(cc) BY

Косарева Оксана Викторовна
руководитель
Театр-студия «Атмосфера»
магистрант
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»
г. Белгород, Белгородская область
Научный руководитель
Доронина Наталья Николаевна
канд. психол. наук, доцент, заместитель декана
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный
национальный исследовательский университет»
г. Белгород, Белгородская область

СВЯЗЬ ОДИНОЧЕСТВА, ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ПОДРОСТКОВ

Аннотация*: статья посвящена исследованию связи одиночества, жизнестойкости и психологического благополучия подростков. Анализируется теоретическая база для понимания феномена психологического благополучия, рассматриваются подходы различных авторов к этой проблеме.*

Ключевые слова*: психологическое благополучие, одиночество, жизнестойкость, подростковый возраст.*

Психологическое благополучие подростков, их развитие, своевременное и полноценное включение в жизнь общества определяют будущее любой страны. Чем ниже качество жизни юных граждан, тем выше риск увеличения масштабов бедности, ухудшения показателей здоровья, социальной напряженности и экономической нестабильности [8]. Состояние психологического благополучия в подростковом возрасте имеет ключевое значение для формирования личности в этом переходном возрасте и обусловливает развитие личности в зрелом возрасте [1].

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Считается, что жизнестойкость является одной из важных характеристик личности, которая служит ключом к стрессоустойчивости, необходима каждой личности, особенно в периоды возрастных и личностных кризисов, также как и состояние одиночества, в свою очередь, является важным фактором, отрицательно влияющим на психологическое благополучие подростка. Чувство одиночества – это эмоциональное переживание, сопровождающееся осознанием неудовлетворения субъективно значимой потребности в отношениях со значимыми людьми [7].

Изучение вопроса о влиянии одиночества и жизнестойкости на психологическое благополучие подростков является актуальным, так как психологическое благополучие подростков связано со следующими личностными особенностями: уверенность в себе, позитивный взгляд на жизнь, независимость, самопринятие, осмысленность жизни, способность устанавливать позитивные взаимоотношения, которые в свою очередь обеспечивают самореализацию и самосовершенствование подростка.

Целью исследования является выявление уровня влияния одиночества и жизнестойкости на психологическое благополучие подростков.

Вопросами исследования жизнестойкости занимались: С. Мадди и С. Кобейс [5]. Они считают, что понятие «жизнестойкость» характеризует меру способности личности выдерживать стрессовую ситуацию, сохраняя внутреннюю сбалансированность и не снижая успешность деятельности [5].

С. Мадди выделил три сравнительно автономных компонента жизнестойкости: вовлечённость, контроль, принятие риска. Выраженность этих компонентов и жизнестойкости в целом препятствует возникновению внутреннего напряжения в стрессовых ситуациях [5]. Помимо этих трех компонентов жизнестойкость включает в себя такие базовые ценности, как кооперацию (сотрудничество), доверие и креативность [9].

Проблему одиночества подростков как одного из компонентов психологического благополучия в своих работах освещали такие исследователи, как А.В. Мантикова и Ю.В. Тен, которые определили, что у подростков, которые

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

испытывают состояние одиночества, преобладает заниженная самооценка, низкий уровень коммуникативных способностей и организаторских навыков, они зависимы, эмоционально неустойчивы и не уверенны в себе [6].

Причем некоторые авторы подчеркивают двойственность характера переживания одиночества и его влияния на подростка: с одной стороны, оно обогащает внутренний мир, позволяя почувствовать уникальность своего существования, с другой – может привести к поведенческим отклонениям, депрессии и суициду [2].

И.С. Кон полагает, что понимание подростка другим человеком является способом преодоления ощущения одиночества, возможностью удостовериться не только в собственном существовании, но и в самоценности [3].

Гипотезой исследования является предположение о том, что жизнестойкость и одиночество связаны с психологическим благополучием личности подростка, а именно: чем выше у подростка уровень жизнестойкости, тем выше его психологическое благополучие, и наоборот; чем сильнее подросток ощущает одиночество, оторванность от окружающих, неумение и нежелание налаживать общение с другими людьми, тем ниже его уровень психологического благополучия.

В исследовании приняли участие подростки театральной студии «Атмосфера» г. Белгорода, в количестве 50 человек, в возрасте 14–16 лет.

Исследование осуществлялось посредством применения методик: Опросник «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко); «Методика субъективного ощущения одиночества (Д. Рассел и М. Фергюсон); Тест жизнестойкости (С. Мадди, в адаптации Д.А. Леонтьева).

В результате проведенного исследования, в соответствии с графиком 1, выявлено, что почти половине испытуемых 46% (23 человека) свойственен низкий уровень психологического благополучия; эти подростки испытывают чувство стагнации в сфере личностного роста, незаинтересованность в жизни, у них существуют сложности в межличностных взаимодействиях. Средний показатель

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

психологического благополучия свойственен 50% (25 человек) выборки, характеризуется тем, что подросток в целом ощущает себя достаточно комфортно, однако может сталкиваться с рядом сложностей в повседневной жизни. Подростков с высоким уровнем психологического благополучия выявлено всего 4% (2 человека).

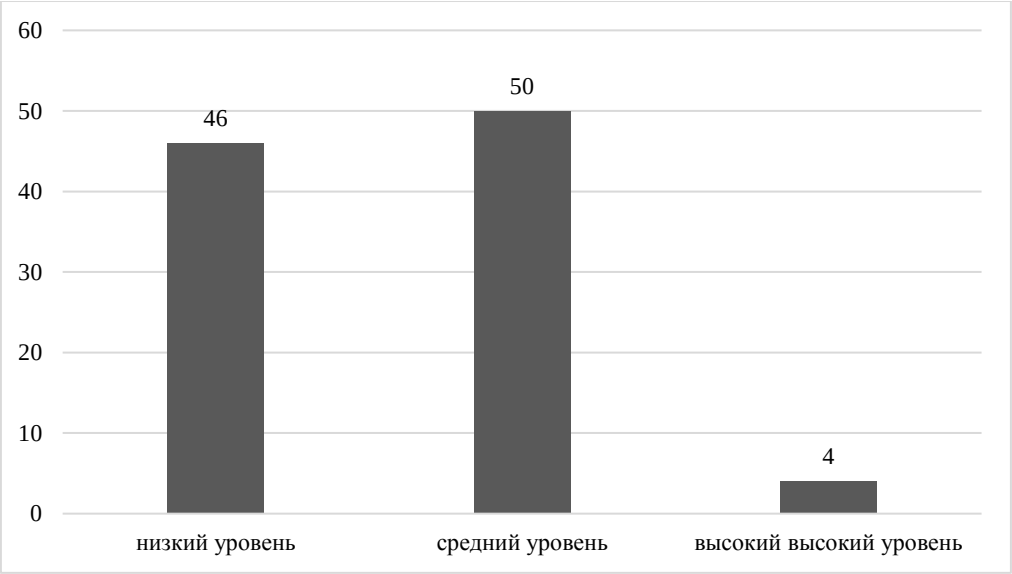

Рис. 1. Распределение подростков
по уровню психологического благополучия (%)

Анализ субъективного ощущения одиночества, в соответствии с графиком 2, выявил, что 18% (9 человек) подростков имеют низкий уровень одиночества, 50% (25 человек) средний – эти подростки в целом не ощущают себя одинокими, легко взаимодействуют с другими и чувствуют их поддержку. У 32% (16 человек) наблюдается высокий уровень одиночества. Можем сделать вывод, что значительная часть подростков ощущают чувство одиночества и утрату связи с внутренним миром личности, не умеют и, возможно, не желают налаживать социальные контакты.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

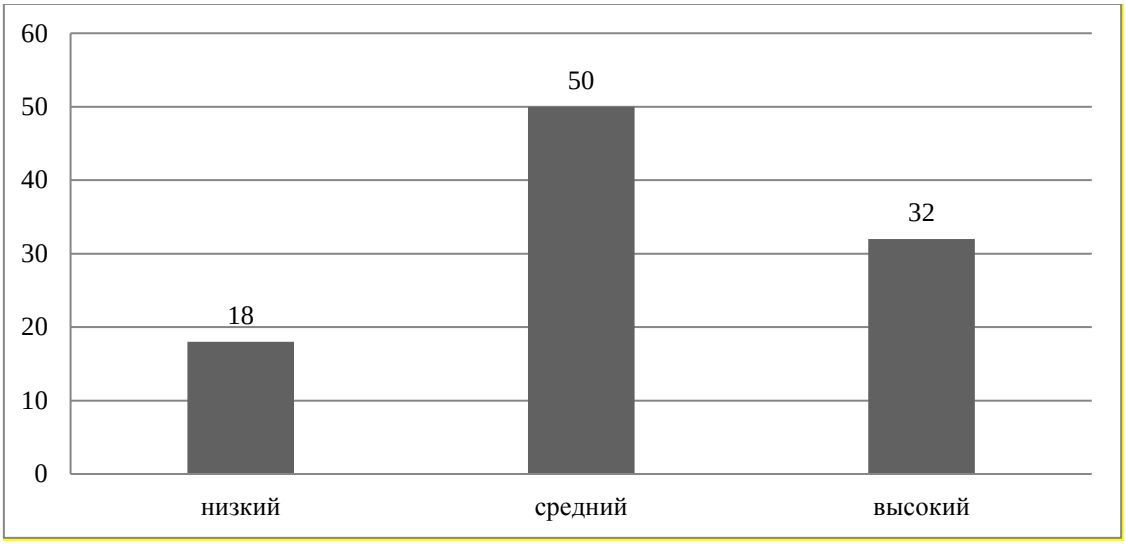

Рис. 2. Распределение подростков по уровню одиночества (в %)

По результатам исследования жизнестойкости было выявлено, в соответствии с графиком 3, что средний уровень жизнестойкости – у 54% (27 человек) подростков, а у 4% (человека) респондентов наблюдался высокий уровень. Данные указывают, что около половины подростков, в целом умеют справляться с трудностями и не боятся сложностей. Низкий уровень наблюдался у 42% (21 человек), следует, что им сложно справляться с трудностями жизни, они испытывают стресс и негативные эмоции при новом опыте.

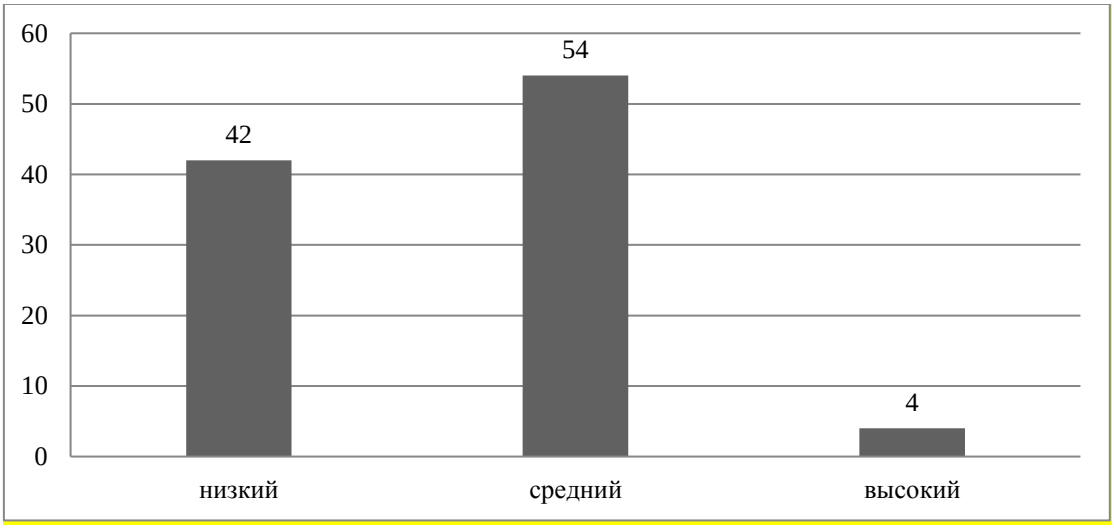

Рис. 3. Распределение подростков
по уровню диагностики жизнестойкости (в %)

В рамках исследования полученные результаты были подвергнуты корреляционному анализу, с целью установления взаимосвязей между одиночеством,

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

жизнестойкостью и психологическим благополучием. Для выявления корреляционных связей между изучаемыми показателями использовался непараметрический математический метод коэффициент ранговой корреляции r-Спирмена, так как по нескольким переменным было обнаружено не нормальное распределение.

В результате применения корреляционного анализа была обнаружена сильная положительная связь между уровнем психологического благополучия и уровнем жизнестойкости ($r = 0{,}896$; $p \leq 0{,}001$). Данные свидетельствуют, что чем выше у подростка уровень жизнестойкости, тем выше его психологическое благополучие, и наоборот. Исходя из этого, можно говорить о том, что чем ниже у подростка уровень жизнестойкости, тем сильнее его негативные переживания, неудовлетворенность, разочарование в жизни, и наоборот.

Также выявлена значимая связь между уровнем психологического благополучия и уровнем одиночества ($r = -0{,}663$; $p \leq 0{,}001$). Эти данные свидетельствуют, что чем сильнее подросток ощущает одиночество, оторванность от окружающих, неумение и нежелание налаживать общение с другими людьми, тем ниже его уровень психологического благополучия. Полученные результаты соотносятся с исследованиями А.В. Мантикова и Ю.В. Тена, по мнению которых подростки с высоким уровнем одиночества, чувствуют себя несчастными, имеют заниженную самооценку и низкие коммуникативные навыки [6].

Между уровнем одиночества и уровнем жизнестойкости наблюдается сильная отрицательная связь ($-0{,}666$; $p \leq 0{,}001$), что свидетельствует о том, что чем ниже у подростка выражено ощущение одиночества, тем выше его жизнестойкость, смелость принятий решений, умение справляться с трудностями, и наоборот при низкой жизнестойкости повышается уровень одиночества. На наш взгляд, это связано с тем, что нарушается коммуникация и взаимодействие с внешним миром.

Таким образом, на основании проведённого исследования и получения статистически значимых связей можно сделать вывод, что между психологическим благополучием и уровнем жизнестойкости наблюдается сильная положительная

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

связь, а между уровнем психологического благополучия и уровнем одиночества сильная отрицательная связь. Наша гипотеза подтвердилась, и из этого следует, что при высоком уровне одиночества и низкой жизнестойкости подросток будет ощущать себя несчастным и иметь низкий уровень психологического благополучия, а чем ниже будет уровень одиночества и выше уровень жизнестойкости, тем выше будет общий уровень психологического благополучия подростка.

Список литературы

1. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыта структурно-уровневого анализа [Текст] / А.В. Воронина // СПЖ. – 2005. – №21. – С. 142–147.

2. Дубровина И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] / И.В. Дубровина. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.

3. Кон И.С. Психология юношеского возраста [Текст] / И.С. Кон. – М.: Книга по требованию, 2013. – 176 с.

4. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости [Текст] / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 63 с.

5. Мадди С.Р. Смыслообразование в процессе принятия решений [Текст] / С.Р. Мадди; под ред. Д.А. Леонтьева // Психологический журнал. – 2005. – №6.

6. Мантикова А.В. Состояние подросткового одиночества в контексте личностных особенностей [Текст] / А.В. Мантикова, Ю.В. Тен // Наука. Мысль. – 2014. – С. 18–27.

7. Психология общения. Энциклопедический словарь [Текст] / под ред. А.А. Бодалева. – М.: Когито-Центр, 2011. – 267 с.

8. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности [Текст]: дис. ... канд. психол. наук / П.П. Фесенко. – М., 2005. – 206 с.

9. Фоминова А. Жизнестойкость личности [Текст] / А. Фоминова. – Litres, 2017. – 152 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)