

УДК 159.9

Данилова М.В., Рыкман Л.В.

Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург, Россия

Психоэмоциональное благополучие и особенности самоосуществления в подростковом возрасте¹

Emotional Well-being and Self-fulfillment in Adolescence

Аннотация

Целью исследования было изучение связей между параметрами психоэмоционального благополучия и особенностями саморазвития и самоосуществления подростков. Выборку составили 69 респондентов в возрасте 14-17 лет: воспитанники детского дома (20 человек), подростки, учащиеся и живущие в отрыве от семьи по причине обучения в другом городе (24 человека) и живущие в семье (25 человек). Были получены показатели психоэмоционального благополучия, наиболее связанные с параметрами самоосуществления в каждой группе. Полученные результаты можно использовать в разработке и регулировании психолого-педагогических мероприятий по проблемам жизненного планирования и путей достижения целей, коррекции психоэмоционального благополучия и в целом повышения качества жизни подростков.

Ключевые слова: подростковый возраст, роль семьи, самоосуществление, психоэмоциональное благополучие

Abstract

The aim of the study was to investigate the relationships between psycho-emotional well-being, self-development and self-fulfillment characteristics in adolescents. The sample: 69 teenagers aged 14-17 years: 20 of them were inmates of an orphanage, 24 were studying and living outside their home towns and families; 25 were living with their families. Psycho-emotional well-being parameters correlating with self-fulfillment were obtained in each group. These results can be used in organizing psychological and educational events related to life planning and goal achievement, as well as in psycho-emotional well-being correction and overall quality of life increase in adolescents.

Keywords: adolescents, family role, self-fulfillment, psycho-emotional well-being

Введение

Психоэмоциональное благополучие и самоосуществление подростков – вопросы, которые находятся в центре внимания современной психологии и педагогики. Исследователи обращаются к проблеме изучения взаимосвязей между психоэмоциональным благополучием подростков и различными личностными факторами (самосознание, самоотношение, духовно-

¹ Поддержано грантом РФФИ ОГОН, проект № 16-06-00307a

нравственные ориентиры, ценностные ориентации) и реалиями жизни, такими, как качество межличностных отношений, семья, образовательная среда, хобби, Интернет и др. (Панкова, 2011; Подольский, Карабанова, 2011; Пожиткина, 2012; Водяха, 2013; Бессонова, 2013; Колесников, Мельник, 2015).

Анализ современных исследований показал, что для психоэмоционального благополучия подростков важное значение имеют процессы саморазвития и самоосуществления личности (Алонцева, 2011; Крамаренко, 2013; Голованова, Дерманова, 2016).

По мнению ряда авторов, подростковое самоосуществление реализуется несколькими способами: через самовыражение (демонстрация себя в разных сферах), самореализацию (применение во внешней деятельности всех своих способностей, качеств, свойств, потенциалов) и самотрансценденцию (направленность на нечто, что не является им самим). Они детерминированы ценностно-смысловым полем личности подростка (Голованова, Дерманова, Ануфриук, 2016).

Одним из ключевых звеньев в процессе развития, саморазвития и самоосуществления подростка является семья. Влияние семьи на подростка охватывает все стороны его личности (аффективную, когнитивную, поведенческую). Родители являются источником эмоционального тепла и поддержки, распорядителями жизненных благ, наказаний и поощрений, образцом, примером для подражания, воплощением лучших личностных качеств, моделью взаимоотношений с другими людьми, источником знаний, жизненного опыта, друзьями и советчиками в решении сложных жизненных проблем (Кривцова, 1997; Реан, Москвичева, 2007; Широбокова, 2011). Подростки, воспитывающиеся в полноценной семье, как правило, удовлетворены жизнью, окружены вниманием, заботой, родители являются для них если не друзьями, то соратниками и собеседниками.

Ситуация проживания подростка в отрыве от родительской семьи часто оказывается следствием переезда на учебу в другой город и является одновременно и значимой, и трудной для подростка и его семьи. Эти подростки, проявляя самостоятельность и автономность, зачастую испытывают тоску по дому, острую потребность в поддержке близких и неудовлетворенность жизнью (Метелина, 2012; Дога, 2014; Бакурова, Замула, 2016).

Нарушение семейных связей или отсутствие отношений между родителями и детьми становятся стрессогенным фактором и одной из главных причин неполноценной социализации личности (Зуев, 2009; Кравчук, 2013). Специфические условия жизни в детском доме, эмоциональная депривация нарушают психическое развитие детей и подростков, искажают эмоциональную сферу, формируют своеобразные черты эмоционального портрета воспитанника детского дома. Нереализованные потребности в любви, привязанности и признании приводят к деформации личности, искажению формирования самосознания (Реан, Москвичева, 2007; Ларин, Коноплева, 2014).

Мы предположили, что в подростковом возрасте психоэмоциональное благополучие тесно связано с параметрами самоосуществления, являющегося одной из важнейших возрастных задач, а также, что выбор способов самоосуществления подростков сопряжен с их актуальным семейным статусом.

Целью исследования было изучение показателей психоэмоционального благополучия подростков, проживающих в разных социальных условиях, а также выявление взаимосвязей между параметрами психоэмоционального благополучия и самоосуществления подростков с разным актуальным семейным статусом.

В пилотажном исследовании принимали участие 69 подростков, юноши и девушки в возрасте 14-17 лет.

Были сформированы три группы. В первую группу вошли 20 подростков, воспитывающихся в детском доме; вторую группу составили 24 подростка, обучающиеся в школе интернате для одаренных подростков и живущие в отрыве от семьи по причине обучения в другом городе; в третью группу вошли 25 подростков, проживающих в родительской семье.

В исследовании применялись следующие диагностические методы:

- 1) шкала «Удовлетворенность жизнью» (Э. Динер);
- 2) методика «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин);
- 3) методика «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) К. Рифф (сокращенный вариант);
- 4) анкета выявления способов самоосуществления (И.Б. Дерманова, Н.Ф. Голованова).

Для обработки данных были применены: описательные статистики, сравнительный анализ по t-критерию Стьюдента, корреляционный анализ (по Спирмену). Обработка данных осуществлялась с применением программы SPSS.20.

Результаты эмпирического исследования и их обсуждение

Параметры психоэмоционального благополучия подростков изучались с помощью методики «Удовлетворенность жизнью» Э. Динера, методики «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Н.А. Курганского и Т.А. Немчина, методики «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) К. Рифф.

Полученные данные свидетельствуют, что общая удовлетворенность жизнью у подростков всех исследуемых групп находится в диапазоне среднестатистической нормы (20-24 балла). Изучение оценки отдельных утверждений методики показало, что структура параметров

удовлетворенности жизнью в разных группах неодинакова. Подростки, воспитывающиеся в детском доме, большинству утверждений присвоили среднюю оценку и слегка превышающую среднюю. Так, утверждение «В основном моя жизнь соответствует моему идеалу» оценено ими, в среднем, на 4.08 балла из максимальных 7 баллов, второе утверждение «Обстоятельства моей жизни складываются благополучно» – на 4.35 балла, третье утверждение «Я удовлетворен своей жизнью» – на 4.69 балла, четвертое утверждение «Пока у меня есть все, что мне нужно от жизни» – на 4.08 балла. И только пятое утверждение «Если бы я смог прожить свою жизнь заново, я бы почти ничего не изменил» было оценено ими ниже среднего (2.96 баллов). Обратим внимание, что подростки этой группы, в среднем, не высказали высокой удовлетворенности своей жизнью, они оценивают свою жизнь и удовлетворение своих потребностей как средние (4 – нейтрально), но они изменили бы свою жизнь, если бы представилась такая возможность.

Подростки, уехавшие из родных городов и проживающие в настоящее время в школе-интернате в отрыве от семьи, оценили высказывания методики следующим образом. Первое утверждение «В основном моя жизнь соответствует моему идеалу» (4.04 балла), второе утверждение «Обстоятельства моей жизни складываются благополучно» (4.58 балла), третье «Я удовлетворен своей жизнью» (4.50 балла), четвертое – «Пока у меня есть все, что мне нужно от жизни» (4.42 балла), пятое – «Если бы я смог прожить свою жизнь заново, я бы почти ничего не изменил» (2.83 балла). Итак, первые четыре высказывания респонденты второй группы, как и предыдущей, оценивают выше, а последнее – ниже среднестатистической нормы. Также заметим, что они не высказывают высокой удовлетворенности ни по одному утверждению методики и, как и респонденты первой группы, отмечают, что изменили бы свою жизнь, если бы могли прожить ее заново. Возможно, это связано с тем, что сейчас их жизнь сопряжена с довольно

большим количеством трудностей, связанных с учебой и удаленностью от привычного окружения.

Подростки, проживающие в семьях, все пять высказываний методики оценили выше среднего: первое – 4.0 балла, второе – 4.80 балла, третье – 4.77 балла, четвертое – 4.77 балла, пятое – 3.57 балла. Можно предположить, что подростки третьей группы считают, что их жизнь не во всем соответствует их идеалу, и они затрудняются с ответом на вопрос, изменили бы они что-то, если бы могли прожить жизнь заново. В целом они оценивают обстоятельства несколько выше среднего, и они в большей мере, чем подростки из других групп, ничего не хотели бы изменять в своей жизни.

Сравнительный анализ значимых отличий не выявил. Таким образом, оценки подростками удовлетворенности своей жизнью находятся в рамках среднестатистических норм, при этом ответы подростков, не имеющих непосредственной поддержки семьи, о желании что-то поменять в своей жизни свидетельствуют, что они не вполне довольны настоящим моментом. Это является, по-видимому, показателем трудности ситуации развития, связанной с актуальным семейным статусом подростков.

Далее мы исследовали эмоциональный компонент психологического благополучия подростков с помощью методики «Оценка психической активации, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности» Н.А. Курганского и Т.А. Немчина. В результате опроса были получены следующие данные: подростки из детских домов характеризуются высокой степенью комфорта и эмоционального тонуса (8.29 и 7.75 балла соответственно); и средней степенью интереса (9.83 балла), напряжения (9.30 баллов) и психической активации (11.67 баллов). Подростки школы-интерната для одаренных, находящиеся на обучении в другом городе, показывают низкую психическую активацию (16.42 баллов) и среднюю степень выраженности интереса (10.71 баллов), эмоционального тонуса (11.71 баллов), комфорта (12.54 баллов) и напряжения (13.46 баллов). Анализ

ответов подростков, проживающих в семьях, показал, что все исследуемые параметры психических состояний соответствуют среднестатистической норме: психическая активация (13.93 баллов), интерес (10.37 баллов), эмоциональный тонус (9.17 баллов), напряжение (11.60 баллов), комфорт (11.27 баллов).

Сравнительный анализ показал, что у подростков из детских домов по сравнению с подростками, обучающимися в отрыве от родительской семьи, достоверно выше уровень психической активации ($p = 0.01$), эмоционального тонуса ($p = 0.0002$) и комфорта ($p = 0.01$), а степень напряжения достоверно ниже ($p = 0.01$). Также отметим, что подростки детского дома демонстрируют более высокую степень комфорта и по сравнению с подростками, проживающими в семье ($p = 0.025$).

Такие высокие самооценки психических состояний у подростков из детских домов, по всей видимости, могут отражать защитную реакцию на ситуацию, а также нежелание выходить из «зоны комфорта», т.е. принятие ситуации, возможно не всегда по-настоящему комфортной, но ставшей привычной, знакомой и предсказуемой. Возможно, в самооценках психических состояний проявляется и более низкая способность к дифференциации эмоций, ориентация, прежде всего, на удовлетворение гедонистических потребностей, на преобладающую роль которых у детей, воспитывающихся в детском доме, указывает И.Ю. Кулагина (2012). Данные потребности у подростков, проживающих в детском доме, в настоящий момент удовлетворяются в достаточной степени.

Подростки школы-интерната, обучающиеся в отрыве от семьи, чувствуют себя менее комфортно и более напряженно. Видимо, ситуация жизни вдалеке от близких серьезно сказывается на их эмоциональном состоянии. При этом интерес они демонстрируют на среднестатистическом, не сниженном уровне, что говорит о том, что, несмотря на сложности, которые они сейчас переживают, уровень мотивации у них остается

достаточно стабильным, но у них отмечается снижение уровня психической активации, что, по-видимому, является следствием большой учебной нагрузки.

Все показатели повседневных эмоциональных состояний подростков из семей находятся в рамках среднестатистических значений. Обычно их эмоциональные реакции адекватны ситуации, они настроены на поддержание интереса к окружающему, в целом, их эмоциональный фон настроения может быть охарактеризован как позитивный, и он ближе по своим показателям к эмоциональному фону, подростков, обучающихся в интернате для одаренных, чем к показателям подростков из детского дома.

Для интегральной оценки психологического благополучия респондентов была использована методика «Шкалы психологического благополучия» (ШПБ) К. Рифф. Суммарный показатель психологического благополучия (при max = 90 баллов) у подростков, воспитывающихся в детском доме, составил 58.35 баллов, у подростков, обучающихся в отрыве от семьи, 57.92 балла, а у подростков, живущих в семьях, 61.17 балла, что свидетельствует о выраженности психологического благополучия, на уровне средней нормы (54-64 балла), независимо от актуальной жизненной ситуации.

Воспитанники детского дома самый высокий балл отметили по шкале «жизненные цели» (10.30 балла) На втором месте – «автономия» (10.13 балла), на третьем – «личностный рост» (10 баллов), на четвертом месте «позитивные отношения» (9.91 балла), на пятом «самопринятие» (9.52 балла). На последнем, шестом месте, оказалась шкала «компетентность» (8.91 балла). У подростков школы-интерната, обучающихся в отрыве от семьи, на первом месте по сумме баллов оказалась шкала «личностный рост» (11.29 балла), на втором – шкала «позитивные отношения» (10.42 балла), на третьем – «жизненные цели» (10.25 балла), на четвертом месте шкала «автономия» (9.33 балла), на пятом – «самопринятие»

(8.96 балла), на последнем шестом месте – шкала «компетентность» (8.50 балла). В группе подростков, проживающих в семье, самый высокий балл получен по шкале «личностный рост» (11.97 балла), на втором месте у подростков этой группы шкала «жизненные цели» (11.27 балла), на третьем – «позитивные отношения» (10 баллов), на четвертом – шкала «автономность» (9.97 балла), на пятом месте – «самопринятие» (9.77 балла), на последнем месте с результатом 8.27 балла – шкала «компетентность». Надо отметить, что все значения, полученные в исследуемых группах, находятся в рамках среднестатистической нормы. Однако сравнительный анализ все же показал тенденцию ($p = 0.06$) к тому, что подростки, проживающие в семье, чаще, чем подростки, воспитывающиеся в детском доме, ориентированы на личностный рост (развитие, самосовершенствование, реализацию своего потенциала и открыты новому опыту). По другим параметрам достоверных различий не выявлено.

На основе полученных данных можно сделать вывод, что в целом у подростков детского дома такой показатель благополучия, как цели в жизни, находится на среднем уровне. Участники исследования имеют убеждения, придающие жизни цель; с другой стороны, они не всегда видят цели и они сомневаются относительно убеждений, придающих жизни смысл. Средний уровень автономии говорит о том, что они бывают озабочены ожиданиями и оценками других; при принятии важных решений рассчитывают не только на себя, но и опираются на суждения других; их мышление и поведение подвержено социальному давлению. Стремление к личностному росту у них тоже выражено в средней степени, они стремятся к саморазвитию и реализации своего потенциала, в то же время порой чувствуют себя неспособными приобретать новые знания, установки и способы поведения. Несколько сниженный, по сравнению с другими параметрами, показатель компетентности говорит о том, что подростки, воспитывающиеся в детском доме, не всегда чувствуют себя компетентными и не уверены, что могут

контролировать внешний мир. Отметим, что подростковому возрасту в целом свойственны переживания такого рода.

Подростки школы-интерната для одаренных, обучающиеся в отрыве от семьи, ориентированы на личностный рост, открыты новому опыту и стремятся к развитию и реализации своего потенциала, в то же время иногда могут испытывать скуку и незаинтересованность в жизни. Также они получают удовлетворение от теплых, доверительных отношений с другими, но не всегда готовы идти на компромисс. Подростки данной группы имеют цели в жизни и осознают ее направленность. Они не всегда чувствуют себя компетентными и способными справиться с внешним миром.

В группе подростков, живущих в семье, высокие баллы по шкалам «личностный рост» и «жизненные цели» говорят о том, что в целом подростки этой группы имеют цели в жизни, чувство осмысленности и направленности, настроены на развитие и реализацию своего потенциала. Позитивные теплые отношения с окружающими имеют для них значение, но не всегда они могут быть открытыми и готовыми к компромиссам. Как и всем подросткам нашей выборки, подросткам данной группы свойственно сомневаться в себе, своей компетентности, способности успешно овладевать средой и контролировать внешний мир.

Особенности самоосуществления подростков изучались с помощью специально составленного опросника (И.Б. Дерманова, Н.Ф. Голованова). Каждый способ самоосуществления (самовыражение, самореализация, самотрансценденция) представлен в тексте методики тремя поведенческими паттернами, которые раскрывают его основное содержание.

По данным опросника (рисунок 1), подростки, воспитывающиеся в детском доме, наиболее важным из предложенных способов самоосуществления считают самовыражение (18 баллов), при этом, по их оценке, у них это лучше других способов самоосуществления получается (18.50 балла). На втором месте по обеим шкалам оказалась важность

самореализации (16.83 балла) и отмечаемые ими успехи в ней (16.83 балла). Самотрансценденция у подростков этой группы на третьем месте, важность ее они оценили на 14.33 балла, а свою успешность – на 16.33 балла.

Подростки школы-интерната на первое место по шкале «важно» поставили «самореализацию» (22.67 балла), при этом они считают, что удастся им это тоже лучше всего (23 балла). Отметим, что это самые высокие баллы по полученным нами результатам в этом опросе. На втором месте по степени важности у этой группы подростков оказалось самовыражение (16 баллов), по шкале «удается» самовыражение у них тоже на втором месте (19.50 балла). На третьем месте по важности (14.33 балла) и по тому, как это у них получается (16.33 балла) – самотрансценденция.

Подростки, проживающие в семье, самым важным посчитали самореализацию (14.60 балла), при этом удается им это хуже всего (третье место – 8.50 балла). Самотрансценденция, по их мнению, второй по важности способ самоосуществления (12.60 балла), а вот получается у них это лучше всего (12.80 балла). Самовыражение они считают менее важным из предложенных способов самоосуществления (8.20 балла), а удается оно им лучше (второе место – 10.0 балла).

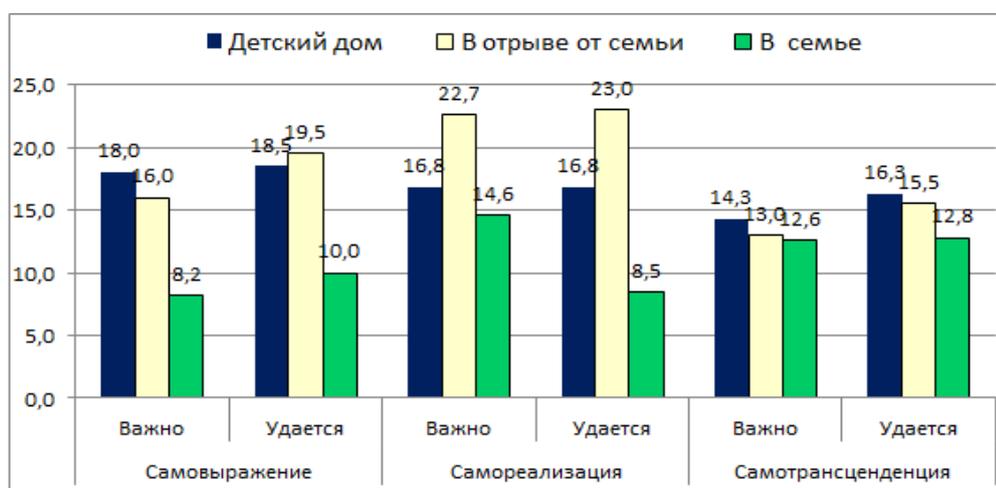


Рисунок 1 – Распределение ответов подростков о способах самоосуществления

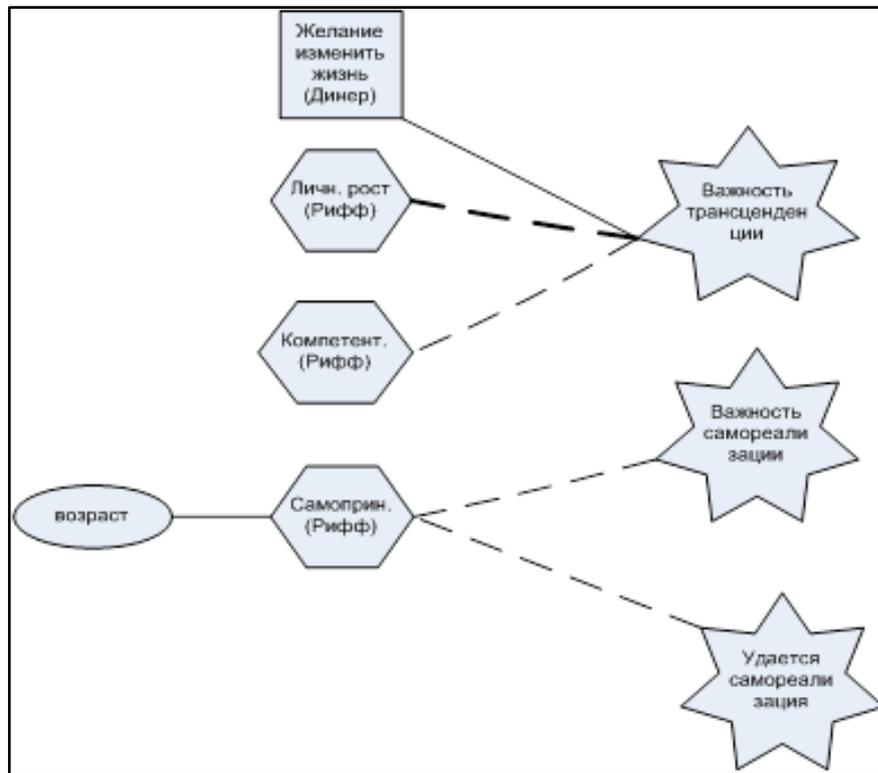
Сравнительный анализ показал, что подростки из детского дома значимо выше оценивают важность самовыражения, чем подростки, проживающие в семьях ($p = 0.049$). Свою самореализованность выше оценивают подростки, обучающиеся в школе-интернате по сравнению с подростками, проживающими в семьях ($p = 0.033$).

Таким образом, для воспитанников детских домов на первый план выступает важность их самовыражения (быть оригинальными во внешности, не похожими на других и демонстрировать свои умения окружающим). Менее всего для них актуальна самотрансценденция (не видят важности в том, чтобы забыть о своих интересах ради общего дела, дружбы, справедливости, заботы о близких).

Для подростков, покинувших родные семьи и города ради продолжения образования, самым важным способом самоосуществления является самореализация (достижение успеха в учебе, творчестве и спорте, им важно получать позитивную оценку своих успехов от окружающих, и, по их мнению, они успешно справляются с этими задачами). Менее всего для них актуальна самотрансценденция (не видят важности в том, чтобы забыть о своих интересах ради общего дела, дружбы, справедливости, заботы о близких).

Для подростков из семей наиболее важным способом самоосуществления также является самореализация (считают важным достигать успехов в учебе, творчестве, спорте и получать позитивную оценку своих стараний от близкого окружения). При этом они отмечают, что не справляются с этими задачами. По их мнению, лучше всего им удастся «быть для других» – поступаться своими интересами ради дружбы, справедливости, общего дела и близких людей (самотрансценденция). Менее актуальным способом является самовыражение.

Анализ взаимосвязей между показателями психоэмоционального благополучия и особенностями самоосуществления подростков детского дома представлен на рисунке 2.



Условные обозначения:

- — — — — слабая положительная корреляционная связь
- сильная положительная корреляционная связь
- - - - - слабая отрицательная корреляционная связь
- - - - - сильная отрицательная корреляционная связь

Рисунок 2 – Взаимосвязи между параметрами психоэмоционального благополучия и самоосуществления воспитанников детского дома

Исследование взаимосвязей в группе подростков, воспитывающихся в детском доме, показало, что важность самотрансценденции и самореализации, как более глубоких и сложных процессов самоосуществления, связана с показателями их психоэмоционального благополучия. Так, важность самотрансценденции прямо связана с желанием изменить свою жизнь ($p < 0.05$), и имеет обратные взаимосвязи с показателями личностного роста и компетентности ($p < 0.05$), а важность

самореализации имеет обратную связь с показателем психологического благополучия «самопринятие» ($p < 0.05$). При этом уровень принятия себя у подростков этой группы с возрастом становится выше ($p < 0.05$).

Анализ взаимосвязей между показателями психоэмоционального благополучия и особенностями самоосуществления подростков, обучающихся в отрыве от семьи (рисунок 3), показал, что важность самотрансценденции и самореализации, более глубоких и сложных процессов развития и роста личности способов самоосуществления, соответствует более высоким показателям их психологического благополучия: автономности ($p < 0.05$), самопринятию ($p < 0.05$), компетентности ($p < 0.05$). Однако направленность на самотрансценденцию прямо связана с низкими показателями психической активации, что, возможно, закономерно, и требует дополнительного изучения. Наиболее простой способ самоосуществления для подростков – самовыражение – имеет прямую взаимосвязь с психической активацией и обратные связи с показателями автономности ($p < 0.05$) и интегральным показателем психологического благополучия ($p < 0.05$). Смысл этих связей заключается в том, что более высокий уровень психической активации создает предпосылки для успешного самовыражения, вместе с тем автономность личности и ее психологическое благополучие не предполагает стремления к самовыражению, но зато эти показатели позитивного функционирования личности, а также ее компетентность способствуют проявлению более зрелой формы самоосуществления – самотрансцендентности.

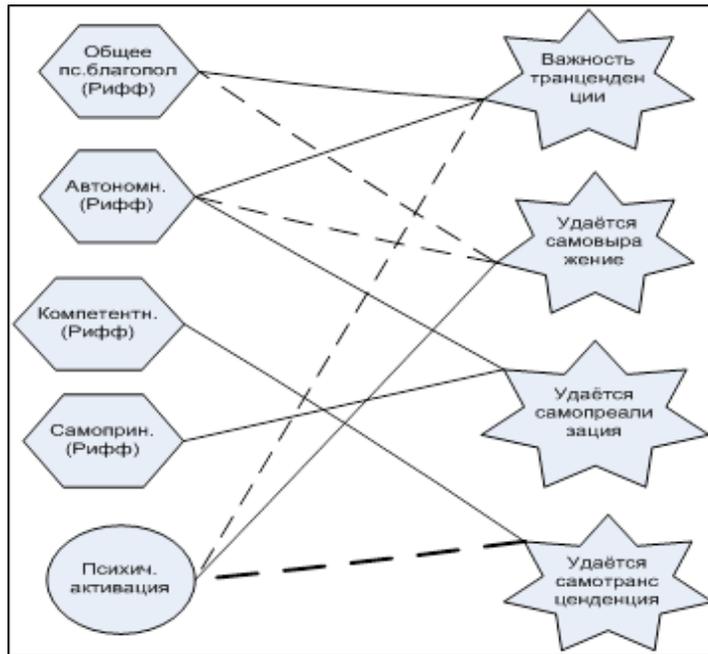


Рисунок 3 – Взаимосвязи между параметрами психоэмоционального благополучия и самоосуществления подростков школы-интерната

Анализ взаимосвязей между показателями психоэмоционального благополучия и особенностями самоосуществления подростков, проживающих в семье, представлен на рисунке 4.

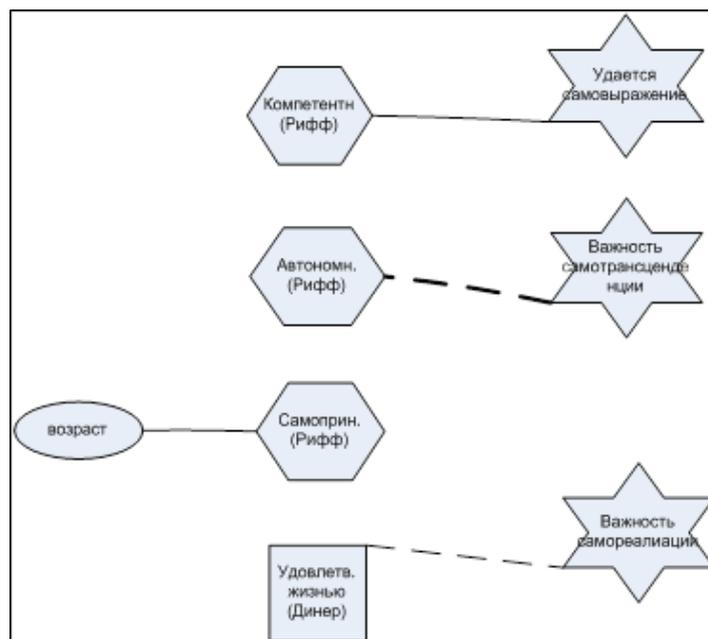


Рисунок 4 – Взаимосвязи между параметрами психоэмоционального благополучия, саморазвития и самоосуществления подростков, проживающих в семье

У подростков из семей самовыражение (умение выглядеть оригинально и быть непохожим на других) прямо связано с более высоким показателем компетентности в овладении средой и осуществлении разнообразных видов деятельности ($p < 0.05$). Отрицательная связь между показателем автономности личности и важности для нее трансценденции, как способа самоосуществления, возможно, свидетельствует о том, что недостаточно автономная, зависимая от других личность менее склонна забывать о своих интересах, ради блага других людей. На этой группе подростков выявившаяся прямая связь компетентности и оценки того, насколько удается самовыражение, свидетельствует о значении этого показателя психологического благополучия для самовыражения. С возрастом подростки данной группы позитивнее относятся к себе и своему прошлому, осознают и принимают свои разные стороны, как позитивные, так и негативные ($p < 0.05$). Неоднозначность проявления удовлетворенности жизнью у подростков проявляется в том, что чем больше подростки, живущие в семье, удовлетворены своей жизнью, тем менее важной представляется им необходимость дальнейшей самореализации, о чем свидетельствует обратная взаимосвязь удовлетворенности жизнью и важности самореализации для подростка.

Выводы

Проведенное исследование позволило сделать следующие выводы.

1) Оценка удовлетворенности жизнью (когнитивного компонента психоэмоционального благополучия) у всех подростков находится в рамках среднестатистических норм, при этом они задумываются о правильности поступков в прошлом, а также о смене ценностей и приоритетов. Это, с одной стороны, является относительным показателем кризисности подросткового периода, а с другой – проявлением возрастных особенностей:

рефлексии, самокритичности, формирования самооотношения, выстраивания новых отношений с другими людьми и окружающим миром.

2) Достаточно высокие показатели эмоционального компонента психоэмоционального благополучия у воспитанников детского дома связаны, возможно, с защитными реакциями, стремлением давать наиболее социально приемлемые, по их мнению, ответы, нежеланием выходить из зоны комфорта, а также с тем, что они ориентированы в большей мере на гедонистические потребности, которые на данном этапе их жизни удовлетворяются в достаточной степени. Подростки, находящиеся в отрыве от семьи, чувствуют себя менее комфортно и более напряженно. Видимо, ситуация жизни вдалеке от близких серьезно сказывается на их эмоциональном состоянии.

3) Независимо от актуальной жизненной ситуации, показатели психологического благополучия подростков находятся в рамках средней нормы. Однако подростки детского дома зачастую бывают озабочены ожиданиями и оценками других; при принятии важных решений опираются на суждения окружающих; чувствуют затруднения в приобретении новых знаний. Подростки, обучающиеся в другом городе в отрыве от семьи, ориентированы на личностный рост, открыты новому опыту и стремятся к развитию и реализации своего потенциала. В то же время, они ощущают скуку и истощение эмоционального ресурса, что является показателем их учебной перегрузки и, возможно, их не всегда удовлетворяют монотонность и рутинность учебной деятельности. Подростки, проживающие в семье, в целом, настроены на развитие, имеют цели в жизни, но они не всегда могут быть открытыми и готовыми к компромиссам в отношениях даже со значимыми для них людьми.

4) Анализ особенностей самоосуществления подростков показал их специфику в связи с социальной ситуацией. Для воспитанников детского дома значимо важнее самовыражение, чем для подростков, проживающих в

семьях. При этом молодые люди из детского дома не видят важности в самотрансценденции и не стремятся к этому способу самоосуществления. Для подростков, как живущих в родительских семьях, так и живущих временно вне семьи, самым важным способом самоосуществления является собственная самореализация. Особенно важна и удается самореализация одаренным подросткам, обучающимся по усложненным программам.

5) Наиболее тесно связанными с особенностями самоосуществления у подростков из детского дома оказались такие интегральные параметры психологического благополучия, как направленность на личностный рост и компетентность. Причем, стоит отметить, что снижение этих показателей психологического благополучия выступает в качестве фактора, снижающего осознание важности самотрансценденции. Важно также, что снижение уровня самопринятия сопутствует уменьшению направленности на самореализацию и оценку ее реализации. Позитивным фактором для повышения самооотношения в этой группе является возраст.

6) У подростков, обучающихся в отрыве от семьи, их психоэмоциональное благополучие связано с такими способами самоосуществления, как самореализация и самотрансценденция, тогда как более простые способы (внешнее самовыражение) оказываются факторами, не приносящим ощущения собственной благополучности.

7) У подростков, проживающих в семье, психоэмоциональное благополучие прямо связано с результатами самовыражения: чем удачнее у них получается выглядеть и действовать оригинально, не похоже на других, тем более умелыми и компетентными они себя ощущают. Осознание важности более сложных способов самоосуществления снижает их общую удовлетворенность жизнью и уверенность в себе и в своих способностях.

Заключение

Проведенное исследование подтвердило выдвинутую гипотезу. Получено, что параметры самоосуществления находят противоречивое отражение в показателях психоэмоционального благополучия. Так, с психоэмоциональным благополучием прямо связано осознание возможностей такого способа самоосуществления, который требует меньше усилий и является более понятным и близким подросткам, как самовыражение (возможность продемонстрировать, показать себя, свои способности и возможности). Проявление способов самоосуществления, сопряженных с более глубокими и сложными процессами развития, таких, как самореализация и самотрансценденция, неоднозначно взаимосвязано с психоэмоциональным благополучием подростков: осознание их важности способствует формированию самопонимания и жизненной компетентности, а оценка их реального осуществления вступает в противоречие и вносит дискомфорт в сферу эмоционального отношения к себе, в ощущение своих возможностей, способностей и потенциалов. Стоит также отметить, что включенность таких сложных для подросткового периода способов самоосуществления, как самореализация и самотрансценденция, в структуру психоэмоционального благополучия личности имеет свою специфику в связи с социальными и семейными условиями жизнедеятельности подростков. Более зрелые способы самоосуществления оказались характерны для одаренных подростков, выбравших обучение в другом городе и временно живущих в отрыве от родительской семьи в условиях школы-интерната, в жизни которых был опыт принятия решения о своем самоопределении.

Список использованных источников

- Алонцева А.И. Самоосуществление личности в юношеском возрасте // Вектор науки ТГУ, 2011. № 3 (6). С. 23-26.
- Бакурова Т.П., Замула И.С. Проблема адаптации студентов-первокурсников к условиям учебной деятельности // Молодежь в новом тысячелетии: проблемы и решения. Материалы III региональной научно-практической конференции (Омск, 12 февраля 2016 г.). Омск, СибГУФК, 2016. С. 161-165.
- Бессонова Ю.В. О структуре психологического благополучия // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: Сборник статей / Сост. Ю.В. Братчикова. Екатеринбург, УГПУ, 2013. С. 30-36.
- Водяха С.А. Особенности психологического благополучия старшеклассников // Психологическая наука и образование, 2013. № 6. С. 114-119.
- Голованова Н.Ф., Дерманова И.Б., Ануфриюк К.Ю. Теоретическое определение и опыт исследования самоосуществления подростков // Проблемы современного педагогического образования, 2016. № 52 (7). С. 547-555.
- Голованова Н.Ф., Дерманова И.Б., Духовно-нравственная направленность самоосуществления современных подростков // Материалы II-ой международной научно-практической конференции «Духовно-нравственное развитие молодежи: междисциплинарная проблема XXI века». Набережные Челны, 2016. № 5 (72). С. 57-65.
- Дога Е.В. Развитие социальных компетенций подростков, проживающих в общежитии, через создание комфортной психологической атмосферы. [Электронный ресурс]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2014/03/21/razvitie-sotsialnoy-kompetentsii-podrostkov>. (Дата обращения: 20.07.2017).
- Зуев К.Б. Психологические особенности подростков из неполных семей // Вестник Томского Государственного Университета, 2009. № 324. С. 329-332.
- Колесников В.Н., Мельник Ю.И. Особенности психологического благополучия учащихся среднего подросткового возраста // Вестник Ленинградского государственного университета им. А.С. Пушкина, 2015. № 4. С. 21-32.
- Кравчук О.А. Влияние семьи на развитие подростка // Сборники конференций НИЦ Социосфера, 2013. № 36. С. 72-80.
- Крамаренко Н.С. Исследование субъектной позиции подростков в процессе самоосуществления в Интернет-среде // Вестник университета Российской Академии Образования, 2013. № 5 (68). С. 64-68.
- Кривцова С.В. Подросток на перекрестке эпох: проблемы и перспективы социально-психологической адаптации подростков / Под ред. С.В. Кривцовой. М., Генезис, 1997.
- Кулагина И.Ю. Развитие мотивационной сферы подростков-сирот // Другое детство: Сборник тезисов Второй Всероссийской научно-практической конференции по психологии развития / Под ред. Л.Ф. Обуховой, И.А. Корепановой. М., Изд-во МГППУ, 2012. С. 35-38.
- Ларин А.Н., Коноплева И.Н. Социальная адаптация детей, воспитывающихся в условиях детского дома // [Электронный ресурс]. Психологическая наука и образование

psyedu.ru, 2014. №3. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/3/Larin_Konopleva.phtml.
(Дата обращения: 07.07.2017).

- Метелина А.А. Специфика социальных связей подростков и старших школьников в условиях кадетской школы-интерната // [Электронный ресурс]. Психологическая наука и образование psyedu.ru, 2012. № 1. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n1/50191.shtml. (Дата обращения: 02.08.2017).
- Панкова Н.В. Эмоциональное благополучие и психологическое здоровье подростков из семей группы риска // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2011. Том 74. Выпуск 4. С. 148-151.
- Подольский А.И., Карабанова О.А., Идобаева О.А. Психоэмоциональное благополучие современных подростков: опыт международного исследования // Вестник Московского университета, 2011. № 2. С. 9-20.
- Пожиткина Н.В., Савенок Д.А., Папушина А.В. Анализ эмоционального благополучия дошкольника в контексте его психологического здоровья // [Электронный ресурс]. Психология, социология и педагогика, 2012. № 6. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/856>. (Дата обращения: 09.09.2017).
- Реан А.А., Москвичева Н.Л. Подросток и семья // Психология подростка / Под. ред. А.А. Реана. СПб., Прайм-Еврознак, 2007. С. 203-233.
- Широбокова Т.С. Значение семейного воспитания в формировании гармоничной личности подростка // Научные исследования в образовании, 2011. № 11. С. 38-50.

References

- Alontseva A.I. Samoosushchestvlenie lichnosti v iunosheskom vozraste [Self-fulfillment of the person at youthful age] // Vektor nauki TGU, 2011. No. 3 (6). Pp. 23-26. (In Russian)
- Bakurova T.P., Zamula I.S. Problema adaptatsii studentov-pervokursnikov k usloviyam uchebnoi deiatel'nosti [Problem of adaptation of first-year students to conditions of educational activity] // Molodezh' v novom tysiacheletii: problemy i resheniia. Materialy III regional'noi nauchno-prakticheskoi konferentsii (Omsk, 12 February 2016). Omsk, SibGUFK, 2016. Pp. 161-165. (In Russian)
- Bessonova Iu.V. O strukture psikhologicheskogo blagopoluchiiia [About structure of psychological well-being] // Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve: Sbornik statei / Sost. Iu.V. Bratchikova. Ekaterinburg, UGPU, 2013. Pp. 30-36. (In Russian)
- Vodiakha S.A. Osobennosti psikhologicheskogo blagopoluchiiia starsheklassnikov [Features of psychological well-being of upper-form pupils] // Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie, 2013. No. 6. Pp. 114-119. (In Russian)
- Golovanova N.F., Dermanova I.B., Anufriiuk K.Iu. Teoreticheskoe opredelenie i opyt issledovaniia samoosushchestvleniia podrostkov [Theoretical definition and experience of a research of self-fulfillment of adolescent] // Problemy sovremennogo pedagogicheskogo obrazovaniia, 2016. No. 52 (7). Pp. 547-555. (In Russian)
- Golovanova N.F., Dermanova I.B., Dukhovno-nravstvennaia napravlennost' samoosushchestvleniia sovremennykh podrostkov [A moral focus of self-fulfillment of the contemporary adolescent] // Materialy II-oi mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi

- konferentsii «Dukhovno-nravstvennoe razvitie molodezhi: mezhdistsiplinarnaia problema XXI veka». Naberezhnye Chelny, 2016. No. 5 (72). Pp. 57-65. (In Russian)
- Doga E.V. Razvitie sotsial'nykh kompetentsii podrostkov, prozhivaiushchikh v obshchezhitii, cherez sozdanie komfortnoi psikhologicheskoi atmosfery [Development of social competences of the teenagers living in the hostel through creation of the comfortable psychological atmosphere]. [Elektronnyi resurs]. URL: <http://nsportal.ru/shkola/sotsialnaya-pedagogika/library/2014/03/21/razvitie-sotsialnoy-kompetentsii-podrostkov>. (Accessed: 20.07.2017). (In Russian)
- Zuev K.B. Psikhologicheskie osobennosti podrostkov iz nepolnykh semei [Psychological features of teenagers from incomplete families] // Vestnik Tomskogo Gosudarstvennogo Universiteta, 2009. No. 324. Pp. 329-332. (In Russian)
- Kolesnikov V.N., Mel'nik Iu.I. Osobennosti psikhologicheskogo blagopoluchiiia uchashchikhsia srednego podrostkovogo vozrasta [Features of psychological well-being of pupils of middle teenage age] // Vestnik Leningradskogo gosudarstvennogo universiteta im. A.S. Pushkina, 2015. No. 4. Pp. 21-32. (In Russian)
- Kravchuk O.A. Vliianie sem'i na razvitie podrostka [Influence of family on development of the teenager] // Sborniki konferentsii NITs Sotsiosfera, 2013. No. 36. Pp. 72-80. (In Russian)
- Kramarenko N.S. Issledovanie sub"ektnoi pozitsii podrostkov v protsesse samoosushchestvleniia v Internet-srede [Research of a subject position of teenagers in the course of self-fulfillment in an Internet environment] // Vestnik universiteta Rossiiskoi Akademii Obrazovaniia, 2013. No. 5 (68). Pp. 64-68. (In Russian)
- Krivtsova S.V. Podrostok na perekrestke epokh: problemy i perspektivy sotsial'no-psikhologicheskoi adaptatsii podrostkov [The teenager at the intersection of eras: problems and prospects of social and psychological adaptation of teenagers] / Pod red. S.V. Krivtsovoi. Moscow, Genezis Publ., 1997. (In Russian)
- Kulagina I.Iu. Razvitie motivatsionnoi sfery podrostkov-sirot [Development of the motivation sphere for orphans] // Drugoe detstvo: Sbornik tezisov Vtoroi Vserossiiskoi nauchno-prakticheskoi konferentsii po psikhologii razvitiia / Pod red. L.F. Obukhvoi, I.A. Korepanovoi. Moscow, MGPPU Publ., 2012. Pp. 35-38. (In Russian)
- Larin A.N., Konopleva I.N. Sotsial'naia adaptatsiia detei, vospityvaiushchikhsia v usloviakh detskogo doma [Social Adaptation of Children Brought up in Orphanage]. [Elektronnyi resurs] // Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie psyedu.ru, 2014. No.3. URL: http://psyedu.ru/journal/2014/3/Larin_Konopleva.phtml. (Accessed: 07.07.2017). (In Russian)
- Metelina A.A. Spetsifika sotsial'nykh svyazei podrostkov i starshikh shkol'nikov v usloviakh kadetskoj shkoly-internata [Specifics of social connections of adolescents and high-school pupils in the context of a cadet boarding school]. [Elektronnyi resurs] // Psikhologicheskaiia nauka i obrazovanie psyedu.ru, 2012. No. 1. URL: http://psyjournals.ru/psyedu_ru/2012/n1/50191.shtml. (Accessed: 02.08.2017). (In Russian)
- Pankova N.V. Emotsional'noe blagopoluchie i psikhologicheskoe zdorov'e podrostkov iz semei gruppy riska [Emotional welfare and psychological health of teenagers from at-risk families] // Uchenye zapiski universiteta im. P.F. Lesgafta, 2011. Vol. 74. Is. 4. Pp. 148-151. (In Russian)

- Podol'skii A.I., Karabanova O.A., Idobaeva O.A. Psikhoemotsional'noe blagopoluchie sovremennykh podrostkov: opyt mezhdunarodnogo issledovaniia [Psychoemotional well-being of modern teenagers: experience of the international research] // Vestnik Moskovskogo universiteta, 2011. No. 2. Pp. 9-20. (In Russian)
- Pozhitkina N.V., Savenok D.A., Papushina A.V. Analiz emotsional'nogo blagopoluchiiia doskol'nika v kontekste ego psikhologicheskogo zdorov'ia [The analysis of emotional well-being of the preschool child in the context of his psychological health]. [Elektronnyi resurs] // Psikhologiiia, sotsiologiiia i pedagogika, 2012. No. 6. URL: <http://psychology.snauka.ru/2012/06/856>. (Accessed: 09.09.2017). (In Russian)
- Rean A.A., Moskvicheva N.L. Podrostok i sem'ia [Teenager and family] // Psikhologiiia podrostka / Pod. red. A.A. Reana. St. Petersburg, Praim-Evroznak Publ., 2007. Pp. 203-233. (In Russian)
- Shirobokova T.S. Znachenie semeinogo vospitaniia v formirovanii garmonichnoi lichnosti podrostka [Value of family education in formation of the harmonious personality of the teenager] // Nauchnye issledovaniia v obrazovanii, 2011. No. 11. Pp. 38-50. (In Russian)