

**КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ**

**Институт психологии и образования**

**ПСИХОЛОГИЯ  
ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ**

**Сборник статей студентов,  
магистрантов, аспирантов и молодых ученых**

**Выпуск 13**



**КАЗАНЬ  
2019**

## ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И УРОВНЯ АГРЕССИВНОСТИ СТАРШЕКЛАСНИКОВ

### RELATIONSHIP PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AND LEVEL OF AGGRESSIVENESS OF HIGH SCHOOL STUDENTS

Антипова Е.А.

Antipova E.A.

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема взаимосвязи уровня агрессивности, субъективного благополучия школьников и психологического климата в школе. Представлены результаты пилотажного эмпирического исследования на базе СОШ г. Кемерово. В результате была обнаружена взаимосвязь между субъективного благополучия и уровнем агрессивности школьников, и изучено влияние образовательной среды на качество жизни старшеклассников.

**Ключевые слова.** Девиантное поведение, агрессивность, качество жизни, психологическое благополучие, субъективное благополучие, образовательная среда

**Abstract.** This article deals with the problem of the relationship between the level of aggressiveness, the subjective well-being of schoolchildren and the psychological climate at school. The results of the pilot empirical research based on the secondary school in Kemerovo are presented. As a result, a relationship was found between the subjective well-being and the level of aggressiveness of schoolchildren, and the influence of the educational environment on the quality of life of high school students was studied.

**Keywords.** Deviant behavior, aggressiveness, life quality, psychological well-being, subjective well-being, educational environment

Феномен девиантного поведения является широко изучаемым в науке, однако причины и факторы, его вызывающие, до конца не определены. Предполагается, что одним из факторов совершения подобных действий является агрессивность человека, которая может быть обусловлена низким уровнем качества жизни людей. Девиантность представляет собой социальное явление, выражающееся в относительно массовых, статистически устойчивых формах человеческой деятельности, не соответствующих официально установленным или же фактически сложившимся в данном обществе нормам и ожиданиям [1, 7]. Несмотря на большое количество работ посвященных этому явлению актуальность его изучения в современном обществе возрастает, что обусловлено рисками современности, вызывающие серьезный резонанс в жизни человека, его качестве жизни, самоопределении и жизнеосуществлении. В качестве причин или факторов, вызывающих, провоцирующих, усиливающих или поддерживающих девиантное поведение выделяются совершенно различные явления и механизмы, включая условия физической среды, социальные условия, биологические предпосылки, а так же внутриличностные причины и механизмы поведения [4, с. 70-74]

В основе девиантного поведения может лежать агрессивность человека [9, с. 85]. Агрессивность представляет собой устойчивое свойство личности, проявляющееся в виде агрессивных импульсов, которые могут носить как конструктивный, так и деструктивный характер, направленных на самосохранение и самозащиту как ответ стимулам окружающей среды [10, с. 37]. Агрессивность в настоящее время рассматривается и как врожденное, и как приобретенное качество личности [8, с. 1326-1327]. Формирование и обострение агрессивности в человеке может происходить под влиянием разных факторов, одним из которых может являться уровень качества жизни.

Качество жизни представляет собой особый показатель уровня благополучия жизни человека, включающий объективную оценку уровня жизни и субъективный компонент удовлетворенности ею [11, с. 105]. Одним из показателей качества жизни человека является его психологическое (или субъективное) благополучие. Обобщая различные теории, можно сказать, что суть его состоит в отражении удовлетворения психологических потребностей, самореализации и ощущения счастья [3, с. 61; 5, с. 83]. Особое влияние на психологическое благополучие каждого школьника может оказывать психологическое качество образовательной среды, которое определяется особенностями взаимодействия субъектов образовательного процесса, в процессе которого происходит реализация потребностей, возникают и разрешаются межличностные и групповые конфликты [6, с. 41].

С целью изучения особенности взаимосвязи агрессивности и субъективного благополучия старшеклассников было проведено пилотажное исследование. Выборку исследования составили ученики 10 классов МБОУ «СОШ №31 им. В.Д. Мартемьянова» г. Кемерово в количестве 30 человек, из которых 19 девушек и 11 парней, средний возраст учеников 15,93 лет.

В качестве теоретических методов исследования использовались анализ литературы, обобщение и синтез информации, проведение аналогий и т.д. Для сбора эмпирического материала были выбраны такие методики как Шкала субъективного благополучия А. Перуэ-Баду (адаптация М. В. Соколовой), Тест агрессивности (опросник Л.Г. Почебут), а так же разработана анкета для исследования психологического климата в учебном учреждении.

Статистическая обработка данных проводилась в программе SPSS Statistics с применением частотного, корреляционного и сравнительного анализа с помощью критерия Стьюдента, U-критерия Манна-Уитни. Корреляционный анализ проводился с помощью непараметрического критерия Стьюдента, а сравнительный – с помощью U-критерия Манна-Уитни, так как распределение результатов методик оказалось отличным от нормального. Для проверки нормальности распределения использовался графический метод и метод оценки мер центральной тенденции (моды, медианы и среднего значения).

Для исследования психологического климата в школе в анкету были включены такие вопросы, как «Нравится ли вам обучаться в данном учреждении?», а чтобы прощупать менее очевидные стороны обстановки, косвенные вопросы по типу «Подвергались ли ваши знакомые нападению со стороны учеников/учителей?». Так же в состав вопросов анкеты вошли вопросы об общем довольствии своей жизнью учеников: «Что вам больше всего не нравится в вашей жизни?» или «Чувствуете ли вы, что вас в чем-то ограничивают?», «Хотели ли бы вы что-нибудь изменить в вашей жизни?». Данная анкета позволит узнать больше информации о психологическом комфорте жизни учащихся как в школьной обстановке, так и за ее пределами.

Частотный анализ данных анкеты показал, что большинству детей нравится обучаться в данном учебном заведении (66,7%), 23,3% детей затрудняются ответить на данный вопрос. Отношения с учителями и другими учениками у большинства детей хорошие (93,3% и 80% соответственно). Нападкам со стороны других учеников подвергались всего 10% опрошенных, 16,7% испытывали затруднения при ответе на данный вопрос. Нападкам со стороны учителей подвергались 23,3% учеников, не подвергались 60%, остальные на данный вопрос затрудняются ответить.

При этом на вопрос о том, подвергались ли нападкам со стороны других учеников друзья или знакомые, более половины учеников ответили положительно (53,3%), а 36,7% ребят испытывают затруднения при ответе на данный вопрос, что не исключает как положительного, так и отрицательного ответа на него.

Высокую частоту имеет положительный ответ на вопрос о наличии в окружении раздражающих людей, и составил он 70%. Почти половина из подростков принимали участие в драках, их число составило 13 человек из 30 (43,3%).

Результаты анкетирования так же показали, что большинство ребят (73,3%) испытывают желание изменить что-либо в своей жизни. При анализе свободных ответов на вопрос «Что вас больше всего не устраивает в Вашей жизни?» ответы были разбиты на группы по содержанию: 1. Отношения в семье («давление со стороны родителей», «отношения с отцом»); 2. Финансовое положение; 3. Проблемы, связанные с образованием («большая нагрузка в школе», «ненужные предметы», «обязательная учеба», «давление со стороны учителей», «низкий уровень знаний» и т.д.); 4. Межличностные отношения («мало с кем общаюсь», «отношения с другими людьми»); 5. Здоровье и режим дня («недосып», «плохое здоровье», «плохой сон», «вставать по утрам», «психологическое состояние» и т.д.); 6. Личностные характеристики («лень», «неуверенность в себе», «возраст» и т.д.); 7. Неопределенные и отрицательные ответы («все устраивает», «ничего», «затрудняюсь ответить»); 8. Прочие ответы, не вошедшие в остальные группы («власть», «не трудоустроен», «место проживания», «несправедливость»).

Наиболее часто встречающимися оказались ответы, связанные с образованием и ответы, касающиеся здоровья и режима дня. Школьники испытывают большое давление из-за учебной нагрузки, отношений с учителями, проблем с оценками, что оказывает влияние на их психологическое благополучие. Ответы, связанные с режимом дня и здоровьем так же могут быть связаны с учебным графиком, так как большинство из них заключаются в недосыпе и необходимости рано просыпаться по утрам. Таким образом, можно сделать вывод, что большинство психологических проблем подростков связано с учебной нагрузкой, включая как переживания по поводу оценок, так и проблемы, касающиеся отношений с учителями и администрацией школы.

Средний результат субъективного благополучия учеников – 5,7 стена (ст. отклонение составило 2,322 стена). Это свидетельствует о низкой выраженности качества с умеренным субъективным благополучием. Однако самое часто встречающееся значение составило 8 стенов, что говорит о субъективном неблагополучии школьников.

Средний показатель общего уровня агрессивности школьников – 15,9 балла, что соответствует среднему уровню агрессивности и адаптированности, при этом низкие показатели свойственны показателям свойственны 20% респондентов. Самые высокие показатели оказались у шкалы «самоагрессия» (5 и 7 стенов).

В результате исследования так же было обнаружено, что оценка по шкале субъективного благополучия положительно коррелирует с показателем общего уровня агрессии ( $p=0,003$ ) и другими шкалами. Таким образом, в соответствии с интерпретацией методик, можно сделать вывод, что чем выше уровень субъективного неблагополучия у школьников, тем выше у них уровень агрессивности.

Таким образом, нами выявлена взаимосвязь психологического благополучия и уровня агрессивности старшеклассников (чем выше оценка субъективного благополучия, тем выше уровень агрессивности). Очень важно уделять должное внимание среде, в которой ребенок учится и усваивает знания, так как она оказывает непосредственное влияние на формирование у него различных черт личности, форм реагирования на ситуации и стилей поведения.

#### Список литературы

1. *Азарова Л.А.* Психология девиантного поведения / Л.А. Азарова, В.А Сятковский // учеб. метод. комплекс. – Минск: ГИУСТ БГУ, 2009. – 164 с.
2. *Гиллинский Я.И.* Глобализация и девиантность / Я.И. Гиллинский // Академический вестник. – 2012. – №2 (20). – С. 8-13.
3. *Козлова Н.С.* Особенности субъективного благополучия личности в зависимости от уровня ее образования / Н.С. Козлова, Е.Н. Комарова // Интеграция образования. – 2015. – №1 (78). – С. 60-63.
4. *Кошарная Г.Б.* Основные подходы к изучению девиантного поведения / Г.Б. Кошарная, Л.Н. Мордишева // Известия ВУЗов. Поволжский регион. Общественные науки. – 2010. – №1. – С. 70-81.
5. *Кужильная А.В.* О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях / А.В. Кужильная // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2015. – №1 (60). – С. 83-86.
6. *Лактионова Е.Б.* Образовательная среда как условие развития личности и ее субъектов / Е.Б. Лактионова // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. – 2010. – №128. – С. 40-54.
7. *Менделевич В.Д.* Психология девиантного поведения. / В.Д. Менделевич // Учебное пособие. – СПб.: Речь, 2005. – 445 с.
8. *Нурмухаметова И.Ф.* Понимание агрессивности и возрастная динамика ее проявлений / И.Ф. Нурмухаметова // Вестник Башкирск. университета. – 2010. – №4. – С. 1316-1329.
9. *Пискарева М.В.* Девиантное поведение и формы его проявления в подростковом возрасте / М.В.Пискарева // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2018. – № 1. – С. 85-89.
10. *Човдырова Г.С.* Психологические проявления агрессивности и склонности личности к насильственным действиям / Г.С. Човдырова // Психопедагогика в правоохранительных органах. – 2017. – № 1 (68). – С. 37-39.
11. *Шабашев В.А.* Уровень жизни, качество жизни, социальная защищенность общее и особенное / В.А. Шабашев, Е.А. Морозова // Вестник КузГТУ. – 2005. – № 6. – С. 105-109.

Автор: **Антипова Елена Александровна**, студент факультета психологии Томского государственного университета. E-mail: Leno-1998@mail.ru

Научный руководитель: **Ларионова Анастасия Вячеславовна**, кандидат психологических наук, доцент кафедры генетической и клинической психологии Томского государственного университета. E-mail: anpavlar@mail.ru.

## **САМОРЕГУЛЯЦИЯ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ КАК ОСНОВА ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

### **SELF-REGULATION OF MENTAL STATES AS THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH**

Ахметов Д.Р., Юсупов М.Г.

Ahmetov D.R., Yusupov M.G.

**Аннотация.** В статье рассказывается о саморегуляции психических состояний и о том, как это важно для психологического благополучия.

**Ключевые слова.** Психическое состояние, саморегуляция, психологическое здоровье, психологическое здоровье, самоактуализация.

**Abstract.** The article describes the self-regulation of mental states and how it is important for psychological well-being.

**Keywords.** Mental condition. Self-regulation Psychological health. Psychological health. Self-actualization.

Психическое состояние – это отражение личностью ситуации в виде устойчивого целостного синдрома (совокупности) в динамике психической деятельности, выражающегося в единстве поведения и переживания в континууме времени [1].

Под саморегуляцией мы понимаем сознательные воздействия человека на присущие ему психические явления (процессы, состояния, свойства), выполняемую им деятельность, собственное поведение с целью поддержания, сохранения или изменения характера их функционирования. Процессы саморегуляции носят обязательно сознательный и целенаправленный характер. Большинство известных и востребованных в современной психологии видов саморегуляции, используемых в них методических приемов и процедур, так или иначе, прямо или косвенно, но уходят своими корнями в йогу, где они применялись как эффективное средство профилактики функциональных расстройств. Установлено, что систематическое применение различных видов саморегуляции позволяет нормализовать эмоционально-энергетические характеристики психики, в частности закрепить преимущественно позитивные психические состояния.

Обнаружено влияние саморегуляции на жестко связанные с темпераментом личностные особенности, в том числе на такие показатели, как экстраверсия и нейротизм (отмечается тенденция к снижению интровертированности, повышается потребность в социальных контактах), снижаются показатели личностной и ситуативной тревожности, улучшается самоконтроль за проявлением чувств, усиливаются выдержка, самообладание, целеустремленность. У прошедших обу-