

*Левкова Татьяна Валериевна*

канд. пед. наук, доцент, заведующая кафедрой

*Тейдер Ангелина Геннадьевна*

студентка

ФГБОУ ВО «Приамурский государственный университет

имени Шолом-Алейхема»

г. Биробиджан, Еврейская автономная область

DOI 10.31483/r-101904

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТАРШЕКЛАССНИКОВ КАК МНОГОМЕРНОЕ ЯВЛЕНИЕ

*Аннотация:* в статье рассматривается проблематика психологического здоровья личности, актуальность состояния эмоционального благополучия в старшем школьном возрасте. В экспериментальном исследовании использованы методика «Диагностика уровня развития рефлексивности» А.В. Карпова, методика «Шкала оценки субъективной комфортности» А.Б. Леоновой. В результате исследования было показано, что данные методики могут входить в комплект скрининговой диагностики психологического здоровья старшеклассников.

*Ключевые слова:* психологическое благополучие, психологическое здоровье, старшеклассники.

Многомерность и динамичность окружающего мира ставит перед человеком вопрос о сохранении психологического здоровья. Разноплановость исследовательских подходов к изучению психологического здоровья позволяет выделить характеристики его составляющих, разработать валидные и надежные критерии оценки его уровня [6].

Насколько важным в ситуации неопределенности и постоянно меняющихся условий сохранить состояние психологического благополучия в старшем школьном возрасте. При необходимости быть разносторонне активным и многофункциональным старше школьники сталкиваются со сложностями сохранения ста-

бильности и внутренней гармонии [1]. Насколько важным становится не упускать из виду характеристики психологического здоровья и благополучия учащихся.

Множественность стресс-факторов и нагрузок в условиях обучения и жизни в целом, в современном обществе сказываются на психоэмоциональном состоянии человека и качестве его жизни [5]. Подавление, умалчивание, т. е. буквально невыражение чувств вообще является одним из важных факторов психологической дезадаптации и психологического нездоровья [4]. Рефлексивность личности как важный механизм развития личности может способствовать установлению качественных взаимоотношений с окружающим миром, реализации себя как личности, а также профилактика возникновения психосоматических заболеваний [2].

Разработке теоретических основ психологического здоровья личности уделяли внимание И.В. Дубровина, А. Маслоу, К. Роджерс, А. В. Шувалов, А. Эллис и др. [3].

Психологическое здоровье как многомерный антропологический конструкт может включать в себя такие характеристики, как жизнерадостность, трудолюбие, позитивное отношение к миру, человеколюбие, могут быть определены с точки зрения субъективной комфортности личности и позитивного самоощущения.

Пилотажное исследование приняли участие 76 учеников 9 и 11 классов. Выборку экспериментального исследования составили старшеклассники муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «СОШ №8» г. Биробиджана. Нами были использованы следующие методики: методика диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова; методика «Шкала оценки субъективной комфортности» А.Б. Леоновой.

Результаты исследования по методике диагностики уровня развития рефлексивности А.В. Карпова представлены нами на рисунке 1.

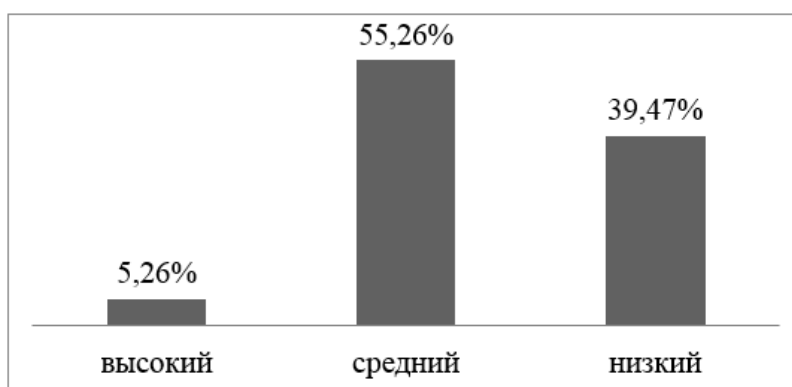


Рис. 1. Показатели уровней рефлексивности

Результаты исследования показывают, что среди опрошенных обучающихся высокий уровень развития рефлексивности диагностирован всего у 4 человек, что составляет 5,26% всех опрошенных. Данный показатель свидетельствует о том, что эти респонденты в большей степени склонны обращаться к анализу своей деятельности, а также поступков других людей; выяснять причины и следствия своих действий как в прошлом, так и в настоящем и даже будущем. Им свойственно обдумывать свои действия в подробностях, тщательно планировать и прогнозировать все возможные последствия. Вероятнее всего, этим обучающимся легче понять другого, поставить себя на его место, а также предсказать поведение и понять, что думают о них самих.

Низкий уровень развития рефлексивности диагностирован у 30 человек, что составляет 39,47%. Данный показатель говорит о том, что данным испытуемым в меньшей степени свойственно задумываться над собственной деятельностью и поступками других людей, а также, выяснять причины и следствия действий. Данные респонденты редко обдумывают свою деятельность, чаще всего действуют спонтанно. Прогнозирование в данном случае сведено к минимуму или отсутствует вовсе. Такие обучающиеся испытывают сложность в постановке себя на место другого, а также возникают сложности в прогнозировании своего поведения.

Результаты исследования показывают, что в большей степени у испытуемых преобладает средний уровень рефлексивности. Он диагностирован у 40 человек,

что составляет более 50%, а именно 55,26% всех опрошенных. Данный показатель указывает на то, что респонденты не совсем полно осознают свои специфические характеристики. Они осознают свое психическое состояние, могут его анализировать, но не в полной мере.

Результаты проведенного исследования по методике «Шкала оценки субъективной комфортности», мы графически представили результаты уровней шкалы субъективной комфортности опрошенных старшеклассников по методике А.Б. Леоновой (в процентном соотношении), которые представлены на рисунке 2.

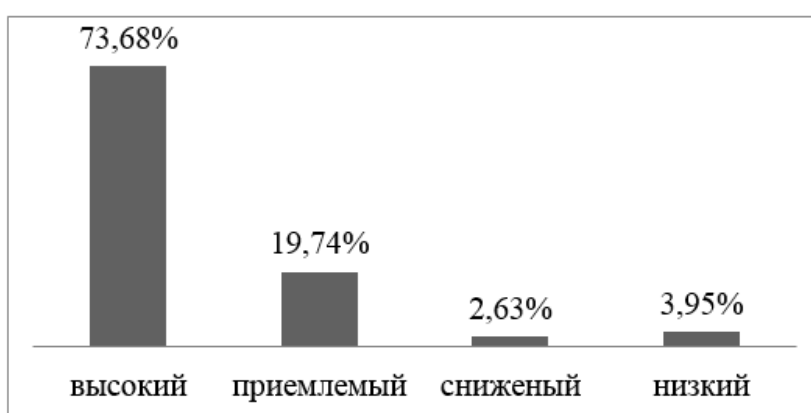


Рис. 2. Показатели уровней субъективного комфорта

Результаты исследования показывают, что у старшеклассников преобладает высокий уровень субъективного комфорта, который диагностирован 56 человек, что составляет 73,68%. Данный показатель указывает на то, что большинство обучающихся чувствуют себя очень хорошо, т.е. все психологические и физические функции находятся в состоянии минимального напряжения.

С результатом 19,74%, а именно у 15 человек, диагностирован приемлемый уровень субъективного комфорта. Данный показатель указывает на то, что эти старшеклассники чувствуют себя в пределах «нормы», т.е. бывают небольшие колебания как в большую, так и в меньшую сторону, в зависимости от ситуации, настроения, состояния здоровья и других факторов.

Далее, у 3 человек, а именно у 3,95% диагностирован низкий уровень субъективного комфорта. У данных респондентов преобладает плохое самочувствие, они постоянно находятся в состоянии напряжения.

И, наконец, у 2 человек, а именно у 2,63% диагностирован сниженный уровень субъективного комфорта, что может быть обусловлено состоянием эмоционального, когнитивного и поведенческого диссонанса.

Принимая во внимание результаты пилотажного исследования психологического здоровья, мы можем определить, что исследование рефлексивности и уровня субъективной комфортности может быть этапом скрининговой диагностики для определения уровня психологического здоровья и выявления старшеклассников, которые нуждаются в психологическом сопровождении.

Старшеклассники стоят на пороге взросления. Данному возрастному периоду присуще становление нового уровня самосознания. Самым важным и ценным психологическим приобретением этого возраста является открытие себя и своего внутреннего мира. И очень важно, чтобы это личностное «открытие» проходило в ресурсном состоянии психологического здоровья.

### *Список литературы*

1. Заусенко И.В. Психологическое благополучие школьников и педагогов в период введения Федерального государственного образовательного стандарта // Педагогическое образование в России. – 2013. – №4. – С. 196–199.

2. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – №351. – С. 128–134.

3. Исаев Е.И. Психология образования человека: становление субъектности в образовательных процессах / Е.И. Исаев, В.И. Слободчиков. – М.: Изд-во ПСТГУ, 2013. – 256 с.

4. Левкова Т.В. Психологическое здоровье студентов вуза в контексте антропологического подхода / Т.В. Левкова, Т.В. Моисеева // Вестник высшей школы. – 2014. – №9. – С. 117–120.

5. Левкова Т.В. Образ будущего у современных студентов в аспекте жизненных смыслов личности / Т.В. Левкова, Н.В. Шкляр // Современные тенденции

развития системы образования. – Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – Чебоксары, 2020. – С. 173–179.

6. Трубникова Н.И. Осмысленность жизни как фактор, влияющий на психологическое здоровье в юношеском возрасте // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы II-й Междунар. науч.-практ. конф. (г. Красноярск, 27–28 ноября 2015 г.) / гл. ред. И.О. Логина. – Красноярск: КрасГМУ, 2015. – С. 137–142.