

Формирование эмоционального благополучия у подростков из дисфункциональных семей

Л. И. Бочанцева

Государственный аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень
bochanceva.lyudmila@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-9597-7588>

Аннотация

Введение. Статья посвящена изучению проблемы формирования эмоционального благополучия у подростков из дисфункциональных семей. Анализ исследований показал несоответствие между ростом числа подростков из дисфункциональных, дезорганизованных и проблемных семей с очевидными проявлениями эмоционального неблагополучия и потребностью социума в гармоничном развитии молодого поколения. Изучение особенностей эмоционального благополучия подростков из дисфункциональных семей и поиск эффективных психологических средств его формирования подчёркивает актуальность проблемы. Цель этого исследования заключается в постановке проблемы и определении подходов к изучению процесса формирования эмоционального благополучия у подростков из дисфункциональных семей.

Материалы и методы. Подростки, воспитывающиеся в дисфункциональных семьях, являются объектом нашего исследования. Предмет исследования – процесс формирования эмоционального благополучия у подростков из дисфункциональных семей. С учётом обозначенной проблемы и цели решались следующие задачи: проанализировать состояние проблемы эмоционального благополучия личности в научной литературе; выявить особенности эмоционального благополучия подростков из дисфункциональных семей; теоретически обосновать и эмпирически проверить эффективность психологического тренинга с элементами арт-терапии, направленного на формирование эмоционального благополучия у подростков из дисфункциональных семей. Применялся комплекс психодиагностических методик, позволяющий выявить особенности эмоционального благополучия у подростков. Использован непараметрический метод статистического анализа – критерий знаков G.

Результаты исследования. Представлены результаты теоретического изучения психологического, субъективного и эмоционального благополучия личности, проанализированы ключевые компоненты и показатели детского благополучия. Описана специфика проявлений эмоционального благополучия подростков из дисфункциональных семей. Подчёркивается, что психологическая атмосфера дисфункциональных семей, отсутствие гармонии и поддержки во взаимоотношениях негативно сказываются на психоэмоциональной и поведенческой сферах подростка. Представлены результаты

эмпирического исследования по внедрению тренинговой программы с использованием элементов арт-терапии в качестве психологического метода по формированию эмоционального благополучия подростков из дисфункциональных семей.

Обсуждение и заключение. Реализованная программа позволила улучшить показатели эмоционального благополучия у подростков. Полученные данные могут представлять интерес для специалистов в области психологии, педагогики и социальной работы по сопровождению детей.

Ключевые слова: эмоциональное благополучие, подростки, формирование, эмоциональное неблагополучие, дисфункциональные семьи, проблемные семьи

Для цитирования: Бочанцева Л. И. Формирование эмоционального благополучия у подростков из дисфункциональных семей // Педагогический ИМИДЖ. 2024. Т. 18, № 3. С. 395–409. DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2024-18-3-395-409>

Formation of Emotional Well-Being in Adolescents from Dysfunctional Families

Original article

Lyudmila I. Bochantseva

State Agrarian University of the Northern Trans-Urals, Tyumen
bochanceva.lyudmila@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-9597-7588>

Abstract

Introduction. The article is devoted to the study of the problem of shaping emotional well-being in adolescents from dysfunctional families. The analysis of research has shown a discrepancy between the growing number of adolescents from dysfunctional, disorganized, and problematic families with obvious manifestations of emotional distress and the need of society for the harmonious development of the younger generation. The study of the peculiarities of the emotional well-being of adolescents from dysfunctional families and the search for effective psychological means of its formation emphasizes the relevance of the problem. The purpose of this study is to state a problem and identify approaches to studying the process of shaping the emotional well-being of adolescents from dysfunctional families.

Materials and Methods. Teenagers raised in dysfunctional families are the object of our research. The subject of the study is the process of shaping the emotional well-being of adolescents from dysfunctional families. Taking into account the identified problem and goal, the following tasks were solved: to analyze the state of the problem of emotional well-being of a person in the scientific literature; to identify the features of the emotional well-being of adolescents from dysfunctional families; to theoretically substantiate and empirically test the effectiveness of psychological training with elements of art therapy aimed at shaping emotional well-being in adolescents from dysfunctional families. A set of psychodiagnostic techniques was used to identify the features of emotional well-being in adolescents. A non-parametric method of statistical analysis is used - the criterion of G signs.

Results. The results of the theoretical study of the psychological, subjective and emotional well-being of the individual are presented, the key components and indicators of child well-being are analyzed. The specificity of the manifestations of emotional well-being of adolescents from dysfunctional families is described. It is emphasized that the psychological atmosphere of dysfunctional families, the lack of harmony and support in relationships negatively affect the psycho-emotional and behavioral spheres of a teenager. The results of an empirical study on the implementation of a training program using elements of art therapy

as a psychological method for the formation of emotional well-being of adolescents from dysfunctional families are presented.

Discussion and Conclusion. *The implemented program made it possible to improve the indicators of emotional well-being in adolescents. The data obtained may be of interest to specialists in the field of psychology, pedagogy, and social work for accompanying children.*

Keywords: *emotional well-being, adolescents, formation, emotional distress, dysfunctional families, problem families*

For citation: *Bochantseva L.I. Formation of Emotional Well-Being in Adolescents from Dysfunctional Families. Pedagogicheskiy IMIDZH = Pedagogical IMAGE. 2024; 18 (3): pp. 395-409 (In Rus.). DOI: <https://doi.org/10.32343/2409-5052-2024-18-3-395-409>*

Введение

Ключевая роль семьи заключается в обеспечении безопасности, любви, заботы и психологической поддержки ребёнка. Безусловно, от качества отношений в семье и психологической атмосферы зависит эмоциональное благополучие (ЭБ) ребёнка в ней.

В ежегодном мониторинге Росстата представлен учёт количества семей с выявленными случаями жестокого обращения с детьми и преступлений, которые были совершены в отношении несовершеннолетних. По представленным данным, 59 % семей, проживающих в сельской местности, находятся в трудной жизненной ситуации и состоят на учёте в органах системы профилактики. В социально опасном положении находятся 55 % семей, которые состоят на учёте в городской местности.

30,2 млн детей в возрасте до 18 лет проживало в России, по данным на 1 января 2019 г. Из них 5 млн – это дети из отдельных категорий семей, имеющих право на получение мер социальной поддержки. Каждый шестой ребёнок в стране испытывает эмоциональное неблагополучие (ЭН) из-за недостатка любви, заботы, поддержки со стороны взрослых, переживания семейной ситуации.

По данным ВЦИОМ, 16 % россиян утверждают, что в их окружении есть семьи, в которых родители систематически злоупотребляют алкоголем, а также не проявляют внимания к своим детям и их нуждам [1]. Семьи, в которых сформировались продолжительные напряжённые или конфликтные отношения или в которых не выполняется воспитательная функция, а также неполные семьи – материнские или отцовские, где нарушаются нормы морали, принято называть «проблемными». В предыдущем исследовании мы отмечали, что «к проблемным семьям относятся неблагополучные и дисфункциональные семьи, то есть семьи, в которых нарушено функционирование, отмечается низкий уровень состояния психологического комфорта внутри семейного пространства» [2, с. 50]. Когда ребёнок растёт в дисфункциональной семье, он «испытывает физическую и эмоциональную отверженность со стороны родителей, которые недостаточно проявляют заботу, внимание к интересам и потребностям, у них отсутствует контроль за его поведением и успеваемостью в школе и в целом за его поведением» [там же, с. 52].

Проблема ЭБ в психологической науке рассмотрена опосредованно и в целом остаётся малоизученной [3, с. 41]. При этом многие вопросы, связанные с формированием ЭБ подростков из дисфункциональных семей, до сих пор остаются нерешёнными и имеют недостаточное толкование в психологической практике. Этим обусловлена особая значимость и актуальность данного исследования.

Анализ психолого-педагогических исследований выявил противоречие между ро-

стом числа подростков из дисфункциональных семей, очевидными проявлениями ЭН, с одной стороны, и потребностью общества в гармоничном развитии подрастающего поколения – с другой. Разрешение данного противоречия позволило обозначить тему, цель и задачи исследования. Поиску эффективных психологических средств формирования ЭБ у подростков, воспитывающихся в дисфункциональных семьях, уделено недостаточное внимание учёных и специалистов. Указанное обстоятельство стало причиной нашего интереса к данной проблематике.

Целью работы является анализ существующей проблемы и определение возможных эффективных психологических средств, влияющих на процесс формирования ЭБ у подростков, воспитывающихся в дисфункциональных семьях.

Обзор литературы

Со второй половины XX в. интерес исследователей к феномену благополучия значительно возрос. В толковом словаре этот феномен трактуется как счастливое и спокойное состояние или существование человека. В другом контексте данное понятие означает жизнь в достатке.

В научной литературе часто упоминаются различные категории благополучия, такие как психологическое (ПБ), субъективное (СБ), эмоционально-личностное, социально-эмоциональное. Понятия ПБ и СБ синонимичны и включают не только счастье и удовлетворённость своей жизнью, но и отсутствие негативных (отрицательных) эмоций и переживаний, хорошее физическое и психическое здоровье, чувство безопасности, наличие необходимых ресурсов и доступ к ним [4].

По мнению Ю. Б. Григоровой, «каждое из них является созвучным понятию ЭБ. При использовании этого термина отмечается направленность эмоциональных переживаний личности как наиболее важный аспект благополучия» [5, с. 332].

В монографии под редакцией Г. С. Никифорова, посвящённой вопросам психологии здоровья, Л. В. Куликовым выделяется пять основных компонентов СБ: социальный статус и межличностные отношения, осознание смысла жизни, состояние физического комфорта, удовлетворённость материальным состоянием и финансовым положением, внутренний психический баланс и гармония эмоций. Социальное, духовное, физическое, материальное и ПБ взаимосвязаны и влияют на устойчивое, преобладающее и текущее настроение, характеризуя уровень благополучия личности [6, с. 405].

Благополучие субъекта отражается в поведенческом, когнитивном и эмоциональном аспектах личности и является ключевым показателем психологического комфорта. Поведенческий (конативный) компонент СБ состоит из определённых моделей поведения, которые способствуют улучшению качества жизни субъекта, обеспечивая высокую степень самореализации и самоактуализации, позитивное отношение к окружающей действительности и проектированию жизнедеятельности. В когнитивный компонент СБ входят позитивные знания о себе и мире, являющиеся результатом рефлексивных суждений. Эмоциональная составляющая СБ включает в себя чувства и переживания, связанные с успешным или неуспешным функционированием личности, а также общее эмоциональное состояние.

Л. В. Куликовым обосновывается выделение двух ключевых аспектов СБ: когнитивного (рефлексивного), отражающего представления индивида о своём благополучии, и эмоционального, включающего удовлетворённость жизнью, ощущение благополучия и преобладающий эмоциональный фон. В своей работе он пишет: «Удовлетворённость своей жизнью является одновременно одной из основных частей эмоционального компонента настроения» [6, с. 406].

В рамках реализации исследований международного проекта «Детские миры» проблема СБ детей нашла отражение в трудах российских учёных [7; 8], которые использовали систему показателей детского благополучия, предложенную Фондом детского

развития (США). Учёными представлен когнитивный (знаниевый) компонент СБ детей, возникающий «при целостной картине мира, текущей жизненной ситуации, в которой ребёнок счастлив» [9, с. 85]. В этот компонент входит общая интеллектуальная оценка удовлетворённости личности различными сферами собственной жизни. Это означает, насколько собственная жизнь ребёнка удовлетворяет его индивидуальные ожидания.

Освещению проблемы ПБ личности посвящена ежегодная международная научно-практическая конференция в УрГПУ, организованная совместно с Ферганским государственным университетом (Узбекистан). В сборниках конференций представлены результаты изучения социокультурных факторов ПБ, психоэмоционального состояния и жизнеспособности личности [10].

Теоретическое осмысление феномена ПБ показано в работе М. А. Даниловой и Н. Т. Панина [11], где ПБ определяется как структура отношений личности к своим желаниям, исходящих из набора психологических и социально-психологических отношений, включающих в себя внутренние и внешние детерминанты.

Е. В. Иванова и И. В. Шаповаленко [12] провели обзор современных зарубежных и отечественных научных работ, посвящённых ПБ и ЭБ детей. По их мнению, наибольшее внимание в отечественных исследованиях уделяется СБ детей. Они отмечают, что феномены ЭБ и ПБ тесно взаимосвязаны. Разделяя взгляды И. В. Дубровиной [13] и коллектива учёных МГППУ [14], они сходятся во мнении, что данные категории «не имеют достаточно чётких границ между собой и ясных показателей/критериев, по которым ЭБ можно было бы дифференцировать от ПБ» [12, с. 53]. Е. В. Ивановой были выявлены «взаимосвязи ЭБ детей и особенностей детско-родительских отношений и супружеских отношений» [15, с. 101], «связи ЭБ детей с жизнестойкостью их родителей» [15, с. 98].

Проблема ЭБ отражена в трудах отечественных и зарубежных учёных, чьи исследования были посвящены эмоциям личности (Л. С. Рубинштейн, П. К. Анохин, А. Н. Леонтьев, П. В. Симонов, М. Аргайл, А. К. Изард, П. Экман и др.).

Описание четырёх взаимно дополняющих друг друга подходов к исследованию ЭБ личности представлено в работе Д. С. Никулиной [16]. Так, Л. И. Божович, М. В. Зинovieвой, В. И. Самохваловой, Т. Я. Сафоновой, О. И. Бадулиной и другими учёными ЭБ детей рассматривалось в аспекте их эмоционального самочувствия. В. Р. Сары-Гузель, Л. М. Аболиным и О. А. Воробьевой данный феномен определялся в качестве показателя успешной эмоциональной регуляции личности, т. е. того, как человек переживает эмоции и умеет их адекватно выражать. Ряд учёных (Л. В. Куликов, М. Ю. Долина, М. С. Дмитриева, М. А. Рязанов и О. В. Иванов) ЭБ представляли как составную и неотъемлемую часть ПБ личности. Учёными И. В. Дубровиной и Л. В. Тарабакиной выделены уровни психологического и эмоционального здоровья. Эти понятия ими рассматривались как тождественные понятию ЭБ.

Т. Е. Наливайко и М. В. Шинкорук, анализируя отечественные исследования, делают вывод, что «ЭБ является интегральной чувственной характеристикой, обуславливающей успешное функционирование личности» [5], «состояние удовлетворённости личности собой, взаимодействием с другими, осуществляемой деятельностью и жизненными обстоятельствами» [17, с. 31].

В качестве основных показателей ЭБ личности А. Г. Белов выделяет «преобладающий эмоциональный фон, доминирующие психоэмоциональные состояния и уровень развития эмоциональной регуляции» [18, с. 220].

В существующих трактовках рассматриваемого понятия учёными подчёркивается комфортное положительно-эмоциональное самочувствие или стабильное позитивное состояние личности, возникающее вследствие удовлетворения базовых (социальных и биологических) потребностей и являющееся «основой взаимоотношений человека с окружающей действительностью» [17, с. 29]. Подчёркивается, что ЭБ воздействует не

только на внутренние переживания человека, но и на познавательные способности и эмоционально-волевые аспекты.

По мнению М. В. Даниловой и Л. В. Рыкман, ЭБ подростков представляет собой «субъективную оценку человеком себя и собственной жизни, ощущение комфорта в семье и вне её» [19, с. 41]. В качестве базовых составляющих ЭБ они выделяют баланс эмоциональных переживаний, удовлетворение потребностей, наличие жизненных целей, социальную компетентность, независимость в собственном мнении, ощущение счастья и удовлетворённость жизнью.

Содержательные характеристики ЭБ и ЭН были выделены Д. С. Никулиной [16]. Преобладание положительных эмоций, удовлетворённость, уверенность и спокойствие, субъективное ощущение счастья, стремление к позитивным отношениям с окружающими, основанное на доверии и заботе, представляют показатели ЭБ личности. Противоположными перечисленным характеристикам являются особенности личности с ЭН. Личность с ЭН испытывает доминирование негативных эмоций, таких как отчаяние, обида, страх и недовольство. Также ей свойственна психическая нестабильность, неуравновешенность, ярко выраженная агрессия. Как правило, человек может ощущать подавленность и безысходность, что характерно для депрессии, глубокой печали и потери интереса к жизни. Доминирование сильных переживаний, препятствующих активной деятельности личности, отчуждённость и социальная изоляция, отсутствие контакта с внешним миром и собственной внутренней эмоциональной сферой – признаки ЭН личности.

Анализ исследований показал, что ЭБ является сложным психологическим явлением, которое остаётся малоизученным. Общепризнанная модель структуры ЭБ не создана, что затрудняет его эмпирическое изучение. Мы рассматриваем ЭБ личности как стабильное положительное эмоциональное состояние, основанное на удовлетворении биологических и социальных потребностей, чувства уверенности, защищённости, способствующее гармоничному развитию и формированию положительных качеств и доброжелательного отношения с окружающими. ЭБ влияет на особенности переживаний, познавательную, эмоционально-волевою, поведенческую сферы человека.

Несмотря на отсутствие единого мнения о содержании критериев ЭБ личности, в качестве основных перечислим следующие:

- доминирование позитивного эмоционального состояния, преобладание положительных чувственных переживаний (таких как любовь, радость, умиротворение и спокойствие) над отрицательными (гневом, злостью, обидой, страхом, отвращением и др.), т. е. отсутствие сильных переживаний, вызывающих негативные эмоции, приводящих к стрессовым и депрессивным состояниям;
- наличие контактов и позитивных отношений с внешним миром, желание находиться в обществе, открытость к общению с окружающими, удовлетворённость общением с ними;
- ощущение гармонии со своим внутренним миром, в том числе и с эмоциональной сферой, характеризующее уровень самоприятия;
- «... умение распознавать эмоции других;
- психическая устойчивость и уравновешенность;
- допустимая степень личностной и ситуативной тревожности;
- преобладание активности, хорошего самочувствия, настроения и работоспособности;
- наличие чётких жизненных планов» [17, с. 30].

Подростковый возраст – сложный кризисный период возрастного развития. Психологическая атмосфера в семье, складывающиеся детско-родительские отношения оказывают значительное влияние на психоземональную сферу подростка. Проявляя заботу и поддержку, демонстрируя уважительное отношение к нему и безусловную

любовь, родители тем самым формируют состояние удовлетворённости и эмоционального комфорта у него.

В дисфункциональной семье отсутствует не только гармония во взаимоотношениях, но и взаимопонимание, поддержка. Психологический климат дисфункциональной семьи негативно сказывается как на эмоциональной сфере подростка, так и на поведенческой, ещё больше усугубляя негативные проявления данного возраста. В психоэмоциональной сфере у него наблюдается неуравновешенность, повышенная эмоциональность, агрессивность, склонность к депрессии и суициду. Подростки, в силу возникающих в семье конфликтов и ссор, пренебрежительного отношения взрослых к нуждам и проблемам, чаще всего замыкаются. Своевременная психолого-педагогическая помощь необходима не только подростку, но и его семье.

Интересный опыт реализации международной программы «Направляемый диалог» (ICDP) по формированию ЭБ детей посредством развития эмоционального интеллекта родителей описан О. М. Исаевой и Н. И. Дунаевой [20]. Доказано, что высокий уровень эмоционального интеллекта родителей, их субъективное ощущение счастья и желание поддерживать гармоничные отношения с ребёнком, основанные на доверии, способствуют формированию ЭБ детей.

Одна из задач нашего исследования заключалась в теоретическом обосновании необходимости применения возможных психологических средств с целью формирования ЭБ подростков из дисфункциональных семей. Изменение ЭБ «возможно посредством создания иных условий окружения, использования обучения и тренировки, копинг-стратегий, саморегуляции и когнитивной переработки» [15, с. 58].

В качестве возможных психологических средств по формированию ЭБ у подростков из дисфункциональных семей можно назвать следующие методы: арт-терапевтические (музыкотерапия, психогимнастика, библиотерапия, сказкотерапия или сочинение историй; психодрама, изотерапия и др.) и методы поведенческой коррекции.

Арт-терапевтические методы позволяют подросткам выразить свои эмоции и чувства, расслабиться, снять стресс, преодолеть страхи и неуверенность в себе, улучшить своё эмоциональное состояние через рисование, лепку, музыку, чтение и обсуждение книг, театральные постановки и другие виды искусства. Игровая терапия – это технология, представляющая комплекс игровых методик, форм, средств, ситуаций, направленных на решение проблемы преодоления негативных последствий воспитания в семье. В процессе игры подросток проигрывает свой негативный опыт, конструирует реальные ситуации, происходившие с ним в семье, пытается преодолеть последствия психотравмирующих явлений, найти выход из сложившегося положения. Психогимнастические упражнения снижают уровень агрессии, тревожности и напряжения, способствуют получению положительного опыта в области социального взаимодействия подростков. Н. Б. Дмитриева рекомендует применять следующие упражнения: «Растворение чувства обиды», «Преодоление раздражительности», «Формирование положительного настроения» (с применением фоновой музыки) [21]. Психодрама способствует преодолению негативных последствий воспитания подростка в дисфункциональной семье. Технология кукольной драматизации обладает большим потенциалом в профилактике агрессивного поведения, девиации, депрессии и других проблем. Взаимодействуя с объектами и материалами изобразительного искусства, подросток имеет возможность выразить свои чувства, выплеснуть на холст эмоции (печаль, негодование, страх). Творческий процесс способствует возникновению положительных эмоций и приподнятому настроению, которые необходимы лицам подросткового возраста из дисфункциональных семей. Обрести гармонию со своим внутренним миром подростку из дисфункциональной семьи поможет библиотерапия. Чтение книг успешно совмещается с живописью. Подростки, обсуждая прочитанное, создают иллюстрации к понравившимся эпизодам.

Метод поведенческой коррекции является также важным инструментом для формирования ЭБ подростков. Он основан на активном психологическом воздействии и направлен на изменение поведения подростка через обучение новым для него навыкам и стратегиям, позволяющим распознавать и контролировать эмоции, справляться с трудностями.

Применение тренинга с элементами арт-терапии, возможно, будет более эффективным психологическим средством по формированию ЭБ подростков из дисфункциональных семей. Экспериментальная проверка эффективности такого тренинга позволит определить степень его влияния на психоэмоциональное состояние подростков в целом.

Материалы и методы

Исследование проводилось в социально-реабилитационном центре для несовершеннолетних. В нём приняли участие 30 подростков (12–14 лет), получающих комплексную помощь в данном специализированном центре из-за психолого-педагогических и социальных проблем в семье.

Исследование осуществлялось в три этапа. Констатирующий этап – первичная диагностика показателей ЭБ подростков из дисфункциональных семей. Апробация программы тренинговых занятий с элементами арт-терапии, направленных на улучшение показателей ЭБ подростков (формирующий этап). Контрольный этап – повторная диагностика и оценка эффективности реализации программы, направленной на формирование ЭБ подростков из дисфункциональных семей.

Для достижения цели исследования и реализации задач применялся комплекс психодиагностических методик, позволяющих определить показатели ЭБ подростков. Шкала СБ А. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой [22] применялась для измерения эмоционального комфорта подростков (эмоциональный компонент СБ). При применении данной шкалы учитывалось эмоциональное состояние респондентов: их преобладающее настроение, самооценка текущего состояния здоровья и самочувствия, напряжённость и чувствительность к происходящим событиям, а также степень их удовлетворённости от повседневной деятельности. Методика диагностики СБ Р. М. Шамяникова и Т. В. Бесковой [23] содержит шкалу ЭБ. Опросник «Индекс жизненной удовлетворённости» (ИЖУ) Б. Ньюгартен в адаптации Н. В. Паниной [22] позволяет оценить общее психологическое состояние, степень психологического комфорта и адаптированности личности. Данный инструментальный проверен психометрически и успешно применён в различных психологических исследованиях.

В качестве методов обработки данных применялись количественный и качественный анализ результатов исследования, непараметрический метод статистического анализа – критерий знаков *G*.

Результаты исследования

На начальном этапе у подростков был выявлен выраженный уровень эмоционального дискомфорта, свидетельствующий об их неудовлетворённости собой и своим положением, окружением; об отсутствии доверия к другим и надежды на будущее. Наличие склонности к депрессии и тревожности, пессимистического настроения, замкнутости приводило к возникновению проблем в общении со сверстниками, трудностям в социальной адаптации. Отвечая на вопросы используемых методик, они отмечали наличие у себя тоскливого настроения, тревоги и беспокойства, а также проблем с физическим самочувствием и повышенной утомляемостью, частыми перепадами настроения. Они также указывали на конфликтность в семье, снижение интереса к учёбе и общению с друзьями. Анализ полученных данных по ИЖУ показал недостаточный интерес подростков к жизни, отсутствие увлечённости и энтузиазма в выполнении повседневных дел. Примирение с жизненными неудачами и покорное принятие бытия

свидетельствуют об отсутствии активности у подростков в стремлении к достижению целей. Из-за низкой самооценки они характеризуют свои внешние и внутренние качества часто негативно.

После формирующего этапа с целью выявления эффективности реализованного тренинга с элементами арт-терапии по формированию ЭБ у подростков из дисфункциональных семей проведён контрольный этап. Полученные результаты свидетельствуют об изменении показателей ЭБ у подростков, принявших участие в тренинговой программе (табл. 1).

Таблица 1

**Сравнительный анализ показателей эмоционального благополучия
у подростков из дисфункциональных семей до и после формирующего
этапа эксперимента**

Наименование показателя	Средние значения выборки	
	Констатирующий этап	Контрольный этап
<i>Шкала СБ А. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой (в стенах, от 0 до 10)</i>		
Напряжённость и чувствительность	7,5	4,5
Психоэмоциональная симптоматика	8,5	4
Изменение настроения	7,5	5,5
Значимость социального окружения	8	3
Самооценка здоровья	7	3
Степень удовлетворённости повседневной жизнью	8	4,5
<i>Методика диагностики СБ Р. М. Шаминова и Т. В. Бесковой (в баллах, от 0 до 5)</i>		
ЭБ	2,5	4,5
Экзистенциально-деятельностное благополучие	3,5	4
Эгоблагополучие	2,5	4,5
Гедонистическое благополучие	3	4
Социально-нормативное благополучие	3,5	4
<i>Опросник ИЖУ Б. Ньюгартен в адаптации Н. В. Паниной (в баллах, от 0 до 8, по ИЖУ – от 0 до 40)</i>		
Интерес к жизни	5,5	6,5
Последовательность и целеустремлённость в достижении поставленных целей	5	5,5
Согласованность между поставленными и достигнутыми целями	4,5	5,5
Положительная оценка себя и собственных поступков	5,5	6,5
Общий фон настроения	4	5,5
ИЖУ	24,5	29,5

Эффективность процесса формирования ЭБ подростков из дисфункциональных семей обеспечивается положительной динамикой показателей, фиксирующих качественные изменения после участия подростков в тренинговых занятиях с применением элементов арт-терапии.

Критерий знаков G – непараметрический метод статистического анализа, применяемый для проверки достоверности полученных данных. Он определяет направление сдвига значений исследуемого признака в сторону увеличения или уменьшения.

Сформулированы две статистические гипотезы: преобладание типичного направления сдвига в показателях ЭБ у подростков является случайным (гипотеза H_0) и преобладание типичного направления сдвига не является случайным (гипотеза H_1).

С опорой на алгоритм расчёта для критерия знаков G нами определено количество

нулевых сдвигов у всей выборки по результатам применяемых методик. Количество нулевых сдвигов по каждой методике было исключено из рассмотрения [24, с. 48]. В результате n уменьшилось на количество нулевых сдвигов. Сдвиги в преобладающем направлении являются «типичными» (n). «Нетипичные» сдвиги ($G_{\text{эмп}}$) – противоположные изменения исследуемого признака (табл. 2). В таблице критических значений находим значения $G_{\text{кр}}$ для данного n . Сопоставляя $G_{\text{эмп}}$ с $G_{\text{кр}}$, определяем, какой сдвиг будет достоверным ($G_{\text{эмп}} \leq G_{\text{кр}}$). Полученный сдвиг показателей ЭБ у подростков после их участия в тренинговой программе с элементами арт-терапии статистически значим ($p = 0,01$).

Таблица 2

Оценка значимости изменений в показателях эмоционального благополучия у подростков из дисфункциональных семей

Данные для применения критерия G		Шкала СБ А. Перу-э-Бадю в адаптации М. В. Соколовой	Методика диагностики СБ Р. М. Шаминова и Т. В. Бесковой	Опросник «ИЖУ» Б. Ньюгартен в адаптации Н. В. Паниной
Общее число нулевых сдвигов		3	2	5
Общее число положительных сдвигов		27	28	25
Общее число отрицательных сдвигов		0	0	0
Типичный сдвиг, n		27	28	25
Нетипичный сдвиг ($G_{\text{эмп}}$)		2	1	2
$G_{\text{кр}}$	$p \leq 0,05$	8	8	7
	$p \leq 0,01$	7	7	6
Вывод о гипотезе H_0 или H_1		$G_{\text{эмп}} = 2$; $G_{\text{эмп}} < G_{\text{кр}}$. H_0 отвергается. Принимается H_1	$G_{\text{эмп}} = 1$; $G_{\text{эмп}} < G_{\text{кр}}$. H_0 отвергается. Принимается H_1	$G_{\text{эмп}} = 2$; $G_{\text{эмп}} < G_{\text{кр}}$. H_0 отвергается. Принимается H_1

Реализуемая программа тренинговых занятий с элементами арт-терапии способствовала повышению показателей ЭБ у подростков из дисфункциональных семей. Полученные результаты подтверждают гипотезу о том, что тренинг с элементами арт-терапии является эффективным психологическим инструментом по формированию ЭБ подростков из дисфункциональных семей.

Обсуждение и заключение

Огромную роль в формировании и развитии личности ребёнка играет семья. В рамках данного исследования уточнено понятие ЭБ личности подросткового возраста как сложного многоаспектного явления, неразрывно связанного с эмоциональным здоровьем, психологическим комфортом и удовлетворённостью жизнью. В данной работе представлено содержательное описание ЭБ подростков из дисфункциональных семей. Автором приведены результаты экспериментальной работы по внедрению программы тренинга с элементами арт-терапии как психологического средства по формированию ЭБ подростков из дисфункциональных семей. Тренинговая программа позволила улучшить эмоциональное состояние подростков. Уровень их эмоционального дискомфорта заметно снизился, что указывает на повышение удовлетворённости собой и улучшение отношений с окружающими. После тренинговых занятий настроение подростков стало более позитивным, их физическое самочувствие улучшилось из-за снижения де-

прессивного состояния и тревожности. Анализ жизненной удовлетворённости показал повышение увлечённости в выполнении повседневных дел. Рост активности в стремлении к достижению целей свидетельствует о повышении самооценки у подростков и уверенности в собственных возможностях.

Полученные результаты исследования могут быть использованы психологами, социальными педагогами и другими специалистами в работе с детьми по повышению у них ЭБ.

Автор прочитал и одобрил окончательный вариант рукописи.

The author has read and approved the final manuscript

Список источников

1. Неблагополучные семьи : кто виноват и что делать? [Электронный ресурс] // Всероссийский центр изучения общественного мнения. 8 июля 2018 года. URL: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/neblagopoluchnye-semi-cto-vinovat-i-cto-delat> (дата обращения: 20.01.2024).
2. Бочанцева Л. И., Городилова М. А. Психологические средства коррекции агрессивного поведения у подростков, воспитывающихся в проблемных семьях // Проблемы современного образования. 2019. № 5. С. 48-62. DOI: 10.31862/2218-8711-2019-5-48-62
3. Доманецкая Л. В. Общение и эмоциональное благополучие ребенка дошкольного возраста. Учебное пособие к спецкурсу по психологии. Красноярск : Красноярский государственный педагогический университет им. В.П. Астафьева, 2008. 160 с.
4. Тумашов Е. Н., Бочанцева Л. И. Оценка субъективного благополучия магистрантов аграрного вуза: гендерные различия // Социально-педагогические вопросы образования и воспитания : мат-лы Всерос. науч.-практ. конф. (Чебоксары, 16 февраля 2024 г.). Чебоксары : Среда, 2024. С. 297–299.
5. Григорова Ю. Б. Структура эмоционального благополучия // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. Т. 8, № 1(26). С. 331–334. DOI: 10.26140/anip-2019-0801-0082
6. Куликов Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности // Психология здоровья / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : СПбГУ, 2000. С. 405–442.
7. Брук Ж. Ю., Игнатжева С. В., Фроленкова А. Л. Детский мир. Субъективное благополучие детей Тюменской области. М. : Знание-М, 2021. 194 с.
8. Брук Ж. Ю., Телицына А. Ю. Актуальные вопросы, результаты и перспективы развития исследований международного проекта по изучению субъективного благополучия детей «Детские Миры» (обзор по итогам междунар. науч.-практ. конф. «Перспективы внедрения индекса детского благополучия в России») // Социальные науки и детство. 2022. Т. 3, № 2. С. 148–158. DOI: 10.17759/ssc.2022030211
9. Брук Ж. Ю., Игнатжева С. В., Волосникова Л. М., Семеновских Т. В. Когнитивный компонент в структуре субъективного благополучия детей // Психологическая наука и образование. 2021. Т. 26, № 5. С. 85–100. DOI: 10.17759/pse.2021260507
10. Проблемы психологического благополучия : мат-лы Междунар. науч.-практ. онлайн-конф. (Екатеринбург, Фергана, 7 апреля 2023 года). Екатеринбург : Уральский гос. пед. ун-т, 2023. 417 с.
11. Данилова М. А., Панина Н. Т. Теоретическое осмысление феномена «Психологическое благополучие» // Тенденции развития науки и образования. 2020. № 60-7. С. 20–25. DOI: 10.18411/lj-04-2020-134
12. Иванова Е. В., Шаповаленко И. В. Проблема психологического и эмоциональ-

ного благополучия детей и жизнестойкости их родителей в современных зарубежных исследованиях // Современная зарубежная психология. 2023. Т. 12, № 3. С. 52–63. DOI: 10.17759/jmfp.2023120305

13. Дубровина И. В. Феномен «психологическое благополучие» в контексте социальной ситуации развития // Вестник практической психологии образования. 2020. Т. 17, № 3. С. 9–21. DOI: 10.17759/bppe.2020170301

14. Ослон В. Н., Семья Г. В., Прокопьева Л. М., Колесникова У. В. Операциональная модель и инструментарий для изучения субъективного благополучия детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей // Психологическая наука и образование. 2020. Т. 25, № 6. С. 41–50. DOI: 10.17759/pse.2020250604

15. Иванова Е. В. Эмоциональное благополучие детей дошкольного возраста и жизнестойкость родителей // Вестник Костромского государственного университета. Серия : Педагогика. Психология. Социокинетика. 2020. Т. 26, № 1. С. 96–103. DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-1-96-103

16. Никулина Д. С. Подходы к определению эмоционального благополучия // Известия ЮФУ. Технические науки. 2008. № 6(83). С. 73–76.

17. Наливайко Т. Е., Шинкорук М. В. Эмоциональное благополучие личности: от психологического здоровья к качеству жизни // Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. 2014. Т. 2, № 3(19). С. 28–32.

18. Белов А. Г. Эмоциональное благополучие девиантных подростков // Конструктивные педагогические заметки. 2024. № 12-1(21). С. 219–222.

19. Данилова М. В., Рыкман Л. В. Психоэмоциональное благополучие и особенности саморазвития подростков с разным семейным статусом // Психологическая наука и образование. 2018. Т. 23, № 5. С. 40–50. DOI: 10.17759/pse.2018230505

20. Исаева О. М., Дунаева Н. И. Возможности программы ICDP в формировании эмоционального благополучия детей // Герценовские чтения: психологические исследования в образовании. 2019. № 2. С. 299–305. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2019-2-36

21. Дмитриева Н. Б. Психология здоровья личности. Учебное пособие. Казань : ТГ-ГПУ, 2010. 61 с.

22. Духновский С. В. Диагностика межличностных отношений: психологический практикум. СПб. : Речь, 2010. С. 66–70.

23. Шамяионов Р. М., Бескова Т. В. Методика диагностики субъективного благополучия личности // Психологические исследования. 2018. Т. 11, № 60. С. 8.

24. Бочанцева Л. И. Возможности групповых и индивидуальных средств психокоррекции поведенческих нарушений у подростков в условиях средней общеобразовательной школы // Вестник Государственного университета просвещения. Серия : Психологические науки. 2023. № 4. С. 35–52. DOI: 10.18384/2949-5105-2023-4-35-52

References

1. Neblagopoluchnye semyi: kto vinovat i chto delat? [Dysfunctional families: who is to blame and what to do?]. *Vserossiiskii tsentr izucheniya obshchestvennogo mneniya* [All-Russian Center for the Study of Public Opinion]. 2018. Available at: <https://wciom.ru/analytical-reviews/analiticheskii-obzor/neblagopoluchnye-semi-kto-vinovat-i-chto-delat> (accessed 20 January 2024). (In Russian).

2. Bochantseva L.I., Gorodilova M.A. Psikhologicheskie sredstva korrektsii agressivnogo povedeniya u podrostkov, vospityvayushchikhsya v problemnykh semiyakh [Psychological means of correcting aggressive behavior in adolescents raised in troubled families]. *Problemy sovremennogo obrazovaniya* [Problems of Modern Education]. 2019, no 5, pp. 48-62. DOI: 10.31862/2218-8711-2019-5-48-62. (In Russian).

3. Domanetskaya L.V. *Obshchenie i emotsionalnoe blagopoluchie rebenka doshkolnogo vozrasta: uchebnoe posobie k spetskursu po psikhologii* [Communication and emotional

well-being of a preschool child: a textbook for a special course in psychology]. Krasnoyarsk, Krasnoyarskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet im. V.P. Astafyeva, 2008. 160 p. (In Russian).

4. Tumashov E.N., Bochantseva L.I. Otsenka subiektivnogo blagopoluchiya magistrantov agrarnogo vuza: gendernye razlichiya [Assessment of the subjective well-being of agricultural university undergraduates: gender differences]. *Sotsialno-pedagogicheskie voprosy obrazovaniya i vospitaniya: materialy Vserossiiskoy nauchno-prakticheskoy konferentsii* [Socio-pedagogical issues of education and upbringing: proceedings of the All-Russian Scientific and Practical Conference]. Cheboksary, Sreda, 2024, pp. 297–299. (In Russian).

5. Grigorova Yu.B. Struktura emotsionalnogo blagopoluchiya [The structure of emotional well-being]. *Azimut nauchnykh issledovaniy: pedagogika i psikhologiya* [The Azimuth of Scientific Research: Pedagogy and Psychology]. 2019, V. 8, no. 1(26), pp. 331–334. DOI: 10.26140/anip-2019-0801-0082. (In Russian).

6. Kulikov L.V. Zdorovie i subiektivnoe blagopoluchie lichnosti [Personal health and subjective well-being]. *Psikhologiya zdoroviya* [Psychology of Health], pod red. G.S. Nikiforova [Ed. by Nikiforova G.S.]. St. Petersburg, SPBGU, 2000, pp. 405–442. (In Russian).

7. Bruk Zh.Yu., Ignatzheva S.V., Frolenkova A.L. *Detskii mir. Subiektivnoe blagopoluchie detey Tyumenskoy oblasti* [Children's world. Subjective well-being of children of the Tyumen region]. Moscow, Znaniye-M, 2021. 194 p. (In Russian).

8. Bruk Zh.Yu., Telitsyna A.Yu. Aktualnye voprosy, rezultaty i perspektivy razvitiya issledovaniy mezhdunarodnogo proekta po izucheniyu subiektivnogo blagopoluchiya detei «Detskie Miry» (obzor po itogam mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii «Perspektivy vnedreniya indeksa detskogo blagopoluchiya v Rossii») [Current issues, results and prospects for the development of research of the international project for the study of subjective well-being of children “Children's Worlds” (review of the results of the international scientific and practical conference “Prospects for the introduction of the index of child well-being in Russia”)]. *Sotsialnye nauki i detstvo* [Social Sciences and Childhood]. 2022, V. 3, no. 2, pp. 148–158. DOI: 10.17759/ssc.2022030211. (In Russian).

9. Bruk Zh.Yu., Ignatzheva S.V., Volosnikova L.M., Semenovskikh T.V. Kognitivnyi komponent v strukture subiektivnogo blagopoluchiya detey [The cognitive component in the structure of children's subjective well-being]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education]. 2021, V. 26, no. 5, pp. 85–100. DOI: 10.17759/pse.2021260507. (In Russian).

10. *Problemy psikhologicheskogo blagopoluchiya: sbornik nauchnykh statey Mezhdunarodnoy nauchno-prakticheskoy onlain-konferentsiy* [Problems of psychological well-being: collection of scientific articles of the International Scientific and Practical Online Conference]. Ekaterinburg, Uralskii gosudarstvennyi pedagogicheskii universitet, 2023. 417 p. (In Russian).

11. Danilova M.A., Panina N.T. Teoreticheskoe osmyslenie fenomena «Psikhologicheskoe blagopoluchie» [Theoretical understanding of the phenomenon of “Psychological well-being”]. *Tendentsii razvitiya nauki i obrazovaniya* [Trends in the Science and Education Development]. 2020, no. 60-7, pp. 20–25. DOI: 10.18411/lj-04-2020-134. (In Russian).

12. Ivanova E.V., Shapovalenko I.V. Problema psikhologicheskogo i emotsionalnogo blagopoluchiya detey i zhiznesteiskosti ikh roditel'ev v sovremennykh zarubezhnykh issledovaniyakh [The problem of psychological and emotional well-being of children and the resilience of their parents in modern foreign studies]. *Sovremennaya zarubezhnaya psikhologiya* [Modern Foreign Psychology]. 2023, V. 12, no. 3, pp. 52–63. DOI: 10.17759/jmfp.2023120305. (In Russian).

13. Dubrovina I.V. Fenomen «psikhologicheskoe blagopoluchie» v kontekste sotsialnoy situatsii razvitiya [The phenomenon of “psychological well-being” in the context of the social situation of development]. *Vestnik prakticheskoy psikhologii obrazovaniya* [Bul-

letin of Practical Psychology of Education]. 2020, V. 17, no. 3. pp. 9–21. DOI: 10.17759/bppe.2020170301 (In Russian).

14. Oslon V.N., Semiya G.V., Prokopieva L.M., Kolesnikova U.V. Operatsionalnaya model i instrumentarii dlya izucheniya subiektivnogo blagopoluchiya detey-sirot i detey, ostavshikhsya bez popecheniya roditel'ey [An operational model and tools for studying the subjective well-being of orphaned children and children left without parental care]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education]. 2020, V. 25, no. 6. pp. 41–50. DOI: 10.17759/pse.2020250604. (In Russian).

15. Ivanova E.V. Emotsionalnoe blagopoluchie detey doskol'nogo vozrasta i zhiznestoikost' roditel'ey [The emotional well-being of preschool children and the resilience of parents]. *Vestnik Kostromskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Pedagogika. Psikhologiya. Sotsiokinetika* [Bulletin of Kostroma State University. Series: Pedagogy. Psychology. Sociokinetics]. 2020, V. 26, no. 1, pp. 96–103. DOI: 10.34216/2073-1426-2020-26-1-96-103. (In Russian).

16. Nikulina D.S. Podkhody k opredeleniyu emotsionalnogo blagopoluchiya [Approaches to the definition of emotional well-being]. *Izvestiya YUFU. Tekhnicheskie nauki* [News of the Southern Federal University. Technical sciences]. 2008. no. 6(83). pp. 73–76. (In Russian).

17. Nalivayko T.E., Shinkoruk M.V. Emotsionalnoe blagopoluchie lichnosti: ot psikhologicheskogo zdoroviya k kachestvu zhizni [Emotional well-being of a person: from psychological health to quality of life]. *Uchenye zapiski Komsomolskogo-na-Amure gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Scientific Notes of Komsomolsk-on-Amur State Technical University]. 2014, V. 2, no. 3(19), pp. 28–32. (In Russian).

18. Belov A.G. Emotsionalnoe blagopoluchie deviantnykh podrostkov [Emotional well-being of deviant adolescents]. *Konstruktivnye pedagogicheskie zametki* [Constructive Pedagogical Notes]. 2024, no. 12-1(21). pp. 219–222. (In Russian).

19. Danilova M.V., Rykman L.V. Psikhoeffektivnoe blagopoluchie i osobennosti samorazvitiya podrostkov s raznym semeinym statusom [Psychoemotional well-being and peculiarities of self-development of adolescents with different family status]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie* [Psychological Science and Education]. 2018, V. 23, no. 5, pp. 40–50. DOI: 10.17759/pse.2018230505. (In Russian).

20. Isaeva O.M., Dunaeva N.I. Vozmozhnosti programmy ICDP v formirovaniy emotsionalnogo blagopoluchiya detey [ICDP program opportunities in shaping children's emotional well-being]. *Gertsenovskie chteniya: psikhologicheskie issledovaniya v obrazovanii* [Herzen Readings: Psychological Research in Education]. 2019, no. 2, pp. 299–305. DOI: 10.33910/herzenpsyconf-2019-2-36. (In Russian).

21. Dmitrieva N.B. *Psikhologiya zdoroviya lichnosti: uchebnoe posobie* [Psychology of personal health: textbook]. Kazan, TGGPU, 2010. 61 p. (In Russian).

22. Dukhnovskiy S.V. *Diagnostika mezhluchnostnykh otnosheniy: psikhologicheskii praktikum* [Diagnosis of interpersonal relationships: a psychological workshop]. St. Petersburg, Rech, 2009, pp. 66–70. (In Russian).

23. Shamionov R.M., Beskova T.V. Metodika diagnostiki subiektivnogo blagopoluchiya lichnosti [The method of diagnosis of subjective well-being of the individual]. *Psikhologicheskie issledovaniya* [Psychological Research]. 2018, V. 11, no. 60, p. 8. (In Russian).

24. Bochantseva L.I. Vozmozhnosti gruppovykh i individualnykh sredstv psikhokorreksii povedencheskikh narushenii u podrostkov v usloviyakh sredney obshcheobrazovatel'noy shkoly [The possibilities of group and individual means of psychocorrection of behavioral disorders in adolescents in secondary schools]. *Vestnik Gosudarstvennogo universiteta prosveshcheniya. Seriya: Psikhologicheskie nauki* [Bulletin of the State University of Education. Series: Psychological Sciences]. 2023, no. 4, pp. 35–52. DOI: 10.18384/2949-5105-2023-4-35-52. (In Russian).

Людмила Ивановна Бочанцева*кандидат психологических наук, доцент
кафедры философии и социально-
гуманитарных наук**Государственный аграрный университет
Северного Зауралья**625003, Россия, г. Тюмень, ул. Республики, 7**тел.: +7 (3452) 461643***Lyudmila I. Bochantseva***Candidate of Sciences (Psychology),
Associate Professor of the Department
of Philosophy and Social Sciences and
Humanities**State Agrarian University of the Northern
Trans-Urals**7 Republic St, Tyumen, Russia, 625003**Tel: +7 (3452) 461643*

***Статья поступила в редакцию 23.07.2024, одобрена после рецензирования
12.08.2024, принята к публикации 15.08.2024.***

***The article was submitted to the editorial office on 23.07.2024, approved after review on
12.08.2024, and accepted for publication on 15.08.2024.***

Конфликт интересов: автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

Conflict of interest: The author declares no conflict of interest.