

Психоэмоциональное благополучие современных подростков

А. И. Подольский, О. А. Идобаева

Насколько современные дети осознают те трудности, с которыми приходится сталкиваться нам, взрослым? Ведь через несколько лет они будут решать свои, наверное, также нелегкие жизненные проблемы. Придут ли они к своей взрослости психологически благополучными? Ответ на этот вопрос могут дать научные исследования, ставящие своей задачей получение достоверного прогноза: что будет с нашими детьми в будущем, как скажутся на них последствия социально-экономических изменений конца XX — начала XXI века.

В течение последних десяти лет в ряде регионов России и других стран СНГ систематически велось и продолжает проводиться исследование психоэмоционального благополучия подростков. Полученные данные, касающиеся учащихся старших классов, малоутешительны. Около тридцати процентов обследованных ребят в возрасте от 13 до 17 лет показали весьма существенное превышение допустимого для данной возрастной категории уровня эмоционального неблагополучия и даже депрессивности. Эти данные оказались выше аналогичных показателей, полученных исследователями у западноевропейских и североамериканских подростков. Кроме того, они варьируют от региона к региону. Но знают ли об этом руководители органов управления образования, школьная администрация, местные власти?

Более углубленный анализ показал, что эмоциональное неблагополучие подростков не связано напрямую с материальным благополучием семьи и далеко не всегда имеет отношение к тем параметрам, которые принято считать значимыми в этом возрасте: учеба, общение со сверстниками. Оказывается, что подростки больше всего страдают от потери или значительного ухудшения эмоциональных контактов с родителями (какими бы «взрослыми» и независимыми

от родителей они ни старались казаться себе и окружающим).

К сожалению, родители, в большинстве своем занятые своими проблемами, не очень задумываются о том, какую цену за их занятость могут заплатить и платят их взрослеющие дети. А ведь эмоциональная угнетенность современных подростков приводит к задержке социального развития, конфликтности характера и, в итоге, дезадаптации в обществе.

Для нашего «рыночного» времени характерно пренебрежительное отношение к науке. Но если сейчас не обратиться к научным прогнозам и не прислушаться к рекомендациям ученых — последствия могут быть самыми плачевными.

Существуют три очень простых в формулировке и невероятно сложных в реализации требования, от реализации которых зависит, по нашему глубокому убеждению, будущее практической психологии образования в нашей стране.

Первое — школьные психологи не должны опираться в своей работе на здравый смысл и собственный эмпирический опыт, а предлагать научно обоснованные и практико-ориентированные разработки. Иначе что они могут предложить современному, грамотному, разумному, ориентированному на ученика учителю? Второе — разработки, которые предлагают психологи, должны быть представлены в таком виде, чтобы их можно было применять в реальной педагогической практике. И, наконец, третье. Важно, чтобы «хорошая теория» была хорошо адаптирована к условиям и вызовам современной жизни.

И здесь огромным, далеко еще не исчерпанным потенциалом является выдвинутая Л.С. Выготским и впоследствии развитая в работах Д.Б. Эльконина и конкретизированная современными авторами (А.Г. Асмолов, А.Л. Венгер, О.А. Карабанова, Л.Ф. Обухова, К.Н. Поливанова, В.И. Слободчиков, Е.О. Смирнова,



Андрей Ильич Подольский

Доктор психологических наук, профессор, зав. кафедрой возрастной психологии МГУ им. М. В. Ломоносова.

Лауреат Премии Президента РФ в области образования. Автор более 200 научных публикаций.



Ольга Афанасьевна Идобаева

Кандидат психологических наук, доцент, зав. кафедрой прикладной психологии Всероссийской государственной налоговой академии.

Г.А. Цукерман, Д.Б. Эльконин) система представлений о «социальной ситуации развития». Чрезвычайно перспективным представляется применение системы этих теоретических представлений к проблемам современного подростка. Ведь резким изменениям оказались подвержены различные социальные структуры, оказывающие влияние на динамику развития его личности (семья, школа, неформальные объединения и т.д.). Не всегда позитивную роль играют средства массовой информации, часто деструктивно влияя на психику подростка, создавая предпосылки для нарушений его эмоционально-волевой сферы, возникновения психических расстройств, девиантного поведения.

Психологическое неблагополучие подростков, в частности, касающееся эмоциональной сферы, имеет далеко идущие последствия. Многие исследователи связывают некоторые типы нарушения поведения у детей (побеги, школьные прогулы, бродяжничество, воровство, грабежи, убийства) с различными формами психогенных расстройств, в частности, с депрессивными состояниями. Неоднократно продемонстрирована связь подростковой депрессивности с проблемами успеваемости, трудностями общения со сверстниками и старшими. Более того, результаты современных исследований позволяют предположить, что недостаточное внимание к проблеме депрессивности подростков становится фактором риска во взрослом возрасте.

Эмоциональное неблагополучие подростка является одним из объектов внимания школьных психологов, педагогов, родителей. Своевременная и качественная диагностика подобного неблагополучия, адекватные коррекционные меры могут воспрепятствовать возникновению нежелательных тенденций в развитии личности, появлению различных форм отклоняющегося поведения, трудностям в школьной и внешкольной деятельности подростка. Одним из наиболее ярких проявлений подобного неблагополучия являются депрессивные состояния (депрессивность). Еще пятнадцать-двадцать лет назад подростковая депрессивность в литературе практически не упоминалась, или использовалась как чисто медицинский термин.

Последние годы принесли радикальное изменение ситуации: за рубежом наблюдается значительный рост интереса к этой проблематике со стороны психологии — общей, педагогической, возрастной, клинической. Появляются фундаментальные теоретические труды, крупномасштабные эпидемиологические и лонгитюдные исследования. Вместе с тем приходится констатировать, что «белых пятен» в решении данной проблемы остается еще очень много.

Психологические и психолого-педагогические аспекты депрессивных состояний у подростков, особенно в приложении к специфическим условиям социально-политических и экономических изменений, происходящих в нашем обществе, представлены в отечественной литературе пока явно недостаточно, что существенно затрудняет проведение соответствующей психокоррекционной работы.

Целью настоящей публикации является представление крупномасштабного научно-практического проекта «Поиск ресурсов повышения психологического благополучия подростков России, Украины и Кыргызстана», задачами которого являлось, во-первых, определение актуального уровня психологического благополучия современных подростков и, во-вторых, поиск путей повышения этого уровня. Проект спонсировался программой Евросоюза ИНТАС (EU INTAS № 1699-99) и выполнялся большим международным коллективом психологов России, Нидерландов, Финляндии, Украины и Киргизии под руководством проф. А.И. Подольского (МГУ, Россия) и проф. П. Хейманса (Университет Утрехта, Нидерланды).

Структура исследования

Первым его этапом был мониторинг уровня психологического благополучия (если точнее — неблагополучия) современных подростков на пяти экспериментальных площадках России, Украины и Киргизии. После этого осуществлялось разноплановое экспериментальное вмешательство (работа с самими подростками, родителями, учителями, школьной администрацией). Исследование завершалось проверкой эффективности подобного вмешательства и определением стратегии дальнейшей (последующей, то есть лежащей за пределами настоящего проекта) практической работы. В каждом регионе были задействованы две школы (контрольная и экспериментальная), и в каждой школе — по два 6-х, 7-х, 8-х и 9-х класса. Общий объем «подростковой» части экспериментальной выборки составил 2200 человек, кроме того, было обследовано 4100 родителей и 190 учителей.

Экспериментальная работа состояла из трех больших блоков.

Мониторинг уровня психологического благополучия подростков: 1-й, 2-й и 3-й срезы. На уровне 1-го среза проводилось изучение психологического благополучия учителей и родителей, а также осуществлялся тщательный анализ связи этих характеристик в целях выявления основных «болевых точек» в психоэмоциональном состоянии подростков.

Анализ отечественной и зарубежной литературы позволил нам выделить ряд характеристик, изучение которых могло,

с нашей точки зрения, дать существенную информацию для решения основного вопроса исследования — поиска путей повышения психоэмоционального благополучия современных подростков:

- психоэмоциональное состояние подростков (уровень их тревожности и депрессивности);
- исследование некоторых параметров самосознания подростков;
- восприятие подростками взаимоотношений с родителями, сверстниками и учителями;
- психоэмоциональное состояние учителей и родителей;
- степень удовлетворенности родителей и педагогов в основных сферах жизни.

При этом использовались как известные отечественным исследователям, так и специально созданные психологические инструменты. Так, при работе с подростками мы применяли следующий набор методик: «Depriscope» — оригинальная методика измерения уровня подростковой депрессивности (Neumans, 1996), «Лист жизненных событий для подростков» (Подольский, Идобаева, 1998), Подростковая версия 16 PF, Тест детско-родительских отношений АДОР (Вассерман и др., 1996), Морфологический тест жизненных ценностей (Сопов, 2002), Модифицированная версия методики Magcia по изучению эго-идентичности (Карабанова, Орестова, 2002).

Взрослые (учителя и родители) обследовались с помощью следующего набора методик: Шкала депрессии Занг-Балашовой (Балашова, 1992), Русская модифицированная версия опросника «Мое психологическое благополучие» (Подольский, Идобаева, 1996), Самоактуализационный тест (Гозман и др., 1997).

Проведение экспериментального вмешательства (работа с подростками, родителями, учителями, школьной администрацией в экспериментальных школах). **Повторный мониторинг уровня психологического благополучия подростков после проведения вмешательства: 4-й и 5-й срезы.**

Полученные результаты

В результате проведения трех первых срезов была представлена объемная картина психоэмоционального благополучия подростков. Удалось выявить основные индикаторы их психоэмоционального неблагополучия (подростковой тревожности и депрессивности), а также тесно связанные с ними параметры социальной ситуации развития современных подростков. Так, удалось получить как сравнительно-возрастные и сравнительно-половые характеристики подростковой тревожности и депрессивности, так и их вариации на различных экспериментальных площад-

ках. Была обнаружена тесная связь этих характеристик не только с другими индивидуально-психологическими параметрами младших и старших подростков, но и с такими существенными элементами социальной ситуации развития в подростковом возрасте как взаимоотношение подростков с родителями и сверстниками.

На рисунке 1 нашли отображение сразу несколько закономерностей:

- во-первых, ясно виден рост эмоционального неблагополучия (условные единицы, ось ординат) на отрезке 1996–1997 – 1999–2000, причем это касается всех изучаемых параметров;
- во-вторых, не менее однозначно преобладание эмоционального неблагополучия девочек по сравнению с «сильным» полом, и, наконец, уровень психоэмоционального неблагополучия старших подростков (15–16 лет) существенно превосходит аналогичный показатель младшей части выборки (13–14 лет).

Рисунок 2 показывает вариации уровня психоэмоционального благополучия подростков на различных экспериментальных площадках. Все полученные различия статистически значимы, несмотря на их кажущуюся близость.

Мы можем констатировать, что ключевыми моментами, обнаружившими наиболее тесные связи с подростковым психоэмоциональным неблагополучием, оказались:

Со стороны характеристик подростков:

- 1) непонимание проблем, переживаемых подростками, со стороны родителей;
- 2) проблемы общения со сверстниками;
- 3) отсутствие навыков саморегуляции, и, как следствие, эмоциональная нестабильность;
- 4) неразвитость «Я-морального», неумение ориентироваться в ситуациях, содержащих моральные коллизии.

Со стороны родителей наиболее значимыми для психоэмоционального неблаго-

получия подростков оказались следующие характеристики:

- 1) недостаток или полное отсутствие адекватного понимания особенностей подросткового психического развития (в частности, эмоционального развития);
- 2) доминирование дисгармоничных стилей родительского воспитания, характеризующихся враждебностью и/или непоследовательностью;
- 3) взаимное недопонимание родителей и подростков по вопросам, касающимся ценностей, потребностей и целей подростков.

Со стороны учителей на первый план выступили следующие параметры:

- 1) аналогично родителям — недостаток или полное отсутствие адекватного понимания особенностей подросткового психического развития (в частности, эмоционального развития);
- 2) недостаточное или неверное понимание того, каким образом эмоциональное состояние и настроение учителя влияет на психоэмоциональное состояние подростка;
- 3) эмоциональная нестабильность, отсутствие навыков саморегуляции.

Исходя из этих данных, на стадии экспериментального вмешательства проводились как групповые, так и индивидуальные тренинговые и психотерапевтические занятия с подростками, направленные на повышение их психологической компетентности и способности к саморегуляции, а также способствовавшие развитию их моральной компетентности. С учителями и школьной администрацией был проведен цикл занятий, направленных на ознакомление с психологическими особенностями современных подростков, данными мониторинга, а также на практическое овладение ими навыками саморегуляции. В ряде случаев по запросам педагогов проводились и индивидуальные консультации с ними. С родителями на каждой экспериментальной площадке организовывался цикл занятий-бесед, также направленных на ознакомление с психологическими

особенностями современных подростков, данными мониторинга. Поводились индивидуальные консультации по вопросам развития и обучения подростков, детско-родительских отношений.

Анализ результатов проведенного **экспериментального вмешательства** выявил достаточно противоречивую картину. В целом, мы можем констатировать, что избранная нами стратегия максимально полного воздействия на составляющие социальной ситуации развития подростка принесла свои результаты: на всех площадках уровень эмоционального неблагополучия подростков из экспериментальных групп существенно снизился. При этом обнаружился значительный разброс по данному параметру как между различными возрастными группами (коррекционно-развивающая работа со старшими подростками оказалась более эффективной), так и между различными площадками (наибольший эффект был получен в г. Петрозаводск (Россия) и г. Смела (Украина).

Нельзя не отметить и следующий любопытный факт: наряду с повышением уровня психоэмоционального благополучия у подростков из экспериментальных групп произошло (хотя и в существенно меньших размерах) аналогичное повышение уровня психоэмоционального благополучия и у подростков из контрольных групп! В ходе проведения экспериментального вмешательства выявился прежде недооценивавшийся нами потенциал повышения уровня моральной компетентности подростков для снижения их эмоционального неблагополучия.

Таким образом, проведенное исследование, наряду с получением целого ряда интересных научно-практических результатов, позволило выявить и существующие проблемы как в плане фундаментального психологического знания, так и в отношении практического применения научных разработок, возможностей их широкого использования в практике школьного, внешкольного и семейного обучения и воспитания.

Рис. 1. Интегральные данные, полученные во время мониторинга психоэмоционального благополучия подростков

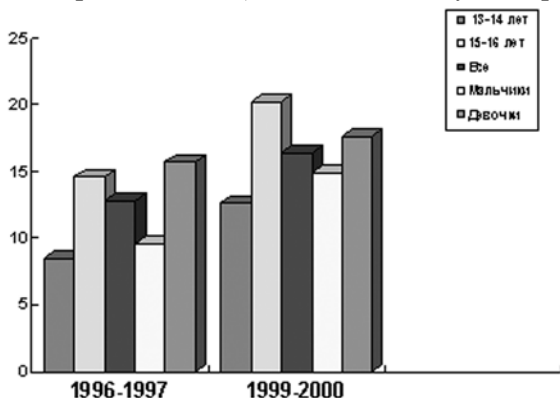


Рис. 2. Вариации уровня психоэмоционального благополучия подростков на различных экспериментальных площадках

