

# Особенности психологического благополучия старшеклассников

**Водяха С. А.\***,

канд. психол. наук, доцент кафедры психологии образования Института психологии Уральского государственного педагогического университета

В настоящее время существует проблема снижения уровня психологического благополучия школьников, обусловленного продолжительностью обучения. Гипотеза исследования основана на предположении о различиях в различных аспектах психологического благополучия у младших подростков (с 11 до 14 лет) и старшеклассников (15–17 лет). В исследовании приняли участие 572 учащихся средней школы Екатеринбурга. Возраст испытуемых от 12 до 17 лет. Рассмотрены взаимосвязи между отдельными компонентами психологического благополучия. В исследовании выявлены существенные различия в отношении к педагогам ( $t=4,905$  при  $p < 0,000001$ ), к школе ( $t=6,2$  при  $p < 0,0000001$ ) и к родителям ( $t=5,78$  при  $p < 0,0000001$ ) младших и старших подростков. На отношение подростков к школе влияют отношения к педагогам (бета=,488), родителям (бета=,217), друзьям (бета=,119) и самоотношение (бета=,109). На отношение старшеклассников к школе положительно влияют отношения к педагогам (бета=,610), родителям (бета=,277) и отрицательно – к друзьям (бета =-,20). Психологическое благополучие старшеклассников преимущественно определяется отношениями с друзьями и самоотношением. Отношение к школе снижается с увеличением возраста школьника. В заключение дается ряд общих рекомендаций по повышению психологического благополучия в школе.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие школьников, удовлетворенность жизнью, социально-психологические факторы психологического благополучия.

## Теоретические основы исследования

Американский специалист в области образования Н. Ноддинс считает, что счастье редко ассоциируется с процессом учебной деятельности. Тем не менее, она пришла к выводу, что дети лучше всего учатся, когда они психологически благополучны. Исходя из этого, психологическое благополучие и образование являются взаимообусловленными про-

цессами. Таким образом, психологическое благополучие должно стать одной из основных целей образования. Н. Ноддинс также пришла к выводу, что дискуссии относительно взаимосвязи психологического благополучия и образования должны стать концептуальной основой будущих реформ образования в разных странах мира [6]. Она считает, что уровень психологического благополучия

---

\*vodyakha@yandex.ru

должен расти к старшим классам. На основании вышеизложенного можно заключить об актуальности исследований в области психологического благополучия школьников.

Исследование психологического благополучия подростков и старшеклассников, в отличие от исследований взрослых, началось относительно недавно. Тем не менее, расширяется объем научно-исследовательских работ, разрабатываются психометрически обоснованные инструменты исследования психологического благополучия школьников и студентов. В американской психологии Р. Гилман и С. Хюбнер разработали ряд методик определения школьного благополучия [3]. В отечественной психологии разработкой методик диагностики психологического благополучия занимается И. А. Баева [1].

Одним из самых надежных оснований исследования детского и подросткового психологического благополучия является склонность соотносить положительную самооценку и самоэффективность с восприятием высокого уровня глобальной удовлетворенности жизнью [3]. Ш. Салдо и Э. Шейффер выявили, что подростки, демонстрирующие зависимость между высокой эмоциональной регуляцией и социальными и академическими способностями, также показывают повышенный уровень психологического благополучия [8].

Большинство лонгитюдных исследований показывают, что чувство самоэффективности положительно влияет на уровень благополучия.

Школьники, которые обладают внутренним локусом контроля, демонстрируют более высокий уровень психологического благополучия, чем с внешним локусом контроля. Другими личностными характеристиками, связанными с психологическим благополучием, являются оптимизм и высокие личностные стандарты. Подростки, которые в большей степени ожидают позитивных результатов учебной деятельности и имеют высокие личностные стандарты, демонстрируют и повышенную удовлетворенность жизнью [3].

Стили совладания со стрессом являются более надежным коррелятом психологического благополучия, чем наличие соматического здоровья. Учащиеся, использующие адаптивные стратегии совладания, демон-

стрируют повышенный уровень психологического благополучия. Экстрапунитивность и склонность жаловаться обратно пропорциональна психологическому благополучию [4].

Б. Ригби и Ю. С. Хюбнер выделили такие личностные характеристики, положительно коррелирующие с психологическим благополучием, как экстраверсия, оптимистичный стиль атрибуции и эмоциональная устойчивость [7].

Существует взаимосвязь между академической успеваемостью и удовлетворенностью жизнью. Ш. Салдо и Э. Шейффер обнаружили, что учащиеся средней школы с наиболее высокими оценками субъективного благополучия демонстрируют высокую академическую успешность и высокую результативность в стандартных тестах достижений [8]. Низкий уровень удовлетворенности жизнью является существенным предиктором проблемного поведения в школе.

Дети из полных семей обычно более счастливы, чем те, которые проживают с одним из родителей или не имеют их. Восприятие родителей как добрых, поддерживающих и содействующих психологической автономии детей является одним из самых сильных предикторов удовлетворенности жизнью учащихся, независимо от состава семьи [4].

Другими аспектами школьной среды, положительно связанными с удовлетворенностью жизнью, являются наличие внеклассных мероприятий и чувства привязанности учащихся к своему учебному заведению [5].

Положительные отношения со сверстниками взаимосвязаны с высокой удовлетворенностью жизнью. Учащиеся, которые сообщают о высокой удовлетворенности жизнью, также сообщают о более высоких уровнях привязанности к своим сверстникам. Удовлетворенность жизнью отрицательно связана с виктимным поведением подростков и отчужденностью от сверстников, а также с делинквентным поведением.

Л. Эдвардс и Ш. Лопес обнаружили, что глобальная удовлетворенность жизнью у американско-мексиканских школьников, живущих в Соединенных Штатах, не связана их идентификацией с англоязычной культурой, но положительно связана с ориентацией на мексиканскую культуру [2]. Другими словами,

позитивное взаимодействие подростков в среде, в которой есть возможность осуществлять общение на паритетной основе, является предиктором психологического благополучия.

Несмотря на то что подростки проводят много времени в классе, они считают малопривлекательными такие виды деятельности, как прослушивание лекций, выступления с докладами и выполнение домашней работы или самообучение.

Считается, что с годами у подростков возрастает эмоциональная стабильность, чувство самоэффективности, количество позитивных межличностных связей, интеллектуальная самостоятельность, креативность и устойчивая идентичность. Все это должно приводить к существенному повышению психологического благополучия. Но результаты многочисленных исследований свидетельствуют, что старшеклассники относятся к школе не лучше, чем учащиеся средних классов.

### Эмпирическое исследование

Психологическое благополучие учащегося является важным предиктором восприятия своих способностей справляться с учебными проблемами. Поэтому при предсказании академической успешности и формировании академической мотивации необходимо учитывать удовлетворенность учащегося различными аспектами школьной жизни. В старших классах обучаются наиболее академически успешные учащиеся. Поэтому можно предположить, что психологическое благополучие должно расти. На основании вышеизложенного можно говорить об актуальности настоящего исследования. Новизна исследования состоит в исследовании взаимосвязей между отдельными компонентами психологического благополучия учащихся.

Объектом исследования является психологическое благополучие школьников, а предметом исследования стали различия в психологическом благополучии младших подростков и старшеклассников. Гипотеза исследования основана на предположении о различиях в различных измерениях психологического благополучия у младших подростков (с 11 до 14 лет) и старшеклассников (15–17 лет), а также о различии в структуре взаимосвязи между отдельными ком-

понентами психологического благополучия школьников.

Задачи исследования состояли, во-первых, в установлении статистически значимых различий в уровне выраженности различных показателей психологического благополучия младших подростков и старшеклассников; во-вторых, в проведении регрессионного анализа показателей психологического благополучия у старших и младших подростков для выявления взаимовлияния показателей друг на друга.

Для диагностики психологического благополучия учащихся использовался опросник школьного благополучия (ОШБ). ОШБ состоит из 5 шкал: 1. Отношения к друзьям. 2. Отношение к школе. 3. Отношение к педагогам. 4. Отношения с родителями. 5. Отношение к себе. Исследование психологического благополучия школьников проводилось в 2013 году в Екатеринбурге. В исследовании приняли участие 572 учащихся средней школы. Возраст испытуемых от 12 до 17 лет. В результате были получены следующие среднеарифметические величины. 1. Отношения с друзьями ( $M=23,09$ ). 2. Отношение к школе ( $M=18,29$ ). 3. Отношение к педагогам ( $M=16,63$ ). 4. Отношения с родителями ( $M=23,68$ ). 5. Отношение к себе ( $M=19,24$ ).

На основании полученных данных можно констатировать, что школьники наиболее удовлетворены отношениями с родителями и с друзьями. Наименее удовлетворены они отношениями с педагогами и школой.

Но так как в исследовании принимали участие как старшие, так и младшие подростки, представляют интерес различия в удовлетворенности различными аспектами школьной жизни между данными возрастными группами (таблица). Различия вычислялись по критерию Стьюдента в программе Statistica 6.1.

При сравнении среднеарифметических величин уровня удовлетворенности отношения к школе младших подростков, равную 19,57, с результатами старших подростков, равную 16,16, критерий Стьюдента равен 6,2 ( $p<0,0000001$ ). Другими словами, отношение к школе младших подростков значимо выше, чем у старших. Очевидно, младшие подростки еще сохраняют определенные черты младшего школьного возраста, испытывая безусловно положительное отношение к школе как социальному институту.

Таблица

Различия в средних значениях показателей психологического благополучия

№ п/п	Аспекты психологического благополучия	Среднеарифметические значения младших подростков	Среднеарифметические показатели старшекласников	T-критерий Стьюдента
1	Отношения с друзьями	23,43296	22,53738	Не значим
2	Отношение к школе	19,57263	16,16355	6,2
3	Отношение к педагогам	17,60056	15,01402	4,905
4	Отношения с родителями	24,65642	22,07009	5,78
5	Отношение к себе	19,33799	19,07944	Не значим

Отношение к педагогам у младших подростков также существенно выше. Средние показатели младших подростков 17,6 против 15,01402 у старших. Показатель критерия Стьюдента равен 4,905 ( $p < 0,000001$ ). Младшие подростки в большей степени, нежели старшекласники, склонны считать педагогов референтными лицами и более склонны доверять им.

Отношение к родителям младших также значимо выше, чем у старших подростков (24,656 против 22,07), при критерии Стьюдента, равном 5,78 ( $p < 0,000001$ ). Возможно, это связано с недостаточной сформированностью психологической автономности младших подростков.

Судя по вышеприведенным результатам, отношение школьников к школе, педагогам и родителям с годами меняется. И не в сторону улучшения. Для того чтобы выяснить различия между показателями психологического благополучия у старших и младших подростков, представляется необходимым провести регрессионный анализ для выявления взаимовлияний показателей друг на друга.

В результате выяснилось, что на отношение к друзьям старших подростков влияют положительное самоотношение (бета = ,370), отношение к педагогам (бета = ,271), отношения с родителями (бета = ,197) и отрицательное отношение к школе (бета = -,29). На самоотношение подростков в большей степени отношение к друзьям (бета = ,213), родителям (бета = ,277) и к школе (бета = ,143). На самоотношение старшекласника в большей степени влияет отношение к друзьям (бета = ,327), к родителям (бета = ,298) и к школе (бета = ,121).

На отношение подростков (бета = ,578) и старшекласников (бета = ,529) к педагогам значимое влияние подростков оказывает отношение к школе. На отношение подростков к школе влияют отношения к педагогам (бета = ,488), родителям (бета = ,217), друзьям (бета = ,119) и самоотношение (бета = ,109). На отношение старшекласников к школе положительно влияют отношения к педагогам (бета = ,610), родителям (бета = ,277) и отрицательно к друзьям (бета = -,20). На отношение к родителям подростков влияет отношение к друзьям (бета = ,288), школе (бета = ,259), себе (бета = ,253) и отрицательному отношению к педагогам (бета = -,15). На отношение старшекласников к родителям влияет отношение к школе (бета = ,400), друзьям (бета = ,294) и самому себе (бета = ,294).

Нетрудно заметить, что позитивное отношение к родителям и друзьям является ведущими компонентами психологического благополучия школьника. При этом следует отметить, что удовлетворенность отношениями с родителями значимо снижается. В то же время, удовлетворенность отношениями с друзьями не снижается. Удовлетворенность отношениями с педагогами ниже, чем с другими агентами образовательной среды. Примечательным является тот факт, что отношение к школе лучше, чем к педагогам. Возможно, не для всех школьников учитель является центральной фигурой в школе.

Весьма неожиданным является тот факт, что позитивное самоотношение с возрастом не растет. Возможно, это связано с тем, что у старших школьников не возрастает самово-

спринимая компетентность по сравнению со школьниками средних классов.

Таким образом, выявились довольно интересные закономерности. Например, интересным фактом является отрицательная взаимозависимость между отношением к школе и отношением к друзьям старшеклассников. Вероятно, это связано с формированием убежденности школьников в том, что школа не может ассоциироваться с приятными чувствами, в отличие от общения с друзьями. Также интересным представляется тот факт, что чем старше школьник, тем более значимо влияние на самоотношение удовлетворенности отношениями с друзьями.

Влияние отношения к школе на удовлетворенность отношениями с родителями также является неожиданным. Это можно объяснить, во-первых, некоторой формализацией отношений с родителями, а во-вторых, тем, что степень вовлеченности родителей в образовательный процесс является залогом академической успешности старшеклассника. В третьих, это можно объяснить тем, что чем более удовлетворен старшеклассник отношениями с родителями, тем более он доверяет всем социальным институтам, включая школу.

Результаты данного исследования свидетельствуют, что на благополучие младших подростков и старшеклассников во многом влияют удовлетворенность отношений со сверстниками и с возрастом это влияние усиливается.

### Рекомендации

Существуют косвенные и прямые подходы к повышению уровня удовлетворенности жизнью школьников. Косвенный подход направлен на изучение характера стрессора и его детерминант (например, плохая поддержка со стороны родителей, пессимистический атрибутивный стиль), с целью повышения удовлетворенности жизнью.

С другой стороны, прямой подход имеет своей целью повышение удовлетворенности жизнью в надежде помочь подростку изменить его целенаправленную деятельность,

чтобы сформировать более адаптивные формы поведения, отношения и цели.

Для того чтобы оптимизировать психологическое благополучие школьников, необходимо следующее.

1. Формирование школы как позитивного социального института, опирающегося на социальную поддержку со стороны родителей, учителей, одноклассников и близких друзей.

2. Формирование безопасной и комфортной домашней среды.

3. Воспитание подростков в атмосфере любви, близости и гармонии.

4. Формирование открытых и доверительных межличностных отношений между всеми агентами школьной среды.

5. Сохранение в подростковом возрасте родительского контроля и включенности в жизнь подростков.

6. Формирование чувства значимости подростка в семье.

7. Семейная поддержка отношений с людьми и видов деятельности детей за границами семьи.

8. Формирование академической и социальной самооффективности подростка.

9. Формирование самовоспринимаемой компетентности по основным предметам.

10. Формирование внутреннего локуса контроля по отношению к собственным успехам.

11. Коррекция выученной беспомощности, формирование академического оптимизма и высоких личностных стандартов.

12. Формирование конструктивных стилей совладания со стрессом.

На основании вышеизложенного можно сделать следующие выводы.

1. Психологическое благополучие старшеклассников существенно ниже, чем младших подростков.

2. Психологическое благополучие старшеклассников во многом определяется отношениями с друзьями и самоотношением.

3. Отношение к педагогам напрямую зависит от отношения к школе как социальному институту.

**Литература**

1. Баева И.А., Якиманская И.С. Мониторинг психологической безопасности образовательной среды и качества образования в условиях модернизации // Психологическая наука и образование. 2013. № 1.
2. Edwards L.M. & Lopez S.J. Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in Mexican-American youth: A mixed-methods exploration // Journal of Counseling Psychology. 2006. V. 53. P. 279–287.
3. Gilman R. & Huebner E.S. Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction. // Journal of Youth and Adolescence. 2006. V. 35. P. 311–319.
4. Huebner E.S. & Gilman R. Students who like and dislike school // Applied Quality of Life Research. 2006. № 1. P. 139–150.
5. Martin K.M. & Huebner E.T. Peer victimization and prosocial experiences and emotional well-being of middle school students. // Psychology in the Schools. 2007. V. 44. P. 199–208.
6. Noddings N. Happiness and education. New York: 2003. Cambridge University Press.
7. Rigby B.T. & Huebner E.T. Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? // Psychology in the Schools. 2005. V. 42. P. 91–99.
8. Suldo S.M., Shaffer E.S. & Riley K. A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. // School Psychology Quarterly. 2008. V. 23. P. 56–69.

## Features of psychological well-being of upper-form pupils

**S. A. Vodyaha,**

*Ph.D. in Psychology, Assistant Professor, Chair of Educational Psychology,  
Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University*

Currently, there is the problem of reduced level of psychological well-being of pupils due to the duration of training. The study hypothesis is based on the assumption of the differences in the various aspects of psychological well-being of young adolescents (11 to 14 years) and senior (15-17 years). The study involved 572 students of Yekaterinburg schools. The age of the subjects is 12 to 17 years. We discuss the relationship between the individual components of psychological well-being. In the study, we showed significant differences in attitude to the teachers ( $t = 4,905$  at  $p < 0.000001$ ), school ( $t = 6,2$ ;  $p < 0.0000001$ ) and parents ( $t = 5,78$ ;  $p < 0.0000001$ ) in younger and older adolescents. The attitude of young adolescents to the school is influenced by their attitude to the teachers ( $\beta = ,488$ ), parents ( $\beta = ,217$ ), friends ( $\beta = ,119$ ) and the self-attitude ( $\beta = ,109$ ). The attitude of high school students to the school is positively influenced by their attitudes towards teachers ( $\beta = ,610$ ), parents ( $\beta = ,277$ ) and negatively – to friends ( $\beta = -,20$ ). Psychological well-being of high school students is mainly determined by the relationship with their friends and the self-attitude. The attitude toward school decreases with increasing student age. In conclusion, we give a number of general recommendations to improve the psychological well-being at school.

**Keywords:** psychological well-being of school children, life satisfaction, socio-psychological factors of psychological well-being.

**References**

1. *Baeva I.A., Jakimanskaja I.S.* Monitoring psihologicheskoj bezopasnosti obrazovatel'noj sredy i kachestva obrazovanija v uslovijah modernizacii // Psihologicheskaja nauka i obrazovanie. 2013. № 1.
2. *Edwards L.M. & Lopez S.J.* Perceived family support, acculturation, and life satisfaction in Mexican-American youth: A mixed-methods exploration // Journal of Counseling Psychology. 2006. V. 53. P. 279–287.
3. *Gilman R. & Huebner E.S.* Characteristics of adolescents who report very high life satisfaction // Journal of Youth and Adolescence. 2006. V. 35. P. 311–319.
4. *Huebner E.S. & Gilman R.* Students who like and dislike school // Applied Quality of Life Research. 2006. № 1. P. 139–150.
5. *Martin K.M. & Huebner E.T.* Peer victimization and prosocial experiences and emotional well-being of middle school students // Psychology in the Schools. 2007. V. 44. P. 199–208.
6. *Noddings N.* Happiness and education. New York: 2003. Cambridge University Press.
7. *Rigby B.T. & Huebner E.T.* Do causal attributions mediate the relationship between personality characteristics and life satisfaction in adolescence? // Psychology in the Schools. 2005. V. 42. P. 91–99.
8. *Suldo S.M., Shaffer E.S. & Riley K.* A social-cognitive-behavioral model of academic predictors of adolescents' life satisfaction. // School Psychology Quarterly. 2008. V. 23. P. 56–69.