



parvarish qilish, maishiy chiqindilarni bartaraf etishga nisbatan ehtiyotkorona munosabatda bo'lish kabi harakatlar bolalarda tabiatni asrashga nisbatan mas'ullik tuyg'usini shakllantiradi.

### Adabiyotlar

1. Karimov I.A. Yuksak ma'naviyat – yengilmas kuch. – Toshkent, Ma'naviyat, 2008.
2. Milliy istiqloq g'oyasi: asosiy tushuncha va tamoyillar. – Toshkent, O'zbekiston, 2000.
3. Kaykovus, Unsurulmaoliy. Qobusnoma. – Toshkent, O'qituvchi, 1986.
4. Abdulla Avloniy. Turkiy guliston yohud axloq. – Toshkent, O'qituvchi, 1992.
5. Fitrat. Oila yoki oila boshqarish tartiblari. –Toshkent, Ma'naviyat, 1998.
6. Pedagogika Munavvarov A.Q tahriri ostida. – Toshkent, O'qituvchi, 1996.

## ОСОБЕННОСТИ ПРЕДСТАВЛЕНИЯ ПОДРОСТКОВ О БЛАГОПОЛУЧИИ

Людмила Дзюбко

кандидат психологических наук, старший научный сотрудник,  
старший научный сотрудник Института психологии  
имени Г.С.Костюка НАПН Украины, Киев, Украина,

*Maqolada farovonlik muammosining yosh jihatlari muhokama qilinadi. Zamonaviy o'spirinlarning farovonligi to'g'risidagi tarkibiy tuzilishi tavsiflangan. Olingan natijalar o'spirinlarning sifatini rivojlantirish va takomillashtirish uchun zarur shart-sharoitlarni yaratadi.*

*The article discusses the age aspects of the problem of well-being. The structure of the representations of modern adolescents about well-being is described. The results obtained will make the necessary conditions for the development and improvement of the quality of adolescents.*

Стремление к благополучию является одной из основных движущих сил развития общества, поэтому проблема благополучия человека в различных ее аспектах актуальна и занимает важное место в современных психологических исследованиях. Научно доказано, что удовлетворенность собственной жизнью влияет на эффективность и успешность функционирования человека. Благополучие указывает на качество жизни человека и влияет на все сферы его жизнедеятельности – физическую, семейную, социальную, экономическую, профессиональную.

Исследованию качества жизни человека, что, как правило, обозначается такими понятиями как счастье, успех, (эмоциональный) комфорт, положительные эмоции, удовлетворенность жизнью, благополучие, самореализация, самоосуществление и т.д., уделяли внимание многие исследователи (Ф.Андреса, М.Аргайл, и Аршава, И.Баева, П.Беляева, Н. Бредберн, А.Вотерман, Т.Данильченко, Е.Динер, Е.Диси, С.Любомирски, С. Максименко, А. Маслоу, Е.Носенко, Р.Раян, К.Рифф, В.Семикин, М.Селигман, Л.Сердюк, П.Фесенко М.Чиксентмихай, Ю.Швалб, Н.Шварц, О.Ширяева, Т.Шевеленкова и др.).

Благополучие изучают как субъективную оценку, как состояние, как переживание. На понимание благополучия влияют социальные образцы, традиции, поэтому его можно рассматривать с позиции социума, с экспертной позиции (например, когда нужно дать экспертную оценку при усыновлении ребенка).

Мы понимаем благополучие как интегральный феномен, как целостное переживание, которое отражает успешность функционирования личности. В этом смысле психологическое благополучие – это состояние оптимального функционирования личности, одним из измерений которого является субъективная оценка человеком себя и различных аспектов своей жизни (уровень субъективного благополучия). Очень обобщенно субъективное благополучие зависит от системы отношений человека (к себе, к другим, к окружающей действительности, к вещам, которыми он владеет или не владеет и т.д.).



Анализ литературы позволил выделить следующие подходы к рассмотрению представлений о благополучии:

1. Благополучие определяется по внешним критериям. Такие определения получили название нормативных. Согласно им, человек чувствует благополучия, если она обладает тем, что социально желательно в обществе.

2. Благополучие рассматривается как удовлетворенность жизнью и связывается с представлениями и стандартами человека о хорошей жизни. Это определение подразумевает, что благополучие – это гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека.

3. Благополучие связывается с понятием счастья, преобладанием положительных эмоций над отрицательными.

Несмотря на важность и актуальность проблемы психологического благополучия до сих пор нет общепринятого научного определения понятия благополучия, не сформировано единое мнение относительно понимания сущности этого феномена, не сложилась единая точка зрения относительно соотношения и наполнения понятий субъективного и психологического благополучия. Особенно остро ощущается нехватка исследований, посвященных возрастным аспектам проблемы психологического благополучия и его формирование. Ведь понимание, что такое благополучие может различаться в зависимости от возраста человека по содержательному наполнению, по значимыми акцентам.

Актуальность изучения психологического благополучия в возрастном аспекте обусловлена противоречием между изучением вопросов психологического благополучия, счастья и удовлетворенности жизнедеятельностью у взрослых и ограниченным количеством таких исследований у подрастающего поколения. Актуальность исследования благополучия у детей школьного возраста связана с требованиями общества целенаправленно влиять на процесс формирования здоровой и благополучной личности, которая успешна в жизни и имеет высокий адаптационный потенциал. Под благополучием школьников мы понимаем качество условий их жизнедеятельности и степень удовлетворения их потребностей, которые несут в себе положительный смысл и имеют ценность для их развития. Благополучие школьников имеет большое значение для процессов их общей и учебной социализации, является индикатором оптимальных условий их развития и указывает на их психологическую устойчивость и стабильность.

Нас интересуют особенности представлений подростков о благополучии, потому что в этом возрасте происходит активное становление субъектности, развитие самосознания личности. Знание особенностей представлений подростков о благополучии позволит проектировать необходимые условия для их развития, для улучшения качества их жизни.

Феномен субъективного благополучия в подростково-юношеском возрастном промежутке является интегральным социально-психологическим образованием. Он включает положительное отношение личности к своей жизни, к миру, к людям, к себе и является средством эффективной социальной адаптации в системе «личность-социум». Решающее влияние на развитие и благополучие подростка имеет качество (характер) взаимодействия между ним и другими субъектами учебно-воспитательного процесса школы.

Ведущим проявлением субъективного благополучия в подростково-юношеском возрастном промежутке является эмоциональное благополучие школьника, которое является важной частью их социальной ситуации жизнедеятельности. Специфическими проявлениями эмоционального благополучия является чувство доверия к миру, способность выявлять гуманные чувства, наличие положительных эмоций, способность и потребность в тесном контакте, чувство радости и удивления. Достичь это можно за счет конструктивного взаимодействия, непосредственного общения и уважительного отношения к чувствам и потребностям каждого ученика.

С целью выявить, как понимают благополучия современные подростки, мы провели опрос школьников города Киева. В исследовании принимали участие 120 учащихся 8-х



классов. Школьники ответили на открытые вопросы авторской анкеты. Среди других вопросов ученикам было предложено написать свои представления о благополучии (до 10 ассоциаций). Мы считаем, что эти представления отражают реальные ценности современных подростков, что они связаны с возрастом и с особенностями сложившейся ситуации развития, что на них косвенно влияют представления, присущие обществу, в котором проживают и воспитываются школьники. Мы выделили наиболее характерные представления, которыми подростки описывают собственное понимание благополучия.

Проведенное нами исследование показало, что представления подростков о благополучии связано прежде всего с наличием внешних (знаемых), социально желаемых в обществе базовых стандартов и условий жизни. Представим их в порядке убывания: 1) благополучие как наличие материального достатка (материальное благосостояние, финансовая независимость, надлежащее финансовое обеспечение, достойная зарплата, отсутствие материальных проблем, благосостояние, обеспечение всем необходимым); 2) важность наличия семьи (брак, дети, семья); 3) здоровье, в т.ч. красивое тело как необходимый атрибут благополучия; 4) наличие работы и образования (элитное, престижное образование; престижная, статусная работа) как нормативные показатели благополучия; 5) необходимость безопасности и защищенности для благополучия.

Благополучие так же понимается школьниками как *удовлетворенность* жизнью и связывается со стремлением к развитию, с позитивными взаимоотношениями, с удовлетворением потребности в поддержке, близости и принятии. Для подростков, участвовавших в опросе, это:

- положительные отношения и взаимодействие в кругу семьи (теплая, любящая, поддерживающая семья; удовольствие и радость от своей семьи; поддержка в семье; взаимопонимание между родными; советы родных в нужную минуту; отсутствие недоразумений между супругами; надежность супруга);

- наличие положительных интимно-личностных отношений (любовь, верность, уважение, доверие, разговор по душам, отсутствие одиночества, верные друзья, понимание, что ты не один, тепло близких);

- наличие интересов, увлечений, хобби и т.д.;

- возможность развития (образование, благоприятные условия для саморазвития, возможности для роста, карьерное развитие, саморазвитие, духовное развитие);

- самореализация, успешность в деятельности (успех, достижение, признание, свершения, осуществления всех мечтаний, триумф, преимущество);

- внимание и забота о других (внимание к детям, вклад в жизнь людей, собака, собственный котик).

Важно отметить, что некоторые из опрошенных подростков считают, что благополучие не зависит от человека (зависит от судьбы, случая, обстоятельств), другие, напротив – что от собственных усилий и стремлений человека (осознанность, планирование, расписание, ответственность, трудолюбивые люди, достижения целей, усердие).

Исследование показало, что представление подростков о благополучии также связано с понятием счастья, с преобладанием положительных эмоций над отрицательными. Так, школьники ассоциируют благополучие с положительным эмоциональным состоянием, с балансом, равновесием внутреннего и внешнего мира (покой уют, согласие, мир, миролюбие, равновесие, баланс, спокойствие на душе, гармония, идиллия); с преобладанием положительных эмоций над отрицательными (счастье, радость, комфорт, благо, процветание, жизнь в радости, делать то, что нравится, хорошее настроение, каникулы, радость, бодрость, удовлетворенность, путешествие, улыбка, оптимизм, мороженое, чувство свободы, беззаботности, когда приятно); с наличием положительной жизненной перспективой (уверенность в завтрашнем дне, оптимизм, ожидание радости, возможности, будущее, уверенность).

Отметим, что те школьники (их было немного), которые указывали в качестве состав



ляющих благополучия самореализацию, необходимость работать, быть ответственным, заботиться о других и т.д., как правило ставили эти характеристики на первые места. Именно здесь мы видим зону роста осознания подростками собственных усилий и ответственности за свою судьбу и судьбу тех, кто рядом.

Ответы подростков показали, что есть определенные известные стандарты благополучия, принятые в обществе: надо иметь семью (супругов, детей), материальный достаток (квартира, машина и т.п.), хорошую работу, возможности, здоровье; и быть спокойным, уравновешенным, веселым, счастливым. Сначала упоминается, что надо *иметь*, а потом *качество* этого (*кем и каким* быть). Упоминаний о теплых отношениях в семье, ее поддержке было больше чем о дружеских отношениях и интимно-личностном общении. Это может свидетельствовать о важности и необходимости поддержки семьи для современных подростков. Негативных, от обратного, ассоциаций было немного (присутствуют такие как: одиночество, отсутствие проблем, не быть одиноким, знать, что ты не один и т.д.). Обращает внимание то, что в ответах часто упоминается здоровье, как важный показатель благополучия. Для нас это было неожиданно. Это можно интерпретировать по-разному: а) здоровье является внешней, «известной» ценностью, б) школьники (или их близкие) имеют проблемы со здоровьем и поэтому есть понимание его важности, в) возможно семью ребенка не удовлетворяет качество услуг системы здравоохранения.

Интересно, что подростки, которые участвовали в опросе, понимают благополучие, скорее, как баланс, спокойствие, согласие и мир, чем как яркие положительные эмоции счастья, радости удовлетворения, безмятежности. При этом даже доминируют слова «покой» и «мир» (независимо от школы, в которой проводили исследования). Это может свидетельствовать об усталости ребят. Причины этой усталости вероятно социальные. Возможно, это связано с боевыми действиями на востоке нашей страны.

Итак, исследование показало, что подростки понимают благополучия как наличие внешних, нормативных критериев и стандартов нормальной жизни, базовых условий жизнедеятельности, как положительное эмоциональное состояние, как гармоничное удовлетворение желаний и стремлений человека. Структура представлений современных подростков о благополучии выстроились таким образом (по мере убывания): позитивная, поддерживающая семья; материальное благосостояние; положительное эмоциональное состояние, гармония, положительная перспектива; положительные интимно-личностных и дружеские отношения; здоровье (в т.ч. психическое) как фундамент благополучия; работа, образование, успешность, развитие и самореализация; безопасность и защищенность; духовная составляющая (в т.ч. забота о других).

## Литература

1. Водяха С. А. Психологическое благополучие учащихся. *Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. статей* / Составитель: Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т., 2013 – С. 5-11.
2. Данильченко Т. В. Суб'єктивне соціальне благополуччя: психологічний вимір: монографія. Київ. нац. ун-т ім. Тараса Шевченка. – Чернігів : Десна Поліграф, 2016. 543 с.
3. Дзюбка Л.В. К вопросу о критериях и показателях благополучия в подростковом возрасте. *Перспективы развития психологии в Узбекистане в процессе глобализации: теория и практика: материалы республиканской научно-практической конференции* (15 апреля 2020, г. Ташкент). Ташкент. 2020. С. 54–58.
4. Єзерська Н. В. Психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату: дис. канд. психол. наук. 19.00.07. 053 / Київ. 2018. 240 с.
5. Пахоль Б. Є. Суб'єктивне та психологічне благополуччя: сучасні і класичні підходи, моделі та чинники. *Український психологічний журнал*. № 1 (3). 2017. С.80-104.
6. Психологічні виміри особистісної взаємодії суб'єктів освітнього простору в контексті гуманістичної парадигми: Монографія / за науковою редакцією академіка НАПН України



С.Д. Максименка. Київ: Видавничий Дім «Слово», 2020., 220 с. URI: <http://lib.iitta.gov.ua/id/eprint/723176>

7. Шамне А.В. Суб'єктине благополуччя як компонент психосоціального розвитку різних вікових, гендерних та соціальних груп сучасної молоді України [Електронний ресурс] *Технології розвитку інтелекту*. 2014. Т.1, №7. Режим доступу: [http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri\\_2014\\_1\\_7\\_5](http://nbuv.gov.ua/UJRN/tri_2014_1_7_5)

8. Швалб Ю.М. Психологические формы фиксации жизненного опыта. *Актуальні проблеми психології: Психологічна герменевтика* /За ред. Н.В.Чепелевої. Київ: Міленіум, 2005. 2(3), С.14-20.

## СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТЬ ЛИЧНОСТИ И УРОВЕНЬ РАЗВИТИЯ ТВОРЧЕСКОГО ПОТЕНЦИАЛА

Манзура Усманова

кандидат психологических наук, доцент  
Бухарский государственный университет

*Ushbu maqolada o'spirinning stressli holati, ijodiy salohiyatning rivojlanish darajasi bilan taqqoslanishi, stress tushunchasining mohiyati va stress turlari ochib beriladi.*

*This article examines and compares the presence of a stressful state of a teenager with the level of development of creative potential. The essence of the concept of stress and types of stress are revealed.*

В своей жизни практически каждый человек испытывал стресс, и в наши дни часто говорят о стрессе. Стресс многолик в своих проявлениях. Он играет важную роль в возникновении не только нарушений психической деятельности человека или ряда заболеваний внутренних органов. Известно, что стресс может спровоцировать любое заболевание. В связи с этим в настоящее время расширяется потребность как можно больше узнать о стрессе и способах его предотвращения и преодоления. Быстрый темп современной жизни и появление новых потребностей приводят к тому, что раздражителей становится все больше, а нагрузка, которую нам приходится переносить, невероятно возрастает. При выкачанной жизни в постоянном напряжении, испытывая его вновь и вновь, мы перестаем получать удовольствие от жизни. Нам не дает покоя мысль: почему так происходит?

Для того, чтобы быть в состоянии правильно понять реакцию организма на стресс, мы должны представить себе, при каких условиях окружающей среды осуществлялась эволюция человека, на какие стрессоры должен был реагировать первобытный человек. Этими стрессорами были голод, жара, холод, болезни, раны, схватки с дикими зверями – прежде всего во время охоты - или бегство от них. Почти все стрессоры требовали физической активности, часто даже приложения всех имеющихся сил у человека. Поэтому реакция организма на стресс - в самом общем виде - состоит в быстрой мобилизации энергетических резервов, которая позволяет человеку соответствующим образом отреагировать и выжить. Хотя существование жизни на Земле насчитывает многие тысячелетия, однако биологические основы реагирования организма человека на сложные или экстремальные условия почти не изменились.

Для нас является очевидным, что человек биологически устроен так, чтобы воспринимать стрессоры и реагировать на них. Таким образом, стресс относится к явлениям повседневной жизни. Однако стрессоры, воздействующие на современного человека, как правило, таковы, что на них нельзя реагировать непосредственно физически. Нарушение ритма между напряжением и расслаблением, конфликты на работе или в семье, которые часто длятся годами, а также воздействие многих других раздражителей, к которым человек не может биологически адаптироваться, приводят к возникновению нарушений, проявляющихся как заболевания. Однако не только избыток раздражителей может привести к нару