

УДК 376.37

ВЛИЯНИЕ САМООТНОШЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

ЛАРИНА Надежда Викторовна

магистр

Хакасский государственный университет им. Н.Ф. Катанова

г. Абакан, Россия

Статья посвящена проблеме самооотношения и психологического благополучия современных подростков. В статье представлены результаты эмпирического исследования влияния самооотношения на психологическое благополучие в подростковом возрасте.

Ключевые слова: подростки, старший подростковый возраст, самооотношение, благополучие, психологическое благополучие.

В настоящее время в современном социуме как никогда актуальна тема психологического благополучия, что связано с различными факторами, происходящими вокруг (нестабильность экономики, плохая экология, динамика заболеваний, терроризма, мошенничества и др.). В связи с тем, что основной феномен здоровья личности – это благополучие, это обуславливает необходимость и важность переживания психологического благополучия для того, чтобы сохранить и укрепить психическое здоровье [5].

Особенно непростая современная ситуация оказывает большое влияние на наших подростков, ведь различные реформы системы образования, новые формы подачи учебного материала, сдачи экзаменов, требуют от них наличия ресурсов для достижения целей.

Согласно определению П.П. Фесенко, психологическое благополучие – это «состояние человека, представляющее собой сложную взаимосвязь физических, социальных, культурных, духовных и психологических факторов, отражающее оценку и восприятие человеком собственной самореализации с учетом потенциальных возможностей» [5, с. 18].

Не менее актуальной на сегодня является проблема самооотношения и его роль в структуре личности. Изучению данной проблемы посвящены самые многочисленные исследования (И.С. Кон, А. Маслоу, В.С. Мухина, С.Р. Пантеев, С.Л. Рубинштейн, В.В. Столин, И.И. Чеснокова и др.).

Самоотношение – это система эмоционально-ценностных установок относительно

своего «Я», рассматриваемое как многомерное динамическое образование, включающее в свою структуру «позитивное отношение к себе» (самоуважение и аутосимпатия) и «негативное отношение к себе» (самоуничижение) [2].

К особенностям самооотношения в подростковом возрасте относятся неустойчивость самосознания, влияние внешних оценок, избирательное восприятие отношения окружающих к себе, формирование рефлексии, потребность осознавать себя как личность, склонность к формированию негативного самооотношения [3].

С целью выявления влияния самооотношения на психологическое благополучие подростков было проведено эмпирическое исследование на базе МБОУ «Кортузская средняя общеобразовательная школа» (село Кортуз, Краснотуранский район, Красноярский край). Участие в исследовании приняли 120 учащихся школы – подростки 9, 10, 11-ых классов в возрасте от 15 до 17 лет.

Для достижения поставленной цели были использовались такие методики как «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко), «Исследование самооотношения» (В.В. Столин).

На первом этапе исследования мы описывали наличное состояние психологического благополучия и самооотношения у детей подросткового возраста. Результаты по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко представлены в таблице 1.

Таблица 1

**РЕЗУЛЬТАТЫ ВЫЯВЛЕНИЯ УРОВНЯ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ
(по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф)**

Уровни	Кол-во	%
Низкий	20	16,7
Средний	63	52,5
Высокий	37	30,8
Всего	120	100

Анализ полученных результатов показал ожидаемую тенденцию – большинство подростков составляют среднестатистическую норму (52,5% или 63 подростка), 16,7% (20 человек) имеют низкий уровень психологического благополучия и всего

30,8 % (37 опрошенных подростков) имеют высокий уровень психологического благополучия.

Результаты по методике «Исследование самоотношения» В.В. Столина представлены в таблице 2.

Таблица 2

**ПОКАЗАТЕЛИ САМООТНОШЕНИЯ У СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ
(по методике «Исследование самоотношения» В.В. Столина)**

Шкалы	Кол-во	%
Открытость	27	22,5
Самоуверенность	13	10,8
Саморуководство	11	9,2
Отраженное самоотношение	15	12,5
Самоценность	17	14,2
Самопринятие	10	8,3
Самопривязанность	6	5
Внутренняя конфликтность	12	10
Самообвинение	9	7,5
Всего	120	100

В таблице 2 наглядно видно, что среди подростков, принявших участие в исследовании, преобладает количество набравших больше баллов по такой шкале, как «Открытость» (22,5% или 27 человек), характеризующей отношение к социальному окружению. По шкале «Самоуверенность», отражающей отношение подростков к себе как к уверенным, самостоятельным и достойным уважения, высокие баллы у 10,8 % подростков (13 человек). Шкала «Саморуководство», характеризующая представления о том, что субъект сам является источником активности, как в деятельности, так и в сферах, касающихся

личности, показывает, что 9,2% подростков (11 человек) проявляют способность справляться с эмоциями и переживаниями по поводу самих себя.

По шкале «Отраженное самоотношение» высокие баллы у 12,5% подростков (15 человек), показывающие, что их представления о том, что их личность, характер и деятельность способны вызывать у других людей уважение, симпатию, одобрение и понимание. 14,2% подростков (17 человек) набрали высокие баллы по шкале «Самоценность», показывающей ощущение ценности собственной личности и предполагаемой ценно-

сти своего «Я» для других. 8,3% подростков (10 человек) набрали высокие баллы по шкале «Самопринятие», отражающей чувство симпатии к себе, согласие со своими внутренними побуждениями, принятие себя, снисходительное отношение к себе. Всего 5% подростков (6 человек) набрали высокие баллы по шкале «Самопривязанность», характеризующей желание или нежелание изменять себя, полное принятие себя.

Что касается шкалы «Внутренняя конфликтность», то по ней высокие баллы у 10% подростков (12 человек), показавших наличие внутренних конфликтов, сомнений, несогласий с собой, чрезмерное самокопание,

рефлексию на общем негативном фоне отношения к себе. Высокие баллы по шкале «Самообвинение» у 7,5% подростков (9 человек), показывающие склонность обвинять себя за различные проблемы и неудачи.

Далее, на втором этапе мы устанавливали влияние самооотношения на психологическое благополучие старших подростков с применением однофакторного дисперсионного анализа ANOVA для выявления фактора на исследуемый объект. В таблице 3 представлены результаты влияния самооотношения на психологическое благополучие по методикам «Исследование самооотношения» В.В. Столина и «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

Таблица 3

ВЛИЯНИЕ САМООТНОШЕНИЯ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТАРШИХ ПОДРОСТКОВ ПО МЕТОДИКАМ «ИССЛЕДОВАНИЕ САМООТНОШЕНИЯ» В.В. СТОЛИНА И «ШКАЛА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ» К. РИФФ

Самоотношение	Психологическое благополучие подростков						F- Статистика	P- Значение
	Положительные отношения с другими	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цель в жизни	Самопринятие		
Открытость	1.7727*	1.3955	1.6015**	1.5302	1.2302	1.2675	18.9817	0.2319
Самоуверенность	2.3169*	1.8557	1.9087	1.7507	2.0557	1.9834**	4.8363	0.0096
Саморуководство	1.2513	1.4153	1.7541**	1.4153	1.4153	1.8547*	2.6354	0.0759
Отраженное самооотношение	2.0884*	1.3051	1.2612	1.9305**	1.3051	1.8612	7.9977	0.0006
Самоценность	1.6891*	1.4955	1.2005*	1.2955	1.3955	1.5005**	1.4458	0.2397
Самопринятие	1.4364	2.0557**	1.2834*	1.0557	1.2557	2.5834*	3.6865	0.028
Самопривязанность	1.5232**	1.3547	1.3067*	1.5047	1.4547	1.9067*	0.3924	0.6763
Внутренняя конфликтность	0.1275	1.2449*	0.0884	0.1449	1.0417	1.1884**	5.6935	0.0044
Самообвинение	1.2547*	1.0489	1.0241	1.0472	1.0489	1.0232	15.7983	0.0041

Примечание: * - влияние самооотношения на психологическое благополучие при $p \leq 0,05$; ** - влияние самооотношения на психологическое благополучие при $p \leq 0, 01$

Анализ результатов, представленных в таблице 3, позволяет сделать вывод о том, что такие характеристики самооотношения как открытость, самоуверенность, саморуководство, отраженное самооотношение, самоценность, самопринятие, самопривязанность,

внутренняя конфликтность, самообвинение способствуют повышению психологического благополучия подростков, их внутреннему равновесию и благоприятному восприятию окружающей среды.

Итак, по результатам эмпирического исследе-

дования сформулированы следующие выводы: большая часть подростков, принявших участие в исследовании, находятся на среднем уровне психологического благополучия. В основном подростки проявляют открытость, самооценку, способность вызывать у других уважение, одобрение и симпатию. Среди подростков, участвующих в диагностике, больший процент тех, кто находится на среднем уровне самооценки и самоотношения, больший процент подростков составляют те, кто имеет нормальное самооценивание.

Подростки с низким уровнем открытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, высокой внутренней конфликтностью и самообвинением проявляют низкий уровень положительных отношений с другими, автономию, управление окружением, снижение личностного роста, отсутствие жизненных целей и самопринятие. В отличие от них, подростки со средним и высоким уровнем открытости, самоуверенности, саморуководства, отраженного самоотношения, самооценности, самопривязанности, низким уровнем внутренней конфликтности и самообвинения проявляют высокий уровень положительных отношений с другими, автономию, управление окружением, личностный рост, цель в жизни и самопринятие.

Уровень самооценки и самоотношения под-

ростков влияет на их психологическое благополучие: подростки с низким уровнем самооценки и самоотношения проявляют низкий уровень положительных отношений с другими, автономию, управление окружением, снижение личностного роста, отсутствие жизненных целей и самопринятие, тогда как подростки со средним и высоким уровнем самооценки и самоотношения, наоборот, проявляют высокий уровень положительных отношений с другими, автономию, управление окружением, личностный рост, цель в жизни и самопринятие.

Заниженное самооценивание проявляется в трудностях в общении и отношениях с другими, зависимость от мнения и оценивания окружающих, сложностях в организации повседневной деятельности, реализации своего потенциала, неуверенности в себе, тревожности и социальных трудностях. Подростки со средним и высоким самооцениванием умеют выстраивать положительные отношения с другими, самостоятельно регулировать собственное поведение, обладают умением в управлении своим окружением, чувством непрерывного развития, могут оценивать себя в соответствии с личными критериями, принимают себя такими, какие они есть, верят в свои силы, не боятся ошибок, позитивно относятся к себе, что говорит о положительном влиянии их самооценивания на психологическое благополучие.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Водяха С.А.* Особенности психологического благополучия старшеклассников // Психологическая наука и образование. – 2013. – № 6. – С. 114-120.
2. *Горшенин Л.Г.* Подросток, характер, проблемы. – М.: Изд-во Ин-та повышения квалификации и переподготовки работников нар. образования Моск. обл., 2021. – 34 с.
3. *Кольшко А.М.* Психология самоотношения: учеб. пособие. – Гродно: ГрГУ, 2020. – 102 с.
4. *Подольский А.И.* Психология развития. Психоэмоциональное благополучие детей и подростков: учебное пособие для вузов. – М.: Юрайт, 2024. – 124 с.
5. *Фесенко П.П.* Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: автореферат дис. ... канд. псих. наук. – М., 2020. – 28 с.

THE INFLUENCE OF SELF-ATTITUDE ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN ADOLESCENCE

LARINA Nadezhda Viktorovna

Master's Degree Student

Khakass State University named after N.F. Katanov

Abakan, Russia

The article is devoted to the problem of self-attitude and psychological well-being of modern adolescents. The article presents the results of an empirical study of the influence of self-attitude on psychological well-being in adolescence.

Keywords: adolescents, late adolescence, self-attitude, well-being, psychological well-being.