

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ЕГО ВОЗРАСТНАЯ ДИНАМИКА

*И.Л. Матасова*¹

Самарский государственный технический университет
4430100, Самара, ул. Молодогвардейская, 244
E-mail: inna_gu@mail.ru.

В статье рассматриваются основные подходы в понимании категории «психологическое здоровье», определяется актуальность его изучения в современной социокультурной ситуации, выделяются основные структурные составляющие феномена. В материалах представлен анализ динамики изменения характеристик психологического здоровья на примере подросткового возраста, обозначена практическая значимость полученных результатов.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психологическое благополучие, модель психологического здоровья, подростковый возраст, динамика развития.

Длительное время проблема здоровья не являлась приоритетом психологической науки. Психология XX столетия по большей части была сосредоточена на аномалиях человеческой природы, в то время как душевное здоровье реже становилось предметом основательного изучения. Только во второй половине прошлого века, главным образом в рамках гуманистической психологии, крупнейших ученых (Э. Фромм, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и другие) вдохновила проблематика здоровой личности. В конце 1970-х гг. в общем своде психологических дисциплин выделилась психология здоровья [1], [2], [3].

Актуальность изучения психологического здоровья связана с тремя основными моментами: во-первых, с осознанием представителями наук о человеке недостаточности медицинской модели здоровья, где оно рассматривается лишь как отсутствие выраженных недугов или сумма среднестатистических норм, а также с потребностью в позитивном определении здоровья, выходящем за рамки критерия «отсутствие болезни»; во-вторых, с разработкой комплексных представлений о здоровье как феномене, включающем ряд взаимосвязанных составляющих: психическую, соматическую, психологическую, культурную и др.; в-третьих, с запросом со стороны и науки, и практики на раскрытие философских основ понимания жизненных добродетелей, блага, а также социально-психологических аспектов благополучия, включая, в частности, возможность проявлений неблагополучия у здорового, «нормального» человека.

Изучение проблемы психологического здоровья в значительной мере связано с ростом числа стрессовых ситуаций, усложнением конструирования человеком собственной жизни, выбора жизненных ориентиров, трудностями социализации вследствие радикальных изменений структуры социальных норм и ценностей.

Вышеперечисленные факты и послужили причиной обращения к теме изучения возрастной динамики личностных характеристик психологического здоровья в подростковом возрасте.

Стоит отметить, что существуют различные подходы к определению и представлению феномена психологического здоровья. Кроме того, можно заметить определённые

¹ Инна Леонидовна Матасова, к. пс. н., доцент факультета повышения квалификации

терминологические расхождения в понятийном аппарате. Так, в зарубежной психологической литературе наиболее используемым является термин «психологическое благополучие». В концептуальном смысле он более всего согласуется с интегральной, многомерной моделью психологического здоровья М. Ягоды. Она выделяла шесть основных измерений: самопринятие (высокая самооценка, выраженное чувство идентичности); личностный рост (мера самоактуализации); интегрированность (способность к совладанию со стрессовыми ситуациями); автономность (независимость от влияния социального окружения); точность восприятия реальности (социальная восприимчивость); компетентность в отношении окружающей социальной среды (способность к социальной адаптации и эффективному решению проблем) [4].

Несмотря на очевидную значимость всех выше указанных показателей психологического здоровья, мы охватим лишь некоторые аспекты этого комплексного феномена – самооценку, адаптацию и тревожность.

Самооценка – оценка личностью самой себя, своих возможностей, качеств и места среди других людей, ценность, приписываемая ею себе или отдельным своим качествам. Относящаяся к ядру личности, она выступает важным регулятором поведения. От нее зависят взаимоотношения человека с окружающими, его критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Тем самым она влияет на эффективность деятельности и дальнейшее становление личности на всех этапах развития [5]. Самооценка как важнейший компонент целостного самосознания личности выступает необходимым условием гармонических отношений человека как с самим собой, так и с другими людьми, с которыми он вступает в общение и взаимодействие. Адекватная самооценка коррелирует с позитивным отношением к другим людям, а также способностью к самораскрытию, установлению глубоких межличностных контактов [6].

Адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми является одним из основных показателей социально-психологической адаптации. Если самооценка деформирована, то это уже достаточное условие для социальной дезадаптации [7].

Адаптация – процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который (процесс) позволяет человеку удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели, обеспечивая в то же время соответствие максимальной деятельности человека, его поведения требованиям среды [8].

Социализированность личности, в зависимости от конкретной групповой ситуации, может стать основой как для адаптированности, так и для дезадаптированности. При нарушениях процессов адаптации в социальной (групповой) среде личность оказывается в состоянии дезадаптированности. Это состояние лишено положительных психологических особенностей, присущих состоянию адаптированности. Дезадаптированность личности выражается в неспособности ее адаптации к собственным потребностям и притязаниям. Одним из признаков дезадаптированности личности является переживание ею длительных внутренних и внешних конфликтов без нахождения психических механизмов и форм поведения, необходимых для их разрешения [9].

Немаловажный компонент психологического здоровья – тревожность. Тревожность – индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека к частым и интенсивным переживаниям состояния тревоги [10].

В психологической литературе можно встретить разные определения понятия тревожности, хотя большинство исследователей сходятся в признании необходимо-

сти рассматривать его дифференцированно – как ситуативное явление и как личностную характеристику с учетом переходного состояния и его динамики.

Личностную тревожность рассматривают как устойчивое качество психики человека; ситуативную тревожность – как временное состояние психики в виде реакций человека на возникшую угрозу. Таким образом, если ситуативная тревожность – это типичное состояние эмоциональной напряженности, обусловленной конкретной ситуацией, то личностная тревожность – это постоянная черта характера, проявляющаяся в склонности индивида испытывать тревогу вне зависимости от силы угрожающего фактора, в значительной мере влияющая на принятие решений, на выработку или тактику поведения и всей жизненной стратегии в целом [11].

Личностная тревожность развивается из ситуативной (особенно если последняя часто переживается человеком), а также проявляется через неё.

Личность с повышенным уровнем тревожности, а именно с личностной тревожностью склонна воспринимать угрозу своей самооценке. Как правило, у нее формируется неадекватная заниженная самооценка. Типичным проявлением заниженной самооценки является повышенная тревожность, выражающаяся в склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях, в том числе в таких, объективные характеристики которых к этому не предрасполагают. Очевидно, что имеющие такую самооценку находятся в постоянном психическом перенапряжении, которое выражается в состоянии напряженного ожидания неприятностей, нарастающей, несдерживаемой раздражительности, эмоциональной неустойчивости [12].

Тревожность как устойчивое состояние препятствует ясности мысли, эффективности общения, предприимчивости, создает трудности при знакомстве с новыми людьми. Но чтобы она сформировалась, человек должен накопить багаж неудачных, неадекватных способов преодоления состояния тревоги.

Таким образом, самооценка, адаптация и тревожность – эти структурные компоненты являются важнейшими составляющими психологического здоровья.

Выделенные компоненты и их динамика на протяжении подросткового периода развития и явились предметом нашего изучения.

Исследование проводилось в 2010 г. в одной из школ г. Самары. В нём приняло участие 55 детей в возрасте 11-16 лет. В качестве диагностических методов использовались следующие: тест школьной тревожности Филлипса; «социометрия» Дж. Морено; методика самооценки Дембо – Рубинштейн (модификация И.Н. Чаус). Достоверность устанавливалась при помощи статистического критерия Крускала – Уоллиса.

Согласно теоретическому анализу литературных источников, в подростковом возрасте психологическое здоровье достаточно трудно оценить комплексно, так как этот возрастной этап неоднороден. Ряд авторов отмечают, что переход от детства к юности проходит в три фазы, и на каждой из фаз происходят свои ярко выраженные изменения [13]. Этим и обусловлена выдвинутая нами гипотеза: компоненты психологического здоровья характеризуются разной степенью благополучия в зависимости от фазы подросткового возраста. В соответствии с этим учащиеся в ходе исследования были разделены на три группы. В первую группу, обозначенную как «младший подростковый возраст», вошли дети в возрасте 11-12 лет, во вторую группу (средний подростковый возраст) – дети 13-14 лет, в третью группу (старший подростковый возраст) – 15-16 лет [14].

После проведения тестирования по характеристикам психологического здоровья (самооценки, тревожности и социометрии) и после математико-статистической обработки данных были получены следующие результаты.

В отношении динамики показателя самооценки можно констатировать следующее: данный показатель в младшем подростковом возрасте имеет высокий уровень неадекватности, но с возрастом приобретает устойчивую тенденцию к снижению высокой самооценки и к повышению адекватности ($H=0,045$ при уровне достоверности $p \leq 0,05$). Известно, что самооценка является довольно поздним образованием и начало ее реального действия нередко датируется лишь подростковым возрастом. Характерной является её ситуативность, неустойчивость, подверженность внешним воздействиям в младшем подростковом возрасте и большая устойчивость, многосторонность охвата различных сфер жизнедеятельности в старшем подростковом возрасте [15]. Эти очевидные изменения в самооценке подростков объясняются тем, что количество качеств, которые осознает в себе старший подросток, в несколько раз больше, чем у младшего подростка. Вероятно, это и есть своеобразный «маркер» нормы, когда с процессом взросления ребенок научается успешно оценивать свои возможности и себя как личность.

Процесс дифференцировки самооценки в онтогенезе происходит не линейно, и на формирование влияет уже имеющийся уровень сформированности какого-либо аспекта «Я» [16]. Так, в содержательной стороне самооценки наиболее ярко меняется величина эмоционального аспекта – она имеет тенденцию к уменьшению, старший подростковый возраст по сравнению с младшим более строго подходит к оценке доброты, правдивости, смелости, послушания и силы характера ($H=0,029$ при $p \leq 0,05$). Это объясняется тем, что наиболее хорошо осознаваемым качеством своего «Я» для старшего подросткового возраста выступает эмоциональная сфера, что позволяет рассматривать это качество как основание для более ценного отношения подростка к себе. Такое положение вещей можно аргументировать тем, что подростки оценивают себя ниже по тем показателям, которые представляются им самым важным, и это снижение указывает на их большой реализм, в то время как детям младшего подросткового возраста свойственно завышать оценку собственных качеств [15]. Именно в этот период, достаточно краткий по своей продолжительности, наблюдается резкий переход от фрагментарного и недостаточно четкого видения себя к относительно полной, всеобъемлющей я-концепции.

Особенности возрастной динамики показателей тревожности у подростков наиболее отчетливо проявляются в шкалах (факторах), которые в той или иной степени отвечают за характер тревожных реакций и состояний ребенка в ситуациях, связанных со школьным обучением. Удалось установить значимые различия в старшем подростковом возрасте по следующим факторам:

1. Переживание социального стресса – эмоциональное состояние ребёнка, на фоне которого развиваются его социальные контакты ($H=0,039$ при $p \leq 0,05$). Объяснить это можно тем, что в этом возрасте чрезвычайно развито чувство аффилиации, т.е. стремление быть в обществе других людей, потребность в общении, в осуществлении эмоциональных контактов, в проявлениях дружбы и любви, и подросток остро переживает любое нарушение в сфере взаимоотношений с товарищами, он боится быть отвергнутым сверстниками [17]. Действительная или мнимая потеря привычного положения нередко воспринимается молодым человеком как трагедия – это и способствовало повышению показателей тревожности по данному фактору.
2. Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психологический фон, не позволяющий ребёнку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т.д. ($H=0,046$ при $p \leq 0,05$). Желание добиться признания со стороны сверстников порождает у подростка стремле-

ние соответствовать их требованиям, и он больше ориентируется не на свои потребности, а на то, чего ждут от него представители значимого социума (сверстники), проявляя идентификацию коллективную, которая организует их собственную деятельность, направленную одновременно на осуществление групповой цели независимо от личных симпатий и внешних факторов. Из-за этого и возникает психическое состояние переживания фрустрации, обусловленное невозможностью удовлетворения неких своих потребностей и возникающее при наличии препятствий на пути к некоей цели [15].

3. Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – особенности психофизиологической организации, снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессового характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды ($H=0,015$ при $p \leq 0,05$). Подростки бурно и непосредственно выражают свои эмоции. Особенностью эмоционального реагирования является и сравнительная легкость возникновения у них переживания эмоциональной напряженности, психологического стресса. Противоречивые психологические стремления, достаточно частые в подростковом возрасте (например, конфликт стремления утвердить свою взрослость и боязни последствий), еще более усиливая общий нестабильный эмоциональный фон, могут приводить к частым и достаточно продолжительным аффектам [17]. Известно, что аффективные реакции имеют сильный и в определенном смысле разрушительный характер, характер «взрыва». Особенностью аффекта является полная поглощенность им, своеобразное сужение сознания, эмоции в этом случае полностью блокируют интеллектуальный план, и разрядка происходит в виде активного выброса эмоций: ярости, гнева, страха. Аффект является свидетельством того, что человек не может найти адекватного выхода из ситуации. Переживание аффекта оставляет в психике особый – «аффективный» – след травмировавшего опыта. Такие следы могут накапливаться в ситуациях, сходных (даже лишь в некоторых чертах, деталях) с той, которая первоначально вызвала аффект. В результате аффективные реакции могут возникать и по незначительным поводам, и даже без реального повода. На аффективные проявления в подростковом возрасте существенное влияние оказывает повышенная чувствительность к ситуациям, актуализирующим ведущие потребности возраста, прежде всего потребность в самоутверждении.

Для старшего подросткового возраста скорее всего ситуация усугубляется тем, что, накопив определенные навыки социального общения, подросток в некоторых ситуациях, эмоционально менее напряженных, старается сдерживать свои агрессивные проявления, а в ярко эмоциональных ситуациях этот нереализованный внутренний агрессивный потенциал может деструктивно проявляться вовне.

Проблемы и страхи в отношениях с учителями – общий негативный эмоциональный фон отношений со взрослыми в школе, снижающий успешность обучения ребенка ($H=0,027$ при $p \leq 0,05$). Одним из центральных моментов развития в подростковом возрасте становится формирующееся «чувство взрослости»: школьник остро ощущает, что он уже не ребенок, и требует признания этого, прежде всего равных с окружающими взрослыми прав. Чувство взрослости выражается в стремлении к независимости, самостоятельности, утверждению своего личностного достоинства и требовании ко взрослым уважать эти стремления и считаться с ними. Важно обратить вни-

мание на особенности проявления у подростков чувства взрослости не только к родителям, но и к педагогам. В этот период появляются первые признаки «ценностного» конфликта, проявляющегося в стремлении подростка отстаивать собственные взгляды и ценности, противопоставляя их нормам и требованиям взрослых. В полной мере этот конфликт проявляется в старшем подростковом возрасте. В подростковый период такой конфликт выражается в активном отстаивании школьниками собственного понимания справедливости в самых разных областях – от замечания учителя, «несправедливой» отметки до политических, экономических проблем [18]. Подросток с каким-то особым удовольствием начинает «обличать» взрослых в том, что они сами не следуют тем нормам, которые проповедают, обвинять их в лицемерии, он как бы специально нацелен на выискивание недостатков у взрослых. Снижение успешности обучения в подростковом возрасте может объясняться низким уровнем учебной мотивации: школьники не видят смысла в получении знаний, и ценность школьных знаний не включена в их представление о взрослости.

4. Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей ($H=0,042$ при $p \leq 0,05$). Это связано с тем, что в младшем подростковом возрасте дети активно проявляют способность к оценке своей успешности в разных областях и наиболее значимой из них оказывается школьная успеваемость. Но уже к старшему подростковому возрасту отношение к учебной деятельности отмечается резким снижением учебной мотивации, что объясняется возрастанием интереса к окружающему миру, лежащему за пределами школы, а также увлеченностью общением со сверстниками.

Также удалось установить значимые различия для старшего подросткового возраста, имеющего низкий показатель тревожности в отличие от младшего и среднего подросткового возраста по фактору: страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно публичной) знаний, достижений, возможностей ($H=0,042$ при уровне достоверности $p \leq 0,05$).

Возрастная динамика различий показателей тревожности у подростков имеет ряд особенностей. Отметим, что различия приходятся именно на период старшего подросткового возраста (3 группа). Данный факт указывает на особую значимость эмоциональных переживаний у старшеклассников. Возможно, это связано с периодом самоопределения, происходящего в данный момент, т.е. в выпускных классах школы, когда школьник выбирает дальнейший путь обучения.

В показателях социометрии значимых различий установлено не было. Тем не менее следует отметить, что показатели социометрического статуса в среднем подростковом возрасте нестабильны и разнообразны, в отличие от двух других возрастных групп, где показатели по тем же характеристикам относительно согласованы друг с другом. На подростковом этапе развития ребёнка данный феномен можно объяснить следующим образом: 1 фаза – «вхождение» в подростковый период – идёт на фоне относительного покоя, ребёнок «входит» в подростковый кризис со сложившейся структурой социальных отношений, которые в предподростковый период определялись ведущей учебной деятельностью и регламентировались значимыми взрослыми. Поэтому социометрическая картина младшего подросткового возраста достаточно согласована. Но именно в младшем подростковом возрасте начинается процесс замены значимой ведущей деятельности (учебной) на общение со сверстниками, начинается процесс «отчуждения от взрослых».

Этот процесс происходит постепенно и своего максимального пика достигает во 2-й фазе подросткового периода. Здесь наблюдается полная рассогласованность показателей, что характеризует пик социального кризиса в подростковом периоде. Именно на этой фазе происходит ломка старой системы социальных отношений и построение новой, на другой, принципиально важной для подростка основе. По мере совершенствования отношений к 3-й фазе подросткового периода снова наступает относительная стабилизация, то есть происходит оформление новой социальной структуры отношений, которая характеризуется определенной согласованностью.

Также обращает на себя внимание показатель социометрии во всех трех возрастных группах: лидеры есть только в интеллектуальной области взаимодействия. Наличие лидеров в интеллектуальной сфере может объясняться тем, что подростковое интеллектуальное лидерство связано с успешностью обучения в школе. Поддерживая хорошие отношения с такими учащимися, подростки решают для себя ряд неприятных моментов, связанных с конфликтами с родителями и с учителями относительно учебы. У интеллектуальных лидеров всегда можно проконсультироваться или просто списать домашнее задание.

В целом можно констатировать: подростковая возрастная динамика личностных характеристик психологического здоровья характеризуется наличием неадекватно высокой самооценки в младшем подростковом возрасте и наличием тревожных реакций в старшем. Показатели среднего подросткового возраста являются промежуточными и отражают общую тенденцию изменения показателя – это ярко прослеживается при качественном анализе процентного соотношения. Полученные выводы убедительно свидетельствуют о том, что компоненты психологического здоровья характеризуются разной степенью благополучия в зависимости от фазы подросткового возраста.

Резюмируя все вышеизложенное, можно констатировать, что подростковый возраст является важным этапом в жизни ребёнка. Многие основные его свойства и личностные качества складываются в этот период жизни. От того, как они будут заложены, во многом зависит все его последующее развитие, его психологическое здоровье. Однако формирование отдельных черт этого феномена происходит неравномерно и комплексные оценочные показатели должны учитывать вклад каждой характеристики на отдельных этапах подросткового периода.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. *Братусь Б.С.* К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. – 1997. – №5. – С. 3-20.
2. *Аргайл М.* Психология счастья. – СПб.: Питер, 2003. – 236 с.
3. *Петровская Л.А.* Гуманистический контекст психологической помощи. – М.: Аспект Пресс, 2002. – С. 323-333.
4. *Созонтов А.Е.* Гедонистический и эвдемонистический подходы к психологическому благополучию // Вопросы психологии. – 2006. – №4. – С. 106-114.
5. *Головин С.Ю.* Словарь практического психолога. – Мн.: Харвест, 1997. – 800 с.
6. *Реммидт Х.* Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. – М.: Мир, 1994. – 231 с.
7. *Асеев В.Г.* Теоретические аспекты проблемы адаптации. – Иркутск: Сфера, 1986. – 387 с.
8. *Зотова О.И., Кряжева И.К.* Некоторые аспекты социально-психологической адаптации личности. – М.: Мысль, 1979. – 140 с.
9. *Ихсанов Р.Ф.* Социальные ожидания в структуре адаптации. – Самара: СГПУ, 2004. – 44 с.
10. *Тихомирова Т.С.* Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. – М.: Академия, 2004. – 109 с.
11. *Прихожан А.М.* Тревожности у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.

12. *Габдрева Г.Ш.* Основные аспекты проблемы тревожности в психологии // Школьный психолог. – 2004. – № 8. – С. 9-15.
13. *Никифоров Г.С., Ананьев В.А.* Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2002. – 607 с.
14. *Ремимидт Х.* Подростковый и юношеский возраст. Проблемы становления личности. – М.: Мир, 1994. – 231 с.
15. *Регуш Л.А.* Проблемы подростков. – СПб.: Союз, 1999. – 229 с.
16. *Фельдштейн Д.И.* Психология современного подростка. – М.: Педагогика, 2002.
17. *Тихомирова Т.С.* Формирование стрессоустойчивости школьников подросткового возраста в учебной деятельности. – М.: Академия, 2004. – 109 с.
18. *Чеснокова И.И.* Самосознание личности // Теоретические проблемы психологии личности. – М.: Наука, 1974. – С. 209-226.

Поступила в редакцию – 4/X/2010
В окончательном варианте – 6/X/2010

UDC 159.9.07

THE PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSON AND IT'S DEVELOPMENT IN AGE-PERIOD

I.L. Matasova

Samara State Technical University
244 Molodogvardeiskaya str., Samara, 443100
E-mail: inna_gu@mail.ru.

In article the basic approaches in understanding of a category «psychological well-being» are considered, the urgency of its studying in modern social situations is defined, the basic structural components of a phenomenon are allocated. In materials the analysis of dynamics of change of characteristics of psychological well-being on an example of teenage age is presented, the practical importance of the received results is designated.

Key words: psychological health, psychological well-being, model of psychological well-being, teenage age, dynamics of development.

Original article submitted – 4/X/2010
Revision submitted – 6/X/2010

Inna Leonidovna Matasova (PhD), the senior lecturer of faculty of improvement of professional skill