

**Спирина Мария Леонидовна**

канд. пед. наук, доцент

**Спирина Валентина Ивановна**

д-р пед. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ПОДРОСТКОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМООЦЕНКИ**

***Аннотация:** в статье раскрыты сущность понятия «психологическое благополучие», его особенности в подростковом возрасте. Представлены возможности самооценки подростка и ее влияния на уровень психологического благополучия детей подросткового возраста в общеобразовательной школе. Обосновывается необходимость реализации программ, направленных на формирование адекватной самооценки как важнейшего фактора психологического благополучия подростков.*

***Ключевые слова:** психологическое благополучие, подросток, самооценка, общеобразовательная школа, психологическое здоровье.*

Психологическое благополучие человека является одним из основных компонентов его общего благополучия. От состояния психологического благополучия зависит качество жизни и эмоциональное состояние. Психологическое благополучие задает оптимистичный тон отношения человека к миру, результатом чего является гармонизация его жизни.

Важность данной проблемы для отечественной психологии и педагогики во многом обусловлена изменениями, которые сегодня происходят в жизни нашего общества. Современная жизнь требует умения совладать со сложными жизненными обстоятельствами, находить адекватное решение проблемных ситуаций.

Исследования в области психического здоровья и психологического благополучия современных школьников в течение многих лет сохраняют высокую востребованность.

Психологическое благополучие рассматривается как «слаженность психических процессов и функций, гармония личности, ощущение внутреннего равновесия» [1, с. 263]. Л.С. Выготский определил пять критериев благополучия личности: наличие положительных эмоций, осознание личного смысла, активное участие в деятельности, социальные связи и ряд достигнутых результатов [2]. С.Л. Рубинштейн подчеркивал значимость самооценки как одного из основных элементов психологического благополучия в формировании личности. По его мнению, самооценка представляет собой отношение индивида к себе, которое развивается в процессе взаимодействия с окружающим миром. Он указывал на то, что заниженная самооценка чаще всего возникает из-за искаженного видения себя и своих возможностей. Это может привести к тому, что человек недооценивает свои способности и программирует неудачи во всех своих начинаниях [5].

И.Ю. Кулагина рассматривает субъективное благополучие личности как важный компонент психологического благополучия, включающее три элемента: удовлетворенность, комплекс позитивных эмоций, комплекс негативных эмоций [4]. Среди отечественных авторов эту проблему исследовали А.В. Воронина, Л.В. Жуковская, Д.М. Зиновьева, Н.В. Ключева, Л.В. Куликов, М.В. Соколова, Н.В. Усова, П.П. Федосенко, О.С. Ширяева и др.

Общеизвестно, что подростковый возраст – активный период личностного и социального развития личности, в ходе которого осваиваются новые социальные роли. Самооценка является важным компонентом личности подростка и тесно связана с его психологическим благополучием. Подростки с позитивной самооценкой, как правило, имеют более высокий уровень психологического благополучия, нежели те, кто испытывает проблемы с самопринятием. Низкая самооценка может привести к различного рода отклонениям: депрессии, тревожности и другим проблемам психического здоровья.

Как известно, самооценка – это субъективная оценка собственных качеств, способностей и ценностей. В подростковом возрасте самооценка может колебаться, что связано с поиском идентичности и стремлением соответствовать ожиданиям окружающих. Последствия низкой и высокой самооценки очевидны. Низкая самооценка, как правило, приводит к различного рода психологическим проблемам: депрессии, тревожности, социальной изоляции. Подростки с низкой самооценкой часто испытывают трудности в общении, избегают новых знакомств, могут иметь затруднения с самостоятельным принятием решений. Высокая самооценка, напротив, способствует уверенности в себе, готовности к новым вызовам.

Современные исследования подтверждают предположение о том, что существует статистически значимая прямая зависимость между психологическим благополучием подростков и уровнем их самооценки: подростки, которые имеют высокую самооценку, показывают более высокие результаты в аспекте психологического благополучия, нежели их менее самооцененные сверстники.

М.В. Гамезо выделил три категории подростков:

– первая группа – подростки с относительно адекватным представлением о себе. Они способны анализировать свои действия и больше полагаются на свои представления о себе, чем на внешнюю оценку;

– вторая группа – подростки с поверхностными представлениями о себе. Такие подростки не обладают способностью критически осмысливать свои поступки и поведение в целом;

– третья группа – подростки, чьи представления о себе формируются под воздействием оценок окружающих их людей [3].

Исследователи данной проблемы на основе теоретического анализа предположили, что подростки с высокими показателями психологического благополучия имеют значительные различия в некоторых аспектах самооценки по сравнению с их сверстниками, демонстрирующими низкий уровень. Доказано, что подростки с низким уровнем психологического благополучия имеют тенденцию к

занижению самооценки, которая существенно влияет на их удовлетворенность жизнью.

Так, обладающие высоким уровнем психологического благополучия подростки способны реализовать эффективные копинг-механизмы для совладания с различными повседневными и учебными проблемными ситуациями. Также установлено, что уверенность в собственных достоинствах позволяет им оптимистично оценивать жизненные события, поэтому окружающие воспринимают их в соответствии с их самооценкой.

Подростки, более уверенные в своей способности влиять на поведение сверстников, склонны рассматривать школу как социальный институт, способствующий формированию позитивной социально-психологической адаптации личности обучающихся. Подростки с высокими показателями самоуверенности являются социально доминирующими, мотивированными на достижение социального статуса.

На основе этих выводов в общеобразовательных школах может быть реализована программа, направленная на улучшение психологического состояния обучающихся. Эта программа основана на принципе взаимосвязи между психологическим благополучием и самооценкой, поэтому педагогическая деятельность должна быть нацелена на формирование у детей и подростков адекватной и позитивной самооценки. Главная цель заключается в улучшении самоощущения и общего психологического состояния обучающихся через специализированные мероприятия.

Деятельность по формированию психологического благополучия подростков осуществляется в двух основных направлениях.

Первое направление – работа непосредственно с подростками по формированию адекватной самооценки, развитию эмоционального интеллекта, позитивных личностных качеств, коммуникативных компетенций и рефлексии. Большое внимание уделяется формированию у подростков:

- знаний о собственной личности, потребностях, интересах и ценностях;
- развитию позитивного самоотношения;

- снятию коммуникативных барьеров;
- обучению конструктивным формам межличностного взаимодействия;
- развитию навыков самоанализа и рефлексии.

Второе направление – создание благоприятного психологического климата в классном и школьном коллективе, организация просветительских мероприятий для педагогов и родителей, направленных на повышение уровня их психологической грамотности по вопросам особенностей подросткового возраста и психологического здоровья детей.

Групповая работа с подростками в рамках программы укрепления их психологического благополучия базируется на следующих принципах:

- доверительный стиль общения;
- взаимодействие по правилу «здесь и сейчас»;
- персонификация высказываний;
- искренность действий и слов;
- конфиденциальность;
- позитивный акцент на положительных качествах и успехах;
- отсутствие оценочных суждений и высказываний по поводу личности других;
- активность во взаимодействии со всеми участниками.

Таким образом, высокая самооценка является важным предиктором психологического благополучия. Наиболее значимыми для подростков являются такие аспекты общей самооценки, как авторитет у сверстников и уверенность в себе. Показателем эффективности реализации программы, направленной на формирование адекватной самооценки, является улучшение показателей психологического благополучия подростков: повышение уровня самооценки и удовлетворенности межличностными отношениями, снижение тревожности. У родителей и педагогов формируется достаточный уровень информированности по вопросам психологических особенностей подросткового возраста и роли социальной среды (семья, школа) в формировании психологического здоровья подростка.

### *Список литературы*

1. Божович Л.И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности / Л.И. Божович // Психология формирования и развития личности. – М., 1981. – С. 257–284.
2. Выготский Л.С. Психология развития человека / Л.С. Выготский. – М.: Смысл, 2006. – 1136 с. EDN QXRJBZ
3. Гамезо М.В. Возрастная и педагогическая психология / М.В. Гамезо. – М.: Педагогическое общество России, 2003. – 512 с. EDN VJILYV
4. Кулагина И.Ю. Возрастная психология / И.Ю. Кулагина, В.Н. Колюцкий. – М.: Сфера, 2001. – 462 с.
5. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2024. – 705 с.