместе с тем, в выборке учащихся спортивного класса показатель позитивных отношений с окружающими коррелирует из шкал опросника САН только с показателем настроения, но при этом значимо связан с другими показателями опросника ШПБ, такими, как «Управление средой», «Личностный рост» и «Цели в жизни». Возможно, наличие этих связей указывает на большую личностную зрелость подростков из спортивного класса, для которых личностный рост и развитие, умение ставить цели и достигать их, а также потенциал умения управлять внешней средой происходит одновременно и не в ущерб позитивным отношениям с окружающими.

Показатель по шкале «Автономия» в группе подростков из общеобразовательного класса коррелирует с показателями самочувствия и

настроения, а также с показателями по шкалам «Управление средой» и «Цели в жизни», то есть подросток стремится к независимости (автономии), чтобы лучше чувствовать себя в окружающем мире, кроме того, для него независимость сочетается с личностной зрелостью, проявляемой в умении ставить цели и подчинять себе среду. В группе подростков из спортивного класса показатель по шкале «Автономия» не имеет никаких связей с другими, то есть это самостоятельный компонент личностного развития.

Показатель по шкале «Управление средой» в группе подростков общеобразовательного класса связан с показателем «Автономия» и «Настроение». Это свидетельствует о том, что эффективность управления средой в этой группе подростков тем выше, чем выше уровень их независимости от окружения, при этом чем большие возможности проявляет подросток в управлении средой, тем более высок уровень его настроения, то есть для него это важный источник позитивного психологического самоощущения. В группе подростков спортивного класса показатель по шкале «Управление средой» связан с показателем «Позитивные отношения с окружающими» и «Цели в жизни». Таким образом, умение управлять средой в этой части выборки не создает проблем в межличностных отношениях, а напротив, способствует их улучшению и укреплению, одновременно становясь хорошим подспорьем в достижении поставленных подростком целей.

Показатель по шкале «Личностный рост» в группе учащихся общеобразовательного класса связан с показателями «Самопринятие» и «Настроение», то есть стремление к саморазвитию в данной группе является источником психологически комфортного состояния подростка и условием его положительного самоотношения, показывая важность данного компонента личностного развития для оптимального состояния эмоциональной сферы личности. В группе учащихся спортивного класса показатель по шкале «Личностный рост» коррелирует с показателями по шкалам «Позитивные отношения с окружающими» и «Цели в жизни»,

показывая, на какие именно компоненты в структуре личности направлено развитие старшего подростка на данном этапе.

Показатель по шкале «Самопринятие» в выборке учащихся общеобразовательного класса связан с показателями личностного роста, позитивных отношений с окружающими и настроения подростков. Таким образом, обнаруживается тесная связь между самоотношением подростка и его отношениями с окружающими людьми, а также с умением ставить и достигать новые жизненные цели. В группе подростков из спортивного класса показатель самопринятия связан только с самочувствием и активностью и не связан с другими компонентами психологического благополучия подростков.

Таким образом, подводя итог проведенному сравнительному анализу корреляционных связей в выборках учащихся с различными профилями обучения, можно сделать следующие выводы:

1) показатель позитивных отношений с окружающими у подростков общеобразовательного класса положительно связан с самопринятием, самочувствием и активностью, а у подростков спортивного класса – с настроением, показателями личностного роста, управления средой и наличия целей в жизни;

2) показатель автономии (независимости) в группе подростков общеобразовательного класса положительно связан с показателями самочувствия и настроения, а также эффективного управления средой и умения ставить и достигать жизненных целей;

3) показатель по шкале «Личностный рост» у подростков общеобразовательного класса положительно коррелирует с показателями самопринятия и настроения, а в группе подростков из спортивного класса – с показателями позитивных отношений с окружающими и жизненных целей;

4) показатель самопринятия в группе подростков общеобразовательного класса положительно связан с показателями личностного роста, жизненных целей и позитивного отношения с

окружающими; в группе подростков, обучающихся в спортивном классе, показатель самопринятия положительно коррелирует с показателями самочувствия и активности.

Выводы

Проведенное эмпирическое исследование позволяет сделать следующие выводы:

1. Старшие подростки, обучающиеся в спортивном классе, имеют более высокий уровень психологического благополучия в сравнении с сверстниками, обучающимися в общеобразовательном классе.

2. Подростки из спортивного класса отличаются от своих сверстников из общеобразовательного класса более высокими результатами самооценки своего соматического состояния, жизненной активности и общего фона настроения.

3. Психологическое благополучие старшего подростка оказывает выраженное положительное влияние на его психосоматическое и эмоциональное состояние, независимо от профиля обучения.

4. Позитивные отношения с окружающими для подростков общеобразовательного класса являются мощным ресурсом психологической поддержки, способствующим развитию позитивного самоотношения и психосоматического состояния, тогда как для подростков спортивного класса такие отношения с окружающими являются, скорее, отражением общей личностной зрелости, наряду с умением ставить и достигать жизненные цели, стремлением к саморазвитию и эффективному управлению окружающей средой.

5. Самопринятие в группе подростков общеобразовательного класса тесно связано с показателями личностного роста, жизненных целей и позитивного отношения с окружающими, указывая на значимость этих компонентов психологического благополучия для формирования позитивного самоотношения подростка. В группе подростков спортивного класса таких связей не выявлено, то есть в этой выборке самопринятие является самостоятельным компонентом Я-концепции и самоотношения личности, не зависящим от достигнутого уровня в межличностных отношениях или собственном личностном развитии.

Заключение

Значительное повышение количества и разнообразия рисков в социальной и образовательной среде обращает внимание исследователей на проблему субъективного благополучия подростков в современном мегаполисе и, в частности, на проблему субъективного благополучия подростков в образовательной среде школы. В научных исследованиях субъективное благополучие личности рассматривается как сложное интегральное явление, подходы к изучению которого варьируются в зависимости от теоретической позиции исследователя и задач исследования.

Несмотря на различные, иногда концептуально, подходы к изучению данного феномена, можно выделить некоторые общие для многих из них позиции. Субъективное благополучие связано с эмоциональным равновесием и преобладанием положительно окрашенных эмоций, настроения, которые, в конечном итоге, складываются в переживание общей удовлетворенности жизнью. Субъективное благополучие затрагивает отношение человека к себе и включает в себя чувство собственного достоинства, чувство непрекращающегося развития и самореализации. Отношения с другими людьми, пронизанные заботой и доверием, эффективность межличностного взаимодействия, чувство принадлежности к группе также имеют отношение к феномену субъективного благополучия личности.

Подростковый возраст является сложным для педагогического воздействия в силу ряда физиологических и психологических особенностей, ему присущих, однако формирование, сохранение и укрепление психологического благополучия подростков признается всеми без исключения исследователями в качестве актуальной задачи современной школы. Разные авторы предлагают свое видение проблемы, но все они соглашаются в необходимости подробного и внимательного рассмотрения этого вопроса.

В нашем исследовании изучалось влияние класса обучения на уровень психологического благополучия старших подростков. Сравнивались показатели психологического благополучия, полученные на выборках подростков, обучающихся в общеобразовательном и спортивном классах, так как рядом автором спортивная деятельность расценивается как значимый фактор формирования морально-волевой и эмоциональной сферы личности.

В исследовании был решен ряд задач. Был проведен анализ теоретических источников по проблеме психологического благополучия, который позволил сопоставить различные взгляды на проблему и выделить оптимальный подход для исследования психологического благополучия подростков. В качестве такого подхода была избрана концепция К. Рифф, которая включает в структуру психологического благополучия личности ряд важнейших компонентов: позитивное отношение с другими людьми, автономию, управление средой, личностный рост, цели в жизни (постановка и достижение) и самопринятие.

Решение второй задачи заключалось в сравнении и статистической оценке достоверности различий между показателями психологического благополучия подростков, обучающихся в общеобразовательном и спортивном классах. При этом были получены данные о том, что подростки спортивного класса имеют более высокий уровень психологического благополучия, главным образом, за счет таких компонентов общего конструкта, как автономия, управление средой и позитивное отношение с окружающими. Более высокие показатели по этим шкалам в группе подростков спортивного класса были расценены нами как свидетельство большей личностной зрелости подростков-спортсменов, которая, вполне вероятно, может быть обусловлена характером и спецификой систематической спортивной деятельности.

В рамках решения третьей задачи были проанализированы взаимосвязи отдельных изучаемых показателей. Проведенный анализ показал, что психологическое благополучие подростков тесно связано с их

общесоматическим (самочувствие), психологическим (активность) и эмоциональным (настроение) состоянием, причем данная связь зафиксирована в обеих группах, то есть независимо от класса обучения. Вместе с тем, значимость отдельных компонентов конструкта психологического благополучия и их психологический смысл различны у подростков из разных классов. Так, если для подростков общеобразовательного класса позитивные отношения с окружающими являются ресурсом психологической поддержки, что конкретизировано в их взаимосвязи с самопринятием, самочувствием и настроением подростков, то для учащихся спортивного класса уровень позитивных отношений с окружающими является, скорее, показателем общей личностной зрелости.

Другое важное отличие касается психологического смысла показателя «самопринятие». В исследовании получены данные, что в группе учащихся общеобразовательного класса самопринятие тесно связано с показателями личностного роста, жизненных целей и позитивного отношения с окружающими, указывая на значимость этих компонентов психологического благополучия для формирования позитивного самоотношения подростка. В группе подростков спортивного класса таких связей не выявлено, то есть в этой выборке самопринятие является самостоятельным компонентом Я-концепции и самоотношения личности, не зависящим от достигнутого уровня в межличностных отношениях или собственном личностном развитии.

В рамках решения четвертой задачи были сформулированы рекомендации для педагогов и психологов образовательных учреждений, которые могут помочь в формировании безопасной психологической среды образовательного учреждения и предупредить отклонения в формировании психологического благополучия учащихся подросткового возраста:

- 1) психологам образовательного учреждения рекомендуется систематически проводить опросы учащихся средних и старших классов с использованием психометрических шкал

психологического благополучия в целях выявления проблем в личностном развитии подростков и их ранней коррекции;

- 2) важная роль межличностных отношений с окружающими сверстниками и взрослыми для формирования психологического благополучия подростка, доказанная в исследовании, заставляет рекомендовать психологам и педагогам образовательных учреждений обратить особое внимание на формирование положительного эмоционального фона отношений в коллективе образовательного учреждения и организации целенаправленной работы по развитию коммуникативных компетенций подростков;
- 3) модель развития личности учащихся спортивного класса показала, что организованная лично и социально значимая деятельность является важным фактором формирования психологического благополучия подростка; в связи с этим в образовательном учреждении необходимо целенаправленно создавать возможности для вовлечения подростков в такие виды социально значимой деятельности, которые одновременно являлись бы лично значимыми для ребят в соответствии с их интересами и склонностями.

Таким образом, задачи исследования решены, выдвинутые в начале исследования гипотезы доказаны.

Библиографический список

1. Андронникова О.О., Ветерок Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации // Вестник Кемеровского государственного университета. - № 1 (65). – 2016. – С. 72-76
2. Ахрямкина Т. А., Чаус И. Н. Психологическое благополучие учащихся в образовательной среде: монография / Т. А. Ахрямкина, И. Н. Чаус. – Самара: СФ ГБОУ ВПО МГПУ, 2012. – 104 с.
3. Батурин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия [Текст] / Н.А. Батурин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – № 4. – Т.6. – С. 4-14
4. Бекузарова А.Т. Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. №2. – С. 16-25.
5. Бенко Е.В. Обзор зарубежных публикаций, посвященных исследованию благополучия // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2015. – Т.8, № 2. – С. 5-13.
6. Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве [Текст]: сб. статей /Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 - С. 30-35.
7. Бочарова, Е.Е. Психология субъективного благополучия молодежи [Текст]/ Е.Е. Бочарова – Саратов: Изд-во СГУ, 2012. – 200 с.
8. Бучацкая М. В., Капранова М. В. Особенности структуры психологического благополучия учащихся и студентов различных направлений профессиональной подготовки // Психологическая наука и образование. 2015. Т. 20. № 2. С. 63–69.

9. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа [Текст] // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3. – С. 142-145.
10. Галиахметова, Л.И. Благополучие, субъективное благополучие, удовлетворенность жизнью: проблема взаимосвязи / Л.И. Галиахметова // Вестник Башкирского университета. – 2015. – Т. 20, №3. – С. 1114-1118
11. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. – М.: Институт психологии РАН, 2013. – 272 с.
12. Елисеева О.А. Субъективное благополучие подростков и психологическая безопасность образовательной среды / О.А. Елисеева // Электронный журнал «Психологическая наука и образование» www.psyedu.ru. – 2011, № 3. – С. 1-10.
13. Зарытовская Н.В., Калмыкова А.С., Федько Н.А. Психологическое здоровье школьников старших классов // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 6. – Эл. ресурс. – Режим доступа: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=25665>
14. Заусенко И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога: автореф. дис. ... кандидата психологических наук. – Екатеринбург, 2012. – 24 с.
15. Идобаева, О.А. Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности [Текст]. Автореф. дис. ... доктора психологических наук. – М., 2013.
16. Карапетян, Л.В. Теоретические подходы к пониманию субъективного благополучия / Л.В. Карапетян // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. – 2014. - № 1 (123). – С. 171-182.
17. Кашпурова, Е.Н. Характеристика основных подходов к понятию психологического благополучия // Психология сегодня: сборник научных статей 13 Всероссийская научно-практическая конференция /отв. за вып.

- А.М. Павлова. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2011. – 268 с. – С. 50-55
18. Козьмина, Л.Б. Психологическое благополучие как актуальное переживание личностью событий своей жизни во временном континууме [Текст] / Л.Б. Козьмина // Вестник сибирской академии права, экономики и управления. – №1 (15). – 2012. – С. 55-60.
19. Комарова Е.Н. Специфика самореализации личности в различных сферах жизнедеятельности с разными уровнями самоактуализации и субъективного благополучия // Известия Саратовского университета. Новая серия. Акмеология образования. Психология развития. - 2015. - Т. 4. - №2 (14). - С. 152 - 155.
20. Левит Л.З. Личностно-ориентированная концепция счастья: краткая история // Психология и психотехника №8(47). – 2012. – С. 78-86
21. Леонтьев Д.А. Позитивная психология – повестка дня нового столетия / Д.А. Леонтьев // Психология. Журнал Высшей школы экономики. – 2012. – Т. 9. - №4. – С. 36-58.
22. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «шкалы психологического благополучия» К.Рифф // Психологический журнал. – 2007. - №3. – С. 24-37.
23. Манукян В.Р., Трошихина Е.Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. – 2016. – Вып. 2 (26). – С. 77–85.
24. Обухова Л.Ф. Возрастная психология / Л.Ф. Обухова. – М.: Просвещение, 2012. – 442с.
25. Овчарова Р.В. Разработка показателей и анализ факторов развития личностного потенциала и психологического благополучия учащихся в системе общего образования // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве [Текст]: сб. статей

- /Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 – С. 11-17.
26. Орлова Д.Г., Оценка психометрического качества опросника «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф [Текст] / Д.Г. Орлова // Вестник удмуртского университета. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2016. - №:3 – С. 53-62.
27. Орлова, Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) [Текст] / Д. Г. Орлова // Вестник пермского гуманитарно-педагогического университета. Серия №1. Психологические и педагогические науки. – 2015. - № 1. – С. 28- 36.
28. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности // Теория и практика общественного развития. – 2014. - № 14. – С. 28-31
29. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста [Текст] / Ф. Райс, К. Долджин. – СПб.: Питер, 2012. – 1270 с.
30. Свердюк Е.В. Смыслжизненные ориентации в контексте жизненного благополучия личности // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XVIII симпозиума 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pirao.ru/images/files/18simp/XVIII.pdf>
31. Селигман, М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни [Текст] /М. Селигман / Перев.с англ. — М.: Издательство «София», 2013. – 368 с.
32. Смирнов Н.К., Валюженич М.В. Формирование пространства психологического благополучия как актуальная задача современной школы // Современное дополнительное профессиональное педагогическое образование. - № 1. – 2015. – С.97-102
33. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 6 <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf>

34. Фоминых Е.К. Психологическое благополучие личности в трудной жизненной ситуации // Эл. ресурс. – Режим доступа: http://www.rusnauka.com/36_PWMN_2014/Psihologia/7_180818.doc.htm
35. Хазова, С.А. Потенциал физической культуры и спорта в воспитании и развитии школьников: монография / С.А. Хазова, А.Б. Бгуашев. – Майкоп, изд-во АГУ, 2012 г. – 154 с.
36. Шамионов Р.М. Групповые ценности и установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов // Психологические исследования ▶ 2014 Том 7 №. 35 // <http://psystudy.ru/num/2014v7n35/999-shamionov35.html>
37. Шамионов Р.М. Социализация личности: системно-диахронический подход. Психологические исследования, 2013, 6(27), 8. <http://psystudy.ru>.
38. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) [Текст] // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95-129
39. Ширинская Н.Е. Структура психологического благополучия студентов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: сб. ст. по матер. ХLI междунар. науч.-практ. конф. № 6(41). – Новосибирск: СибАК, 2014.
40. Шульга Т.И. Представление о счастье у подростков как ценность осмысленной жизни // Психологические проблемы смысла жизни и акме. Материалы XVIII симпозиума 2013 [Электронный ресурс]. - URL: <http://www.pirao.ru/images/files/18simp/XVIII.pdf/>. (дата обращения: 03.04.2014)
41. Эвнина К.Ю. Структура ценностно-смысловой сферы личности в контексте позитивной психологии // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве [Текст]: сб. статей / Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал.гос.пед.ун-т., 2013 - С. 17-22.

Приложения

Сводная таблица результатов

ОК

ФИ	пол	Позитив- ные отн.	Автономия	Управл. средой	Личн.рост	Цели в жизни	Самопри- нятие	Общ.балл	С	А	Н
Александр М.	м	52	42	34	66	57	47	298	39	42	30
Владимир М.	м	44	45	41	59	70	59	318	35	34	26
Александр Ш.	м	71	57	46	68	76	81	399	54	42	55
Андрей К.	м	63	64	52	64	72	77	392	48	54	50
Максим М.	м	40	69	58	67	74	70	378	52	45	44
Роман К.	м	56	48	42	59	62	63	330	44	40	50
Евгений З.	м	78	60	50	71	73	58	390	66	57	60
Тимур Ф.	м	61	53	55	68	75	71	383	55	50	58
Иван С.	м	41	49	47	59	64	56	316	37	32	27
Антон Л.	м	54	62	44	63	70	62	355	42	38	46
Дмитрий Т.	м	48	63	58	72	66	54	361	44	34	40
Анатолий Х.	м	57	50	41	75	79	78	380	51	50	58
Лев К.	м	36	54	46	52	62	59	309	37	30	26
Юля К.	жен	74	50	37	61	68	73	363	53	44	42
Даша П.	жен	68	48	39	73	62	74	364	49	40	45
Оля С.	жен	56	44	32	70	58	70	330	35	34	30
Настя Д.	жен	63	42	46	69	73	68	361	28	25	40
Маша Р.	жен	72	49	54	67	75	78	395	42	50	55
Лиза Ч.	жен	49	51	40	72	58	62	332	32	26	32
Полина С.	жен	53	42	36	60	62	57	310	26	29	25
Катя Д.	жен	56	46	38	68	59	69	336	34	26	32
Вика Р.	жен	51	38	42	49	63	47	290	39	33	25
Оля О.	жен	59	52	48	60	54	68	341	39	32	34
Дина П.	жен	48	41	35	58	66	53	301	37	35	20
Лариса М.	жен	70	44	46	72	75	76	383	45	41	45
Таня В.	жен	55	58	50	65	70	72	370	27	25	44
Настя И.	жен	60	47	44	78	69	68	366	34	38	50
Лена Я.	жен	59	51	39	51	71	63	334	31	33	38
Катя С.	жен	52	34	37	47	51	61	282	28	24	22
Кристина О.	жен	58	46	52	63	53	71	343	45	50	47
		56,80	49,97	44,30	64,20	66,23	65,50	347,00	40,93	37,77	39,87

СК

ФИ	пол	Позитив- ные отн.	Автономия	Управл. средой	Личн.рост	Цели в жизни	Самопри- нятие	Общ.балл	Самоч	Акт	Настр
Егор К.	м	65	72	62	66	73	77	415	61	57	50
Сергей Ч.	м	58	69	59	58	70	64	378	57	40	46
Алексей О.	м	72	77	71	60	78	72	430	63	48	60
Антон К.	м	74	79	64	65	72	62	416	52	42	57
Павел Б.	м	62	74	66	64	65	58	389	50	44	40
Александр Л.	м	66	76	72	62	68	70	414	55	50	50
Дмитрий Ш.	м	78	81	68	70	71	63	431	51	57	60
Сергей Г.	м	72	77	70	71	69	74	433	56	52	51
Георгий Ш.	м	59	73	74	62	77	69	414	48	50	40
Аркадий П.	м	63	69	72	68	74	66	412	44	55	45
Владислав Ч.	м	68	62	65	66	69	53	383	46	45	37
Максим З.	м	74	78	78	70	72	76	448	52	50	40
Александр О.	м	71	76	72	64	65	69	417	44	50	30
Владимир К.	м	60	72	77	60	70	62	401	40	47	40
Илья Я.	м	65	71	68	70	78	73	425	50	50	60
Евгений К.	м	59	69	62	58	61	64	373	37	30	40
Павел К.	м	71	77	69	57	66	76	416	44	46	53
Михаил Я.	м	74	78	71	63	69	68	423	45	50	60
Катя Т.	жен	68	65	70	65	63	61	392	42	37	35
Таня И.	жен	72	60	76	71	76	68	423	52	45	40
Вика Л.	жен	81	67	74	78	78	62	440	55	50	60
Лиля Б.	жен	52	64	62	54	60	57	349	35	30	41
Ирина Е.	жен	68	57	66	62	56	54	363	40	37	30
Лиза К.	жен	55	52	50	55	49	68	329	40	50	40
Ангела В.	жен	69	73	64	73	72	71	422	50	50	61
Динара Ш.	жен	72	76	68	68	65	56	405	44	35	40
Зоя К.	жен	78	61	72	62	74	63	410	52	50	60
Александра Б.	жен	64	57	61	53	61	68	364	48	40	36
Луиза М.	жен	73	68	64	70	68	62	405	50	55	50
Маша Ф.	жен	67	60	68	66	72	69	402	60	60	52
		67,67	69,67	67,83	64,37	68,70	65,83	404,07	48,77	46,73	46,80

Анализ достоверности различий между показателями общеобразовательного и спортивного классов (общая выборка)

	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
	ОК	СК				ОК	СК	ОК	СК	Variances	Variances
Позитивные отн.	56,80	67,67	-4,79	58,00	0,000	30,00	30,00	10,25	7,03	2,13	0,047
Автономия	49,97	69,67	-9,63	58,00	0,000	30,00	30,00	8,17	7,68	1,13	0,740
Управл. средой	44,30	67,83	-13,88	58,00	0,000	30,00	30,00	7,11	5,97	1,42	0,353
Личн.рост	64,20	64,37	-0,09	58,00	0,926	30,00	30,00	7,77	5,97	1,69	0,161
Цели в жизни	66,23	68,70	-1,33	58,00	0,189	30,00	30,00	7,58	6,78	1,25	0,552
Самопринятие	65,50	65,83	-0,16	58,00	0,871	30,00	30,00	9,16	6,50	1,98	0,070
Общ.балл	347,00	404,07	-7,15	58,00	0,000	30,00	30,00	33,82	27,69	1,49	0,287
С	40,93	48,77	-3,59	58,00	0,001	30,00	30,00	9,63	7,06	1,86	0,101
А	37,77	46,73	-4,11	58,00	0,000	30,00	30,00	9,23	7,60	1,48	0,300
Н	39,87	46,80	-2,47	58,00	0,017	30,00	30,00	11,85	9,81	1,46	0,314

Анализ достоверности различий между показателями юношей и девушек обоих классов (общая выборка)

	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
	м	жен				м	жен	м	жен	Variances	Variances
Позитивные отн.	61,68	62,83	-0,43	58,00	0,669	31,00	29,00	11,31	9,24	1,50	0,283
Автономия	66,00	53,21	4,50	58,00	0,000	31,00	29,00	11,33	10,62	1,14	0,735
Управл. средой	59,81	52,07	2,29	58,00	0,026	31,00	29,00	12,40	13,76	1,23	0,577
Личн.рост	64,42	64,14	0,16	58,00	0,876	31,00	29,00	5,28	8,34	2,49	0,016
Цели в жизни	69,90	64,86	2,85	58,00	0,006	31,00	29,00	5,43	8,08	2,21	0,035
Самопринятие	66,16	65,14	0,50	58,00	0,619	31,00	29,00	8,39	7,40	1,29	0,504
Общ.балл	387,97	362,24	2,47	58,00	0,017	31,00	29,00	39,73	40,96	1,06	0,867
С	48,35	41,10	3,27	58,00	0,002	31,00	29,00	7,90	9,25	1,37	0,398
А	45,52	38,76	2,92	58,00	0,005	31,00	29,00	7,86	10,02	1,62	0,196
Н	46,10	40,38	2,00	58,00	0,050	31,00	29,00	10,93	11,19	1,05	0,894

Анализ достоверности различий между показателями юношей, обучающихся в разных классах

	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
	ОК	СК				м	жен	м	жен	Variances	Variances
Позитивные отн.	53,92	68,38	-4,17	27,00	0,000	13,00	16,00	12,37	5,68	4,75	0,006
Автономия	55,08	74,25	-7,85	27,00	0,000	13,00	16,00	8,18	4,84	2,86	0,058
Управл. средой	47,23	69,19	-9,93	27,00	0,000	13,00	16,00	7,17	4,69	2,33	0,124
Личн.рост	64,85	64,63	0,11	27,00	0,913	13,00	16,00	6,39	4,46	2,06	0,188
Цели в жизни	69,23	70,00	-0,37	27,00	0,713	13,00	16,00	6,53	4,59	2,03	0,197
Самопринятие	64,23	67,69	-1,07	27,00	0,293	13,00	16,00	10,34	6,98	2,19	0,153
Общ.балл	354,54	414,13	-5,71	27,00	0,000	13,00	16,00	35,80	19,53	3,36	0,029
С	46,46	49,38	-0,97	27,00	0,339	13,00	16,00	8,96	7,17	1,56	0,412
А	42,15	48,31	-2,19	27,00	0,037	13,00	16,00	8,65	6,51	1,77	0,297
Н	43,85	47,72	-0,97	29,00	0,338	13,00	18,00	12,89	9,32	1,91	0,22

Анализ достоверности различий между показателями девушек, обучающихся в разных классах

	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
	ОК	СК				м	жен	м	жен	Variances	Variances
Позитивные отн.	59,00	68,25	-3,02	27,00	0,006	17,00	12,00	7,98	8,36	1,10	0,841
Автономия	46,06	63,33	-7,31	27,00	0,000	17,00	12,00	5,77	6,93	1,44	0,490
Управл. средой	42,06	66,25	-9,70	27,00	0,000	17,00	12,00	6,39	6,93	1,18	0,746
Личн.рост	63,71	64,75	-0,33	27,00	0,746	17,00	12,00	8,84	7,90	1,25	0,717
Цели в жизни	63,94	66,17	-0,72	27,00	0,475	17,00	12,00	7,70	8,76	1,29	0,622
Самопринятие	66,47	63,25	1,16	27,00	0,255	17,00	12,00	8,34	5,61	2,21	0,187
Общ.балл	341,24	392,00	-4,12	27,00	0,000	17,00	12,00	32,09	33,53	1,09	0,849
С	36,71	47,33	-3,66	27,00	0,001	17,00	12,00	8,01	7,24	1,22	0,750
А	34,41	44,92	-3,21	27,00	0,003	17,00	12,00	8,41	9,06	1,16	0,765
Н	36,82	45,42	-2,17	27,00	0,039	17,00	12,00	10,35	10,77	1,08	0,862

Анализ достоверности различий между показателями юношей и девушек общеобразовательного класса

	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
	юноши	девушки				м	жен	м	жен	Variances	Variances
Позитивные отн.	53,92	59,00	-1,36	28,00	0,183	13,00	17,00	12,37	7,98	2,41	0,10
Автономия	55,08	46,06	3,54	28,00	0,001	13,00	17,00	8,18	5,77	2,01	0,19
Управл. средой	47,23	42,06	2,08	28,00	0,046	13,00	17,00	7,17	6,39	1,26	0,66
Личн.рост	64,85	63,71	0,39	28,00	0,698	13,00	17,00	6,39	8,84	1,92	0,26
Цели в жизни	69,23	63,94	1,99	28,00	0,057	13,00	17,00	6,53	7,70	1,39	0,57
Самопринятие	64,23	66,47	-0,66	28,00	0,516	13,00	17,00	10,34	8,34	1,54	0,42
Общ.балл	354,54	341,24	1,07	28,00	0,294	13,00	17,00	35,80	32,09	1,24	0,67
С	46,46	36,71	3,14	28,00	0,004	13,00	17,00	8,96	8,01	1,25	0,66
А	42,15	34,41	2,47	28,00	0,020	13,00	17,00	8,65	8,41	1,06	0,90
Н	43,85	36,82	1,66	28,00	0,109	13,00	17,00	12,89	10,35	1,55	0,41

Анализ достоверности различий между показателями юношей и девушек спортивного класса

	Mean	Mean	t-value	df	p	Valid N	Valid N	Std.Dev.	Std.Dev.	F-ratio	p
	юноши	девушки				м	жен	м	жен	Variances	Variances
Позитивные отн.	67,28	68,25	-0,37	28,00	0,717	18,00	12,00	6,22	8,36	1,81	0,27
Автономия	73,89	63,33	4,98	28,00	0,000	18,00	12,00	4,71	6,93	2,16	0,15
Управл. средой	68,89	66,25	1,19	28,00	0,242	18,00	12,00	5,18	6,93	1,79	0,27
Личн.рост	64,11	64,75	-0,28	28,00	0,780	18,00	12,00	4,50	7,90	3,09	0,04
Цели в жизни	70,39	66,17	1,73	28,00	0,095	18,00	12,00	4,62	8,76	3,60	0,02
Самопринятие	67,56	63,25	1,85	28,00	0,075	18,00	12,00	6,63	5,61	1,39	0,58
Общ.балл	412,11	392,00	2,05	28,00	0,049	18,00	12,00	20,22	33,53	2,75	0,06
С	49,72	47,33	0,90	28,00	0,373	18,00	12,00	6,99	7,24	1,07	0,87
А	47,94	44,92	1,07	28,00	0,293	18,00	12,00	6,44	9,06	1,98	0,20
Н	47,72	45,42	0,62	28,00	0,538	18,00	12,00	9,32	10,77	1,34	0,57

Корреляционная матрица взаимосвязей показателей в выборке учащихся общеобразовательного класса

	Поз.отн.	Авт	Упр.	ЛР	ЦЖ	СП	ОБ	С	А	Н
Позитивные отн.	1,00	0,02	0,05	0,39	0,34	0,56	0,63	0,47	0,50	0,65
Автономия	0,02	1,00	0,67	0,31	0,46	0,28	0,64	0,51	0,39	0,53
Управл. средой	0,05	0,67	1,00	0,23	0,41	0,28	0,61	0,41	0,40	0,54
Личн.рост	0,39	0,31	0,23	1,00	0,37	0,46	0,68	0,35	0,35	0,59
Цели в жизни	0,34	0,46	0,41	0,37	1,00	0,42	0,72	0,44	0,46	0,63
Самопринятие	0,56	0,28	0,28	0,46	0,42	1,00	0,77	0,32	0,36	0,65
Общ.балл	0,63	0,64	0,61	0,68	0,72	0,77	1,00	0,62	0,61	0,89
Самоч	0,47	0,51	0,41	0,35	0,44	0,32	0,62	1,00	0,85	0,69
Акт	0,50	0,39	0,40	0,35	0,46	0,36	0,61	0,85	1,00	0,74
Настр	0,65	0,53	0,54	0,59	0,63	0,65	0,89	0,69	0,74	1,00

Корреляционная матрица взаимосвязей показателей в выборке учащихся спортивного класса

	Поз.отн.	Авт	Упр.	ЛР	ЦЖ	СП	ОБ	С	А	Н
Позитивные отн.	1,00	0,34	0,49	0,64	0,45	0,09	0,72	0,42	0,37	0,47
Автономия	0,34	1,00	0,40	0,28	0,43	0,32	0,69	0,25	0,19	0,39
Управл. средой	0,49	0,40	1,00	0,44	0,62	0,17	0,74	0,17	0,25	0,08
Личн.рост	0,64	0,28	0,44	1,00	0,58	0,07	0,71	0,39	0,47	0,36
Цели в жизни	0,45	0,43	0,62	0,58	1,00	0,34	0,82	0,65	0,49	0,58
Самопринятие	0,09	0,32	0,17	0,07	0,34	1,00	0,48	0,46	0,52	0,36
Общ.балл	0,72	0,69	0,74	0,71	0,82	0,48	1,00	0,57	0,54	0,55
Самоч	0,42	0,25	0,17	0,39	0,65	0,46	0,57	1,00	0,58	0,54
Акт	0,37	0,19	0,25	0,47	0,49	0,52	0,54	0,58	1,00	0,48
Настр	0,47	0,39	0,08	0,36	0,58	0,36	0,55	0,54	0,48	1,00