МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии и социальных наук

Кафедра «Прикладная психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

Магистерская диссертация
на тему

«Изучение психологического благополучия подростков, занимающихся танцами»

Студент _____ (подпись) Еремина Ольга Сергеевна

Научный руководитель _____ (подпись) Памфилова С.А.

Нормоконтролёр _____ (подпись) Тигунова М.С.

Рецензент к.пед.н., директор МБОУ «Лицей №55» г. Пензы _____ (подпись) Краличкина Е.А.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.02.2022 № 9)

Заведующий кафедрой _____ (подпись) Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 04.03.2022 № 5)

Секретарь ГЭК _____ (подпись) Тигунова М.С.

Пенза 2022

Оглавление

Введение…….3

Глава 1. Теоретические основы исследования особенностей психологического благополучия подростков, занимающихся танцами……8

1.1. Исследование психологического благополучия как психологического феномена……..8

1.2. Проблема психологического благополучия в современных психологических исследованиях…….16

1.3. Психологическое благополучие и его возрастные особенности у подростков 14-16 лет…….24

1.4. Влияние активности субъекта на психологическое благополучие……..28

1.5. Ресурсы психологического благополучия подростков…….32

1.6. Потенциал танца в формировании ресурсов психологического благополучия……..40

Выводы по главе 1……...47

Глава 2. Глава 2. Организация и методы исследования психологического благополучия подростков, занимающихся танцами……..50

2.1. Цель, задачи и этапы эмпирического исследования психологического благополучия подростков, занимающихся танцами……..50

2.2. Характеристика объекта и базы исследования……..51

2.3. Методы эмпирического исследования психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами…...52

2.4. Сравнительный анализ уровня психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами……54

Выводы……75

Заключение……..77

Список используемых источников……81

Приложение…….86

Введение

Развитие психологии неопровержимо доказывает тот факт, что в современном обществе пришло осознание необходимости формирования и поддержания психологического благополучия личности. По своему значению, психологическое благополучие – это «субъективное самоощущение целостности и осмысленности индивидом своего бытия». [39, с.172] От психологического благополучия зависит удовлетворенность жизнью, ощущение счастья. Само же психологическое благополучие зависит от многих внешних и внутренних факторов. Психологическое благополучие личности зависит от позитивного отношения человека к своей жизни, развития своего потенциала, умения строить взаимоотношения, от материального обеспечения, положительных эмоций, ощущения счастья, удовлетворенности жизнью, личностных качеств и др. Все перечисленные факторы оказывают определенное влияние на психологическое благополучие личности. На эмоциональное состояние человека и, как следствие, на уровень его психологического благополучия может положительно влиять творческая деятельность, а именно, танцы. Важными задачами нашей работы являются сбор теоретических данных о понятии психологического благополучия, исследование и анализ результатов уровня психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами.

В нашей исследовательской работе о влиянии занятий танцами на психологическое благополучие особое внимание следует уделить подростковому возрасту, так как именно в этом возрасте у человека происходят значительные изменения в мышлении, характере, восприятии окружающего мира. В таком непростом жизненном периоде у подростка присутствуют определенные параметры, влияющие на ощущение эмоционального комфорта, счастья, которые не всегда схожи с теми же параметрами в других возрастных категориях.

Период подросткового возраста представляет собой период взросления, отличающийся интенсивными психологическими изменениями, а также физиологической перестройкой организма. Э. Эриксон в своей концепции описывает подростковый возраст как ключевой в развитии эго-идентичности. В это время у подростка формируется свой личный взгляд на мир, стремление к самостоятельности, обособленности. Многие подростки стараются выделить себя как особенную личность, формируют свою индивидуальность. При этом, в негативных случаях, в попытках отстоять свою точку зрения и проявить себя как личность подростки могут закрыться от окружающего мира, не выстраивать взаимоотношения с другими людьми, вступать в споры, конфликты. Следует отметить, что именно подростковый возраст является одним из самых сложных периодов, где подростку предстоит получить новый опыт, научиться взаимодействовать с окружающими, выстраивать свою систему ценностей и уметь управлять собой. Помимо этого, подростковый возраст характеризуется эмоциональной неустойчивостью и резкими колебаниями настроения. Иногда этот период может сопровождаться депрессией и суицидальными наклонностями, основанием для которых может быть ощущение неблагополучия, причины которого могут быть самыми различными: от плохих оценок в школе или недовольства собой до серьезных проблем с окружающими, потери смысла жизни.

Психологическое благополучие подростков служит необходимым условием сохранения их психического и физического здоровья; влияет на поступки, уровень самопринятия и степень удовлетворенности жизнью.

Актуальность исследования обусловлена тем, что подростковый возраст является самым непредсказуемым и вместе с этим ответственным периодом в формировании личности: физиологические и психологические изменения, влияние окружения, образ жизни, стремление к самовыражению. Состояние психологического благополучия в это время является ключевым фактором, влияющим на удовлетворенность жизнью, психологическое и

физическое здоровье человека. Многие подростки сталкиваются с трудностями на этапе взросления, от мелких неурядиц и конфликтов в семье и другом окружении до потери смысла жизни. Творческие кружки могут положительно повлиять на подростков, создавать благоприятные условия для саморазвития, самовыражения, новых целей в жизни, лучшего эмоционального и физического состояния. Мы решили изучить, действительно ли занятия танцами оказывают влияние на психологическое благополучие подростков.

Целью работы является выявление характера воздействия занятий танцами на психологическое благополучие подростков для использования результатов исследования в психологическом консультировании.

Объект исследования – психологическое благополучие подростков.

Предмет исследования – психологическое благополучие подростков, занимающихся танцами.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Провести теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблемам психологического благополучия в подростковом возрасте.

2. Провести эмпирическое исследование по уровню психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами.

3. Выявить статистические различия в группах подростков, занимающихся и не занимающихся танцами.

4. Выявить особенности психологического благополучия подростков, занимающихся танцами.

Изучение влияния танца на психологическое состояние человека началось относительно недавно, в 90-е годы прошлого века. Многочисленные исследования подтверждают, что занятия танцами положительно влияют на многие психологические факторы личности, такие как самовыражение, адекватная самооценка, целеустремленность, стрессоустойчивость, отношение к себе и миру, принятие себя.

Мы предполагаем следующую **гипотезу**: занятия танцами повышают уровень психологического благополучия подростков.

Для решения поставленных задач и выявления истинности гипотезы работа проводилась на основе методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

Экспериментальная база. Исследование проводилось на базе школы танцев UNI-DANCE и лицея №73 г. Пензы. В исследование приняли участие 15 подростков, занимающихся танцами и 15 подростков, не занимающихся танцами. Общее количество опрошенных составило 30 человек.

Практическая значимость. Полученные результаты могут быть использованы в консультативной деятельности психолога; тренером в работе с детьми; а также наше исследование позволяет улучшить содержание психолого-педагогических мероприятий, направленных на повышение психологического благополучия подростков. Материалы данного исследования могут быть использованы студентами, обучающимися по направлению психолого-педагогического образования, консультирующими психологами, педагогами дополнительного образования.

Апробация результатов исследования: Результаты исследовательской работы включены в статью «Исследование особенностей субъективного психологического благополучия подростков, занимающихся танцами».

Структура работы состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы и приложения.

В первой главе представлен теоретический анализ сущности психологического благополучия как психологического феномена, рассмотрена проблема психологического благополучия в современных психологических исследованиях, определены факторы психологического благополучия и его возрастные особенности у подростков 14-16 лет, выявлено влияние активности субъекта на психологическое благополучие,

рассмотрены ресурсы психологического благополучия подростков, изучено воздействие танцев на психологическое благополучие подростков.

Во второй главе представлены эмпирические исследования психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами, проведен сравнительный анализ полученных результатов.

В заключении резюмируются полученные путем эмпирических и теоретических исследований данные относительно выдвинутой гипотезы.

Глава 1. Теоретические основы исследования особенностей психологического благополучия подростков, занимающихся танцами

1.1. Исследование психологического благополучия как психологического феномена

Содержание понятия «психологическое благополучие» практически совпадает в научных дисциплинах и обыденном сознании. Психологическое благополучие и чувство удовлетворенности жизнью являются значимыми для субъективного мира человека. Показатели психологического благополучия не могут быть объективными, даже если оценивать их содержание по конкретным критериям: удовольствие от жизни, спокойствие за будущее, принятие реальности здесь и сейчас, уровень самопринятия, финансовая стабильность, ощущение безопасности и др. Ощущение психологического благополучия в значительной мере обусловлено особенностями отношения личности к себе, окружающему миру в целом и его отдельным сторонам. Психологическое благополучие личности по своей природе всегда субъективно, при этом на ощущение благополучия влияют различные факторы жизни человека. В психологическом благополучии слиты многие особенности отношения человека к себе и окружающему миру [25, с.52].

Благополучие, с точки зрения Т.Ф. Базылевич, – многозначное слово, всегда субъективное, основным значением которого является счастье, процветание, обеспеченность, спокойная и достаточная жизнь, включающая в себя получение (достижение) всех благ [9, с.62].

По Л.В. Куликову и М.С. Дмитриевой, благополучие – это положительная аффективность и фактор саморегуляции личности, сочетающиеся с результатом деятельности по саморегуляции психических состояний [33, с.55].

Благополучие, по мнению О.С. Савельевой, – это восприятие жизни и

определение оценки качества жизни, которое может сохраняться длительное время, если никакие внешние факторы не нарушат сложившуюся гармонию [41, с.81].

Из всех определений следует, что благополучие – это совокупность факторов, удовлетворяющая потребности личности относительно ее представлений об устройстве быта, отношениях и других аспектах, создающих ощущения самодостаточности, душевной гармонии и уверенности в завтрашнем дне.

Психологическое благополучие зависит от наличия четких целей, успешной самореализации человека, удовольствия от своей деятельности, наличия ресурсов и условий для достижения целей. Психологическое благополучие влияет на межличностные отношения, возможность общаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребности в физической, психологической, финансовой и других сферах. Разрушает благополучие социальная изоляция (депривация), тревожность, неумение закрывать свои потребности, игнорирование своих желаний, несоответствие целей истинным желаниям.

Психологическое благополучие является наиболее устойчивым у гармоничных личностей, умеющих слышать свои желания, потребности и удовлетворять их. Психологическое благополучие проявляется как согласованность множества процессов развития человека, соразмерность жизненных целей и возможностей. Психологическое здоровье зависит от системы мышления человека, отношения к окружающему миру и ориентации в этом мире [23, с.118].

На переживание благополучия (или неблагополучия) влияют различные стороны бытия человека, особенности отношения человека к себе и окружающему миру. Благополучие личности складывается из ряда составляющих, представленных в табл. 1 [33, с.56].

Таблица 1.

Компоненты благополучия личности

Компонент	Характеристика	Ведущие факторы
Социальный компонент	Социальное благополучие – это удовлетворенность личности своим социальным статусом, межличностными связями и актуальным состоянием общества, к которому она принадлежит	социальная зависимость, личностные особенности, прогностичность жизни (оптимизм – пессимизм), уверенность в жизни и настрой, удовлетворенность своей реализованностью в трудовой деятельности, удовлетворенность государством, интуитивно-созерцательное отношение, гражданственность, отношение к будущему
Материальный компонент	Материальное благополучие – удовлетворенность материальной стороной своего существования (жилье, питание, отдых), полнотой своей обеспеченности, стабильностью материального достатка	демографические характеристики населения; санитарно-гигиенические условия; питание, жилищные условия и потребительские блага длительного пользования; образование и культура, занятость и условия труда; доходы и расходы населения; стоимость жизни и цены; транспортные средства; отдых, культура и спорт; социальное обеспечение, свобода
Религиозный компонент	Духовное благополучие – ощущение причастности к духовной культуре, осознание возможности приобщения к культуре	утолять духовный голод; осознание и переживание смысла своей жизни; наличие веры – в Бога или в себя, в судьбу (предопределенность) или счастливую удачу на своем жизненном пути, в успех
Физический компонент	Физическое (телесное) благополучие – хорошее физическое самочувствие, комфорт, ощущение здоровья, удовлетворяющий физический тонус	совокупность: антропометрических, клинических, физиологических, биохимических показателей, определяемых с учетом полового и возрастного факторов, а также социальных, климатических, географических и метеорологических условий
Психологический компонент	Психологическое благополучие (душевный комфорт) – слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия	умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и прочему; достигается умением жить в согласии с собой, с родными, друзьями и другими людьми, способностью прогнозировать ситуации и разрабатывать модели своего поведения

Из табл. 1 следует, что благополучие человека состоит из его самореализации в разных сферах жизни, что влияет на степень удовлетворения жизнью в целом.

Психологическое благополучие с точки зрения А.М. Алмакаевой – это «Интегральное системное состояние человека или группы, которое представляет собой сложную взаимосвязь физических, психологических,

культурных, социальных и духовных факторов и отражает восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей» [6, с.22].

И.А. Джидарьян считает, что психологическое благополучие – это непрерывный личностный рост и полноценная ценность жизни [24, с.40].

По О.С. Ширяеву, психологическое благополучие – это целостное и субъективное переживание, многозначащее для конкретного человека и связанное с понятиями счастья, самореализации и пр. [53, с.61].

Из всех определений следует, что психологическое благополучие представляет собой совокупность различных факторов, которые обеспечивают уровень удовлетворенности жизнью в системе «субъект-среда».

Основные компоненты психологического благополучия представлены на рисунке 1 [52, с.105].

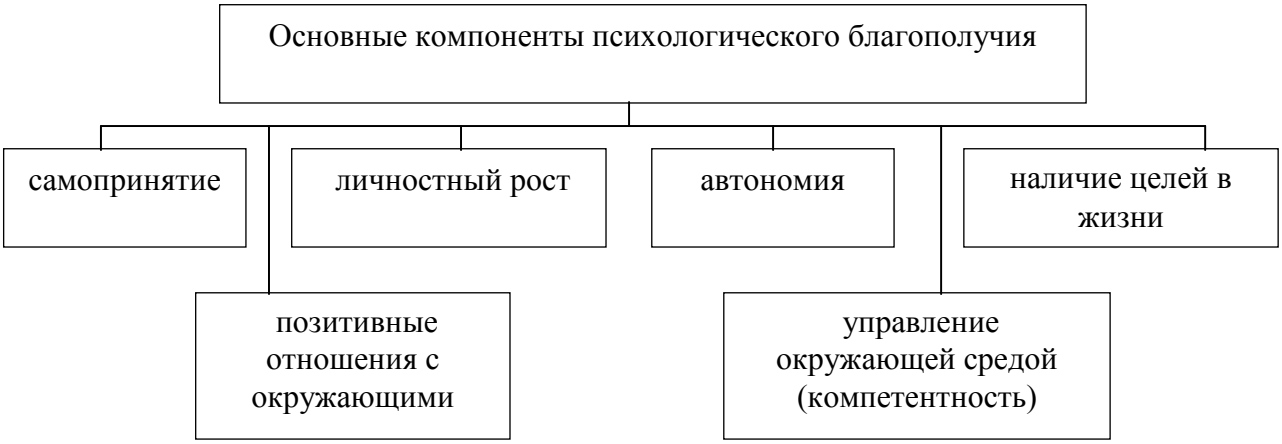

Рис. 1. Основные компоненты психологического благополучия

Все перечисленные на рисунке 1 составляющие психологического благополучия тесно взаимосвязаны и влияют друг на друга. Отнесение многих феноменов к той или иной составляющей благополучия в немалой степени условно. Например, чувство общности, осознание и переживание смысла жизни вполне могут быть причислены к факторам, создающим душевный комфорт, а не только к социальному или духовному

благополучию.

Главными критериями психологического благополучия личности выступают объективная успешность (социальное, физическое, психологическое и соматическое здоровье) и субъективное переживание благополучия, проявляющееся в ощущении счастья и удовлетворенности жизнью в целом. Уровень психологического благополучия определяют различные субъективные и объективные факторы, в том числе характеристики окружающей среды, степень влияния которых определяется их значимостью для личности [53, с.101].

В современной психологической науке существует неоднозначность соотношения понятий «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие». Одни исследователи субъективное благополучие (subjective well-being) рассматривают как составляющую психологического, другие – субъективное благополучие как отдельную часть. В отдельных работах данные понятия трактуются как синонимичные. В зарубежной психологии подходы к исследованию психологического благополучия условно разделяются на эвдемонистические и гедонистические. Попытки преодоления данных недостатков привели к сближению указанных подходов, построению интегративных моделей психологического благополучия.

Существуют объективные и субъективные показатели благополучия. Представление о собственном благополучии или благополучии других людей, оценка этого благополучия опираются на объективные критерии благополучия, успешности, показатели здоровья, материального достатка и т.п. Все внешние факторы благополучия при любых объективных характеристиках по самой природе психики не могут действовать на переживание благополучия непосредственно, но лишь через субъективное восприятие и субъективную оценку, которые обусловлены особенностями всех сфер личности. Другими словами, благополучие личности по своей природе всегда является субъективным.

Субъективная сторона психологического благополучия как

психологического феномена имеет первостепенное значение как предмет исследования. Переживание благополучия является важнейшей составной частью доминирующего настроения личности. Именно через настроение, самоощущение, реализацию своих потребностей субъективное благополучие, как интегративное, особо значимое переживание, оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, как следствие, на успешность в жизни, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия и многие другие стороны внешней и внутренней активности индивида. В этом постоянном влиянии и заключается регулятивная роль субъективного психологического благополучия личности [33, с.55].

По А.М. Алмакаевой, субъективное благополучие – это субъективное мнение индивида о том, что его жизнь приятна и хороша; это понятие часто использовалось наравне с термином «счастье» [6, с.23].

С точки зрения О.А. Елисеевой, субъективное благополучие – это понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [25, с.52].

Субъективное благополучие, по мнению П.А. Кислякова, – это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определений психического здоровья, но и наличие определенных позитивных показателей [30, с.66].

Из всех определений следует, что субъективное благополучие – это интегративное и значимое переживание, оказывающее постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека. Субъективное благополучие может быть выражено определенной формулой: субъективное благополучие = удовлетворенность жизнью + аффект, где удовлетворенность жизнью отражает оценку человеком его собственной жизни, аффект представляет собой эмоциональную сторону, причем как положительные, так

и отрицательные эмоции и состояния, связанные с повседневным опытом. Человек удовлетворен, когда почти нет разрыва между существующим положением и тем, что представляется ему «идеальной» ситуацией. Неудовлетворенность, в свою очередь, является результатом существенного разрыва между реальностью и «идеалом».

В психологическом благополучии (в целом и в его составляющих) целесообразно выделять два основных компонента (рисунок 2) [49, с.106].

Рис. 2. Основные компоненты в субъективном благополучии и в его составляющих

Когнитивный компонент благополучия возникает при целостной, относительно непротиворечивой картине мира у субъекта, при понимании текущей жизненной ситуации. Диссонанс в когнитивную сферу вносит противоречивая информация, восприятие ситуации как неопределенной, информационная или сенсорная депривация. Эмоциональный компонент благополучия предстает как переживание, объединяющее чувства, которые обусловлены успешным (или неуспешным) функционированием всех сфер личности. Дисгармония в любой сфере личности вызывает одновременно и эмоциональный дискомфорт. Именно в нем достаточно полно отражено неблагополучие в разных сферах жизни человека [46, с.53].

Можно выделить следующие признаки психологического благополучия личности по К. Рифф (рисунок 3) [43, с.132].

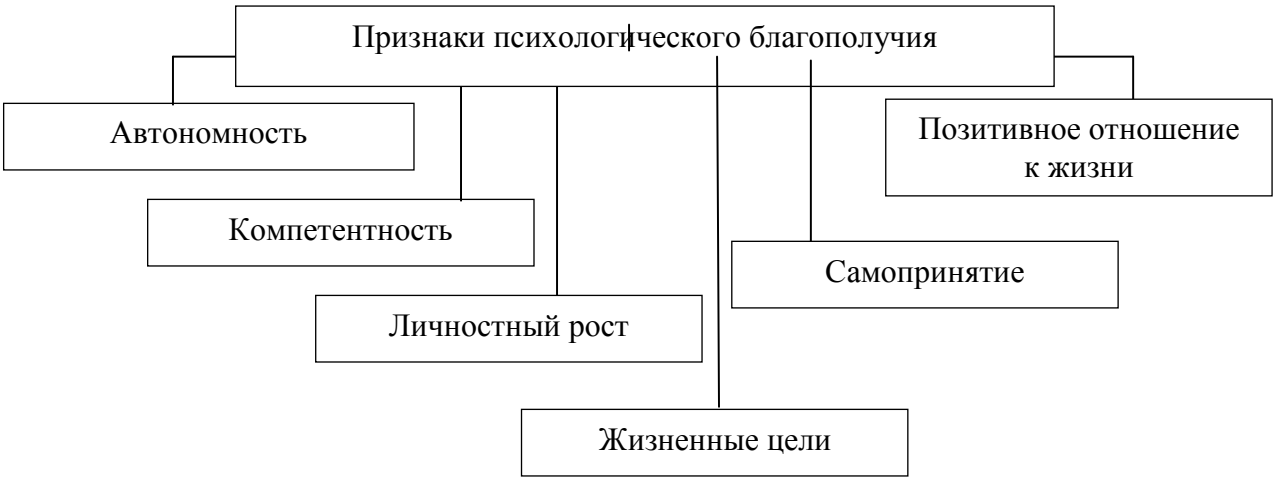

Рис. 3. Признаки психологического благополучия

Психологическое благополучие (или неблагополучие) конкретного человека складывается из частных оценок различных сторон жизни человека. Отдельные оценки сливаются в ощущение психологического благополучия. Эти стороны жизни являются предметом изучения разных научных дисциплин [43, с.133].

Таким образом, психологическое благополучие – это совокупность факторов, обеспечивающих чувство счастья и удовлетворенности жизнью, создающих ощущение душевного спокойствия и уверенности в завтрашнем дне. Психологическое благополучие представляет собой совокупность личностных ресурсов, которые обеспечивают самореализацию личности в системе «субъект-среда». Субъективное благополучие – это интегративное и значимое переживание, оказывающее постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека. Выделяют два компонента субъективного благополучия – эмоциональный, (позитивные или негативные чувства, которые человек испытывает по отношению к своей жизни), и когнитивный, который часто обозначают как удовлетворенность жизнью (отражает рациональную оценку собственной жизненной ситуации).

1.2. Проблема психологического благополучия в современных психологических исследованиях

Психологическое благополучие предстает интересным предметом изучения и актуальной проблемой для психологии. Психологическое благополучие рассматривается в работах зарубежных и российских психологов как приобретенное в процессе жизнедеятельности качество, предполагающее активность субъекта. Значимость современных психологических исследований по проблеме психологического благополучия обусловлена, с одной стороны, повышением интереса современных специалистов к проблеме психологического благополучия, с другой – присутствием ряда сложностей при исследовании данного феномена как при изучении теоретических аспектов проблематики, так и при построении и реализации эмпирического исследования. Психологическое благополучие определяется исследователями по-разному, но можно выделить некоторые единые позиции.

Несмотря на интерес исследователей к проблеме психологического благополучия, а также на имеющийся научный интерес в этой области и значительное количество научных публикаций, существует ряд проблем, требующих учета при изучении различных аспектов феномена психологического благополучия. Анализ многочисленных отечественных и зарубежных научных публикаций позволил систематизировать особенности исследования психологического благополучия и сформулировать основные проблемы, которые необходимо учитывать при построении исследования (рисунок 4) [25, с.53].

Рис. 4. Проблемы, которые необходимо учитывать при построении исследования психологического благополучия

Из рис. 4 следует, что к основным проблемам психологического благополучия в современных психологических исследованиях относится отсутствие определения психологического благополучия, которое позволило бы полностью исключить дублирование его содержание похожими понятиями: такими как, эмоциональное благополучие, переживание счастья, личностное благополучие и др.; несовершенство методического инструментария, конструктивные особенности которого затрудняют оценку связи между психологическим благополучием и личностными показателями, недостаточное обоснование возможности применения концепции психологического благополучия. Субъективный фактор, влияющий на исследование психологического благополучия, может быть приемлемым только при тщательном анализе данных и их сравнении. Безусловно, выделенные проблемы решаются в той или иной мере исследователями, однако представляется значимым их комплексный учет при решении различных теоретических и практических задач, связанных с разнообразными аспектами проблематики субъективного психологического благополучия.

В исследованиях, представленных за последнее десятилетие в научных

периодических изданиях, психологическое благополучие рассматривается как самостоятельная дефиниция, подходы к которой варьируются в зависимости от теоретической позиции исследователя и задач, на решение которых направлено исследование [25, с.52].

Так, американский социолог Норман М. Брэдберн (N. Bradburn), описывая содержание и структуру психологического благополучия, обращает внимание на то, что значительную роль в определении данного явления играет соотношение позитивно и негативно окрашенных аффектов, а именно, различие между позитивными и негативными аффектами определяет общее ощущение удовлетворенности жизнью и переживание благополучия. Немецкий социолог Гельмут Шека (Helmut Schoeck) раскрывает психологическое благополучие через такие компоненты, как переживание безнадежности (надежды), собственной умелости, удовлетворенности жизнью и чувства собственного достоинства. Американский профессор Эдвард Ф. Динер (E. Diener) рассматривает трехкомпонентную структуру психологического благополучия, в которую входят удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. По его мнению, психологическое благополучие включает когнитивную оценку различных сторон жизни и эмоциональное восприятие, а переживание субъективного благополучия сопоставимо с переживанием счастья. К. Рифф (C.D. Ryff) обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: позитивное отношение к себе и своей жизни, отношения с другими, пронизанные заботой и доверием, способность следовать собственным убеждениям, способность выполнять задачи повседневной жизни (компетентность), наличие целей и занятий, придающих жизни смысл, непрекращающееся развитие и самореализация.

Доктор психологических наук Р.М. Шамионов рассматривает психологическое благополучие как состояние динамического равновесия, достигаемое разнонаправленными переживаниями удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности. Согласно его исследованиям,

важнейшим параметром в структуре благополучия выступает принадлежность к группе, а само психологическое благополучие обладает весомым активным началом [52, с.97]. Подобная мысль звучит и в работе О.С. Савельевой, рассматривающей психологическое благополучие как интегральное социально-психологическое образование, которое включает отношение человека к себе и своей жизни, а также несет в себе активное начало, обуславливающее постоянный поиск себя, саморазвитие, стремление к самореализации [41, с.112].

В отношении проблемы отграничения понятия «психологическое благополучие» от близких и родственных понятий существуют значительные затруднения при попытке дать такое определение понятию «психологическое благополучие», которое позволило бы нивелировать сходство с близкими по смыслу понятиями и конкретизировать содержание феномена [25, с.52].

Л.В. Куликов, рассматривая ряд составляющих психологического благополучия личности: социальное, духовное, материальное, физическое, предлагает в качестве предмета исследования психологическое благополучие, которое он определяет как слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия [33, с.55].

Некоторые авторы для характеристики состояния субъективного мира личности в аспекте его благоприятности кроме термина благополучие употребляют такие термины, как переживание (ощущение) счастья, эмоциональный комфорт, удовлетворенность жизнью. В понятии «счастье» объединяется некоторая совокупность идеалов человеческой жизни. Счастье выступает как ценность, имеющая особую значимость, т.е. как ценность, стоящая над другими ценностями.

И.А. Джидарьян исследовала представления о счастье, характерные для обыденного сознания, и показала, что в отличие от других человеческих ценностей счастье не имеет самодостаточной и самообоснованной сущности в том смысле, что «содержится и как бы «проходит» через все другие

ценности, «высвечиваясь» ими, являясь результатом, «побочным продуктом» их реализации» [24, с.41].

С.Л. Братченко, М.Р. Миронова, рассматривая проблему психологического благополучия, как смежную с личностным ростом, выделяют интраперсональные и интерперсональные критерии. Опираясь на работы К. Роджерса, они к первым отнесли принятие себя, открытость внутреннему опыту переживаний, понимание себя, ответственную свободу, целостность, динамичность. К итерпсихическим критериям личностного роста были отнесены принятие и понимание других, социализированность (стремление к конструктивным социальным взаимоотношениям) и творческая адаптивность (в отношении жизненных проблем). Это положение ставит проблему соотнесения понятий «психологическое благополучие» и «личностный рост» в силу значительного сходства при определении их содержания. В частности, интерпсихические критерии личностного роста полностью соотносятся с перечисляемыми в отечественных публикациях компонентами субъективного благополучия.

Следующая проблема обозначена Дж. Капрара, который говорит о возможных затруднениях при необходимости оценки связи между благополучием и личностными показателями, поскольку в методиках оценки обоих конструктов встречаются сходные по смыслу вопросы, что создает проблемы при их сравнении. В частности, Дж. Капрара отмечает, что просьба оценить собственное счастье может встретиться и в опросниках благополучия (например, Diener & Diener) и в методиках оценки экстраверсии (Costa & McCrae). Такие часто встречающиеся совпадения вопросов могут сделать невозможным выявление отношений между личностными конструктами, что обуславливает необходимость относиться к построению подобных исследования со значительной долей осторожности.

Вопрос о характере применения концепции психологического благополучия по отношению к детям также является актуальным. В частности, Э. Моррoу (E. Morrow) приводит данные о том, что молодых

людей заботит ожидание взрослых, что их дети должны быть счастливыми все время. Кроме того, весьма неоднозначно распространенно мнение о том, что подавляющее большинство детей, относящихся к слоям населения с низким экономическим благосостоянием, являются в подавляющем большинстве со средним и низким уровнем психологического благополучия и более других подвержены стрессу.

Следующая серьезная проблема, которая должна быть учтена при исследовании психологического благополучия, состоит в том, что довольно часто в работах упускается значение культурного и социального контекста, тогда как их влияние подтверждается, например, тем, что экономическое развитие и рост благосостояния западного общества за полстолетия не вызвал существенного повышения уровня психологического благополучия. По данным S. Carlisle и P. Hanlon, опубликованным в 2007 году, психологическое благополучие людей повысилось в течение двух десятилетий после второй мировой войны и затем оставалось неизменным [25, с.52].

По мнению К. Загурского, следует проводить различие между восприятием или ожиданиями относительно материальных условий жизни и материальным благополучием, которое обычно определяется как психологическое чувство удовлетворения, однако экономисты, как правило, не считают это определение точным. Исследования доказывают существование умеренной корреляции между фактическими материальными условиями жизни, включая доходы, и удовлетворенностью этими условиями. К. Загурский предполагает, что на удовлетворенность материальными условиями определяющее влияние оказывает относительное восприятие условий жизни, основанное на эталонном восприятии, которые могут, в свою очередь, базироваться на знаниях об условиях жизни некоторых референтных групп или условиях жизни в прошлом и перспективах на будущее.

Все подходы к исследованию феномена психологического

благополучия, можно разделить на несколько групп (табл. 2).

Таблица 2

Группы подходов к исследованию феномена психологического благополучия

Группа	Представители	Характеристика
Группа: «психологическое благополучие» как два основных течения: гедонистическое и эвдемонистическое	Н. Брэдберн, Э. Динера, А.А. Кроник	К гедонистическим теориям можно отнести все те учения, где благополучие описывается главным образом в терминах удовлетворенности – неудовлетворенности. Разница между позитивным и негативным аффектами является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение удовлетворенностью или не удовлетворенностью жизнью
Группа: психологическое благополучие на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности	К. Рифф, теории А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена	Основные компоненты психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост. Человек, обладающий высокой автономией, способен быть независимым, он не боится противопоставить свое мнение мнению большинства, может позволить себе не стандартное мышление и поведение, он оценивает себя исходя из собственных предпочтений
Группа: феномен «психологического благополучия» на основе психофизиологической сохранности функций	Р.М. Райан, Э.Л. Диси, К. Фредерик, А.В. Воронина	Генетические факторы также могут объяснить индивидуальные различия в психологическом благополучии. Связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является очевидной. Болезнь часто вызывает функциональные ограничения, которые уменьшают возможности для удовлетворенности жизни. Жизнеспособность является индикатором психологического благополучия.
Группа: понимание феномена «психологического благополучия» как целостного переживания, выраженного в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями.	П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова	Группа: понимание феномена «психологического благополучия» как целостного переживания, выраженного в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, а также связанное с базовыми человеческими ценностями и потребностями. Здесь психологическое благополучие рассматривается как субъективное явление, переживание, которое напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания. При разработке понятия психологическое благополучие авторы делают акцент на субъективной оценке человеком себя и собственной жизни

Из табл. 2 следует, что человек имеет высокий уровень психологического благополучия, если в большинстве случаев он испытывает удовлетворение от жизни, и только в отдельных ситуациях он переживает неприятные чувства. Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также наличие ощущения собственного прогресса. Если личностный рост по каким-то причинам невозможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни. На основе сложного переживания человеком удовлетворенности собственной жизни, различными авторами было выделено «актуальное психологическое благополучие» и «идеальное психологическое благополучие», в котором представление об «идеальном» выступает глобальным инструментом оценки человеком своего бытия [53, с.226].

Таким образом, актуальность современных психологических исследований по проблеме психологического благополучия обусловлена, с одной стороны, повышением интереса современных специалистов к проблеме субъективного благополучия, с другой – присутствием ряда сложностей при исследовании данного феномена, как при изучении теоретических аспектов проблематики, так и при построении и реализации эмпирического исследования. Психологическое благополучие определяется исследователями по-разному, но можно выделить некоторые единые позиции. Субъективное благополучие связано с эмоциональным равновесием и преобладанием положительно окрашенных эмоций, настроения, которые, в конечном итоге, складываются в переживание общей удовлетворенности жизнью. Психологическое благополучие затрагивает отношение человека к себе и развивает чувство собственного достоинства, адекватную самооценку, непрекращающееся развитие и самореализацию. Отношения с другими людьми, уровень коммуникации, круг общения, эффективность межличностного взаимодействия, чувство принадлежности к группе также

имеют отношение к феномену психологического благополучия.

1.3. Психологическое благополучие и его возрастные особенности у подростков 14-16 лет

Физическое и психологическое благополучие подростков является необходимым условием сохранения их здоровья и достижения высоких результатов развития. В связи со стремительным повышением количества и разнообразия рисков, содержащихся в социальной среде, подростки довольно часто находятся в ситуации, предъявляющей повышенные требования к их способностям: противостоять различным негативным влияниям, угрожающим их психологическому благополучию [20, с.31].

Психологическое благополучие является интегративным психологическим образованием, включающим личностные характеристики человека, имеющие отношение к оцениванию различных аспектов собственной жизни и переживанию удовлетворенности ими. Активность субъекта выступает центральным компонентом субъективного психологического благополучия подростков.

В современном мире понятие «подросток» вызывает ассоциацию сложности, трудности общения, непонятности. Некоторым взрослым людям сложно понять, что, находясь в таком важном подростковом периоде, подросток ощущает себя уже выросшим, по сути, еще оставаясь ребенком. Оставаться взрослому в этот сложный для ребенка период его доверенным лицом – большая удача, хоть и задача эта невероятно сложная. Для этого необходимо знать о тех особенностях, которые появляются на этом этапе жизни и формируют его личность. Основным действием ближайшего окружения (родители и друзья) является помощь и содействие, иными словами быть с подростком внимательными и общаться «на его языке». В это время молодой человек находится в важном жизненном периоде. У него проходит формирование новых взглядов и мнений, самоидентификация,

изменения в восприятии окружающего мира, профессиональное самоопределение.

Психологи зачастую заостряют внимание родителей детей, находящихся в подростковом периоде, на этом условном переходном фрагменте (от 14 до 16 лет) в связи с происходящими изменениями у них как физиологическими, так и психическими. Потому как именно этот период, именуемый этапом личностно-профессионального самоопределения, у взрослеющего подростка является наиболее сложным в жизни. В это время у ребенка происходит формирование своей индивидуальной личной позиции по всем вопросам и ситуациям. Его мнение может отличаться от мнения родитилей, что приводит к конфликту, следствием которого может стать потеря взаимопонимания и гармоничных отношений между родителями подростком [3, с.44].

Для того чтобы менее болезненно для семьи преодолеть этот сложный промежуток жизни, необходимо понимать психологические новообразования, возникающие в среднем подростковом возрасте (рисунок 5).

Рис. 5. Психологические новообразования подростков 14-16 лет

Из рисунка 5 следует, что одно из важных новообразований в подростковом возрасте – это переключение своего постоянного общения с учителей и родителей на друзей, ровесников или более старших ребят, являющихся для конкретного подростка авторитетом. В это время у него формируются навыки социального взаимодействия, то есть он учится соглашаться с другим мнением, но в это же время отстаивает свое. Следствием чего становится проявление двух противоречий – принадлежность к группе сверстников и желание обособленности, то есть наличия своего индивидуального личного пространства. Оставаясь еще по своей сути ребенком, подросток чувствует и решает, что он уже вырос. У него возникает и проявляется все с большей частотой желание стать независимым от своей семьи. Происходит зарождение мыслей о будущей профессии. Он стремится стать «нужным», то есть полезным для общества или семьи. Возникает интерес к противоположному полу, построению глубоких, доверительных взаимоотношений со сверстниками.

Психологическое благополучие подростков 14-16 лет имеет специфику, выражающуюся в динамике отдельных его показателей, определяемых особенностями возрастного развития и современной социокультурной ситуацией.

Подростковый период является периодом выстраивания новых отношений с окружающим миром и самим собой и одновременно уязвимым периодом для воздействия негативных факторов, влияющих на формирование взаимоотношения с действительностью.

С наступлением острого подросткового периода, особенно среднего этапа, в жизни человека 14-16 лет происходит переориентация с внутрисемейной коммуникации между родителями и ребенком на внешнюю: друзей, сверстников, одноклассников и более старших подростков, которые являются авторитетом. Чаще всего в 14 лет индивид сам выбирает себе ориентир-идеал, который становится жизненным примером и доверенным лицом для него. Такое общение является основным в этом возрасте, так как

это главный информационный канал. Кроме того, это специфический вид эмоционального контакта, развивающий у подростка чувство солидарности, самоуважение, эмоциональное благополучие и межличностные отношения.

Отсюда изучение особенностей психологического благополучия подростков представляется важной и актуальной проблемой. Исследование проблемы психологического благополучия подростков в образовательных средах с разным уровнем психологической безопасности и выявление закономерностей, связанных с развитием и формированием психологического благополучия подростков, позволит определить содержание психологической помощи и психолого-педагогических мероприятий, направленных на поддержание и повышение уровня субъективного благополучия подростков.

В период подросткового возраста, особенно на среднем его этапе, происходит совершенствование интеллектуальных процессов и мышления, что является основой формирования личности. Реализуется деятельностный подход во взрослении молодого человека под влиянием комплексного школьного обучения, частью которого и является развитие элементов когнитивной сферы личности, то есть функций психики подростка.

В возрасте 14-16 лет возможно возникновение школьной дезадаптации, причиной которой становятся неоднозначные, как правило, сложные, отношения с педагогами или одноклассниками. В связи с этим уровень психологической безопасности образовательной среды воздействует на показатели субъективного благополучия подростков, поскольку психологическая безопасность образовательной среды является одним из условий, определяющих развитие и формирование психологического благополучия подростков. С подростком окружающим людям трудно потому, что ему может быть невыносимо тяжело с самим собой. В подростковом возрасте у человека формируется свое личное мнение на все, свой взгляд на любую ситуацию; в негативном варианте событий подросток может быть ни в чем не уверен, искать свою цель в жизни, ориентируясь

только на мнение авторитетных для него сверстников [40, с.115].

Таким образом, психологическое благополучие подростков 14-16 лет имеет специфику, выражающуюся в динамике отдельных его показателей, определяемых особенностями возрастного развития и современной социокультурной ситуацией. Подростковый период от 14 до 16 лет именуется этапом личностно-профессионального самоопределения, у взрослеющего подростка – юноши или девушки – является наиболее сложным в жизни. Данному периоду свойственны новообразования, которые определяют их психологическое благополучие. В частности, это переключение своего постоянного общения с учителей и родителей на друзей, одноклассников и сверстников немного старшего возраста, которые являются для подростка авторитетом; формирование навыков по социальному взаимодействию, то есть он учится принимать чужое мнение, не отказываясь от своего; принадлежность к группе сверстников и желание обособленности, то есть наличие своего личного пространства и пр.

1.4. Влияние активности субъекта на психологическое благополучие

Психологическое благополучие может быть раскрыто через характеристику когнитивных и эмоционально-личностных характеристик личности, имеющих отношение к восприятию и оценке окружающей среды и самого себя. Активность субъекта является ключевым компонентом психологического благополучия [46, с.33].

Термин активности широко используется в различных сферах науки как самостоятельно, так и дополнительно в различных сочетаниях. Причем в некоторых случаях это стало настолько привычным, что сформировались самостоятельные понятия. Например: активный человек, активная жизненная позиция, активное обучение, активист, активный элемент системы. Понятие активности приобрело такой широкий смысл, что при более внимательном

отношении его использование требует уточнений [8, с.44].

По мнению О.В. Барсуковой, активность субъекта – это мера взаимодействия субъекта с объектами окружающей действительности (в том числе мера деятельности), которая приобретает смысл в сопоставлении со своей противоположностью – пассивностью [11, с.42].

О.А. Пикулева считает, что активность субъекта есть неотъемлемое, атрибутивное свойство субъекта, лежащее собственно в основе субъектности [37, с.53].

По Е.Б. Фанталовой, активность субъекта – особый вид деятельности или особая деятельность, отличающаяся интенсификацией своих основных характеристик (целенаправленности, мотивации, осознанности, владения способами и приёмами действий, эмоциональности), а также наличием таких свойств, как инициативность и ситуативность [50, с.22].

Из определений следует, что активность субъекта представляет собой постоянное разрешение субъектом проблем его жизнедеятельности, даже при отсутствии выраженных форм действия и поведения. Активность человека представляет единый поток взаимодействий, обеспечивающий целостность и постоянное развитие его субъекта.

Поскольку субъективное имеет свою активную сторону, оно не только порождается событием, но и воздействует на него, а значит субъективное психологическое благополучие обладает достаточно весомым активным началом. Как удовлетворенность, так и неудовлетворенность предметной деятельностью, отношениями или собой могут становиться катализаторами той или иной активности. В результате пополнения опыта переживания удовлетворенности или неудовлетворенности может сформироваться стремление (склонность) личности, реализующей свою субъектность, или к удовлетворенности, или к избеганию неудовлетворенности. Вполне очевидно, что это не одно и то же. В основе этих явлений лежат разные мотивы; и результатом соответствующей активности будут не обязательно одинаковые явления. Такая постановка вопроса требует эмпирического

разрешения, позволяющего определить не только мотивационные векторы, но и целый комплекс поведенческих выходов данной субъективной ситуации.

Структурные компоненты психологического благополучия включают активность субъекта, удовлетворенность различными аспектами жизнедеятельности, эмоциональные и когнитивные аспекты благополучия. [20, с.83].

Рис. 6. Влияние активности субъекта на субъективное психологическое благополучие

Из рисунка 6 следует, что субъективное психологическое благополучие может быть раскрыто через характеристику когнитивных и эмоционально-личностных характеристик личности, имеющих отношение к восприятию и оценке окружающей среды и самого себя. Активность субъекта является ключевым компонентом субъективного благополучия. Субъективное психологическое благополучие раскрывается через слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Именно через настроение субъективное психологическое благополучие как интегративное, особо значимое переживание оказывает постоянное влияние

на различные параметры психического состояния человека и, как следствие, на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия и многие другие стороны внешней и внутренней активности индивида.

Важно отметить, что именно способность человека приспосабливаться к изменяющимся социальным условиям, основным составляющим которой выступают позитивное мышление (оптимистичный, рациональный взгляд на события жизни, окружающих, самого себя) и позитивное социальное поведение (проявление добровольной активности, помогающего поведения в семье, принятия и подачи социальной поддержки), обеспечивает достижение социально значимых результатов и, соответственно, повышение удовлетворенности жизнью, увеличение положительных эмоциональных переживаний, снижение вероятности стресса, а также числа стрессовых ситуаций [11, с.134].

Уровень психологической безопасности влияет на такие компоненты психологического благополучия, как напряженность и чувствительность, самооценка, здоровье, активность субъекта, способность к рефлексии, свобода выбора и ответственность за него, понимание и принятие других людей.

Феномен психологического благополучия может быть раскрыт через категорию субъектности человека, отражающей характеристики внутреннего мира человека и подразумевающую ключевую роль активности субъекта в осуществлении взаимодействия с окружающим миром. Активность субъекта – условие успешности развития и адаптации и преобразовании окружающей среды. Уровень психологической безопасности может влиять на отдельные компоненты субъективного благополучия, такие как напряженность и чувствительность, выраженность психоэмоциональной симптоматики. Различия касаются эмоциональной сферы и переживания положительных эмоций и чувств, принятия себя и других, активности субъекта, что может оказывать влияние на психологического благополучие.

Собственно активность субъекта, его активная жизненная позиция, способность следовать своим убеждениям, возможность влиять на ситуацию также могут рассматриваться как составляющие психологического благополучия. Недостаточное внимание к проблеме эмоционального благополучия на ранних этапах становления личности становится фактором риска дезадаптации во взрослом возрасте. Обеспечение эмоционального комфорта позволяет предотвратить неблагоприятные последствия развития [53, с.174].

Таким образом, активность субъекта выступает центральным компонентом психологического благополучия наряду с эмоционально-оценочной и когнитивной составляющей и представляет собой постоянное разрешение субъектом ситуаций его жизнедеятельности, даже при отсутствии выраженных форм действия и поведения. Поскольку субъективное имеет свою активную сторону, оно не только порождается событием, но воздействует на него, субъективное благополучие обладает достаточно весомым активным началом. Как удовлетворенность, так и неудовлетворенность предметной деятельностью, отношениями или собой могут становиться катализаторами той или иной активности. Влияние активности субъекта на субъективное психологическое благополучие определено способностью к адекватному изменению поведения в соответствии с переменами окружающей обстановки, позитивным социальным поведением и пр.

1.5. Ресурсы психологического благополучия подростков

Тема психологических ресурсов является одной из самых востребованных в психологии и прочих гуманитарных дисциплинах. Изучение личностных ресурсов обусловлено высоким темпом жизни, необходимостью решать сложные жизненные задачи, преодолевать личные и другие трудности. Существует как минимум 6 источников ресурса: качество

жизни, физический комфорт, чувство безопасности, вовлеченность в социум, уважение со стороны социума, самореализация в социуме. [10, с.151].

Единого определения, что такое ресурсы, на сегодняшний момент нет. Различные школы и направления психологии по-своему трактуют данный феномен. Общим знаменателем является понимание ресурсов как определенных условий, благодаря которым становится возможным осуществление какой-либо деятельности и каких-либо процессов.

М. Аксюта и Т. Сандлер считают, что ресурсы – это все то, что человек использует, чтобы удовлетворить требования среды [5, с.54].

Ресурсы, по мнению В.В. Бойко, это возможности человека (физические и духовные), которые, в свою очередь, обуславливают выбор стратегий деятельности и способствуют преодолению стресса [13, с.41].

С точки зрения Н.Е. Веракса, ресурсы – это явления, обеспечивающие психологическую устойчивость в ситуациях стресса, они используются для адаптации к сложным жизненным ситуациям [18, с.68].

Из всех определений следует, что ресурсы способствуют адаптации к стрессовым ситуациям и помогают в преодолении различных жизненных трудностей, в решении задач. Это то, что является для человека наиболее значимым, его ценности и то, что помогает их формировать и создавать.

Существует определенная взаимосвязь ресурсов разных уровней личности. На уровне индивидуальных психологических процессов ресурсом является характер и его черты. Данная теория позволяет выделить ряд принципов для изучения ресурсов:

1. Принцип полноты. Наличие всех базовых ресурсов на каждом уровне, различающихся по степени выраженности.

2. Принцип концентрации. Фокусировка изучения ресурсов на всех уровнях личности. Нижележащие уровни личности подчинены вышележащим, к примеру, цели и задачи, которые определяются на уровне направленности личности, реализуются по средствам характера.

3. Принцип соответствия. Взаимосвязанное развитие ресурсов

различных уровней.

4. Принцип внешних/внутренних ресурсов. Влияние внешних ресурсов на развитие внутренних.

Определенные психологические ресурсы способны выступить условием, необходимым для поддержания психологического благополучия подростков. К ним относятся личные ресурсы, социальные, материальны, нематериальные и пр. [4, с.112].

Ресурсы подразделяются на следующие группы (рисунок 7).

Рис. 7. Группы ресурсов

Из рисунка 7 следует, что ресурсы могут быть получены из разных сфер деятельности человека. Приумножая свои ресурсы, подросток качественно влияет на свой уровень жизни, уровень психологического благополучия, возможности развития и самореализации. Правильное обращение с ресурсами – накопление, распределение, восстановление, трансформация и перераспределение – помогает подросткам успешно адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Важным аспектом психологического благополучия подростков является удовлетворенность жизнью, высокая оценка качества жизни, что

тесно связано с субъективным состоянием здоровья. Это связано с обладанием навыками социализации и способностью адаптироваться к условиям среды, что, в свою очередь, ведет к более позитивным результатам во взрослом периоде жизни.

В подростковом возрасте удовлетворенность жизнью в большой степени зависит от переживаемого опыта и отношений. В числе основных факторов – чувство связи с родителями и семьей, социальная поддержка хотя бы со стороны одного проявляющего заботу взрослого; гармоничное общение в семье и доброжелательные сверстники, которые могут помочь приспособиться к новым ситуациям и противостоять жизненным стрессам. Удовлетворенность жизнью также связана со структурой семьи: дети и подростки, живущие с обоими родителями, выражают большую удовлетворенность жизнью в сравнении с теми, кто живет с другими родственниками, с людьми, не состоящими с ними в родственных отношениях, или с опекунами [41, с.55].

В рамках психологического благополучия выделяют несколько видов ресурсов:

1. Социальные ресурсы. К ним относятся межличностные отношения, наличие социальной поддержки, включенность в социальные группы и др.

2. Личностные ресурсы. Черты и установки, которые влияют на поведение и способы реагирования при стрессе. Например, оптимизм, активность, самооценка, мотивация и др.

3. Профессиональные ресурсы. Опыт и профессиональные компетенции, помогающие решать рабочие задачи и преодолевать стрессовые ситуации.

4. Физические ресурсы. К ним относятся параметры физического здоровья.

5. Материальные ресурсы. Блага материального мира доступные субъекту.

6. Нематериальные ресурсы. Психическое здоровье; волевые,

эмоциональные и энергетические характеристики; желания, цели.

Все ресурсы рассматриваются как единый субстрат в совокупности учебно-образовательных, физических, личностных, материальных, социальных параметров.

Важную роль играет не только школьная среда, но и внешкольная жизнь подростка. Одной из целей развития в подростковом возрасте является реализация себя, раскрытие своего внутреннего потенциала, при этом внеурочные занятия оказывают большое позитивное влияние на удовлетворенность жизнью.

Общение с родителями является одним из важных ресурсов защиты психического и соматического здоровья подростков. Те из них, кто сообщают о легкости общения со своими родителями, с большей вероятностью сообщают о более высокой самооценке, психологическом здоровье, более высокой удовлетворенности жизнью и у них меньше соматических и психологических жалоб. Им также с меньшей вероятностью свойственны агрессивные формы поведения и использование психоактивных веществ. Подростки проводят больше времени со своей семьей и неизменно считают родителей достойными того, чтобы поделиться с ними своими чувствами и переживаниями. С возрастом частота общения с родителями может снижаться, что отражает возрастающую частоту общения подростка со сверстниками [3, с.86].

Формирование дружеских отношений со сверстниками является важнейшей задачей подросткового возраста и в долгосрочной перспективе влияет на их социальную адаптацию. Дружба позволяет приобретать основные навыки социализации, а друзья предлагают различные виды социальной поддержки и помогают преодолевать сложные ситуации и стрессовые события в жизни. Ощущение поддержки со стороны сверстников представляет собой защитный фактор против депрессивных настроений и ощущения изолированности. Прослеживается связь между дружбой и позитивным развитием, способствующим достижению более высокого

уровня счастья, самооценки.

У подростков с небольшим количеством друзей и знакомых может недоставать возможностей освоения социальных навыков, они могут испытывать затруднения в общении с другими ребятами, иметь низкое мнение о своей ценности как личности и удовлетворенности жизнью и чаще страдать от депрессивного настроения. У них также существует большая вероятность стать жертвами причинения обид.

Позитивное восприятие школьной жизни рассматривается как ресурс для обеспечения здоровья и благополучия, тогда как отрицательное ее восприятие может являться фактором риска, оказывающим воздействие на физическое и психическое здоровье учащихся. Позитивное отношение к школе защищает подростков от формирования рискованного поведения, употребления алкоголя и наркотиков, курения, ранних беспорядочных сексуальных контактов и насильственных отношений. У тех учащихся, которым не нравится школа, или которые не чувствуют сопричастности, существует большая вероятность плохой успеваемости, отчисления из школы и проблем с психологическим здоровьем.

Ресурсы напрямую влияют на выбор стратегии. Также ресурсы влияют на стрессоустойчивость, а в связи с этим необходимо научиться их накапливать. Основные положения следующие:

1) люди действуют так, чтобы использовать собственные ресурсы самым эффективным способом, стремятся к получению и сохранению того, что для них значимо;

2) люди прикладывают усилия для накопления ресурсов, стремятся восстановить затраченные ресурсы и приобрести новые, что способствует повышению их уверенности в будущем;

3) в результате нарушения баланса между приобретением и потерей ресурсов возникает стресс, нарушение психологического, а иногда и физического здоровья.

Между потерей ресурсов и снижением уровня психологического

благополучия обнаруживается прямая взаимосвязь. Влияние оказывает не только потеря ресурсов, но и угроза их потери, а также невозможность их восполнения.

Можно выделить две стратегии в исследовании личностных ресурсов: диагностическую и развивающую.

Диагностическая – выявляет и измеряет ресурсы человека. Делится на два подхода: диспозиционный и типологический.

Развивающая стратегия отвечает за развитие навыков рационального использования ресурсов, эффективного управления ими, а также их расширения [35, с.234].

Диспозиционный подход отвечает за измерение переменных ресурсов личности, таких как установки, способы саморегуляции, копинг-стратегии, черты личности и условия среды. Копинг, т.е. адаптация к стрессу (англ. coping, coping strategy) – это то, что делает человек, чтобы справиться (англ. to cope with) со стрессом. Суть подхода заключается в том, что, измерив ресурсы человека, изучив личностные особенности и черты, уровень выраженности психологических характеристик, мы можем определить успешность адаптации человека и то, что способствует достижению психологического благополучия при преодолении трудностей. Одни качества способствуют формированию эффективного «копинга», другие препятствуют этому процессу. Слабое место данного подхода в том, что он рассматривает лишь средние тенденции при описании ресурсов; динамические процессы психической жизни и многовариантность поведения не учитываются. Типологический подход сглаживает недостатки диспозиционного подхода, фокусируясь на личности. Подход включает в себя как разбор единичных случаев, так и анализ групп, эффективно справляющихся с трудностями, с группами несовладающих респондентов, сравнение респондентов с разным уровнем адаптации и развития. Могут быть выделены свойства, повышающие и понижающие эффективность адаптации.

Для определения ресурсов психологического благополучия подростков

используются различные методики исследования, в частности Шкала субъективного благополучия М.В. Соколова; Тест-опросник уровня субъективного контроля; Шкала психологического благополучия К. Рифф; Методика «Самоактуализация личности» А. Шострома; Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна, Методика для диагностики личностной креативности (Е.Е. Туник), Тест смысложизненных ориентаций (Д.А. Леонтьев) и пр.

Таким образом, ресурсы представляют собой систему способностей к устранению противоречий личности с жизненной средой через совокупность ценностей и смыслов жизни человека, которые определяют его направленность и создают основу для самореализации. Осмысленность жизни и личностная креативность могут выступать в качестве ресурса, обеспечивающего психологическое благополучие подростков. Выявленные психологические ресурсы, являющиеся условием, необходимым для поддержания субъективного благополучия подростков, позволяют уточнить направления деятельности и содержание психолого-педагогических мероприятий, направленных на сопровождение подростков в образовательной среде. В целом, развитие социальных навыков общения, разрешение конфликтов, укрепление уверенности в себе благодаря поддержке родителей, друзей и школы. способствуют предотвращению таких проблем в области психического здоровья, как расстройства поведения, страхи, депрессии, а также рискованных форм поведения. Правильное обращение с ресурсами (накопление, распределение, восстановление, трансформация и перераспределение) помогает подросткам успешно адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

1.6. Потенциал танца в формировании ресурсов психологического благополучия

Психологический потенциал танца в развитии личности современной наукой исследован, но недостаточно. А.М. Айламазян, в течение многих лет занимающаяся изучением различных танцевальных практик, указывает, что именно через танец можно подойти к внутренней жизни человека, к «пробуждению его души», чем и «занимается музыка, в соединении с движением, превращаясь буквально в чудесное средство, с помощью которого находят «спрятанное сокровище» [48, с. 45].

Исследования ресурсных состояний показывают значимость навыка достижений ресурсных состояний для развития личности. Наиболее яркий пример того, сколько радости, подъема чувств, глубокого удовлетворения приносит само совершение действий, а не их результат, игра и свободный танец [31, с.28].

«В ходе непрерывного и изменяющегося взаимодействия внешнего и внутреннего возникают все новые, ранее не существовавшие продукты, средства, способы осуществления процесса и другие детерминанты, которые сразу же включаются в дальнейшее протекание процесса в качестве его новых внутренних условий» [51, с.48]. Эту непрерывную взаимосвязь процесса и продукта, когда продукт, предшествующий деятельности выступает одновременно и как внутреннее условие последующей, А.В.Брушлинский считает главной характеристикой психического как процесса и видит в ней основу действительного психического развития, то есть развитие характера и способностей человека [57].

Работы американского психолога М. Чиксентмихали опираются на ту же научную парадигму, так как они прямо нацелены на экспериментальное изучение деятельности, мотив, в первую очередь, ориентированы на процесс, а не на результат [57]. Продукт такой деятельности автор видит в развитии навыков и способностей человека, в росте и становлении его личности.

Анализ работ М. Чиксентмихали позволяет выявить главные свойства и механизмы деятельности, ориентированной на процесс.

Творческий осознанный танец показывает нам пример наиболее естественного способа вхождения в потоковое состояние. Перечислим основные характеристики этих состояний и их связь с танцем и движением:

1. Растворение сознания в деятельности («слияние процессов действия и осознания»). В этом состоянии человек настолько вовлекается, погружается в то, что он делает, что у него исчезает осознание себя как чего-то отделенного от совершаемых им действий.

Тело соединяет «Я» и внешний мир – оно становится местом взаимопроникновения пространств, энергий, вещей, «движений души». Известно, что сознание «человека целостного» отражает мир через живое тело и «живые движения». По А. Ф. Лосеву, тело является «живым ликом души», а «судьба души есть судьба тела». Для расширения сферы сознания не существует орудия более совершенного, чем человеческое тело.

Физическая «телесность, восчувствованная изнутри», становится инструментом взаимодействия человека с миром вещей, природы, миром людей. Одновременно это и инструмент его «Я», который совершенствуется душой и духом души. Р. Шелдон (американский ученый, заложивший основы теории «психологии телесности») рассматривал движение тела человека как слово, произнесенное душой. В семантическом мире личности возникает подлинная полифония моторных и умственных процессов, понятий, образов, мироощущений, диалогическое сознание как механизм онтологического отношения человека к самому себе и к миру.

2. Полная управляемость ситуацией (на основе единства души, интеллекта и деятельности). «Движения оказываются умными не потому, что ими руководит внешний и высший по отношению к ним интеллект, а сами по себе». Координация движений, как отмечает В. П. Зинченко, осуществляется не извне, а средствами самого действия. Данное состояние переживается личностью как «владение ситуацией», как возможность всецело управлять

своими действиями, «раствориться» в них, одухотворить их душой. О таких действиях Пушкин писал: «Душой исполненный полет». Заметим, что в подобных ситуациях «Я» является наблюдающим началом, а глубинная «самость» человека – началом наблюдаемым [31, с.90].

Таким образом, в танце интегрированы два состояния – мир, который находится в человеке (психосемантический предметный мир), и мир, в котором находится и действует человек (предметная физическая среда).

В творческом состоянии сознание и мышление полностью вовлечены в организацию деятельности. Сам предмет мысли и объект познания в танце – единство действия-самоощущения – как бы «поворачивается» к субъекту своей новой стороной. Тем самым расширяется «мир позиций и точек зрения» мыслящего и действующего человека, который начинает видеть мир более полно и находит для себя больше вариантов самореализации посредством своих двигательных действий и деятельности в целом [31, с.112].

3. Трансценденция Эго («чувство себя» теряется, как правило, на высшей точке управления ситуацией). Отсутствие «Я» в сознании не означает, однако, что человек потерял контроль над своей психикой или над своим телом. Его действия становятся средством выражения и реализации своего «Я» как системы отношений к действительности. Человек как бы расширяет свои границы, растворяется в природе или в других людях, становится частью действующей системы, большей, чем его индивидуальное «Я», происходит интеграция всех языков сознания и чувственного отражения в единую когнитивно-ментальную структуру сознания человека [31, с.112].

Образно говоря, возникает «мыслительная ткань из смешанной пряжи» – синтетические способы познания и интерпретации мира, при которых задействованы всевозможные виды чувственно-логического опыта, где этос (чувство) и логос (ум) совпадают в едином творческом акте.

Здесь человек действует как субъект своих сущностных сил, и значит, осваиваемая и порождаемая им предметная среда предстает как адекватное,

истинное отражение этих сил, самого человека, его меры.

Одновременно с этим мы должны хорошо представлять, что ресурсное состояние вызывает переживание реализации предначертания, осознания глубинной правильности того, что происходит, понимания, что именно так и именно таким образом возможна жизнь. Именно «забывание себя» приводит к экзистенциальному чувству события в реальности, проникновения в ее сущность, приобретения глубинного смысла существования в бытии.

4. Одухотворенность. Это качество ресурсного состояния имеет два базовых аспекта.

С одной стороны, происходит одухотворение, анимация всех объектов, с которыми сознание контактирует. Оно наделяет животных и растения, неодушевленные предметы и отвлеченные (высокоабстрактные) понятия человеческими свойствами: сознанием, мыслями, чувствами, волей. В танце это означает, что все – не только другой человек, но и собственные чувства, события, смыслы – может стать «партнером по танцу».

5. Трансцендентные переживания (чувство гармонии с окружающей средой, «открытость» человека внешнему миру, забывание своих «земных» проблем). В результате трансцендирования (выхода за пределы своего «Я») происходят существенные изменения в ценностно-смысловой сфере личности, начинают действовать механизмы индивидуального свободного сознания. Трансцендентность проживания творчества обеспечивается именно разотождествлением со структурами Эго, что, в свою очередь, приводит к самой возможности творчества и, в итоге, к продукту состояния – обогащению самой личности.

6. Метафоризация сознания человека. Реальность в ресурсном состоянии сознания приобретает признаки амбивалентной целостности. Мышление становится сходным с поэтическим, которое выражает и формирует новые смысловые образы.

7. Наслаждение процессом деятельности. Танцую, человек расслабляется, может проявлять свои эмоции, давать выход накопившимся

эмоциями, проявлять себя, тем самым, получая удовольствия от самовыражения.

В ресурсном состоянии сознания человек «творит себя»: не только «образовывается» (то есть приобретает знания, умения, навыки), но и сам «образует мир»: создает свое понимание, свое видение мира, проектирует и строит собственную жизнь, решает, куда ему идти, о чем думать, с кем взаимодействовать и общаться.

Рудольф фон Лабан (1879-1958) – чешский хореограф, танцовщик и преподаватель, работавший со звездами современного европейского танца. Он изучал процесс движения не только в танце (народном и современном), но и в военном деле, на заводском конвейере и в повседневной жизни. Р. Лабан основал школы танца во многих частях Европы, организовал крупномасштабные «танцевальные хоры» и много сделал для того, чтобы развить систематическое изучение движения. Изучая основные принципы процесса движения, Р. Лабан разработал принятую во всем мире систему записи элементов движения, которая выполняет ту же роль, что и партитура в музыке. Он также создал систему анализа движений, которая носит его имя: «Анализ по Лабану».

Одна из первых вещей, которая впечатлила Р. Лабана в его наблюдении за движением, была сила и значимость влияния движения. Он был свидетелем воинственных танцев некоторых племен, где заметил, как участники входят в состояние агрессии перед непосредственной битвой, наблюдал танец Дервишей, чье иступленное вращение приводит их в состояние религиозного экстаза. В этом гипнотическом состоянии они зачастую становятся способны противостоять боли, прокалывая тело иглами и гвоздями без каких-либо последствий. Р. Лабан узнал, что движение может оказывать неожиданные эффекты на поток и циркуляцию крови.

Р. Лабан установил, что движение одновременно и влияет на внутреннее состояние человека и подвержено влиянию этих состояний. Движение возникает из внутреннего импульса, и, в свою очередь, движение

влияет на внутренние импульсы и общее состояние человека. То, как мы движемся, отражает наши состояния и чувства и одновременно влияет на них. Если стоять вертикально с руками, открытыми в стороны, это даст совершенно другие ощущения, чем, если мы сгорбимся и будем суетиться. Когда мы чувствуем уверенность, мы движемся иначе, чем, когда находимся в депрессии и печали. Мы можем изменить свое настроение, двигаясь соответствующим образом и, напротив, настроение изменит двигательный паттерн. Различные проблемы, запечатлеваются в теле в виде мышечных зажимов и искаженных паттернов движений.

Например, родители говорили своему ребенку в детстве: «Что ты ходишь и машешь руками? Прекрати!». Таким образом, родители принудительно изменяли естественный паттерн человека, который подразумевает махи руками, на другой стиль ходьбы, противоестественный человеческому телу. Посредством занятий танцами это неестественное движение можно возвратить к природному варианту, и т.о. изменить свое взаимодействие с миром.

Тело – это не только инструмент самовыражения, но также инструмент восприятия: потоки информации двунаправленны. Движение изменяет тело, разум и дух; разум и дух влияют на тело и его движение.

Движение не существует отдельно. Мы постоянно приспосабливаем и изменяем наше движение в зависимости от различных факторов.

Анализ движения по Лабану в полной своей форме – очень точная и очень громоздкая система. Основу этой системы составляет кинесфера – сферическое пространство вокруг тела человека, которое охватывает тело со спокойно открытыми в стороны конечностями. И человек, «перемещающийся из кинесферы туда, где «покой пространства» есть ложь, должен транспортировать свое сферическое пространство в новое место». Согласно технике Лабана, кинесфера остается в фиксированных отношениях к корпусу человека, поскольку сферическое пространство всегда путешествует с корпусом.

Кинесфера рассматривается в трех аспектах.

I. Чтобы представлять кинесферу, Лабан предлагает представить ее в виде куба, который окружает корпус человека к фронту и назад, вправо и влево, вверх и вниз. Эта модель дает возможность осознать стабильность единственной, центральной точки в корпусе человека, от которой исходят все движения, и через которую проходят все оси.

Эта модель работает, в основном, с направленностью движения, с его волевым аспектом.

II. Кинесфера – пространство вокруг тела, которое является как бы продолжением тела, то есть личным пространством, переходным пространством. Это невидимый цилиндр, в радиусе которого человек совершает движения руками, ногами, туловищем, головой. Чаще всего при вторжении в это пространство извне человек будет испытывать дискомфорт и фрустрацию. Разные люди имеют разный предпочитаемый диаметр, размер телесного пространства может меняться в зависимости от ситуации. Занятия танцами помогают определить предпочитаемую кинесферу и научиться использовать разные диаметры адекватно жизненным ситуациям.

Эта модель работает, в основном, с социальным, коммуникативным аспектом движения.

III. Кинесфера – это пространство вокруг тела, в котором тело может двигаться. Граница кинесферы определяется максимальной амплитудой движения.

Эта модель обращает внимание на эволюционно-архетипический аспекты движения.

Из вышесказанного вполне очевидно, что аспекты движения тесно переплетаются с аспектами душевного состояния человека.

Выводы по главе 1

Психологическое благополучие рассматривается многими зарубежными и отечественными авторами. В зарубежных исследованиях большое внимание уделяется рассмотрению конкретных критериев психологического благополучия; отечественные труды направлены на создание целостной модели благополучия. Несмотря на серьезную теоретическую обоснованность подходов, по-разному определяющих психологическое благополучие, в последнее время наблюдается тенденция к объединению различных теорий и комплексному изучению психологического благополучия.

Обзор теоретических основ исследования психологического благополучия показал, что благополучие представляет собой совокупность факторов, которые обеспечивают потребности личности в отношении ее представлений об устройстве быта, отношениях и прочих аспектах, которые создают ощущение удовлетворенности, душевного спокойствия и уверенности в будущем. Психологическим благополучием считается интегративное, значимое переживание, которое оказывает постоянное воздействие на различные параметры психического состояния, включающие эмоциональные и когнитивные компоненты.

В данной работе были рассмотрены психологические характеристики подростков, как особой социальной и возрастной группы. Главное отличие заключается в том, что в этом возрасте человек начинает осознанно оценивать себя и свое отношение с другими людьми, появляется необходимость общения со сверстниками, проявляется повышенная эмоциональность, неуравновешенность характера. Именно в подростковом периоде происходит выстраивание новых отношений с окружающим миром и самим собой, качество которых зависит от того на сколько позитивно подросток воспринимает себя и свое отношение с окружающим миром. Психологическое благополучие подростков 14-16 лет основано на

возрастных особенностях и уровне саморазвития, проявлении себя, своих талантов. Осмысленность жизни и отношение к себе подростков считаются определенными ресурсами, обеспечивающими их субъективное психологическое благополучие. Выявленные психологические ресурсы, как необходимое условие для поддержания психологического благополучия подростков, дают возможность уточнить направления деятельности и содержание психолого-педагогических мероприятий, которые направлены на сопровождение подростков. Развитие социальных навыков общения, разрешения конфликтов, укрепление уверенности в себе благодаря поддержке родителей, друзей и школы способствует предотвращению таких проблем в области психического здоровья, как расстройство поведения, страхи, депрессии, а также рискованных форм поведения, связанных с разными видами зависимостей.

Было рассмотрено влияние на психологическое благополучие активности субъекта. В контексте данной работы, активность рассматривается как постоянное разрешение субъектом проблем его жизнедеятельности, даже при отсутствии выраженных действий. Именно активность предопределяет характер отношения человека с окружающей средой, а значит, влияет на ряд факторов субъективного благополучия.

Рассмотрев особенности подростковой психологии, влияние активности на психологическое благополучие и ресурсы психологического благополучия подростков можно утверждать, что танец обладает огромным психологическим потенциалом в формировании психологического благополучия подростков.

Актуальность современных психологических исследований по проблеме психологического благополучия подростков определена поиском эмоционального равновесия, смысла жизни, потребности в самоопределении. Все это формирует определенный уровень психологического благополучия личности, степень удовлетворенности своей жизнью.

На основании проведенного теоретического исследования было

определено, что в качестве показателей психологического благополучия наиболее актуальными для подростковой среды являются удовлетворенность жизнью, наличие определенных целей, уверенность в своих силах, умение контролировать события собственной жизни. В нашей работе мы будем исследовать, влияют ли занятия танцами на перечисленные параметры психологического благополучия подростков.

Глава 2. Организация и методы исследования психологического благополучия подростков, занимающихся танцами

2.1. Цель, задачи и этапы эмпирического исследования психологического благополучия подростков, занимающихся танцами

Вторая глава заключается в осуществлении экспериментального исследования, направленного на изучение влияния танцев на уровень психологического благополучия подростков.

Цель исследования: выявить характер влияния танцев на психологическое благополучие подростков.

Гипотеза исследования: у подростков, занимающихся танцами, уровень психологического благополучия выше, чем у их сверстников, не занимающихся танцами.

Задачи исследования:

1. Изучить структуру и особенности показателей психологического благополучия подростков.

2. Сформировать две группы для исследования: экспериментальная группа – подростки, занимающиеся танцами, контрольная группа – их сверстники, не занимающиеся танцами.

3. Провести исследование психологического благополучия подростков, проанализировать результаты.

4. Выявить характер взаимосвязи психологического благополучия подростков с занятиями танцами.

Исследование уровня психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами, осуществлялось в четыре этапа:

На первом этапе была установлена проблема исследования психологического благополучия подростков и выявлена возможность влияния занятий танцами на психологическое благополучие подростков.

На втором этапе был проведен теоретический анализ проблемы

психологического благополучия подростков, определены факторы, составляющие психологическое благополучие подростков

На третьем этапе были определены возможные методики эмпирического изучения уровней составляющих психологическое благополучие подростков, сформирован диагностический пакет, проведены сбор аналитических данных и их статистическая обработка.

На четвертом этапе была проведена интерпретация полученных данных и выявлен характер взаимосвязи психологического благополучия подростков с занятиями танцами.

Эмпирические данные собирались дважды. Первичное исследование осуществлялось в начинающей группе по танцам, в начале танцевального сезона среди новичков в экспериментальной группе, а также в контрольной группе среди подростков, не занимающихся танцами. Повторное исследование проводилось спустя 6 месяцев занятий танцами.

2.2. Характеристика объекта и базы исследования

Эмпирические исследования проводились на базе школы танцев UNI-DANCE и лицея №73 г. Пензы.

Школа танцев UNI-DANCE расположена по адресу: РФ, г. Пенза, ул. Московская, 37, является одним из ведущих проектов в танцевальной сфере, переросшим в крупную танцевальную сеть России. Дети от 3 до 16 лет и взрослые проходят обучение с нуля и уже через несколько месяцев выступают на больших площадках города, участвуют в чемпионатах и международных фестивалях. В UNI-DANCE преподают не только профессиональные хореографы города, но и проводят мастер-классы гости из Америки, Англии, Бразилии, хореографы проекта «Большие танцы» и «Танцы на ТНТ». В UNI-DANCE представлены самые модные и современные танцевальные направления: эстрадные танцы, hip-hop, vogue, dancehall, contemporary, breaking для детей и подростков; high heels, pole

dance, восточные танцы для взрослых.

Лицей №73 расположен по адресу: РФ, г. Пенза, ул. Ладожская, 125, является одним из ведущих муниципальных образовательный учреждений города, имеет информационно-технологический уклон. Преподавание предмета «Информатика и ИКТ» осуществляется со 2 по 11 класс на уроках и факультативах. Обучение ведется по авторской программе «Информатика и ИКТ 1-11 класс», которая прошла лицензирование на Экспертном Совете при Управлении образования г. Пензы. В лицее создана собственная система профильного и предпрофильного обучения. Направления профессиональной подготовки лицеистов: «Алгоритмизация и программирование», «Офисные технологии», «Средства и методы решения задач компьютерной графики».

Для исследования уровня психологического благополучия было привлечено 30 подростков, 15 из которых занимаются танцами по направлению «vogue» (экспериментальная группа), и 15 – не занимаются в каких-либо секциях или кружках дополнительного образования (контрольная группа). Все участники – девочки в возрасте 14-16 лет.

2.3. Методы эмпирического исследования психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами

Для диагностики субъективного психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами, в представленной работе была использована методика «Шкала психологического благополучия» К. Рифф. Методика представляет собой адаптированный на русском языке вариант англоязычной методики «The scales of psychological well-being», разработанный К. Рифф. Опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф – теоретически обоснованный инструмент, который предназначен для измерения выраженности основных составляющих психологического благополучия. В настоящее время многомерная модель К. Рифф принимается многими исследователями, а разработанная ею методика

измерения психологического благополучия активно используется в исследовательской практике многих стран. Данная методика измеряет актуальное психологическое благополучие, в отличие от благополучия потенциального, понятие которого выводимо из гуманистической парадигмы, но не операционализируется в настоящее время ни одним опросником.

Методика была несколько раз валидизирована в различных вариантах. Наиболее распространенным стал адаптированный вариант Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко. Методика прошла стандартные психометрические процедуры проверки надежности и валидности. Именно эта версия использовалась в данной работе.

Русскоязычная версия опросника Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко состоит из 84 пунктов. Опросник позволяет измерить субъективную и объективную сторону психологического благополучия. В первую очередь опросник предназначается для юношеского возраста. Бланк методики представляет список утверждений. Испытуемому необходимо выразить степень своего согласия или несогласия с тем или иным утверждением, поставив отметку на шкале, содержащей шесть возможных градаций – от «абсолютно согласен» до «абсолютно не согласен». Конфигурация опросника создана таким образом, чтобы нивелировать негативные эффекты, возникающие при недостаточной искренности испытуемых при заполнении теста. Обработка результатов сводится к подсчету набранных баллов и переводу баллов в нисходящую шкалу. Набранные баллы суммируются в основные шкалы: «Самопринятие», «Позитивное отношение с окружающими», «Автономия», «Управление средой», «Цели в жизни», «Личностный рост» и дополнительные: «Баланс аффекта», «Осмысленность жизни», «Человек как открытая система». Кроме этого, возможен расчет индекса общего психологического благополучия, который определяется путем суммирования баллов, полученных по шести основным шкалам теста. Расчет индекса общего психологического благополучия расширяет

психодиагностические возможности методики, а также упрощает процесс анализа и сопоставления экспериментальных данных.

Оценка различий между выборками проводилась с использованием параметрического критерия статистики t-критерия Стьюдента. Критерий Стьюдента (t-тест) – это статистический метод, который позволяет сравнивать средние значения двух выборок и на основе результатов теста делать заключение о том, различаются ли они друг от друга статистически или нет. Одним из главных достоинств критерия является широта его применения. Он может быть использован для сопоставления средних связных и несвязных выборок, причем выборки могут быть не равны по величине.

Для наглядного представления данных были использованы диаграммы, построенные в Microsoft Office Excel 2007.

2.4. Сравнительный анализ уровня психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами

В ходе проведения опроса было получено четыре результата: два результата опроса контрольной группы первичной (первый этап) и повторной (второй этап) диагностики и два результата экспериментальной группы первичной (первый этап) и повторной (второй этап) диагностики. Все результаты с нормальным распределением, поскольку мода, медиана и среднее значение показателей значительно не отличаются друг от друга, а среднее значение с учетом стандартного отклонения приближено к крайним параметрам.

Эмпирические данные об уровне психологического благополучия подростков, не занимающихся танцами, полученные на первом этапе представлены в таблице 3.

Таблица 3

Показатели психологического благополучия подростков контрольной группы

на первом этапе

№ п/п	Показатели	Среднее значение	Медиана	Мода	Стандартное отклонение	max	min
1.	Самопринятие	57,07	58	60	3,105	60	52
2.	Позитивное отношение с окружающими	58,60	55	55	4,485	64	52
3.	Автономия	54,33	57	58	4,467	60	49
4.	Управление средой	52,13	54	54	4,998	56	43
5.	Цели в жизни	56,13	58	58	3,420	60	50
6.	Личностный рост	57,6	59	54	3,776	62	52
7.	Психологическое благополучие	335,87	338	351	19,268	360	308
8.	Баланс аффекта	91,73	90	89	3,712	97	86
9.	Осмысленность жизни	89,2	94	95	6,868	95	78
10.	Человек как открытая система	62,07	59	59	4,621	69	56

Для наглядного представления результатов данные представлены на диаграмме, с учетом перевода баллов в стены.

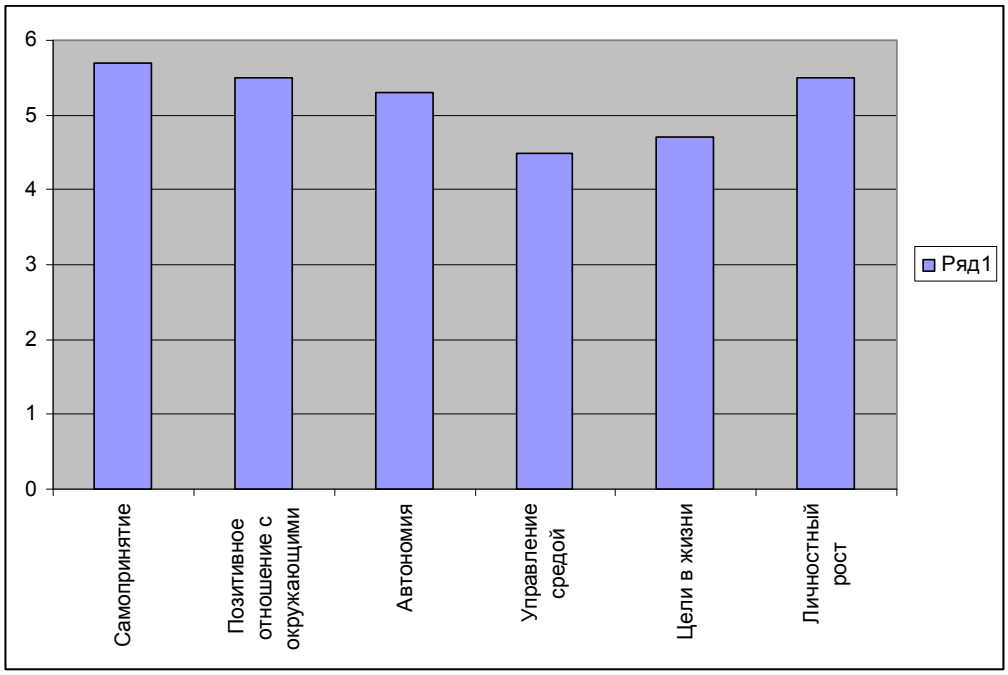

Рис. 8. Уровень первичных показателей психологического благополучия контрольной группы

Подростки, не занимающиеся танцами, имеют средний уровень всех показателей психологического благополучия (4-6 стены). Наибольшие значения получены по шкалам «Самопринятие», «Позитивное отношение с окружающими», «Автономия», «Личностный рост». Это показывает, что уровень психологического благополучия подростков, не занимающихся танцами, находится в норме. Подростки, не занимающиеся танцами, достаточно самостоятельны, умеют выстраивать взаимоотношения с окружающими, на среднем уровне принимают себя как личность, а значит, иногда могут усомниться в своих действиях и быть неуверенными по отношению к себе, своим действиям и своей жизни.

Еще менее выражены показатели шкал «Управление средой» и «Личностный рост». Это означает, что у большего количество подростков не до конца сформированы личные цели на ближайший период, желания и собственная точка зрения. Вероятно, подростки контрольной группы не ощущают высокого интереса к жизни и не имеют четкого плана на будущее, не удовлетворены своей самореализацией. Согласно уровню шкалы «Управление средой», подросткам, не занимающимся танцами, сложнее организовать свой досуг, придерживаться стабильного распорядка дня, иметь контроль над происходящим вокруг.

По дополнительным шкалам можно отметить уровень «Баланса аффекта», который ненамного выше среднего. Показатели шкал «Осмысленность жизни» и «Человек как открытая система» находятся на среднем уровне.

Подростки, занимающиеся танцами, показали следующие результаты на первом этапе исследования.

Таблица 4

Показатели психологического благополучия подростков экспериментальной группы на первом этапе

№ п/п	Показатели	Среднее значение	Медиана	Мода	Стандартное отклонение	max	min
1.	Самопринятие	58,4	58	58	3,225	62	54
2.	Позитивное отношение с окружающими	62,80	64	64	4,280	70	56
3.	Автономия	55,47	57	59	4,033	59	49
4.	Управление средой	56,47	59	60	4,103	62	52
5.	Цели в жизни	56,8	58	59	2,933	59	51
6.	Личностный рост	59,47	60	60	3,777	67	50
7.	Психологическое благополучие	349,4	355	363	14,505	367	323
8.	Баланс аффекта	91,07	94	94	5,161	97	82
9.	Осмысленность жизни	90,4	88	87	4,120	98	84
10.	Человек как открытая система	62,73	61	60	4,008	69	58

Показатели психологического благополучия подростков в экспериментальной группе имеют средний уровень. Для наглядности средние значения показателей переведены в стены и представлены на диаграмме.

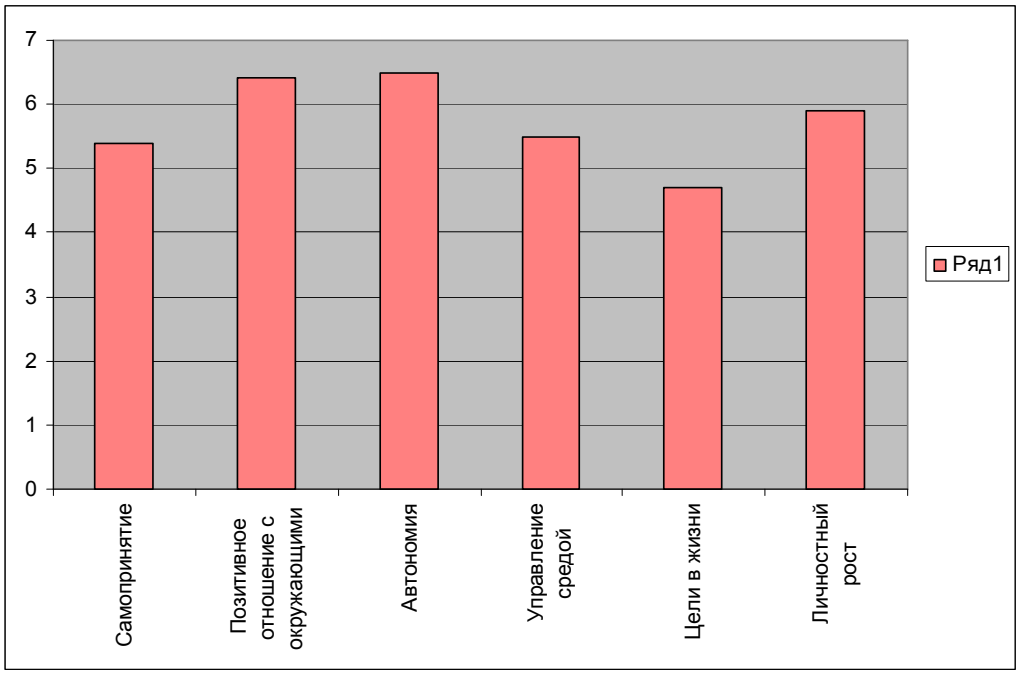

Рис. 9. Уровень первичных показателей психологического благополучия экспериментальной группы

У подростков, занимающихся танцами, наибольшие значения получены по шкалам «Позитивное отношение с окружающими» и «Автономия». Мы можем объяснить это тем, что, находясь в коллективе, большинство подростков настроены на налаживание контакта с другими людьми, особенно, если они выбрали коллектив по своему желанию и им приятно в нем находиться. При этом у подростков, начинающих посещать занятия по танцам, достаточно развиты такие черты характера, как самостоятельность, целеустремленность, умение слышать свои желания, по шкале автономии. Так же довольно высокое значение по шкале «Личностный рост» показывает желание подростков развиваться как личность и развивать свои навыки в чем-то новом и интересном. По шкалам «Самопринятие» и «Управление средой» уровни показателей ниже. Уровень шкалы «Цели в жизни» наименьший.

По дополнительным шкалам стоит отметить показатель шкалы «Осмысленность жизни». Уровень шкалы «Баланса аффекта» высокий. Показатель шкалы «Человек как открытая система» находится на среднем уровне. Все показатели входят в диапазон средних значений психологического благополучия.

Таблица 5

Сравнительная таблица показателей психологического благополучия подростков на первом этапе

№ п/п	Показатели	Среднее значение		t-критерий	Уровень значимости
		Экспериментальная группа	Контрольная группа		
1.	Самопринятие	58,40	57,07	1,154	p > 0,05
2.	Позитивное отношение с окружающими	62,80	58,60	2,624	0,01<p<0,05
3.	Автономия	55,47	54,33	0,729	p > 0,05
4.	Управление средой	56,47	52,13	2,595	0,01<p<0,05
5.	Цели в жизни	56,80	56,13	0,573	p > 0,05
6.	Личностный рост	59,47	57,60	1,354	p > 0,05
7.	Психологическое благополучие	349,40	335,87	2,173	0,01<p<0,05
8.	Баланс аффекта	91,07	91,73	-0,406	p > 0,05
9.	Осмысленность жизни	90,40	89,20	0,580	p > 0,05
10.	Человек как открытая система	62,73	62,07	0,422	p > 0,05

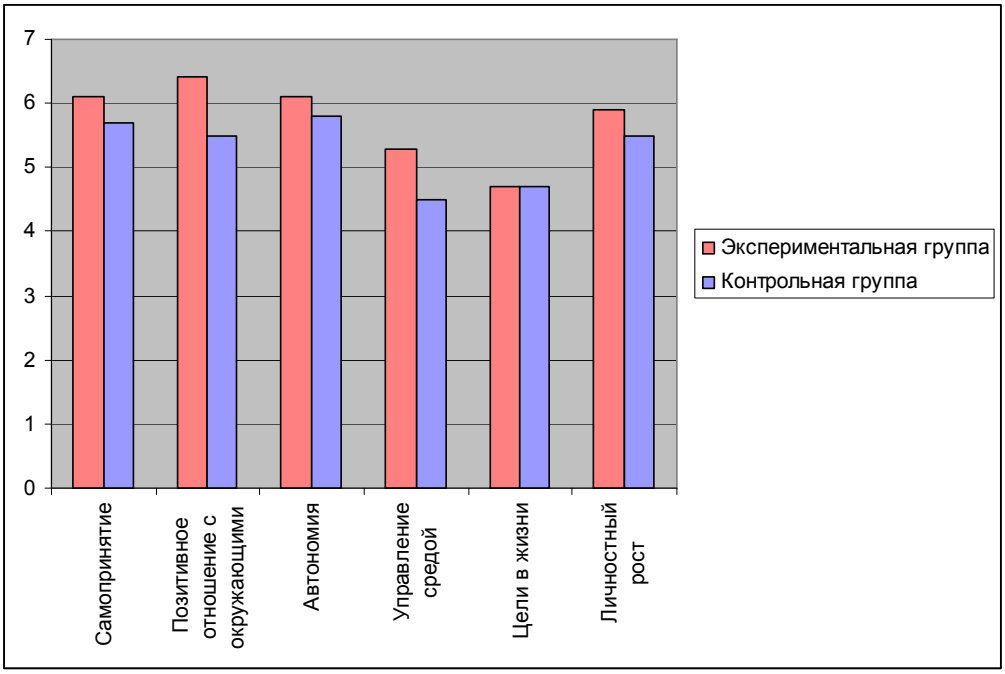

Рис. 10. Уровни показателей психологического благополучия на первом этапе

Сравнительный анализ показателей психологического благополучия контрольной и экспериментальной групп, полученных при первичной

диагностике, показывает, что на первом этапе уровень психологического благополучия подростков практически одинаковый. Незначительное превышение показателей экспериментальной группы находится в зоне незначимости ($p > 0,05$) либо в зоне неопределенности ($0,01<p<0,05$). Такое превышение можно объяснить тем, что подростки, начинающие заниматься танцами, заинтересованы в своем творческом развитии и имеют определенные цели в своей деятельности, а значит, целеустремленность и осознанность жизни у них может быть выше, что показывает незначительную разницу при сравнении уровня психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами, на первом этапе практического исследования.

После проведения первичной диагностики участники экспериментальной группы прозанимались танцами в течение шести месяцев по два раза в неделю. Помимо основных тренировок, подростки, занимающиеся танцами, участвовали в концертах, соревнованиях, обучались импровизации и творческому самовыражению в танце, по программе дополнительного образования.

Каждая тренировка выстроена по трем основных этапов:

1 этап – вводный (5-10 минут);

2 этап – основной (40 минут);

3 этап – заключительный (5-10 минут).

Водная часть представляет собой разминку на все группы мышц, а также она направлена на создание комфортной атмосферы на занятии, подготавливает учеников к дальнейшей тренировке.

К разминке иногда могут подключаться творческие задания на развитие воображения и навыков импровизации. Для данных целей эффективным является упражнение «Боди-джаз», суть которого состоит в выделении «центров движения». В каждый момент времени движение инициируется определенной частью тела. Данное упражнение может проводиться в разных вариациях, индивидуально и в парах. Команды телу

отдают разные его части – «центры движения». Всего 7 центров: голова-шея, плечи, локти, кисти, бедра, колени, ступни. Участники поочередно использую разные центры. Затем объединяют все части тела в завершающем танце.

Основной этап тренировки (40 минут) включает в себя разучивание новых танцевальных движений, связок и полноценных номеров; повторение изученных связок; задания на развитие импровизации; импровизация; иногда – творческие задания для индивидуальной работы или работы в мини-командах.

Задания на развитие навыков импровизации могут быть различными. К примеру, упражнение «Невидимый мяч». Ученики представляют в своей руке мяч, который можно перекидывать из стороны в сторону. Задача учеников в моменте импровизации как можно оригинальнее переносить воображаемый мяч из одной руки в другую, обращая внимание на все части тела: перекидывать мяч через голову, за спиной, под коленом и так далее. Основное условие – выполнять задание в темп музыки. Упражнение может длиться от 2 до 5 минут. Данное упражнение развивает у танцоров воображение, слух, музыкальность, готовит к импровизации.

Для развития навыка выражения своих эмоций в танце использовалось тренировочное упражнение «5 ритмов». Танцорам предлагается поимпровизировать под музыку с разным ритмом и настроением. Задача каждого танцора уловить темп, понять характер музыки, выразить это в своем танце с помощью движений и эмоций. Далее в команде обсуждается каждая песня, чтобы лучше понимать настроение и темп музыки. Также использовалось упражнение «Экспериментирование с движением» для закрепления выученных движений и улучшения навыка импровизации (по системе Р. Лабана). Эти упражнения подходят для учеников, занимающихся танцами более трех месяцев.

Улучшение взаимопонимания и взаимодействия с другими, осознание структуры межличностных отношений в группе, исследование

персонального пространства и межличностной дистанции происходило в упражнениях «Скульптура».

Заключительная часть тренировки направлена на закрепление выученного материала и «заминку»: расслабление мышц, растяжку, восстановление дыхания.

В течение шести месяцев до повторного, второго этапа исследования, подростки, занимающиеся танцами, стабильно посещали тренировки, разучивали танцевальные движения, связки и полноценные номера; по желанию посещали мастер-классы, выступали на сцене.

Ожидаемые результаты от занятий танцами с психологической точки зрения:

1) сформированная способность адекватно оценить себя на основе внутренней системы ценностей;

2) сформированное стремление к самопознанию и саморазвитию;

3) развитая уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности; целеустремленность;

4) сформированы навыки планирования и достижения поставленных целей.

Эффективность занятий танцами в улучшении психологического благополучия подростков проверялась на контрольном этапе экспериментального исследования путем повторной диагностики.

Эмпирические данные об уровне психологического благополучия подростков, не занимающихся танцами, полученные на втором этапе представлены в таблице 6.

Таблица 6

Показатели психологического благополучия подростков контрольной группы на втором этапе

№ п/п	Показатели	Среднее значение	Медиана	Мода	Стандартное отклонение	max	min
1.	Самопринятие	57,33	58	54	2,795	62	54
2.	Позитивное отношение с окружающими	59,33	58	56	3,086	64	56
3.	Автономия	55,33	58	50	4,981	62	50
4.	Управление средой	56,47	59	60	4,103	62	52
5.	Цели в жизни	56,47	57	60	2,949	60	52
6.	Личностный рост	58,73	59	59	3,105	62	52
7.	Психологическое благополучие	341,60	349	355	16,957	367	311
8.	Баланс аффекта	91,4	90	89	3,334	96	85
9.	Осмысленность жизни	91,27	94	94	5,161	96	80
10.	Человек как открытая система	62,8	64	64	3,726	68	58

Полученные данные были переведены в стены и представлены в виде диаграммы.

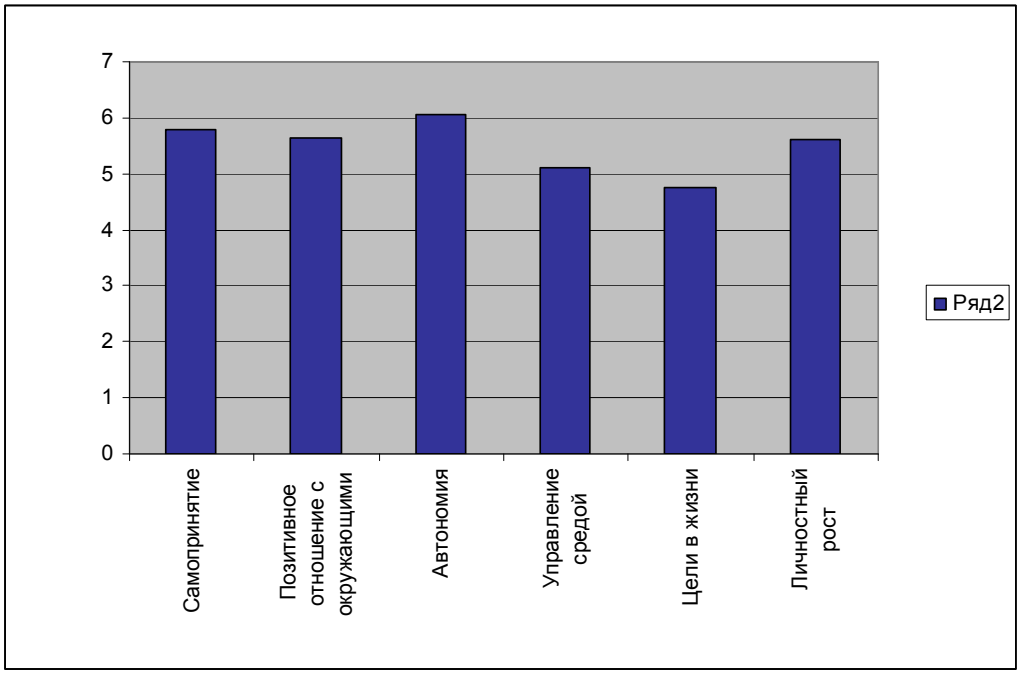

Рис. 11. Уровень показателей психологического благополучия контрольной группы при повторной диагностике

Как видно, подростки, не занимающиеся танцами, имеют средний уровень всех показателей психологического благополучия (4-6 стены). Наибольшие значения получены по шкалам «Автономия», «Самопринятие», «Позитивное отношение с окружающими», «Личностный рост».

В сравнении с предыдущими показателями, чуть меньше показатели шкал «Управление средой» и «Личностный рост». Можно предположить, что некоторые подростки, не занимающиеся танцами, имеют трудности в самореализации, наличии интереса к жизни, построении долгосрочных планов и не полностью контролируют происходящее, не несут ответственность за свои действия.

По дополнительным шкалам можно отметить уровень «Баланса аффекта». Показатели шкал «Осмысленность жизни» и «Человек как открытая система» находятся на среднем уровне.

Подростки, занимающиеся танцами, показали следующие результаты на втором этапе.

Таблица 7

Показатели психологического благополучия подростков экспериментальной группы на втором этапе

№ п/п	Показатели	Среднее значение	Медиана	Мода	Стандартное отклонение	max	min
1.	Самопринятие	70,60	68	68	5,370	78	63
2.	Позитивное отношение с окружающими	70,87	70	65	5,125	77	63
3.	Автономия	62,00	62	62	3,964	69	52
4.	Управление средой	60,87	61	61	4,121	65	53
5.	Цели в жизни	67,47	64	62	6,058	75	58
6.	Личностный рост	66,33	66	65	4,082	72	62
7.	Психологическое благополучие	398,13	400	403	13,522	416	368
8.	Баланс аффекта	84,47	84	86	2,850	92	80
9.	Осмысленность жизни	97,33	96	94	4,169	104	92
10.	Человек как открытая система	68,27	68	64	3,770	74	64

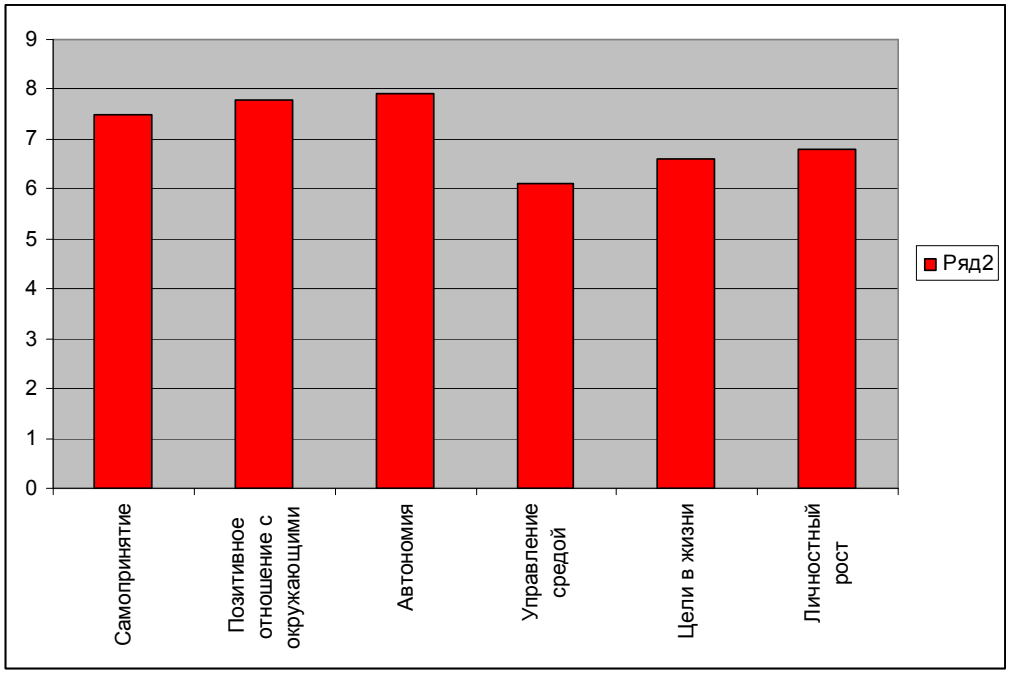

Рис. 12. Уровни показателей психологического благополучия экспериментальной группы при повторной диагностике

В сравнении с результатами первой диагностики, уровень психологического благополучия подростков, занимающихся танцами, стал выше. При этом мы можем отметить высокие максимальные значения по

шкалам «Самопринятие», «Позитивное отношение с окружающими», «Автономия», «Личностный рост». По полученным данным мы можем сделать вывод, что, занимаясь танцами, подростки повышают уровень принятия себя, принимают свои различные стороны характера, положительно оценивают себя и свою деятельность. Занятия танцами поспособствует развитию навыка построения взаимоотношений со всеми членами команды, при этом на высоком уровне у подростков выражены автономные качества: умение слышать себя и свои потребности, способность к рефлексии, а также способность выстраивать личные границы. По высоким показателям шкалы «Личный рост» мы видим, что подростки, занимающиеся танцами, целеустремленные личности, испытывают чувство самореализации, открыты новому опыту, готовы развиваться дальше.

По дополнительным шкалам стоит отметить показатель шкалы «Осмысленность жизни». Достаточно высокий уровень шкалы «Баланса аффекта» свидетельствуют о преобладании позитивной самооценки, принятии себя со своими достоинствами и недостатками; показывает на уверенность в себе и собственных силах; высокое мнение о собственных возможностях; чувство компетентности в управлении повседневными делами. Показатель шкалы «Человек как открытая система» находится на среднем уровне. Это выражает целостный, реалистичный взгляд на жизнь, гармонично сочетающийся с открытостью новому опыту; непосредственность и естественность переживаний. Уровень осмысленности жизни может остаться средним из-за эмоциональной черты подростков, т.к. в этом возрасте им свойственно ярко реагировать на события, приписывать волнующим ситуациям большое значение, не всегда реалистично воспринимать окружающий мир.

Таблица 8

Сравнительная таблица показателей психологического благополучия подростков на втором этапе

№ п/п	Показатели	Среднее значение		t-критерий	Уровень значимости
		Экспериментальная группа	Контрольная группа		
1.	Самопринятие	70,60	57,33	8,489	p<0,01
2.	Позитивное отношение с окружающими	70,87	59,33	7,466	p<0,01
3.	Автономия	62,00	55,33	4,056	p<0,01
4.	Управление средой	60,87	54,40	3,666	0,01<p<0,05
5.	Цели в жизни	67,47	56,47	6,323	p<0,01
6.	Личностный рост	66,33	58,73	5,739	p<0,01
7.	Психологическое благополучие	398,13	341,60	10,095	p<0,01
8.	Баланс аффекта	84,47	91,40	-6,122	p<0,01
9.	Осмысленность жизни	97,33	91,27	3,541	0,01<p<0,05
10.	Человек как открытая система	68,27	62,80	3,994	p<0,01

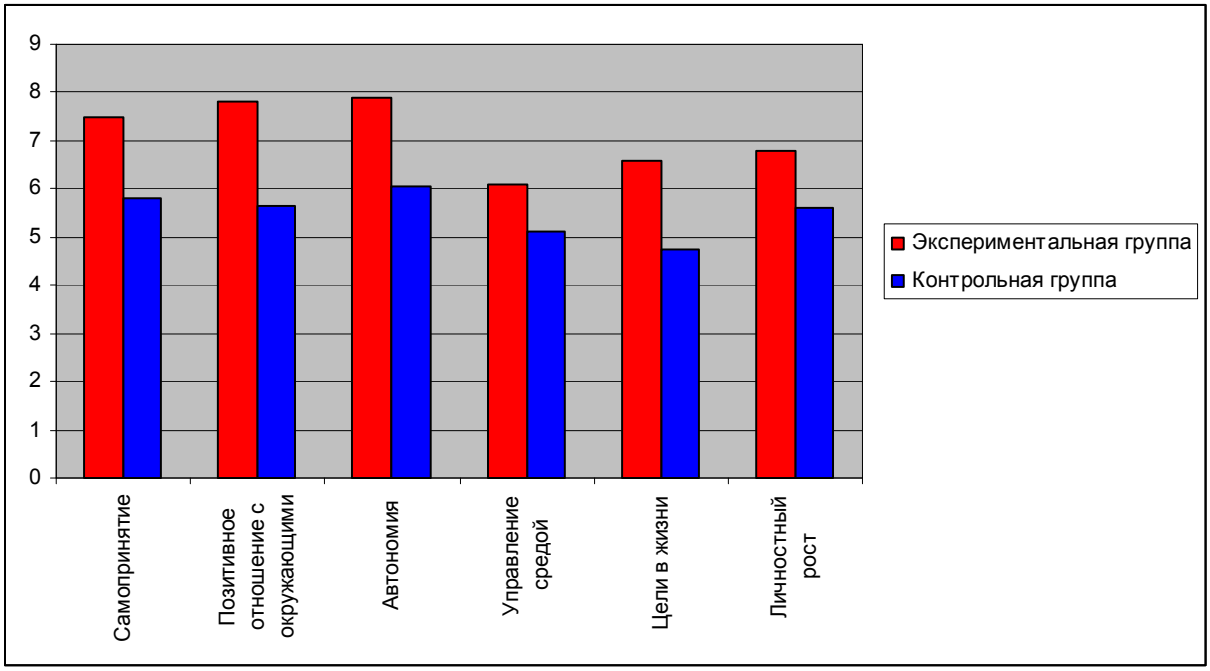

Рис. 13. Уровни показателей психологического благополучия на втором этапе

Сравнительный анализ показателей психологического благополучия контрольной и экспериментальной групп, полученный при повторной диагностике, показывает, что на втором этапе уровень психологического благополучия подростков, занимающихся танцами, значительно превышает уровень психологического благополучия подростков, не занимающихся танцами ($p<0,01$).

Для чистоты исследования был проведен сравнительный анализ показателей психологического благополучия контрольной группы, полученных на первом и втором этапах.

Таблица 9

Сравнительная таблица показателей психологического благополучия подростков контрольной группы

№ п/п	Показатели	Среднее значение Контрольная группа		t-критерий	Уровень значимости
		Первичная диагностика	Повторная диагностика		
1.	Самопринятие	57,07	57,33	0,343	$p > 0,05$
2.	Позитивное отношение с окружающими	58,60	59,33	1,622	$p > 0,05$
3.	Автономия	54,33	55,33	2,739	$0,01<p<0,05$
4.	Управление средой	52,13	54,40	2,769	$0,01<p<0,05$
5.	Цели в жизни	56,13	56,47	0,254	$p > 0,05$
6.	Личностный рост	57,60	58,73	1,489	$p > 0,05$
7.	Психологическое благополучие	335,87	341,60	2,889	$0,01<p<0,05$
8.	Баланс аффекта	91,73	91,40	-0,638	$p > 0,05$
9.	Осмысленность жизни	89,20	91,27	2,167	$0,01<p<0,05$
10.	Человек как открытая система	62,07	62,80	1,167	$p > 0,05$

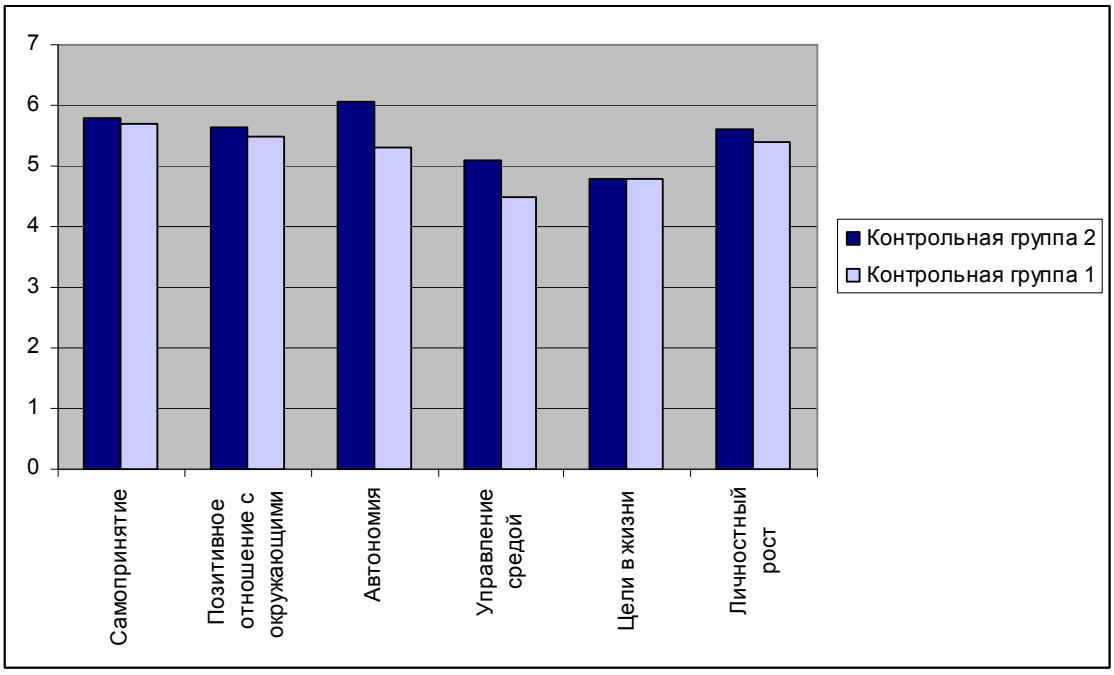

Рис. 14. Уровни показателей психологического благополучия подростков контрольной группы

Так, по истечении шести месяцев у подростков, не занимающихся танцами, отмечен рост по шкале «Автономия». Увеличился показатель по шкале «Управление средой». Однако, t- критерий Стьюдента по этим шкалам находится в зоне неопределенности ($0,01<p<0,05$), что указывает на незначительность данных изменений. Уровень показателей по шкалам «Самопринятие», «Позитивное отношение с окружающими», «Личностный рост» изменился незначительно ($p>0,05$). «Цели в жизни» остались без изменений.

Сравнительный анализ показателей психологического благополучия экспериментальной группы, полученный на первом и втором этапах, показал следующий результат.

Таблица 10

Сравнительная таблица показателей психологического благополучия подростков экспериментальной группы

№ п/п	Показатели	Среднее значение Экспериментальная группа		t-критерий	Уровень значимости
		Первичная диагностика	Повторная диагностика		
1.	Самопринятие	58,40	70,60	9,161	p<0,01
2.	Позитивное отношение с окружающими	62,80	70,87	9,048	p<0,01
3.	Автономия	55,47	62,00	6,802	p<0,01
4.	Управление средой	56,47	60,87	4,052	p<0,01
5.	Цели в жизни	56,80	67,47	7,212	p<0,01
6.	Личностный рост	59,47	66,33	6,904	p<0,01
7.	Психологическое благополучие	349,40	398,13	12,004	p<0,01
8.	Баланс аффекта	91,07	84,47	-6,770	p<0,01
9.	Осмысленность жизни	90,40	97,33	4,969	p<0,01
10.	Человек как открытая система	62,73	68,27	4,847	p<0,01

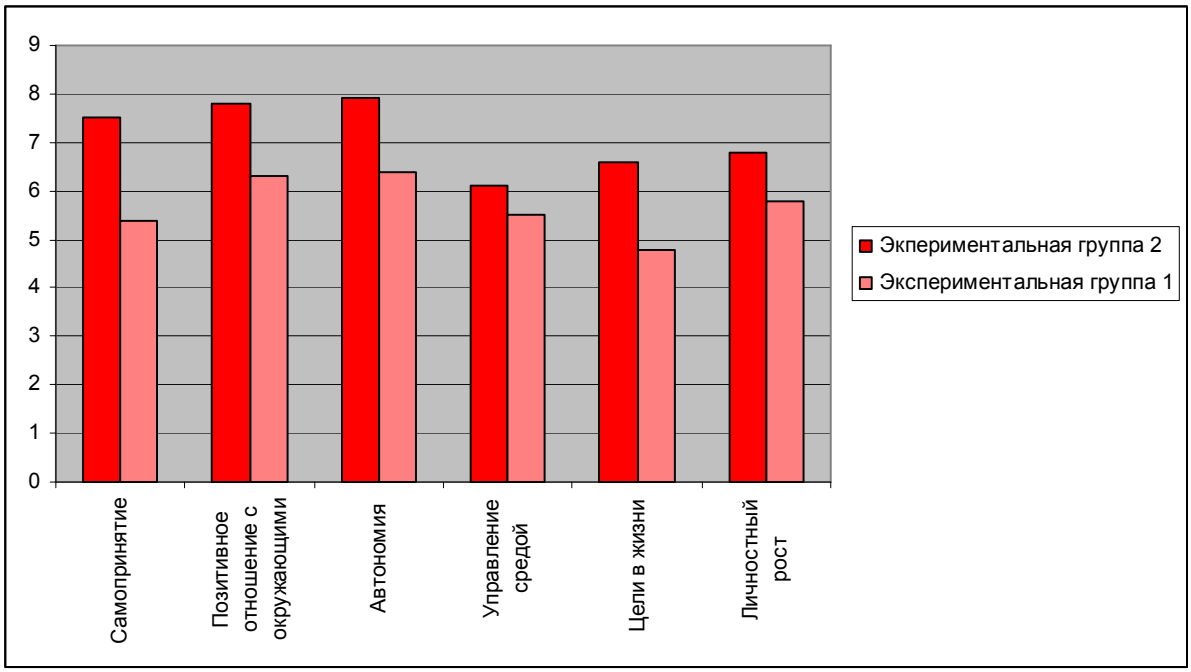

Рис. 15. Уровни показателей психологического благополучия подростков экспериментальной группы

Так, у подростков, занимающихся танцами, в течение 6 месяцев произошли значимые изменения уровней всех показателей психологического

благополучия. Значительно изменились такие факторы психологического благополучия, как самопринятие, позитивное отношение к окружающим, личностный рост. Исходя из этого, можно сделать вывод, что танцы позитивно влияют на самопринятие и отношение к себе подростков, на их коммуникативные навыки, навыки взаимодействия в команде, налаживание взаимоотношений с другими людьми. Также танцы влияют и на личностный рост подростка, развивая в нем целеустремленность, ответственность, стрессоустойчивость.

Таблица 11

Динамика психологического благополучия подростков контрольной группы

Показатель	Уровень					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Самопринятие	-	-	100,00%	100,00%	-	-
Позитивное отношение с окружающими	-	-	93,33%	100,00%	6,67%	-
Автономия	-	-	100,00%	100,00%	-	-
Управление средой	-	-	73,33%	80,00%	26,67%	20,00%
Цели в жизни	-	-	80,00%	86,67%	20,00%	13,33%
Личностный рост	-	-	86,67%	93,33%	13,33%	6,67%
Психологическое благополучие	-	-	86,67%	93,33%	13,33%	6,67%

Из табл. 11 следует, что у подростков контрольной группы уровень психологического благополучия спустя 6 месяцев после первого исследования изменился незначительно. Средний уровень психологического благополучия составил 86,67%, при повторном исследовании – 93,33%; низкий уровень на первом этапе был 13,33%, на втором этапе – 6,67%. Высокий уровень психологического благополучия не был выявлен ни у кого.

Таблица 12

Динамика психологического благополучия подростков экспериментальной группы

Показатель	Уровень					
	Высокий		Средний		Низкий	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика
Самопринятие	-	46,67%	100,00%	53,33%	-	-
Позитивное отношение с окружающими	-	33,33%	100,00%	66,67%	-	-
Автономия	-	40,00%	86,67%	60,00%	13,33%	-
Управление средой	-	-	100,00%	100,00%	-	-
Цели в жизни	-	20,00%	73,33%	80,00%	26,67%	-
Личностный рост	-	26,67%	93,33%	73,33%	6,67%	-
Психологическое благополучие	-	13,33%	100,00%	86,67%	-	-

По табл. 12 результаты повторной диагностики позволяют судить о том, что у подростков, занимающихся танцами, уровень психологического благополучия спустя 6 месяцев от первой диагностики значительно вырос. В первичной диагностике психологическое благополучие у подростков экспериментальной группы было на среднем уровне, в повторной диагностике 13,33% подростков показали высокий уровень психологического благополучия. Шкалы «Самопринятие» (46,67%) и «Автономия» (40%) показывают наибольший процент высокого уровня благополучия. Наличие результатов, показывающих средний уровень благополучия, соответственно, уменьшились. Низкий уровень психологического благополучия не показал никто.

Анализ результатов первичной и повторной диагностики позволяет судить о том, что показатели психологического благополучия подростков, занимающихся танцами, спустя 6 месяцев от начала занятий улучшились. Особенно поднялись показатели самопринятия, автономии и позитивного отношения с окружающими. Подростки, занимающиеся танцами, больше

принимают себя и стороны своего характера, в отличие от своих сверстников, не занимающихся танцами; самостоятельно регулируют свое поведение, имеют контроль над своей жизнью, добиваются своих целей, а также умеют строить гармоничные взаимоотношения с окружающими людьми. Также по полученным результатам мы можем отметить, что у подростков, занимающихся танцами, больше развиты такие черты, как целеустремленность, активность, ответственность, стрессоустойчивость, чем у подростков, не занимающихся танцами.

На повторном этапе исследования у подростков, не занимающихся танцами, уровень психологического благополучия вырос незначительно, но стал выше, чем после первой диагностики. Возможно, внешние обстоятельства также повлияли на уровень психологического благополучия подростков, не занимающихся танцами, но не так успешно и результативно, как занятия танцами.

Можно сделать вывод о том, что танцы имеют положительное влияние на подростков и увеличивают уровень их психологического благополучия. Благодаря занятиям танцами, подростки развивают в себе самопринятие, решительность, ответственность, целеустремленность, учатся преодолевать трудности, стремятся к успеху и эмоциональному комфорту, а также учатся общаться в коллективе и развивают навыки коммуникативной компетентности.

Таким образом, важно подчеркнуть, что психологическое благополучие связано с активностью подростка, с занимаемой им позицией в обществе, уровнем интереса к жизни, чему способствуют занятия танцами. Благодаря причастности к интересному увлечению и способу саморазвития, в данном случае это занятия танцами, в нашем исследовании наблюдается позитивное влияния занятий танцами на психологическое благополучие подростков.

Занятия танцами проводились стабильно 2 раза в неделю в течение полугода, после чего была проведена повторная диагностика уровня психологического благополучия подростков, занимающихся и не

занимающихся танцами. Для проведения повторной диагностики применялась та же методика, что и на первом этапе исследования. Результаты исследования повторной диагностики позволяют судить о том, что у большинства подростков с высоким уровнем психологического благополучия развито самопринятие, позитивное отношение с окружающими, уровень автономии, управления средой, а также есть цели в жизни, подростки стремятся к личностному росту. Все перечисленные факторы влияют на психологическое благополучие подростков. Полученные в ходе исследования результаты подтверждают нашу гипотезу о том, что уровень психологического благополучия подростков, занимающихся танцами, выше уровня психологического благополучия подростков, не занимающихся танцами.

Выводы

Проведенное исследование было направлено на изучение влияния занятий танцами на психологическое благополучие подростков. Подростковый возраст был выбран нами, поскольку он является наиболее сложным этапом в жизни человека. В этом возрасте человек начинает осознанно оценивать себя и свои отношения с другими людьми, актуальным становится профессиональное самоопределение, проявляется повышенная эмоциональность, также у подростка формируется своя личная система ценностей, появляются серьезные, долгосрочные планы на будущее, желание реализовать себя. Именно в подростковом периоде происходит выстраивание новых отношений с окружающим миром и самим собой, качество которых зависит от того на сколько позитивно подросток воспринимает себя и свое отношение с окружающим миром. На удовлетворенность жизнью подростка влияет уровень его психологического благополучия. В нашем исследовании мы выяснили, оказывают ли влияния занятия танцами на психологическое благополучие подростков.

Всего в исследовании приняло участие 30 девочек в возрасте 14-16 лет. 15 из них занимаются танцами в школе танцев UNI-DANCE по направлению «vogue», 15 не занимаются в каких-либо творческих секциях или кружках дополнительного образования.

Для проведения диагностических процедур выбрана методика «Шкала психологического благополучия К. Рифф».

По результатам исследования следует, что занятия танцами повышают уровень психологического благополучия подростков. Особенно по шкалам «Самопринятие» и «Позитивное отношение к окружающим».

Таким образом, можно сделать вывод, что занятия танцами позитивно влияют на эмоциональный фон подростка, повышают уровень самопринятия, самооценки, учат взаимодействовать с окружающими, работать в команде, осуществлять поставленные задачи и добиваться высоких результатов.

Помимо этого, по шкале «Личной рост» мы может отметить, что благодаря занятию танцами подросток развивает свои навыки и таланты, становится более целеустремленным, развивается, покоряет новые вершины, расширяет свой кругозор. Можно сделать вывод о том, что танцы имеют положительное влияние на подростков и увеличивают уровень их психологического благополучия. Благодаря занятиям танцами, подростки развивают в себе самопринятие, решительность, ответственность, целеустремленность, учатся преодолевать трудности, стремятся к успеху и эмоциональному комфорту, а также учатся общаться в коллективе и развивают навыки коммуникативной компетентности.

Заключение

Психологическое благополучие подростков является необходимым условием сохранения их психологического здоровья, достижения высоких результатов обучения, воспитания и развития.

Целью работы являлось выявление характера воздействия занятия танцами на психологическое благополучие подростков.

В ходе исследования был проведен теоретический анализ психолого-педагогической литературы по проблемам психологического благополучия. На основании обзора теоретических исследований можно сделать вывод, что психологическое благополучие – это интегративное и значимое переживание, оказывающее постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека. Выделяют два компонента психологического благополучия – эмоциональный (позитивные или негативные чувства, которые человек испытывает по отношению к своей жизни) и когнитивный, который часто обозначают как удовлетворенность жизнью (отражает рациональную оценку собственной жизненной ситуации). Актуальность современных психологических исследований по проблеме психологического благополучия обусловлена, с одной стороны, повышением интереса современных специалистов к проблеме психологического благополучия, с другой – присутствием ряда сложностей при исследовании данного феномена, как при изучении теоретических аспектов проблематики, так и при построении и реализации эмпирического исследования.

Рассмотрев особенности подростковой психологии, влияние активности на психологическое благополучие и ресурсы субъективного психологического благополучия подростков можно утверждать, что танец обладает большим потенциалом в формировании психологического благополучия подростков.

На основании проведенного теоретического обзора было определено, что в качестве показателей психологического благополучия наиболее

актуальными для подростковой среды являются такие показатели, как осмысленность жизни и удовлетворенность ею в настоящем и прошлом, наличие определенных целей, уверенность в своих силах, умение контролировать события собственной жизни; то есть все то, что позволяет воспринимать процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом опыт. Именно на определение данных показателей, составляющих психологическое благополучие подростков, было направлено наше исследование.

В нашей работе были рассмотрены психологические характеристики подростков, как особой социальной и возрастной группы. Главное отличие заключается в том, что в этом возрасте человек начинает осознанно оценивать себя и свое отношение с другими людьми, выстраивать близкие контакты с окружающими, актуальным становится вопрос профессионального и личностного самоопределения. Подростковый период от 14 до 16 лет именуется этапом личностно-профессионального самоопределения и является наиболее сложным в жизни. Данному периоду свойственны новообразования, которые определяют их психологическое благополучие. В частности, это переключение своего постоянного общения с учителей и родителей на друзей, одноклассников и сверстников; формирование навыков социального взаимодействия; принадлежность к группе сверстников и при этом желание обособленности, то есть наличия своего личного пространства и пр.

Ресурсы представляют собой систему способностей к устранению противоречий личности с жизненной средой через совокупность ценностей и смыслов жизни человека, которые определяют направленность и создают основу для самореализации. Выявленные психологические ресурсы, являющиеся условием, необходимым для поддержания психологического благополучия подростков, позволяют уточнить направления деятельности и содержание психолого-педагогических мероприятий, направленных на сопровождение подростков. Правильное обращение с ресурсами: накопление,

распределение, восстановление, трансформация и перераспределение, помогает подросткам успешно адаптироваться к изменяющимся условиям окружающей среды.

Занятия танцами могут служить одним из источников формирования ресурсов психологического благополучия. Движения в танце несут смысловую психологическую нагрузку. Во время танца человек раскрепощается, снимает не только физические, но и психологические зажимы.

На основании проведенного теоретического исследования было определено, что в качестве показателей благополучия наиболее актуальными для подростковой среды являются такие показатели, как осмысленность жизни и удовлетворенность ею в настоящем и прошлом, наличие определенных целей, уверенность в своих силах, умение контролировать события собственной жизни, то есть все то, что позволяет воспринимать процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом. Именно на определение данных показателей, составляющих благополучие подростков, было направлено эмпирическое исследование данной работы.

Было проведено эмпирическое исследование уровня психологического благополучия подростков, занимающихся и не занимающихся танцами.

Диагностика уровня психологического благополучия подростков проводилась по методике К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко. В исследование приняли участие 15 подростков, занимающихся танцами и 15 подростков, не занимающихся танцами. Возрастная категория 14-16 лет. Общее количество опрошенных составило 30 человек.

По результатам проведенного исследования, нами было выявлено, что занятия танцами повышают уровень психологического благополучия подростков. Особенно по шкалам «Самопринятие» и «Позитивное отношение к окружающим». Таким образом, можно сделать вывод, что

занятия танцами позитивно влияют на эмоциональный фон подростка, повышают уровень самопринятия, самооценку, учат взаимодействовать с окружающими, работать в команде, осуществлять поставленные задачи и добиваться высоких результатов. Помимо этого, по шкале «Личной рост» мы можем отметить, что благодаря занятиям танцами подросток развивает свои навыки и таланты, становится более целеустремленным, развивается, покоряет новые вершины, расширяет свой кругозор.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что занятия танцами повышают уровень психологического благополучия подростков.

Список используемых источников

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (в ред. от 02.07.2021 г.) // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2021. – № 18. – Ст. 3058.

2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.

3. Авдулова Т. Возрастные кризисные явления в формировании идентичности подростков: монография. – М.: LAP Lambert Academic Publishing, 2018. – 132 с.

4. Айхорн А. Трудный подросток. – М.: Эксмо-Пресс, Апрель-Пресс, 2017. – 304 с.

5. Аксюта М., Сандлер Т. Почему одни подростки трудны, а другие – нет. Воспитание с помощью окружения. – М.: В Круге, 2018. – 360 с.

6. Алмакаева А.М. Субъективное качество жизни: основные проблемы исследования // Вестник. – 2019. – № 5. – С. 22-23.

7. Аргайл М. Психология счастья. – 8-е изд. – СПб.: Питер, 2018. – 324 с.

8. Ахметова О.А., Слободская Е.Р. Стабильность и динамика личностных особенностей в подростковом возрасте // Вопросы психологии – 2016 – № 2 – С. 44-53.

9. Базылевич Т.Ф. Психология высших достижений личности: монография. – М.: Инфра-М, 2018. – 251 с.

10. Баксанский О.Е., Самойлова В.М. Современная психология: теоретические подходы и методологические основания: Аффективная сфера личности и психология общения. – М.: КД Либроком, 2018. – 368 с.

11. Барсукова О.В., Павлова Т.В., Тушнова Ю.А. Психология личности: определения, схемы, таблицы. – Ростов-н/Д: Феникс, 2019. – 240 с.

12. Батурин Н.А., Башкатов С.А., Гафарова Н.В. Теоретическая модель личностного благополучия // Вестник Южно-Уральского государственного

университета. – 2013. – Т. 6. – № 4. – С. 4-14.

13. Бойко В.В. Трудные характеры подростков: развитие, выявление, помощь. – М.: Союз, 2019. – 160 с.

14. Божович Л.И. Проблемы формирования личности – М.: ДиректМедиа, 2008. – 612 с.

15. Бондарева М.Ю., Ткач Е.Н. Особенности переживания субъективного благополучия в подростковом возрасте // Вестник ПСТГУ, 2014. – №3(34) – С. 97-109.

16. Бочарова Е.Е. Соотношение эмоциональных компонентов и когнитивных компонентов субъективного благополучия в разных условиях социализации // Проблемы социальной психологии личности, – 2018. – С. 32-33.

17. Бочарова Е.Е. К вопросу о внутренних детерминантах субъективного благополучия личности // Известия ПГПУ им. В.Г. Белинского, 2008. – №10. – С. 226-231.

18. Веракса Н.Е. История возрастной психологии: Детская психология. – М.: Academia, 2017. – 288 с.

19. Взаимосвязь личностного благополучия и базовых психологических потребностей [Электронный ресурс]. – URL: https://psyjournals.ru/topic/psy_labor/index.%20shtml

20. Волков Б.С. Психология подросткового возраста (для бакалавров). – М.: КноРус, 2018. – 176 с.

21. Воронина А.В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная проблема: – 146 – Материалы второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. – Тамбов, 2003. – С. 29-32.

22. Выготский Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл; Эксмо, 2005. – 1136 с.

23. Джидарьян И.А., Антонова Е.В. Проблема общей удовлетворенностью жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование //

Сознание личности в кризисном обществе, 2019. – 324 с.

24. Джидарьян И.А. Счастье в представлениях обыденного сознания // Психологический журнал. – 2019. – № 2. – С.40-41.

25. Елисеева О.А. Особенности и проблемы изучения субъективного благополучия в современных психологических исследованиях // Российский психологический журнал. – 2017. – № 3. – С. 52-53.

26. Ждан А.Н. История психологии: Учебник. – М.: Academia, 2017. – 576 с.

27. Игнатова Е.Н., Куликова Л.В., Розанова М.А. Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – 2019. – № 3. – С. 33-34.

28. Ильин Г.Л. История психологии: Учебник для академического бакалавриата. – Люберцы: Юрайт, 2016. – 389 с

29. Канаева Н.А. Активность как ценное качество самоопределяющейся личности // Психологические науки: теория и практика: материалы I Междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль 2012 г.). – М.: Буки-Веди, 2012. – С. 102-104.

30. Кисляков П.А. Психология развития человека как субъекта деятельности. – М.: Русайнс, 2018. –184 с.

31. Козлов В.В., Гиршон А.Е., Веремеенко Н.И. Интегративная танцевально-двигательная терапия. – 3-е изд. – СПб.: Речь, 2010. – 284 с,

32. Константинов В.В. История психологии. Стандарт третьего поколения. Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2020. – 156 с.

33. Куликов Л.В., Дмитриева М.С. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии. – 2020. – № 34. – С. 55-56.

34. Марцинковская Т.Д. История психологии: Учебник. – М.: Academia, 2017. – 124 с.

35. Мясищев В.Н. Психология отношений. – М.: Воронеж, 2018. – 452 с.

36. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие личности: существующие подходы и возможность их интеграции // Тенденции развития педагогики и психологии: сборник статей Международной научно-практической конференции. – Уфа: Аэтерна, 2014. – 110 с.

37. Пикулева О.А. Психология самопрезентации личности: монография. – М.: Инфра-М, 2017. – 400 с.

38. Понятие феномена «психологическое благополучие» в современной психологии личности [Электронный ресурс]. – URL: http://psyjournals.ru/directory/psy7035.shtml

39. Правдина Л.Р. Психология профессионального здоровья. – Ростов-н/Д: Изд-во ЮФУ, 2016 – 250 с.

40. Райс Ф., Долджин К. Психология подросткового возраста. – СПб.: Питер, 2018. – 380 с.

41. Савельева О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности. – М.: Приор, 2018. – 234 с.

42. Сидоренко Е.В. Методы математической обработки в психологии. – СПб.: Речь, 2005. – 352 с.

43. Смит Р. История психологии: Учебное пособие. – М.: Академия, 2018. – 304 с.

44. Созонов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. – 2016. – № 4. – С.105-106.

45. Соколова М.В. Шкала субъективного благополучия. – Ярославль, 2016. – 128 с.

46. Столяренко Л.Д. Психология личности: Учебное пособие. – Ростов-н/Д: Феникс, 2017. – 396 с.

47. Татаркевич В. Счастье. Типология счастья. Физиология счастья [Электронный ресурс]. – URL: http://ru.wikipedia.org/wiki/

48. Тхостов А.Ш. Психология телесности. – М.: Смысл, 2002. – 287 с.

49. Утлик Э.П. Психология личности: Учебник. – М.: Academia, 2018. –

448 с.

50. Фанталова Е.Б. Об одном методическом подходе к исследованию мотивации и внутренних конфликтов // Психологический журнал. – 2016. – № 4. – С. 22-23.

51. Фельденкрайз М. Осознание через движение. Оздоровительные движения для личностного роста. – М.: Изд-во Ин-та общегуманитарных исследований, 2001. – 151 с.

52. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. – Саратов, 2017. – 238 с.

53. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности. – Хабаровск, 2018. – 324 с.

54. Шустова Н.Е. Удовлетворенность жизнью как показатель социально-психологической адаптации. – СПб, 2009. – 367 с.

55. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности / Пер. с англ.; под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2007. – 416 с.

56. Юсупова Р.Б. Изучение самооценки старших подростков // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2015. – Т. 10. – С. 341-345.

57. Энциклопедия психодиагностики [Электронный ресурс]. – URL: https://psylab.info/ (дата обращения: 14.04.2021)

Приложение 1

Таблица 13

Расчет показателей по шкале «Самопринятие»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	58	0,93	60	2,67	54	-4,4	66	-4,6
2	60	2,93	62	4,67	54	-4,4	74	3,4
3	60	2,93	60	2,67	62	3,6	74	3,4
4	52	-5,07	54	-3,33	62	3,6	68	-2,6
5	60	2,93	58	0,67	58	-0,4	68	-2,6
6	60	2,93	54	-3,33	62	3,6	78	7,4
7	54	-3,07	54	-3,33	54	-4,4	74	3,4
8	60	2,93	60	2,67	58	-0,4	64	-6,6
9	60	2,93	54	-3,33	58	-0,4	64	-6,6
10	58	0,93	60	2,67	62	3,6	68	-2,6
11	54	-3,07	58	0,67	58	-0,4	68	-2,6
12	54	-3,07	58	0,67	60	1,6	78	7,4
13	52	-5,07	54	-3,33	62	3,6	78	7,4
14	56	-1,07	56	-1,33	54	-4,4	63	-7,6
15	58	0,93	58	0,67	58	-0,4	74	3,4
Среднее значение	57,07	3,11	57,33	2,8	58,4	3,23	70,6	5,37

t (К1К2) = 0,343; $p > 0,05$

t (К1Э1) = 1,154; $p > 0,05$

t (Э1Э2) = 9,161; $p < 0,01$

t (К2Э2) = 8,489; $p < 0,01$

Таблица 14

Расчет показателей по шкале «Позитивное отношение к окружающим»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	64	5,4	64	4,67	58	-4,8	63	-7,87
2	64	5,4	62	2,67	66	3,2	69	-1,87
3	55	-3,6	58	-1,33	66	3,2	77	6,13
4	55	-3,6	57	-2,33	70	7,2	73	2,13
5	62	3,4	60	0,67	58	-4,8	65	-5,87
6	64	5,4	64	4,67	64	1,2	76	5,13
7	55	-3,6	56	-3,33	64	1,2	77	6,13
8	61	2,4	61	1,67	64	1,2	77	6,13
9	63	4,4	63	3,67	66	3,2	76	5,13
10	61	2,4	60	0,67	66	3,2	70	-0,87
11	52	-6,6	56	-3,33	65	2,2	74	3,13
12	54	-4,6	56	-3,33	59	-3,8	67	-3,87
13	54	-4,6	56	-3,33	64	1,2	69	-1,87
14	54	-4,6	56	-3,33	56	-6,8	65	-5,87
15	61	2,4	61	1,67	56	-6,8	65	-5,87
Среднее значение	58,6	4,49	59,33	3,09	62,8	4,28	70,87	5,13

t (К1К2) = 1,622; $p > 0,05$

t (К1Э1) = 2,624; $0,01 < p < 0,05$

t (Э1Э2) = 9,048; $p < 0,01$

t (К2Э2) = 7,466; $p < 0,01$

Таблица 15

Расчет показателей по шкале «Автономия»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	57	2,67	59	3,67	50	-5,47	52	-10
2	58	3,67	62	6,67	59	3,53	60	-2
3	50	-4,33	50	-5,33	57	1,53	62	0
4	50	-4,33	50	-5,33	59	3,53	66	4
5	58	3,67	60	4,67	49	-6,47	57	-5
6	58	3,67	60	4,67	57	1,53	62	0
7	50	-4,33	52	-3,33	57	1,53	60	-2
8	60	5,67	60	4,67	57	1,53	62	0
9	60	5,67	60	4,67	59	3,53	62	0
10	57	2,67	59	3,67	59	3,53	66	4
11	49	-5,33	50	-5,33	58	2,53	54	2
12	49	-5,33	50	-5,33	49	-6,47	62	0
13	49	-5,33	50	-5,33	59	3,53	69	7
14	52	-2,33	50	-5,33	50	-5,47	63	1
15	58	3,67	58	2,67	53	-2,47	63	1
Среднее значение	54,33	4,06	55,33	4,98	55,47	4,03	62	3,96

t (К1К2) = 2,739; $0,01 < p < 0,05$

t (К1Э1) = 0,729; $p > 0,05$

t (Э1Э2) = 6,802; $p < 0,01$

t (К2Э2) = 4,056; $p < 0,01$

Таблица 16

Расчет показателей по шкале «Цели в жизни»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	58	1,87	58	1,53	52	-4,8	58	-9,47
2	60	3,87	60	3,53	59	2,2	62	-5,47
3	54	-2,13	54	-2,47	58	1,2	64	-3,47
4	54	-2,13	54	-2,47	59	2,2	73	5,53
5	60	3,87	60	3,53	51	-5,8	73	5,53
6	58	1,87	58	1,53	57	0,2	62	-5,47
7	52	-4,13	52	-4,47	58	1,2	62	-5,47
8	60	3,87	60	3,53	58	1,2	73	5,53
9	60	3,87	60	3,53	59	2,2	64	-3,47
10	58	1,87	58	1,53	59	2,2	75	7,53
11	52	-4,13	56	-0,47	59	2,2	75	7,53
12	54	-2,13	54	-2,47	53	-3,8	64	-3,47
13	50	-6,13	52	-4,47	59	2,2	75	7,53
14	54	-2,13	54	-2,47	53	-3,8	62	-5,47
15	58	1,87	57	0,53	58	1,2	70	2,53
Среднее значение	56,13	3,42	56,47	2,95	56,8	2,93	67,47	6,06

t (К1К2) = 0,254; $p > 0,05$

t (К1Э1) = 0,573; $p > 0,05$

t (Э1Э2) = 7,212; $p < 0,01$

t (К2Э2) = 6,323; $p < 0,01$

Таблица 17

Расчет показателей по шкале «Личностный рост»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	59	1,4	59	0,27	50	-9,47	66	-0,33
2	62	4,4	62	3,27	57	-2,47	62	-4,33
3	52	-5,6	59	0,27	60	0,53	66	-0,33
4	52	-5,6	52	-6,73	60	0,53	72	5,67
5	62	4,4	62	3,27	55	-4,47	62	-4,33
6	62	4,4	62	3,27	60	0,53	69	2,67
7	59	1,4	59	0,27	57	-2,47	62	-4,33
8	60	2,4	59	0,27	60	0,53	62	-4,33
9	60	2,4	59	0,27	60	0,53	62	-4,33
10	60	2,4	59	0,27	62	2,53	72	5,67
11	54	-3,6	62	3,27	62	2,53	66	-0,33
12	54	-3,6	54	-4,73	62	2,53	72	5,67
13	54	-3,6	54	-4,73	67	7,53	72	5,67
14	54	-3,6	59	0,27	60	0,53	65	-1,33
15	60	2,4	60	1,27	60	0,53	65	-1,33
Среднее значение	57,6	3,78	58,73	3,1	59,47	3,78	66,33	4,08

t (К1К2) = 1,489; $p > 0,05$

t (К1Э1) = 1,354; $p > 0,05$

t (Э1Э2) = 6,904; $p < 0,01$

t (К2Э2) = 5,739; $p < 0,01$

Таблица 18

Расчет показателей по шкале «Управление средой»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	55	2,87	60	5,6	62	5,53	63	2,13
2	56	3,87	59	4,6	60	3,53	63	2,13
3	54	1,87	52	-2,4	60	3,53	61	0,13
4	45	-7,13	44	-10,4	53	-3,47	58	-2,87
5	45	-7,13	50	-4,4	52	-4,47	61	0,13
6	55	2,87	56	1,6	52	-4,47	65	4,13
7	54	1,87	60	5,6	52	-4,47	65	4,13
8	54	1,87	55	0,6	60	3,53	65	4,13
9	56	3,87	59	4,6	60	3,53	61	0,13
10	44	-8,13	53	-1,4	59	2,53	65	4,13
11	54	1,87	56	1,6	53	-3,47	56	-4,87
12	55	2,87	52	-2,4	52	-4,47	53	-7,87
13	56	3,87	58	3,6	52	-4,47	53	-7,87
14	43	-9,13	43	-11,4	60	3,53	63	2,13
15	56	3,87	59	4,6	60	3,53	61	0,13
Среднее значение	52,13	3,67	54,4	5,45	56,47	4,1	60,87	4,12

t (К1К2) = 2,767; $0,01 < p < 0,05$

t (К1Э1) = 2,595; $0,01 < p < 0,05$

t (Э1Э2) = 4,052; $p < 0,01$

t (К2Э2) = 3,667; $p < 0,01$

Таблица 19

Расчет показателей по шкале «Психологическое благополучие»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	351	15,13	311	-30,6	323	-26,4	368	-30,13
2	360	24,13	318	-23,6	326	-23,4	381	-17,13
3	325	-10,87	324	-17,6	333	-16,4	386	-12,13
4	308	-27,87	324	-17,6	335	-14,4	389	-9,13
5	347	11,13	333	-8,6	342	-7,4	390	-8,13
6	357	21,13	333	-8,6	345	-4,4	396	-2,13
7	324	-11,87	338	-3,6	352	2,6	398	-0,13
8	355	19,13	349	7,4	355	5,6	400	1,87
9	359	23,13	350	8,4	355	5,6	403	4,87
10	338	2,13	353	11,4	357	7,6	403	4,87
11	315	-20,87	354	12,4	362	12,6	404	5,87
12	320	-15,87	355	13,4	363	13,6	410	11,87
13	315	-20,87	355	13,4	363	13,6	412	13,87
14	313	-22,87	360	18,4	363	13,6	416	17,87
15	351	15,13	367	25,4	367	17,6	416	17,87
Среднее значение	335,87	19,27	341,6	16,96	349,4	14,51	398,13	13,52

t (К1К2) = 2,889; $0,01 < p < 0,05$

t (К1Э1) = 2,173; $0,01 < p < 0,05$

t (Э1Э2) = 12,004; $p < 0,01$

t (К2Э2) = 10,095; $p < 0,01$

Таблица 20

Расчет показателей по шкале «Баланс аффекта»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	89	-2,73	90	-1,4	89	-1,07	85	0,53
2	92	0,27	92	0,6	94	2,93	86	1,53
3	94	2,27	92	0,6	94	2,93	84	-0,47
4	89	-2,73	89	-2,4	92	0,93	86	1,53
5	96	4,27	96	4,6	94	2,93	82	-2,47
6	96	4,27	96	4,6	94	2,93	86	1,53
7	88	-3,73	90	-1,4	92	0,93	86	1,53
8	89	-2,73	89	-2,4	86	-5,07	82	-2,47
9	96	4,27	96	4,6	94	2,93	84	-0,47
10	96	4,27	96	4,6	84	-7,07	82	-2,47
11	89	-2,73	89	-2,4	82	-9,07	80	-4,47
12	90	-1,73	90	-1,4	82	-9,07	82	-2,47
13	89	-2,73	85	-6,4	97	5,93	92	-7,53
14	97	5,27	92	0,6	96	4,93	84	-0,47
15	86	-5,73	89	-2,4	96	4,93	86	1,53
Среднее значение	91,73	3,71	91,4	3,33	91,07	5,16	84,47	2,85

t (К1К2) = - 0,638; $p > 0,05$

t (К1Э1) = - 0,406; $p > 0,05$

t (Э1Э2) = - 6,770; $p < 0,01$

t (К2Э2) = - 6,122; $p < 0,01$

Таблица 21

Расчет показателей по шкале «Осмысленность жизнью»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	95	5,8	95	3,73	98	7,6	101	3,67
2	95	5,8	94	2,73	92	1,6	94	-3,33
3	94	4,8	94	2,73	92	1,6	94	-3,33
4	82	-7,2	94	2,73	87	-3,4	96	-1,33
5	86	-3,2	86	-5,27	87	-3,4	104	6,67
6	94	4,8	94	2,73	86	-4,4	94	-3,33
7	95	5,8	95	3,73	84	-6,4	101	3,67
8	82	-7,2	88	-3,27	94	3,6	96	-1,33
9	94	4,8	94	2,73	96	5,6	104	6,67
10	93	3,8	96	4,73	92	1,6	94	-3,33
11	80	-9,2	80	-11,27	87	-3,4	102	4,67
12	80	-9,2	84	-7,27	87	-3,4	92	-5,33
13	95	5,8	95	3,73	88	-2,4	92	-5,33
14	95	5,8	95	3,73	94	3,6	98	0,67
15	78	-11,2	85	-6,27	92	1,6	98	0,67
Среднее значение	89,2	6,87	91,27	5,16	90,4	4,12	97,33	4,17

t (К1К2) = 2,167; $0,01 < p < 0,05$

t (К1Э1) = 0,580; $p > 0,05$

t (Э1Э2) = 4,969; $p < 0,01$

t (К2Э2) = 3,541; $0,01 < p < 0,05$

Таблица 22

Расчет показателей по шкале «Человек – открытая система»

№ п/п	Контрольная группа 1 этап		Контрольная группа 2 этап		Экспериментальная группа 1 этап		Экспериментальная группа 2 этап	
	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение	Баллы	Стандартное отклонение
1	59	-3,07	60	-2,8	60	-2,73	64	-4,27
2	64	1,93	64	1,2	60	-2,73	67	-1,27
3	68	5,93	68	5,2	60	-2,73	64	-4,27
4	57	-5,07	64	1,2	58	-4,73	72	3,73
5	58	-4,07	58	-4,8	64	1,27	66	-2,27
6	59	-3,07	59	-3,8	69	6,27	72	3,73
7	59	-3,07	59	-3,8	69	6,27	69	0,73
8	59	-3,07	59	-3,8	68	5,27	69	0,73
9	68	5,93	64	1,2	69	6,27	72	3,73
10	69	6,93	68	5,2	59	-3,73	65	-3,27
11	66	3,93	66	3,2	60	-2,73	68	-0,27
12	64	1,93	66	3,2	62	-0,73	74	5,73
13	56	-6,07	58	-4,8	62	-0,73	64	-4,27
14	67	4,93	67	4,2	60	-2,73	64	-4,27
15	58	-4,07	62	-0,8	61	-1,73	74	5,73
Среднее значение	62,07	4,62	62,8	3,726	62,73	4,01	68,27	3,77

t (К1К2) = 1,167; $p > 0,05$

t (К1Э1) = 0,422; $p > 0,05$

t (Э1Э2) = 3,994; $p < 0,01$

t (К2Э2) = 4,847; $p < 0,01$