

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

Татьяна КОЗМАН, ассистент лектора, докторантка

<https://orcid.org/0000-0003-0284-2968>

Кишинёвский Педагогический Университет им. «И. Крянгэ»

Резюме. в статье дается общ обзор результатов теоретического анализа феноменов психологического благополучия и стиля жизни, а также их соотношения. Описываются итоги констатирующего эксперимента исследования стиля жизни как фактора психологического благополучия у старшеклассников. Основной акцент в статье делается на описание результатов формирующего эксперимента. Показатели по патологическим стиль жизнь «*маргиналы*», «*психическая несостоятельность*») снизились, в случае «маргинализма» - статистически значимо. Уровень психологического благополучия старшеклассников статистически значимо повысился в сравнении с периодом до внедрения программы, перешел на качественно новый уровень – средний. Перечисленные изменения происходят благодаря психологическому тренингу.

Ключевые слова: психологическое благополучие, стиль жизни, старшеклассники, теоретический обзор, формирующий эксперимент.

ÎMBUNĂȚĂȚIREA NIVELULUI DE BUNĂSTARE PSIHOLICĂ A ELEVILOR DE LICEU

Rezumat. În articol se oferă o imagine de ansamblu a rezultatelor analizei teoretice a fenomenelor de bunăstare psihologică și a stilului de viață, precum și a raportului dintre acestea. Sunt descrise rezultatele unui experiment de constatare a cercetării stilului de viață ca factor al bunăstării psihologice la elevii de liceu. Accentul principal al articolului este pus pe descrierea rezultatelor unui experiment formativ. Indicatorii ce țin de trăsăturile patologice ale stilului de viață (cum ar fi „marginalismul” și „imaturitatea psihică”) descresc, fapt confirmat și prin analiza statistică. Nivelul stării de bine la adolescenți crește (modificările fiind semnificative și la nivel statistic) comparativ cu perioada de până la aplicarea programului, ajungând la nivelul mediu. Schimbările consemnate se datorează trainingului psihologic.

Cuvinte-cheie: stare de bine, stilul de viață, adolescenți, experiment formative.

IMPROVING THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Abstract. The article provides an overview of the results of a theoretical analysis of the phenomena of psychological well-being and lifestyle, as well as their relationship. The results of a formative experiment investigating lifestyle as a factor in the psychological well-being of high school students are described. The main focus of the article is on describing the results of a formative experiment. Indicators related to pathological lifestyle traits (such as „marginalism” and „psychological immaturity”) show a decline, a fact also confirmed by statistical analysis. The level of well-being among adolescents increases (with changes that are statistically significant) compared to the period prior to the implementation of the program, reaching a moderate level. The observed changes are attributed to the psychological training.

Key-words: psychological well-being, lifestyle, high school students, theoretical review, formative experiment.

Ведение

Важность и ценность переживания субъективного психологического благополучия в условиях современных социально-экономических, технологических, культурных и других изменений являются очевидными и необходимыми: ставить цели, достигать их и испытывать удовлетворение от результатов и побочных явлений, ощущать личностные изменения и встраивать их в дизайн жизненного пути. Темп изменений в различных сферах жизнедеятельности людей на сегодняшний день можно охарактеризовать повышенной интенсивностью, который определяет выбор стратегий решать жизненные задачи и вызовы. К подрастающему поколению же это предъявляет ряд требований, как например: выбор стиля жизни, наполненного стрессоустойчивостью, жизнестойкостью, развитыми навыками творческого приспособления, сформированными soft-skills и коммуникативными навыками, ощущением наполненности жизни для самореализации в личной жизни и на профессиональном пути в постоянно изменяющемся мире и т.д. Такого рода выбор можно считать достаточно сложным и масштабным проектом, можно приравнять к вызову для юношей и их окружения, чтобы найти оптимальный стиль жизни и переживать психологическое благополучие в интенсивно прогрессирующем мире.

Методология исследования

Наше исследование ставило перед собой цель повысить уровень психологического благополучия старшеклассников через выявление стиля жизни и его компонентов и путей влияния на них. Исследование было реализовано в несколько этапов: теоретический анализ психологических феноменов стиля жизни и психологического благополучия старшеклассников; проведение констатирующего эксперимента; реализация формирующего эксперимента. В данной статье будут отражены результаты последнего этапа работы – итоги формирующего эксперимента.

В рамках теоретического анализа были выделены рабочие понятия психологического благополучия и стиля жизни. *Феномен психологического благополучия* раскрывали исследователи в рамках гедонистического (E. Diener, R. Larsen, N. Bradburn, M. Scheier, C. Carver и др.) и эвдемонистического (J. Bugental, A. Maslow, C. Rogers, E. Fromm, M. Jahoda, R. Ryan, E. Deci, M. Seligman, и др.) подходов [1, 2, 3, 4]. Обобщая проанализированный материал, можно сделать вывод, что, говоря о *психологическом благополучии*, речь пойдет о *положительном функционировании личности в социальной, деятельностной сферах и в развитии собственной индивидуальности*. Положительное функционирование достигается за счет направленности на личностный рост, на установление благоприятных

взаимоотношений с окружающими, на поиск способов нахождения аутентичности [8].

Проанализировав множество взглядов психологов-исследователей на феномен стиля жизни (А. Adler, G. Allport, G. Sheehy, Л. Анцыферова, К. Абульханова-Славская, Д. Леонтьевым, Е. Омельченко, В. Руженков и В. Руженкова, М. Виленский и др.), мы выделяем в понятии «*стиля жизни*» такие ключевые моменты, как: *системообразующая совокупность уникальных способов и приемов взаимодействия личности с окружающим миром в различных сферах жизни – общения, деятельности, самореализации* [6].

Предикторы психологического благополучия, которые были выделены в различных теоретических и экспериментальных исследованиях в современной литературе, касались следующих факторов: уровень субъективного психологического благополучия зависит от возраста (Ю. Дубовик), от содержания родительских посланий (М. Гулдинг, Р. Гулдинг), от положительной связи с постановкой и реализацией целей (Л. Хьелл, Д. Зиглер.), от уровня самоуважения (М. Лункина), от ценностных ориентаций (В. Погорская, О. Тихомандрицкая, Н. Малышева, и др.), от особенностей эмоционального интеллекта (О. Коломиец, А. Фуника), от креативности и жизнестойкости (С. Водяха), от стиля жизни и его компонентов (Д. Леонтьев, Е. Рассказова) и т.д. Идея детерминизма психологического благополучия от стиля жизни и его компонентов стала основополагающей для нашего исследования: стиль жизни как системообразующая совокупность уникальных способов и приемов взаимодействия личности с окружающим миром в различных сферах жизни – общения, деятельности, самореализации влияет на уровень переживания субъективного психологического благополучия [6].

Результаты констатирующего эксперимента указали на проблемные точки в переживании психологического благополучия старшеклассниками: *отсутствие навыков управления средой, неясные жизненные цели*. Анализ экспериментальных данных позволил выявить, что *конструктивные стили жизни («альтруизм», «прагматизм», «интеллектуалы», «карьеризм»)* положительно влияют на рост уровня психологического благополучия. Такие параметры стиля жизни, как: ценности (семьи, творчества, здоровья), когнитивный стиль (полнезависимость), переживание удовлетворенности жизнью, также способствуют улучшению качества психологического благополучия старшеклассников [7].

Важно отметить еще такие результаты констатирующего эксперимента, как то, что: высокий уровень субъективного переживания психологического благополучия старшеклассниками определяет выбор конструктивного стиля жизни, в котором сочетаются и интеллектуальное развитие, и деятельностный подход в решении

жизненных проблем, и желание реализовать свой личностный и профессиональный потенциал в карьере. Снижение уровня психологического благополучия влечет за собой риски выбора деструктивного стиля жизни старшеклассниками, когда у них наблюдается дефицит мотивационного, когнитивного, эмоционального, коммуникативного ресурсов. Низкий уровень субъективного переживания психологического благополучия связан с высокой вероятностью выбора гедонистического типа стиля жизни, когда юноши пытаются получить удовольствие ради удовольствия. Описанные результаты констатирующего эксперимента стали основой для структуры и содержания формирующего эксперимента нашего исследования.

Формирующий эксперимент проводился в форме *психологического тренинга* как активного метода обучения с целью передачи и формирования определенных психологических знаний, умений, навыков, компетенций, мировоззрения, приобретение и осмысливание жизненного опыта, моделируемого в межличностном взаимодействии.

Целью программы тренинга для формирующего эксперимента является повышение психологического благополучия старшеклассников посредством влияния на стили жизни и его компоненты.

Гипотезой формирующего эксперимента стало предположение, что целенаправленное изменение стилей жизни и его компонентов приведет к повышению уровня субъективного переживания психологического благополучия испытуемыми.

Программа призвана была реализовать *следующие задачи*:

1. Развитие навыков целеполагания и планирования, получение знаний о своем целеустремлении и мотивации;
2. Формирование способности оценки собственного потенциала, границ контроля и ответственности, лидерских способностей;
3. Оформление сферы ценностных ориентаций старшеклассников до удовлетворяющей структуры;
4. Определение и стимулирование творческого потенциала личности, его реализации как в индивидуальном, так и в групповом формате;
5. Развитие эффективных навыков взаимодействия с социальным окружением.

Основными принципами тренинговой программы по повышению психологического благополучия старшеклассников стали такие, как: *принцип активной компетентности, принцип достижения целей, принцип раскрытия потенциала личности, принцип исследовательской и творческой позиции, принцип субъект-субъектного отношения, принцип конфиденциальности.*

Методы и техники тренинговой программы были собраны из направлений психологической практики: *гуманистического, когнитивно-поведенческого, нейropsихологического подходов*. Методы и техники использовались для воздействия на эмоциональную, когнитивную, поведенческую, мотивационную, деятельностьную, личностную и другие сферы старшеклассников. Среди них отмечают: информирование, дискуссия, ролевая игра, case-study, самоанализ с помощью использования рабочих тетрадей, ведения дневников, протоколов СМЭР, техники ТРИЗ (техника решения изобретательских задач), мозговой штурм, дыхательные техники и техники релаксации, домашнее задание.

Для проверки эффективности тренинговой программы мы повторно провели: *Методику верификации стиля жизни обучающейся молодежи (В. Руженков, В. Руженкова) и Шкалу психологического благополучия С. Ryff*.

Формирующий эксперимент проводился на выборке из 24 испытуемых, старшеклассников 10-11 классов с низкими показателями психологического благополучия. Результаты внедрения тренинговой программы повышения психологического благополучия старшеклассников можно отследить по полученным данным ретеста в контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) группах. Статистическая обработка данных осуществлялась с помощью непараметрической критерием: Wilcoxon.

Результаты и их обсуждение

Графическое представление результатов на рисунке 1 отражает результаты, полученные в ходе первичного тестирования и ретеста в ЭГ по *Методике верификации стиля жизни обучающейся молодежи (В. Руженков, В. Руженкова)*, представленные в средних значениях стенов (максимальное значение стенов – 10).

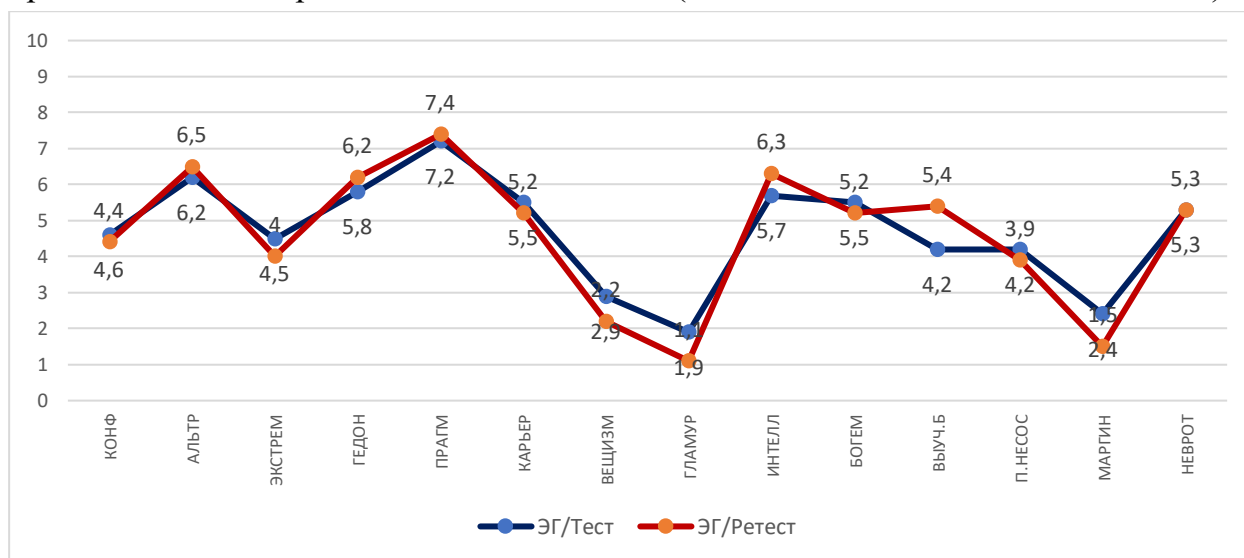


Рисунок 1. Результаты методики СЖ в экспериментальной группе (ЭГ) на этапе теста и ретеста (в средних значениях стенов)

В результате внедрения тренинговой программы было замечено, что по некоторым конструктивным стилям жизни старшеклассников показатели увеличились: «альтруизм», «гедонизм», «интеллектуалы»; по неконструктивным и патологическим стилям жизни показатели снизились: «экстремалы», «психическая несостоятельность», «конформизм», что демонстрирует благоприятную динамику изменений участников тренинга.

Статистически значимые показатели удалось увидеть по нескольким стилям жизни, которые можно увидеть в таблице 1.

Таблица 1. Статистически значимые отличия по методике верификации стиля жизни в ЭГ (тест/ретест) (W-Wilcoxon)

Стиль жизни	Гламур	Выуч.беспомощ.	Маргинальность
Z	-2,810	-2,228	-2,810
p	0,01	0,05	0,01

Стиль жизни «гламур» у старшеклассников перешел в ранг неактуальных, снизил стремление быть приверженным ему ($W=-2,810$, $p<0,01$). Юноши не возводят в ранг важности роскошный стиль жизни, внешний блеск без внутреннего наполнения, внешность как отличительное социальное различие. Таким образом, можно сделать вывод, что психологическое внутреннее содержание личности, равенство на основании поведенческих проявлений стали для юношей более привлекательными и востребованными.

Показатель по стилю жизни «выученная беспомощность» статистически значимо увеличился ($W=-2,228$, $p<0,05$), это указывает на появление у старшеклассников сложностей в мотивационной сфере, пессимистических установок, ощущения бесконтрольности ситуации и других переживаний, связанных со снижением эмоциональных и личностных ресурсов. Это может быть связано с такой причиной, как раскрытие и развитие творческого потенциала старшеклассников, на что делался большой акцент во время тренинга, может развить у юношей представление о сложности устройства механизма принятия решения и процесса решения жизненных задач. До тренинга они использовали стереотипные реакции, во время и после него получили знания и отрабатывали умения творческого подхода к решению задач, которые провоцировали их стремиться решать проблемы нетипично, нестандартно. Пока эти навыки и стиль мышления не стали автоматизированными, у старшеклассников может появиться идея невозможности и неспособности активно включиться в процесс решения жизненной задачи, что снижает мотивацию и ресурсы личности.

Стиль жизни «маргиналы» статистически значимо снизился ($W=-2,810$, $p<0,05$), что демонстрирует ценность старшеклассников быть социально активными, принятыми, не отвергнутыми. Тренинг, активизирующий творческий потенциал

старшекласников, способствовал снижению тревожности быть социально отвергнутыми и повышению уверенности в собственных силах в рамках установления, укрепления и динамики социальных связей, межличностных отношений.

Для изменения стиля жизни старшекласников, наряду с другими возрастными категориями, необходима долгосрочная, систематическая работа, т.к. данный психологический конструкт требует изменений многих сфер жизни, которые происходят, сравнительно, медленно.

Ниже на рисунке 2 представлены результаты первичного тестирования и ретеста в ЭГ по методике *Шкала психологического благополучия С. Ryff*.



Рисунок 2. Результаты методики ПБ в экспериментальной группе (ЭГ) на этапе теста и ретеста (в средних значениях стенов)

Низкий уровень психологического благополучия старшекласников в экспериментальной группе обусловлен низкими показателями по следующим шкалам: «управление средой», «цели жизни», «самопринятие»; остальные шкалы характеризуются средним уровнем развития. По результатам тренинговой программы можно было наблюдать рост показателей некоторых компонентов психологического благополучия: «позитивные отношения с окружающими», «цели жизни», уровень «самопринятия», последний перешел из низкого уровня в средний, хотя статистических различий по перечисленным шкалам выявлено не было.

Статистически значимые показатели для психологического благополучия представлены в таблице 2.

Таблица 2. Статистически значимые отличия по шкале психологического благополучия С. Ryff. в ЭГ (тест/ретест) (W-Wilcoxon)

Стиль жизни	Психологическое благополучие
Z	-2,588
p	0,05

Статистически значимыми различиями по результатам теста и ретеста в экспериментальной группе обладает только 1 шкала: «общее психологическое благополучие» ($W=-2,588$, $p<0,05$). Общий уровень психологического благополучия старшеклассников увеличился и достиг среднего уровня, тогда как до тренинга среднее значение группы характеризовалось уровнем ниже среднего. Таким образом, у старшеклассников повысилось субъективное переживание психологического благополучия после внедрения психологической тренинговой программы за счет повышения самопринятия, навыков целеполагания, улучшения отношений с окружающими.

Корреляционный анализ связи психологического благополучия и стиля жизни в экспериментальной группе по результатам ретеста показал, что стили жизни взаимосвязаны с некоторыми компонентами психологического благополучия:

1. Стил жизни «альтруизм» связан сильным прямым статистически значимым показателем с компонентом «личностный рост» ($r=0,718$, $p\leq 0,01$).
2. Стил жизни «прагматизм» статистически значимо, напрямую и слабо связан с таким компонентом психологического благополучия, как: «общее психологическое благополучие» ($r=0,636$, $p\leq 0,05$).

На формирование и развитие компонента и интегрального показателя психологического благополучия влияют стили жизни, которые характеризуются социальной направленностью, социальным интересом, включенностью в общественные процессы, социальной помощью и поддержкой («альтруизм»), а также поиском оптимального решения жизненной задачи с получением материальной и/или психологической выгоды, чтобы переживать удовлетворение от обладания внешними атрибутами и/или субъективными переживаниями («прагматизм»). Таким образом, можем сделать вывод о том, что на переживание психологического благополучия старшеклассников экспериментальной группы влияют конструктивные стили жизни.

Выводы

По полученным результатам первичного тестирования и ретеста в ЭГ можно сделать следующие *выводы*:

Конструктивные СЖ («альтруизм», «гедонизм», «интеллектуалы») у участников ЭГ после формирующего эксперимента незначительно повысились, значительно снизилась потребность акцента внимания на внешних признаках как социальной оценке. Показатели по патологическим СЖ («маргиналы», «психическая несостоятельность») снизились, в случае «маргинализма» - статистически значимо.

Замечаем, что уровень «выученной беспомощности» у участников статистически значимо отличается в начале и после тренинговой программы: после

тренинга он повысился, что обусловлено особенностями самой программы (акцент на творческом потенциале) и новыми социальными реалиями в условиях карантина и онлайн обучения.

Для изменения СЖ старшеклассников, наряду с другими возрастными категориями популяций, необходима долгосрочная, систематическая работа, т.к. данный психологический конструкт требует изменений многих сфер жизни, которые происходят, сравнительно, медленно.

Уровень ПБ старшеклассников статистически значимо повысился в сравнении с периодом до внедрения программы, перешел на качественно новый уровень – средний. Повышение *интегрального показателя ПБ* старшеклассников, по нашему мнению, было осуществлено за счет улучшения качества отношения к себе, понимания и принятия собственных личностных сторон, за счет обучения навыкам целеполагания и мониторинга процесса достижения целей, за счет пересмотра качества отношений с окружающими в пользу более удовлетворительных и благоприятных.

Библиография

1. NEGURĂ, I. Optimizarea stării subiective de bine ca problemă psihologică. În: *Formarea competențelor de rezolvare a problemelor psihologice*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”, 2014. p. 14-57. ISBN 978-9975-46-211-2.
2. RACU, Iu., DRUȚĂ, E. Starea de bine: caracteristici și componente. În: *Simpozionul național cu participare internațională Kreatikon: Creativitate – formare – performanță „Creativitate și inovare – premise ale excelenței în educație”*. Ediția a XIX-a. Iași. 2024. p. 27.
3. RACU, Iu. DAMASCHIN, C. Starea de bine la adolescenți. În: *Revista Acta et Commentationes Science of Education. Nr. 31. No 1*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2023. p. 147 – 156. ISSN 1857-0623.
4. RACU, Iu., DRUȚĂ, E. Abordări teoretice ale stării de bine în psihologie În: *Practica psihologică modernă: Materialele conferinței științifice naționale cu participare internațională*. Chișinău: CEP UPS „Ion Creangă”. 2024. p. 57 – 61. ISBN 978-9975-46-942-5 (PDF).
5. КОЗМАН, Т. НЕГУРЭ, И. Теоретический анализ результатов изучения стиля жизни в современной психологии. In: *Psihologie, revista științifico-practică*. 2020, nr. 3-4(37), pp. 82-92. ISSN 2537-6276.
6. КОЗМАН, Т. Обзор основных подходов к пониманию психологического благополучия в современной психологии. În: *Practica psihologică modernă: Conferința practico-științifică cu participarea internațională, 23-25 septembrie 2016*

- / com. șt.: Perjan Carolina [et al.]; com. org.: Kornienko Pavel [et al.]. – Chișinău: S.n., (Tipogr. UPS "Ion Creangă"). 2017. p. 113 = 118. ISBN 978-9975-46-311-9.
7. КОЗМАН, Т. Психологическое благополучие и стиль жизни современных старшеклассников. В: *Asistența psihologică la etapa contemporană: realități și perspective = Psychological assistance in the contemporary stage: realities and perspectives: Materialele Conferinței Științifice Internaționale*. Ediția a 2-a, 22 octombrie 2021. Chișinău: „Lexon-Prim”. 2021. p. 160 – 164. ISBN 978-9975-50-269-6.
8. КОЗМАН, Т. Стиль жизни: понятия, структура, виды. In: *Probleme actuale ale științelor umanistice*. vol.18, partea 4, Chișinău: UPS „Ion Creangă”. 2019. p. 227-239. ISBN 978-9975-46-235-8.

Recepționat / Received: 11.05.2025

Acceptat / Accepted: 19.06.2025

Email: cozman.tatiana@upsc.md