

Водяха Сергей Анатольевич,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: svodyakha@yandex.ru

Водяха Юлия Евгеньевна,

кандидат психологических наук, доцент кафедры общей психологии, Институт психологии, Уральский государственный педагогический университет; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26; e-mail: svodyakha@yandex.ru

ОСОБЕННОСТИ САМООЦЕНКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКИ БЛАГОПОЛУЧНЫХ ШКОЛЬНИКОВ

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: самооценка личности; психологическое благополучие; школьники; подростки; уверенность в себе.

АННОТАЦИЯ. В данной статье рассматриваются основные теоретические аспекты проблемы самооценки подростков, обладающих высоким или низким уровнем психологического благополучия, которая может способствовать выявлению эффективных позитивных копинг-механизмов для совладания школьником с различными повседневными и учебными проблемными ситуациями. Авторы на основе теоретического анализа предположили, что школьники с высокими показателями психологического благополучия имеют значимые различия в некоторых аспектах самооценки по сравнению с их сверстниками, демонстрирующими низкий уровень психологического благополучия. В ходе исследования было выявлено, что подростки с низким психологическим благополучием чаще имеют тенденцию к занижению самооценки, которая существенно влияет на их счастье и удовлетворенность жизнью. Также можно установить, что уверенность в обладании достоинствами позволяет подростку оптимистично оценивать жизненные события, так как он считает, что если он является хорошим человеком, то окружающие его не могут воспринимать иначе. Подростки, более уверенные в своей способности влиять на поведение сверстников, более склонны рассматривать школу как социальный институт, способствующий формированию позитивной социально-психологической адаптации личности. Подростки с высокими показателями самоуверенности являются социально доминирующими, мотивированными на достижение социального статуса и лидерских позиций. В заключение авторы делают выводы, что высокая самооценка является важным предиктором психологического благополучия школьников. Также авторы пришли к заключению, что наиболее значимыми предикторами психологического благополучия являются такие аспекты общей самооценки, как авторитет у сверстников, умелые руки и уверенность в себе. Важным выводом является свидетельство того, что самооценка внешности и интеллекта не связана с повышением психологического благополучия.

Vodyakha Sergey Anatol'evich,

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology of Education, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

Vodyakha Yuliya Evgen'evna,

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Department of Psychology of Education, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg, Russia.

FEATURES OF SCHOOLCHILDRENS SELF-ESTEEM WITH PSYCHOLOGICAL WELL-BEING

KEYWORDS: self-esteem; psychological well-being; students; teenagers; self-confidence.

ABSTRACT. This article discusses the main theoretical aspects of the problem of self-esteem of adolescents who have a high or low level of psychological well-being, which can help identify effective positive coping mechanisms for coping with various every day and educational problem situations. Based on a theoretical analysis, the authors suggested that students with high levels of psychological well-being have significant differences in various aspects of self-esteem compared to their peers, who demonstrate a low level of psychological well-being. The study revealed that adolescents with low psychological well-being more often have a tendency to underestimate their self-esteem, which significantly affects their happiness and life satisfaction. You can also establish that confidence in the possession of virtues allows a teenager to be optimistic about life events, as he believes that if he is a good person, then those around him cannot perceive it otherwise. Adolescents who are more confident in their ability to influence peer behavior are more likely to view school as a social institution that contributes to the formation of a positive social and psychological personality adaptation. adolescents with high self-confidence are socially dominant, motivated to achieve social status and leadership positions. In conclusion, the authors conclude that high self-esteem is an important predictor of the psychological well-being of schoolchildren. The authors also came to the conclusion that the most significant predictors of psychological well-being are such aspects of general self-esteem as peer authority, skillful hands, and self-confidence. An important conclusion is the evidence that self-esteem of appearance and intelligence is not associated with an increase in psychological well-being.

Подростковый возраст является важным временем для установления социального положения людей. В этот

возрастной период молодые люди сталкиваются с широким спектром новых социальных ситуаций, таких как вечеринки, ба-

ры и концерты. В результате молодые люди вступают в контакт не только с друзьями, но и с незнакомцами, что вынуждает их осваивать новые социальные роли без родительского участия. Отношения подростка со сверстниками играют решающую роль в развитии социальных навыков и чувств, которые необходимы для личностного роста и адаптации. Владение социальными навыками, такими как эффективное общение, как правило, повышает позитивную социальную самооценку и может определить уровень достижений и самоутверждения подростка в группе сверстников [16; 18]. Самоутверждение — процесс информирования о потребностях, желаниях и мнениях человека без подавления других [4]. Самоутверждение подростки используют в качестве инструмента для инициирования и поддержания социально поддерживающих отношений и, следовательно, для достижения лучшего эмоционального благополучия [5; 6].

Современные исследования, рассматривая связь между самоутверждением и психическим здоровьем в подростковом возрасте, обнаружили некоторые переменные, которые влияют на самоуверенность, в том числе такие как культура [5], самооценка [12], депрессия [5], рискованное поведение [20] и пол [4]. Хотя некоторые более ранние исследования показали, что юноши более настойчивы, чем девушки [5], данные последних лет показали, что девочки имеют значительно более высокий балл по уверенности в общении и по независимости [1].

Подростки, которые имеют низкое психологическое благополучие или психологические расстройства, могут рассматривать социальные проблемы как более серьезные, чем другие молодые люди [22]. Можно сказать, что подростки с низким психологическим благополучием чаще имеют тенденцию к занижению самооценки, которая существенно влияет на их счастье и удовлетворенность жизнью. Р. Риджо, К. Уотрин и Б. Трокмортон обнаружили сильную корреляцию между психологическим благополучием, самооценкой и социальными навыками [14]. Также были обнаружены отрицательные связи между психологическим благополучием и депрессией/тревогой, а также с положительной и отрицательной самооценкой [3]. В то же время психологическое благополучие не было связано с социальными девиациями. Эта более слабая взаимосвязь между уверенностью в себе и тревожностью и социальной дисфункцией по сравнению с более сильной взаимосвязью между уверенностью в себе и позитивной и негативной самооценкой согласуется с результатами других исследований [14].

В исследовании принимало участие 269 учащихся средних школ с 7 по 10 класс г. Екатеринбурга. Отобранные школы были расположены в разных частях г. Екатеринбурга, чтобы обеспечить репрезентативную выборку для города. Выборка была случайной и стратифицированной в зависимости от пола и возраста. Возраст респондентов варьировался от 15 до 17 лет, средний возраст 15,9 года ($SD = 0,51$). Данные собирались с октября по ноябрь 2018 года. Анкеты были заполнены на добровольной основе респондентами во время двух обычных 45-минутных занятий в отсутствие учителя и в присутствии обученного исследователя.

Для исследования особенности самооценки психологически благополучных школьников были использованы следующие методики:

1. Методика исследования самооценки Дембо-Рубинштейн.

2. Опросник школьного благополучия.

Респонденты были разделены на две контрастные группы по результатам выраженности интегрального показателя психологического благополучия:

36 респондентов с низким уровнем психологического благополучия (неблагополучные) и 42 респондента с высоким уровнем психологического благополучия (благополучные).

Таким образом был проведен сравнительный анализ среднеарифметических показателей благополучных и неблагополучных школьников по параметрам показателей самооценки (см. табл. 1).

На основе анализа таблицы выявлено, что школьники с высоким уровнем психологического благополучия статистически не различаются по такому показателю, как отношение к собственному интеллекту. Среднеарифметическая величина выраженности неблагополучных школьников равна 65,19048 против 71,19231 у благополучных (t -критерий Стьюдента равен $-1,34244$ при уровне значимости не менее $0,186187$). На основе этого можно заключить, что самооценка интеллекта не оказывает существенного влияния на удовлетворенность жизнью подростка.

Таким образом, можно предположить, что подростки с высоким и низким психологическим благополучием используют разные механизмы совладания, связанные с переживаниями по поводу самовоспринимаемой концепции интеллекта. Механизм данных различий можно объяснить, используя психодинамический подход, разработанный А. Р. Коэном, предполагающем, что соотношение психологического благополучия и самооценки интеллекта варьируется в зависимости от защитных механиз-

мов. Люди с высокой самооценкой чаще используют такие защитные механизмы, как избегание, подавление и формирование реакции, позволяющие им игнорировать или вытеснять информацию, угрожающую их психологическому благополучию [21]. Подростки с низким уровнем самооценки интеллекта чаще используют такие защитные механизмы, как проекция и регрессия, которые позволяют аффективно выразить

угрожающую благополучию информацию. Поскольку выразительные средства защиты менее эффективны, чем избегающие, может возникнуть линейная связь между самооценкой и психологическим благополучием. Возможно могут быть существенными различия между отдельными аспектами школьного благополучия и самооценкой интеллекта у психологически благополучных и неблагополучных школьников.

Таблица 1

Сравнительный анализ показателей математической тревожности школьников различных по уровню выраженности креативной идентичности

Показатели	Неблагополучные	Благополучные	t-критерий Стьюдента	p
Ум	65,19048	71,19231	-1,34244	0,186187
Характер	59,47619	71,69231	-2,61109	0,012219
Авторитет у сверстников	54,38095	75,42308	-4,53487	0,000043
Умелые руки	55,47619	72,84615	-3,15052	0,002896
Внешность	64,14286	72,38462	-1,43390	0,158514
Уверенность в себе	48,28571	68,88462	-2,81658	0,007182

Стоит отметить, самооценка характера благополучных школьников также значимо ниже, чем у их неблагополучных одноклассников. Среднеарифметическая величина выраженности самооценки характера неблагополучных равна 59,47619 против 71,69231 у благополучных (t-критерий Стьюдента равен -2,61109 при уровне значимости не менее 0,012219). На основе данных показателей можно предположить, что подростки, которые выделяют у себя больше положительных качеств и меньше отрицательных, в целом ощущают себя более благополучными и более позитивно относятся к перспективам самореализации.

Эти данные согласуются с результатами исследований Дж. Бергера и Х. Купера, которые связывали уверенность личности в собственной позитивной природе со стремлением контролировать события своей жизни. Подростки с высоким уровнем стремления контролировать описываются как напористые, решительные и способные манипулировать событиями для обеспечения желаемых результатов [2]. Уверенность в обладании достоинствами позволяет подростку оптимистично оценивать жизненные события, так как он считает, что если он является хорошим человеком, то окружающие его не могут воспринимать иначе. Для них критерием восприятия окружающих нередко становится адекватная перцепция других людей: если он воспринимается позитивно, тогда человек демонстрирует правильную реакцию [17]. При этом часто он не считает необходимым доказывать окружающим свое соответствие идеалу поведения и универсальным этическим стандартам, так как

это считается очевидным [10].

Школьники с низким уровнем психологического благополучия по такому показателю, как авторитет у сверстников имеют статистически значимые различия с показателями психологически благополучных одноклассников. Среднеарифметическая величина выраженности самооценки авторитета у неблагополучных равна 54,38095 против 75,42308 у благополучных (t-критерий Стьюдента равен -4,53487 при уровне значимости не менее 0,000043). Таким образом, подростки, более уверенные в своей способности влиять на поведение сверстников, более склонны рассматривать школу как социальный институт, способствующий формированию позитивной социально-психологической адаптации личности, а также испытывают стремление к более интенсивному вовлечению в межличностные отношения в школе.

Возможно, это связано с тем, что коллектив одноклассников является существенным аспектом Я-концепции подростка, и поэтому оценка способности взаимодействовать со сверстниками и эффективности воздействия на окружающих будет способствовать школьному благополучию. Поэтому интенсивное вовлечение учащегося в социальную активность будет повышать диапазон поиска новых возможностей, приобретения бесценных социальных навыков, позволяющих достичь более высокого социального статуса, способствующего формированию личностной зрелости и оптимистического жизненного плана [19]. Это согласуется с данными Р. Кинга о том, что люди, которые чувствовали себя более

тесно связанными с другими значимыми людьми, такими как их семья и друзья, с большей вероятностью демонстрировали оптимальное функционирование [13]. С. Паллини и ее коллеги также выявили, что люди, которые имеют безопасную привязанность к своим родителям, имели более высокий уровень психологического благополучия [15].

Самооценка ручной умелости школьников с низким уровнем психологического благополучия имеет статистически значимые различия с показателями психологически благополучных одноклассников. Среднеарифметическая величина выраженности самооценки ручной умелости школьников с низким уровнем психологического благополучия равна 55,47619 против 72,84615 у психологически благополучных (t -критерий Стьюдента равен -3,15052 при уровне значимости не менее 0,002896). Полученные результаты являются свидетельством того, что уверенность в своей способности делать что-то своими руками тесным образом связана с оптимистическим прогнозированием перспектив собственной жизни.

Чем выше школьники оценивают свою моторную ловкость, проявляющуюся в быстроте оперирования джойстиком, инструментом или спицами, тем выше их способность приспосабливаться к сложным обстоятельствам и умению совладать с трудными жизненными ситуациями [4]. Также смеем предположить, что ручная умелость повышает статус подростка в группе сверстников, обеспечивая возможность быть успешным в спорте, танцах или рисовании. Ручная ловкость способствует представлению старшеклассника о своем теле как об эффективном и способствует расширению круга занятий, в которых он чувствует себя успешным. Также ручная ловкость связана с ориентацией на родительский образец [8].

Самооценка внешности школьников с низким уровнем психологического благополучия не имеет статистически значимых различий с показателями психологически благополучных одноклассников. Среднеарифметическая величина выраженности психологически неблагополучных равна 64,14286 против 72,38462 у психологически благополучных (t -критерий Стьюдента равен -1,4339 при уровне значимости не менее 0,158514). Таким образом, самооценка внешности никаким образом не влияет на психологическое благополучие школьников. Это согласуется с исследованиями Э. Динера и его коллег, которые обнаружили, что внешняя привлекательность оказала

незначительное влияние на общий уровень счастья и удовлетворенности жизнью. С. Любомирски, рассматривая соотношение счастья и привлекательности, пришла к выводу, что суть в том, что привлекательные люди не являются более удовлетворенными своей жизнью. Она также пришла к выводу, что жизненные обстоятельства мало объясняют разницу в счастье [14].

Самооценка уверенности в себе школьников с низким уровнем психологического благополучия имеет статистически значимые различия с показателями психологически благополучных одноклассников. Среднеарифметическая величина выраженности психологически неблагополучных равна 48,28571 против 68,88462 у психологически благополучных (t -критерий Стьюдента равен -2,81658 при уровне значимости не менее 0,007182).

Подростки, уверенные в себе, учитывают запросы и потребности других, удовлетворяя при этом свои собственные запросы и потребности. Уверенные в себе подростки ясно выражают свои запросы, потребности и мысли, не нарушая права других [11]. Уверенное поведение включает в себя честное и прозрачное выражение мыслей, чувств, убеждений, предпочтений и запросов, умение говорить «нет» против нежелательной ситуации или просьбы, уважение к другим людям, проявлять гибкость, принимать успехи и ошибки, эффективно выслушивая, реалистичные ожидания и равенство в отношениях и т.д. [7]. Уверенность в себе положительно связана с автономией, независимостью и способностью противостоять социальному давлению [9].

На основе данных показателей можно предположить, что подростки с высокими показателями самоуверенности являются социально доминирующими, мотивированными на достижение социального статуса и лидерских позиций. Это способствует формированию психологического благополучия. У них, как показывают исследования, формируется комплекс полноценности [1].

На основе полученных результатов можно сделать следующие выводы:

1. Высокая самооценка является важным предиктором психологического благополучия школьников.

2. Наиболее значимыми предикторами психологического благополучия являются такие аспекты общей самооценки, как авторитет у сверстников, умелые руки и уверенность в себе.

3. Самооценка внешности и интеллекта не связана с повышением психологического благополучия.

Л И Т Е Р А Т У Р А

1. Водяха С. А., Водяха Ю. Е., Мирзамамедова Г. Ф. Особенности самоотношения высокоагрессивных студентов // Педагогическое образование в России. — 2018. — № 11. — С. 153-157.
2. Amato P. R. Father-child relations, motherchild relations, and offspring psychological wellbeing in early adulthood // *Journal of Marriage and Family*. — 1994. — № 56. — P. 1031-1042.
3. Baumrind D. Patterns of parental authority and adolescent autonomy // *New Directions for Child and Adolescent Development*. — 2005. — № 108. — P. 61-69.
4. Bourke R. Gender differences in personality among adolescents // *Psychology, Evaluation & Gender*. — 2002. — № 4. — P. 31-41.
5. Eskin M. Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison // *Scandinavian Journal of Psychology*. — 2003. — № 44. — P. 7-12.
6. Flouri E. & Buchanan A. The role of father involvement and mother involvement in adolescents' psychological well-being // *British Journal of Social Work*. — 2003. — № 33. — P. 399-406.
7. Fonagy P. & Target M. Early intervention and the development of selfregulation // *Psychoanalytic Quarterly*. — 2002. — № 22. — P. 307-335.
8. Gibson D. M. & Jefferson R. N. The effect of perceived parental involvement and the use of growth-fostering relationships on self-concept in adolescents participating in GEAR UP // *Adolescence*. — 2006. — № 41. — P. 111-125.
9. Harris A. & Goodall J. Do parents know they matter? Engaging all parents in learning // *Educational Research*. — 2008. — № 50. — P. 277-289.
10. Inglés C. J., Hidalgo M. D. & Méndez F. X. Interpersonal difficulties in adolescence: A new self-report measure // *European Journal of Psychological Assessment*. — 2005. — № 1. — P. 11-22.
11. Jennings J., Pearson G. & Harris M. Implementing and maintaining school-based mental health services in a large, urban school district // *The Journal of School Health*. — 2000. — № 70. — P. 201-205.
12. Karagözog`lu S., Kahve E., Koç Ö. & Adamis, og`lu D. Self-esteem and assertiveness of final year Turkish university students // *Nurse Education Today*. — 2008. — № 28. — P. 641-649.
13. King R. B. Sense of relatedness boosts engagement, achievement, and well-being: A latent growth model study // *Contemporary Educational Psychology*. — 2015. — № 42. — P. 26-38.
14. Lyubomirsky S. *The myths of happiness* (X, Trans.). — Tel Aviv, 2015.
15. Pallini S., Baiocco R., Schneider B. H., Madigan S., Atkinson L. Early child-parent attachment and peer relations: A meta-analysis of recent research // *Journal of Family Psychology*. — 2014. — № 1. — P. 118-123.
16. Riggio R. E., Throckmorton B. & DePaola S. Social skills and self-esteem // *Personality and Individual Differences*. — 1990. — № 11. — P. 799-804.
17. Rueda M. R., Posner M. I., Rothbart M. K. & Davis-Stober C. P. Development of the time course for processing conflict: An event-related potentials study with 4 year olds and adults // *BMC Neuroscience*. — 2004. — № 5. — P. 39-52.
18. Tangney J. P., Baumeister R. F. & Boone A. L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success // *Journal of Personality*. — 2004. — № 72. — P. 271-324.
19. Taylor C. A., Liang B., Tracy A. J., Williams L. M. & Seigle P. Gender differences in middle school adjustment, physical fighting, and social skills: Evaluation of a social competency program // *The Journal of Primary Prevention*. — 2002. — № 23. — P. 259-272.
20. Taylor L. & Adelman H. S. Connecting schools, families, and communities // *Professional School Counseling*. — 2000. — № 3. — P. 298-308.
21. Whitmore K. F. & Norton-Meier L. A. Pearl and Ronda: Revaluing mothers' literate lives to imagine new relationships between homes and elementary schools // *Journal of Adolescent and Adult Literacy*. — 2008. — № 51. — P. 450-461.
22. Wilkinson R. B. The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents // *Journal of Youth and Adolescence*. — 2004. — № 33. — P. 479-493.

R E F E R E N C E S

1. Vodyakha S. A., Vodyakha Yu. E., Mirzamamedova G. F. Osobennosti samootnosheniya vysokoagressivnykh studentov // *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii*. — 2018. — № 11. — S. 153-157.
2. Amato P. R. Father-child relations, motherchild relations, and offspring psychological wellbeing in early adulthood // *Journal of Marriage and Family*. — 1994. — № 56. — R. 1031-1042.
3. Baumrind D. Patterns of parental authority and adolescent autonomy // *New Directions for Child and Adolescent Development*. — 2005. — № 108. — R. 61-69.
4. Bourke R. Gender differences in personality among adolescents // *Psychology, Evaluation & Gender*. — 2002. — № 4. — R. 31-41.
5. Eskin M. Self-reported assertiveness in Swedish and Turkish adolescents: A cross-cultural comparison // *Scandinavian Journal of Psychology*. — 2003. — № 44. — R. 7-12.
6. Flouri E. & Buchanan A. The role of father involvement and mother involvement in adolescents' psychological well-being // *British Journal of Social Work*. — 2003. — № 33. — R. 399-406.
7. Fonagy P. & Target M. Early intervention and the development of selfregulation // *Psychoanalytic Quarterly*. — 2002. — № 22. — R. 307-335.
8. Gibson D. M. & Jefferson R. N. The effect of perceived parental involvement and the use of growth-fostering relationships on self-concept in adolescents participating in GEAR UP // *Adolescence*. — 2006. — № 41. — R. 111-125.
9. Harris A. & Goodall J. Do parents know they matter? Engaging all parents in learning // *Educational Research*. — 2008. — № 50. — R. 277-289.

10. Inglés C. J., Hidalgo M. D. & Méndez F. X. Interpersonal difficulties in adolescence: A new self-report measure // *European Journal of Psychological Assessment*. — 2005. — № 1. — R. 11-22.
11. Jennings J., Pearson G. & Harris M. Implementing and maintaining school-based mental health services in a large, urban school district // *The Journal of School Health*. — 2000. — № 70. — R. 201-205.
12. Karagözog`lu S., Kahve E., Koç Ö. & Adamis, og`lu D. Self-esteem and assertiveness of final year Turkish university students // *Nurse Education Today*. — 2008. — № 28. — R. 641-649.
13. King R. B. Sense of relatedness boosts engagement, achievement, and well-being: A latent growth model study // *Contemporary Educational Psychology*. — 2015. — № 42. — R. 26-38.
14. Lyubomirsky S. *The myths of happiness* (X, Trans.). — Tel Aviv, 2015.
15. Pallini S., Baiocco R., Schneider B. H., Madigan S., Atkinson L. Early child-parent attachment and peer relations: A meta-analysis of recent research // *Journal of Family Psychology*. — 2014. — № 1. — R. 118-123.
16. Riggio R. E., Throckmorton B. & DePaola S. Social skills and self-esteem // *Personality and Individual Differences*. — 1990. — № 11. — R. 799-804.
17. Rueda M. R., Posner M. I., Rothbart M. K. & Davis-Stober C. P. Development of the time course for processing conflict: An event-related potentials study with 4 year olds and adults // *BMC Neuroscience*. — 2004. — № 5. — R. 39-52.
18. Tangney J. P., Baumeister R. F. & Boone A. L. High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success // *Journal of Personality*. — 2004. — № 72. — R. 271-324.
19. Taylor C. A., Liang B., Tracy A. J., Williams L. M. & Seigle P. Gender differences in middle school adjustment, physical fighting, and social skills: Evaluation of a social competency program // *The Journal of Primary Prevention*. — 2002. — № 23. — R. 259-272.
20. Taylor L. & Adelman H. S. Connecting schools, families, and communities // *Professional School Counseling*. — 2000. — № 3. — R. 298-308.
21. Whitmore K. F. & Norton-Meier L. A. Pearl and Ronda: Revaluing mothers' literate lives to imagine new relationships between homes and elementary schools // *Journal of Adolescent and Adult Literacy*. — 2008. — № 51. — R. 450-461.
22. Wilkinson R. B. The role of parental and peer attachment in the psychological health and self-esteem of adolescents // *Journal of Youth and Adolescence*. — 2004. — № 33. — R. 479-493.