

Субъективное благополучие школьников в ситуации самоопределения

Павленко К.В.

Институт образования Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (Институт образования НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6568-4197>, e-mail: kpavlenko@hse.ru

Бочавер А.А.

Институт образования Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (Институт образования НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация
ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>, e-mail: abochaver@hse.ru

Представлены материалы исследования, направленного на изучение факторов, влияющих на субъективное благополучие старших школьников. Исследование является поисковым, направленным на формулировку гипотез о влиянии ситуации самоопределения на оценку школьниками своего субъективного благополучия. Результаты представлены в материалах 14 интервью с учащимися 10-х и 11-х классов, содержание которых показывает, как подростки воспринимают ситуацию перехода от статуса школьника к статусу выпускника школы, какие аспекты вызывают тревогу и стресс, и к каким изменениям в поведении и повседневной жизни школьников приводит необходимость делать образовательный и жизненный выбор. Данные интервью позволили сформулировать гипотезу о том, что в школах с высококонкурентной средой, в которых ученики традиционно имеют более высокий уровень образовательных притязаний, стресс от самоопределения и планирования будущего у подростков выше, чем в школах с менее конкурентной средой. Полученные данные помещают субъективное благополучие старшего школьника в более широкий контекст проектирования жизненного пути и позволяют сформулировать гипотезу о том, что именно необходимость решения возрастной задачи самоопределения имеет определяющее влияние на переживания подростков данного возраста. Понимание того, как благополучие связано с особенностями данного переходного этапа их жизни, с одной стороны, и с социальными факторами — с другой, создает основу для дальнейшего анализа: выявления групп риска школьников, изучения и совершенствования стратегий повышения их благополучия.

Ключевые слова: самоопределение, стресс, старшая школа, субъективное благополучие, подростки.

Финансирование. Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда (проект № 19-18-00271).

Для цитаты: Павленко К.В., Бочавер А.А. Субъективное благополучие школьников в ситуации самоопределения // Психологическая наука и образование. 2020. Том 25. № 6. С. 51—62. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2020250605>

Subjective Well-Being of School Students in Situation of Self-Identification

Kseniya V. Pavlenko

National Research University Higher School of Economics,
Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6568-4197>, e-mail: kpavlenko@hse.ru

Aleksandra A. Bochaver

National Research University Higher School of Economics,
Moscow, Russia

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>, e-mail: abochaver@hse.ru

This exploratory study aims to analyse the factors that influence subjective well-being of high school students. The purpose of the study is to formulate hypotheses about the impact of the situation of self-identification on the school students' subjective well-being. The research is based on 14 interviews with school students in 10th and 11th grades. These interviews showed how adolescents perceive the situation of transition from the status of schoolchildren to the status of school graduates, what aspects of this transition cause anxiety and stress, and what changes in the behavior and everyday life of schoolchildren are caused by the need to make educational and life choices. The results suggest that in schools with a highly competitive environment, in which students have higher educational aspirations, the stress from self-determination and planning for the future in adolescents is higher than in schools with a less competitive environment. The obtained data place the subjective well-being of the high schoolchild in a broader context of life path design and allow to formulate a hypothesis that it is the need to solve the age-related problem of self-determination that has a decisive influence on the experiences of adolescents of this age. Understanding how well-being is related to the characteristics of this transitional stage in adolescents' life, on the one hand, and social factors, on the other, creates the basis for further analysis: identifying risk groups of schoolchildren, studying and revising strategies to improve their well-being.

Keywords: self-identification, stress, high school, subjective well-being, adolescents.

Funding. The reported study was funded by Russian Scientific Foundation, project number 19-18-00271.

For citation: Pavlenko K.V., Bochaver A.A. Subjective Well-Being of School Students in Situation of Self-Identification. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2020. Vol. 25, no. 6, pp. 51—62. DOI: <https://doi.org/10.17759/pse.2020250605> (In Russ.)

Введение

Детское благополучие и влияющие на него социальные факторы являются важнейшим предметом исследований с 1970-х годов. Основные подходы к оценке детского благополучия фокусируются на качестве жизни, со-

стоянии здоровья, социальном благополучии ребенка. Такими индикаторами могут выступать благополучное взрослое функционирование, отсутствие признаков проблемного поведения и других дефицитов, успешное существование в рамках социальных институтов

для детей (грамотность, отсутствие правонарушений и пр.) [22] — это позитивистская модель, в которой фиксируются объективные показатели.

В начале 2000-х годов исследовательский фокус переместился с изучения качества жизни на субъективное благополучие: оно основано на личном опыте человека, его восприятии и оценке этого опыта, включает в себя позитивные аспекты, а не просто отсутствие негативных, отражается в обобщенной оценке — «удовлетворенности жизнью», а также в личностных установках по отношению к жизни [1].

Идея включить детей на разных этапах исследования для того, чтобы верно оценивать детское благополучие и его динамику [17], легла в основу центрированной на ребенке эпистемологии и методологии подхода к оценке детского благополучия, который стал развиваться в 2000-х годах, или так называемого «подхода, сфокусированного на ребенке» [17]. Работавшая над ним группа предложила сдвинуть фокус с выживания и базовых потребностей дальше — от негативного к позитивному, от традиционных областей к новым и от фокуса на подготовке к взрослой жизни на актуальное благополучие детей в настоящем.

Новый подход признает важность предоставления детям пространства для субъективной оценки благополучия. Качественные методы позволяют изучить то, как дети из своей перспективы концептуализируют собственное благополучие, уйдя от позитивистской логики и экспертной позиции взрослых. Включение детских голосов в исследования позволяет увидеть настоящее детей, их актуальный опыт [1; 9; 11].

Важной сферой жизни детей и подростков, источником различных переживаний является школьная жизнь [16]. Школа во многом формирует установки на ожидания от будущего [19] и может являться как ресурсным, так и стрессогенным пространством.

Исследование Американской психологической ассоциации [15] подтвердило в среднем нездоровый уровень стресса среди подростков и показало, что наиболее серьезными

источниками стресса для них являются школа (83%) и переход в университет или принятие решения о дальнейшей жизни после окончания школы (69%). По данным шведского исследования, более 30% старшеклассников сообщают о серьезных признаках стресса. В условиях высоких требований, предъявляемых к подросткам, низкая самооценка, беспокойный сон и недостаток социальной поддержки приобретают критическое значение в плане появления симптомов стресса [28]. В исследовании, проведенном в США, показано, что старшеклассники в период подготовки к поступлению в колледж демонстрируют высокую частоту физических и психологических коррелятов стресса, а также сопряженные формы нездорового поведения, такие как постоянный недостаток сна и питание в спешке [23]. Лонгитюдное исследование молодежи в Швейцарии (16-20 лет, более 4000 участников) показало, что уровень стресса и уровень оптимизма влияют на выпадение из обучения [21]. Изучению ЕГЭ как стрессогенного фактора посвящено большое количество отечественных исследований [7; 10; 13]. Для совладания со стрессом подростки используют разные копинг-стратегии, которые связаны с особенностями их образовательной среды и с тем, какое поведение поддерживается в школе или колледже [12], и которые с разной степенью эффективности позволяют им адаптироваться к социальной среде и справиться со стрессом.

В соответствии с положениями психологии развития для старших подростков основным содержанием мотивационно-потребностной сферы являются профессиональное самоопределение, обращение в будущее, фантазирование, построение жизненных планов и перспектив [3; 5; 6; 8]. В соответствии с эпигенетической теорией Э. Эриксона задачей подросткового возраста является формирование идентичности в результате процесса самоопределения — то есть получение ответа на вопрос «кто я?» и интеграция различных составляющих представлений о себе в прошлом, настоящем и будущем, в отдельных областях жизни в единое целое [14; 26]. Изучению субъективного благополучия подростков

в контексте решения задачи профессионального самоопределения посвящено исследование Л.А. Головей и др. [4].

Данное исследование является поисковым, в нем используется качественная стратегия, в соответствии с которой исследование направлено на выработку гипотез, выявление возможных взаимосвязей, которые в дальнейшем можно будет использовать для проектирования количественных исследований. На материалах интервью со старшими школьниками мы пытались подробно рассмотреть, как ситуация самоопределения, связанная с необходимостью выбора дальнейшей жизненной и образовательной траектории, связана с их оценкой субъективного благополучия и уровня стресса.

Методы и процедура исследования

Исследование основано на данных интервью. Всего было проведено 14 интервью с учащимися 10-х и 11-х классов. Для качественной стратегии характерен отбор случаев, отражающих разные особенности изучаемого явления (теоретическая выборка). Существуют исследования [20; 25], показывающие, что характеристики школы (школьный климат, конкурентная среда в школе) могут оказывать влияние на уровень стресса и благополучия школьников. В качестве одного из параметров для отбора информантов в исследовании использовался статус школы, измеренный через позицию в рейтинге Департамента образования и науки г. Москвы. Среди участников семеро учатся в старших классах школы с очень высоким рейтингом, трое — в школе с высоким рейтингом и четверо — в школе со средним рейтингом. В исследовании приняли участие 3 мальчика и 11 девочек.

Участие в интервью было добровольным. Школьникам из различающихся по рейтингу, репутации и размеру школ было предложено заполнить форму и оставить свои контактные данные, далее исследователи связывались с желающими поучаствовать в интервью школьниками. Такое формирование выборки, безусловно, имеет серьезные ограничения: желание участвовать в интервью проявляли наиболее активные, уверенные в себе школь-

ники, которые имеют хорошую успеваемость и для которых привычно позитивное взаимодействие со взрослыми; школьники из «слабых» школ, с невысокими образовательными амбициями и низким интересом к участию в исследовании оказались неохваченными этим поисковым исследованием. Мы планируем преодолеть это ограничение на следующем этапе исследования.

Каждое интервью длилось 1—1,5 часа; присутствовали только информант и интервьюер, участники подписывали информированное согласие, велась запись на диктофон.

Интервью фокусировалось на повседневной жизни и эмоциональных переживаниях респондентов. Вопросы о повседневной жизни включали вопросы об основных учебных и внеучебных занятиях, стиле и образе жизни респондента, интересах и предпочтениях разных видов досуга, затратах времени на те или иные виды деятельности. Беседа о переживаниях школьников занимала существенную часть интервью. Вопросы касались источников позитивных и негативных эмоций, тревожащих тем и событий. Особое внимание уделялось роли школы в жизни респондента, переживаниям, связанным с учебой, необходимостью сдавать экзамены и определять дальнейшую образовательную и жизненную траекторию.

Обработка интервью проводилась в соответствии с логикой тематического анализа [18] и включала следующие этапы: чтение всех транскриптов, кодирование элементов данных по всему набору данных, объединение кодов в потенциальные темы, анализ и уточнение специфики каждой темы, описание результатов анализа с подбором ярких убедительных цитат.

Результаты

Проведенные интервью показали, что решение задачи самоопределения является значимым фактором, влияющим на оценку школьниками своего субъективного благополучия. Ситуация объективной смены статуса — перехода от статуса школьника к статусу выпускника школы — в старшей школе выступает своеобразной призмой,

через которую обучающиеся рассматривают свою текущую жизнь. Необходимость выбирать вуз, профессию, собственное будущее, необходимость сдавать и готовиться к ЕГЭ, распределять в связи с новыми задачами время, по-новому расставлять приоритеты, отказываться от привычных занятий — вот не полный перечень текущих задач, которые связаны с ключевой возрастной задачей и которые приходится решать старшекласснику.

Ниже мы рассмотрим компоненты, составляющие переживания старших подростков в контексте их социального и психологического перехода, и покажем, как необходимо решать данные задачи сказывается на субъективном благополучии и приводит к стрессу.

Снижение благополучия в старшей школе: ЕГЭ как эмоциональный фон

По оценкам самих старшеклассников, данный период их жизни является очень сложным — растет уровень тревоги, нарастают страх и усталость. Переход в 11-ый класс является своеобразным «рубежом» в изменении субъективного благополучия. Подростки воспринимают 11-ый класс как «кошмар», а об отсутствии радости в 11-м классе говорят как о чем-то само собой разумеющемся.

Ну, в школе сейчас как-то... 11 класс (смеется), тут нет радости. (Маша, 11 класс).

Я чувствую, что в следующем году будет какой-то кошмар, потому что будут ЕГЭ и всякие мои соц. проекты — это просто, мне кажется, будет отвратительно все вместе. (Ася, 10 класс).

Наибольшим источником стресса для старшеклассников, безусловно, является ЕГЭ. Школьники называют тревогу по поводу экзамена «фоновой». Именно ЕГЭ чаще всего фигурирует при описании тревожащих мыслей перед сном, тревога нагнетается сверстниками, усиливается учителями и родителями и в целом становится действительно эмоциональным фоном, «фигурами» на котором выступают а) решение задачи личностного развития и б) решение социальной задачи, связанной с переходом из группы школьников в более взрослую.

Все очень уставшие и встревоженные. Вроде бы у тебя еще как-то начало года, но уже особо нет сил на тревогу <...> что-то вроде: «Мне все равно уже, но вообще-то мне страшно» (смеется). То есть все мечутся между: «Да ладно, все равно сдам как-нибудь» и «О, Господи, что мне делать?». Постоянно, вот. Как маятник. Абсолютно все. (Маша, 11 класс).

Мне кажется, учителя сами не понимают, давить на нас или нет. Вот, потому что один и тот же преподаватель сначала говорит: «Нет, ну на вас очень давят на самом деле, вы должны успокоиться, я знаю, что вы сдадите», а в другой день: «Вы ничего не сдадите, почему вы ничего не учите! Боже мой! Все по нулям, точно по нулям». (Маша, 11 класс).

При этом ЕГЭ становится очень большим источником стресса именно в силу важности для решения задачи самоопределения. Причина переживаний по поводу этого экзамена иная, чем по поводу обычных школьных оценок и контрольных. Если оценки рассматриваются как демонстрация собственных способностей (плохой результат заставляет сомневаться в них), то беспокойство по поводу ЕГЭ встраивается в более широкий жизненный контекст. Говоря об итоговых баллах, школьники не сравнивают себя со сверстниками и в последнюю очередь говорят о том, что боятся расстроить родителей. ЕГЭ для школьников — это, в первую очередь, элемент планирования будущего.

Меня вообще контрольные не тревожат. Меня больше, наверное, заботит то, что я не сдам ЕГЭ, не поступлю на бюджет, я не пойду на «платку» [платное отделение] учиться, я иду работать и год еще подожду. (Катя, 11 класс).

Личностная задача самоопределения и связанные с ней переживания

Тема будущего и проблема самоопределения присутствуют в переживаниях школьника и в явном виде. «Кем я хочу быть?», «Смогу ли я поступить?», «Какой будет моя взрослая жизнь?» — подобные экзистенциальные вопросы задают себе старшеклассники. Данные переживания становятся навязчивыми

мыслями, тревожат школьников, вызывают страх и приступы паники. Школьники испытывают ужас от мысли, что не смогут никуда поступить, боятся выбрать неподходящую специальность или профессию, переживают, смогу ли учиться в вузе:

И: Что мучает? Есть же, наверное, то, что возвращается периодически?

Р: <...> ...какие-то размышления: что будет дальше, что я буду дальше делать с моей жизнью, а вот если не поступлю никуда? Вот это вообще, это ужасная мысль, она меня мучает с 10 класса, наверное, если не раньше. Что ты будешь делать? А вот как я буду дальше жить? (Карина, 11 класс).

Я думаю о будущем часто, конечно, что мне делать и как мне быть, но я понимаю, что все равно так, как я сейчас думаю, не будет по-любому, все будет по-другому. (Катя, 11 класс).

Р: В основном это [тревожусь] из-за учебы. Я не могу вспомнить чего-то еще. То есть как-то так или иначе сводится к экзаменам и ко всему, что из этого вытекает. «Правда ли эту профессию я себе хочу?», «Смогу ли я сдерживать вот это все, даже если я сдам экзамены, когда я поступлю в университет?», «Как я вообще буду там существовать? И сколько я продержусь, пока меня не выгонят?» (смеется). Ты уже заглядываешь очень вперед. (Маша, 11 класс).

Переживания старшеклассников в первую очередь связаны со страхом совершить неверный жизненный выбор и только во вторую очередь касаются страха плохо сдать экзамен или не поступить в вуз: «... просто иногда непонятно, что будет хобби в дальнейшем, а что работой» (Вероника, 10 класс), «... вообще не могла решить, кем мне быть, что я такое вообще в жизни» (Катя, 11 класс). Можно сказать, что выборы, к которым подталкивает подростка необходимость определять дальнейшую образовательную траекторию, выходят за пределы необходимости решать, какие предметы сдавать на ЕГЭ и куда поступать после окончания школы. Речь идет о самоопределении в широком смысле, о выборе образа будущей взрослой жизни, который включает профессию и/или хобби, какую-то сферу или

вид активности, который поможет определить себя и ответить на вопрос «кто я?».

Есть такая небольшая тревога, что я не смогу поступить туда, куда хочу, и все сложится плохо в жизни, но это, я думаю, у всех подростков. Потому что у нас такая система: мы считаем, ЕГЭ — вот это будет то, что определит нашу дальнейшую жизнь. Но это ведь не так. То есть всегда можно что-то найти, что по душе, то, чему вузы не научат. То есть, например, это визаж, искусство, готовка та же. Для этого не обязательно высшее образование, и ЕГЭ, соответственно, тоже не так сильно важен. (Юрий, 11 класс).

И как мы уже видели выше, попытки выбрать образ своего будущего, найти свою идентичность являются очень болезненными для старшеклассников. Необходимость делать «здесь и сейчас», отказываться от одних видов занятий в пользу других, определяя таким образом свое будущее, приводит к стрессу. Для того, чтобы справиться со стрессом, подростки ищут помощи и поддержки взрослых, обращаются к ним с просьбами помочь сделать верный выбор.

Сейчас я почти не высыпаюсь, меня очень многие ругают за то, что я сильно себя загружаю. Потом мне от этого плохо становится, и я вот часто и к Яне ходила сюда и плакалась ей: «мне плохо, просто помогите». Я в том году не могла решить, что мне сдавать, вообще не могла решить, кем мне быть, что я такое вообще в жизни. (Катя, 11 класс).

Таким образом, фактор, связанный с самоопределением и выбором будущей жизненной траектории, может существенно понижать субъективное благополучие, вызывая страх и тревогу, приводя к стрессу. При этом не последнюю роль в поддержке старшеклассников могут играть взрослые. Вероятно, это могут быть учителя, школьные психологи, кураторы или родители.

Благополучие в школе с высококонкурентной средой

Данные интервью не только позволили констатировать, что на оценку субъективного благополучия школьниками влияет универсальная для всех групп старшеклассни-

ков ситуация, связанная с самоопределением и переходом к новой стадии жизненного пути, но и сформулировать дополнительную гипотезу. Эмоциональные переживания и то, как их оценивают сами школьники, различаются в школах с разной конкурентной средой. В школе с высококонкурентной средой подростки острее переживают ситуацию самоопределения и связанную с ней необходимость делать образовательный и жизненный выбор.

Стресс от предстоящего экзамена в 11-м классе очень остро ощущается всеми школьниками, однако давление среды, вероятно, еще выше в тех школах, которые занимают высокие позиции в рейтинге и ориентированы на достижение высоких показателей ЕГЭ. Выпускники таких школ говорили, что учителя запугивают учеников и даже запрещают сдавать те предметы, по которым ученики не демонстрируют хорошие результаты.

Есть одна забавная фраза, которую я в какой-то момент придумала и теперь ее иногда использую: «Чем выше рейтинг школы, тем меньше спят ученики». Потому что у нас школа рейтинговая. Там что-то мы в «ТОП-15», насколько я помню. И, соответственно, это давление того, что «идите пишите олимпиады, идите то делайте, вы должны... не должны сдавать ЕГЭ по какому-то предмету, если вы в нем не уверены». То есть нет такого: «Ой, ну по приколу сдам историю». А напишешь ее плохо — и ты портишь рейтинг школе. То есть нас буквально отговаривают сдавать предметы. (Карина, 11 класс).

Высказывания информанта согласуются с данными исследования уровня стресса учащихся американских частных школ. Авторы исследования ссылаются на публикации на сайте Национальной Ассоциации Независимых Школ, где хронический стресс учащихся упоминается как новая «культурная валюта» в частных школах с высокой конкуренцией [24].

На уровень стресса влияет не только давление среды, но и более высокие притязания самих учащихся, которые касаются как результатов самого экзамена, так и планируемого места продолжения обучения.

Это вот постоянно, словно на физике, когда я чего-то не понимаю, я прямо сижу и чувствую, как я заваливаю ЕГЭ. Притом для меня «завалить» — это написать меньше, чем на 80 даже. (Карина, 11 класс).

То есть это ЕГЭ сводит с ума, и оно сводит с ума не только на уровне учителей, даже меньше на уровне учителей, чем на уровне учеников. Потому что в профильной школе все равно у всех высокие амбиции. Там, МГУ, физтех, первый мед... <...> И когда у меня не такие высокие амбиции, потому что бауманка в нашей школе — это, типа, 100% туда поступишь, — это не так интересно, там не такие высокие баллы. И это как-то так вот даже давит: ну, вот ты со своей бауманкой. То есть это вот больше сводит с ума на уровне учеников, потому что все, все амбициозные и все чего-то хотят. Это страшно. (Карина, 11 класс).

Не удивительно, что для того, чтобы отчасти снять этот стресс, почти у каждого такого школьника есть «запасной план» — план действий на случай, если не удастся поступить в какие-то наиболее привлекательные учебные заведения на выбранные специальности. Любопытно, что этот план является своеобразным дауншифтингом относительно их достаточно амбициозных образовательных планов. Один из информантов рассказывал, что пойдет работать машинистом в метро или устроится работать в типографию, если не поступит в вуз: «У меня варианты есть, все хорошо, поэтому я вообще не беспокоюсь» (Павел, 11 класс). В одной из цитат выше подросток рассуждал о том, что помимо получения высшего образования есть много привлекательных сфер, точеч приложения собственных способностей, в которых человек может себя реализовать: визаж, искусство, кулинария. Его одноклассница в интервью говорила о намерении окончить курсы колорирования волос, если не удастся поступить в желаемое учебное заведение. Все эти траектории противопоставляются поступлению в МГУ, МФТИ или МГТУ им. Баумана. То есть ученики таких школ не рассматривают вариант поступления не в статусное учебное заведение. Их «запасной план» — это выбор альтернативного трека, то есть временный или постоянный отказ от «соревнования».

На наш взгляд, «запасной план» имеет терапевтический смысл и направлен на то, чтобы избавиться от стресса, вызванного высокими притязаниями.

Самоопределение и повседневная жизнь

Решая проблему самоопределения, пытаются снизить напряжение и снять стресс, подростки перестраивают свою повседневную жизнь, заново расставляют приоритеты, ищут разнообразные ориентиры.

Необходимость делать выбор заставляет старших школьников относиться к своей жизни более осознанно, подростки пытаются управлять своим временем, пытаются организовать себя. В этом возрасте управление временем для школьника — это переход к взрослым сценариям и попытка взять на себя ответственность за свою жизнь.

В интервью часто звучало, как осознанность в управлении временем появляется у школьников в первую очередь в связи с необходимостью готовиться к ЕГЭ. Они испытывают тревогу и негатив, если что-то отвлекает их от подготовки. Трата времени «впустую» снижает субъективное благополучие. При этом основным источником бессмысленных трат времени, по мнению старшеклассников, являются школьные предметы, которые непосредственно не направлены на подготовку к экзамену.

И поэтому какие-то пары — они просто обесценились как-то, и я подумала, что зачем тратить время на что-то, если я могу провести это более полезно как-то для себя. Не в плане там пойти погулять где-то, а в плане там действительно сесть, что-то порешать для ЕГЭ там и так далее. (Марина, 11 класс).

Некоторые подростки, осознавая, какое количество времени тратится на социальные сети и различные приложения, самостоятельно удаляли аккаунты ВКонтакте и другие приложения (например, «ТikTok», «Like»), которые «сжирают» много времени: «... мне приоритеты другие тогда были важны, я удалила это все и сказала “до свидания”» (Катя, 11 класс).

Чтобы тратить время более эффективно и научиться организовывать себя, один из

информантов рассказывал, что специально устроился на работу курьером. Даже любовные отношения подростки рассматривают через призму самоопределения и стараются расставить приоритеты.

Этим летом я как-то погрузился, о чем жалею, в личную жизнь. Которая в итоге мне стала мешать с учебой, поэтому я такой, типа, я предупреждал, что я физмат, вот. Поэтому да, минус лето. Это прям обидно. Потрачено. (Павел, 11 класс).

Таким образом, субъективное благополучие находится в зависимости от того, насколько успешно подростку удастся решить для себя проблему самоопределения: удается ли ему совершить какой-то выбор образа собственного будущего, насколько внутренне непротиворечивым он оказывается и может ли старшеклассник реализовывать данный выбор в своей повседневной жизни.

Выводы и дискуссия

В данной статье описываются результаты поискового исследования, выполненного с использованием качественной стратегии, целью которого являлось формулирование гипотез, касающихся факторов, влияющих на субъективное благополучие, уровень стресса и другие переживания подростков-старшеклассников, стоящих перед необходимостью решения задачи возрастного развития — самоопределения и формирования идентичности. Результатом работы стало содержательное наполнение исходных представлений о взаимосвязи между переживаниями школьников и ситуацией самоопределения, а также формулирование некоторых гипотез о влиянии на благополучие средовых факторов, связанных с характеристиками образовательной среды.

Проведенное исследование показало, что возрастная задача самоопределения, усиливающаяся ситуацией окончания школы, в восприятии и оценках самих подростков оказывает ключевое влияние на их субъективное благополучие. Необходимость решать данную задачу, с одной стороны, является источником тревоги и стресса, с другой стороны, является своеобразной призмой, через которую старшеклассники рассматривают

свою текущую жизнь, заставляя их более осознанно относиться к ней, искать ориентиры, помогающие сделать выбор, а также перестраивать повседневность, заново расставлять приоритеты. Тревога и стресс касаются и тех выборов, которые ставит перед старшими школьниками система образования: выбор вуза, выбор предметов ЕГЭ, видов активностей в ситуации дефицита времени и т.д., и в целом — необходимости выбирать образ собственного будущего: «какой будет моя взрослая жизнь?», «как мои текущие выборы могут повлиять на мое будущее?», — подобные экзистенциальные вопросы задают себе старшеклассники. Предположение о том, что для данного возраста именно решение задачи самоопределения является одним из важнейших факторов, влияющих на субъективное благополучие (наряду, например, с темой взаимоотношений, безопасности и пр.), нуждается в дополнительной проверке другими методами.

В интервью мы увидели, что стресс от решения задачи самоопределения выше у школьников, которые имеют более высокий уровень образовательных притязаний и/или обучаются в школах с высококонкурентной

средой. Он усиливается из-за давления учителей, которые заинтересованы в получении учениками более высоких баллов на ЕГЭ. При этом такие школьники рассматривают в качестве варианта продолжения обучения только статусные вузы, поступать в которые «принято» в их сообществе, что также многократно усиливает тревогу по поводу негативного сценария. Полученные данные позволяют сформулировать гипотезу о влиянии статуса школы на субъективное благополучие подростков и показать в деталях, почему в престижных школах уровень субъективного благополучия детей может быть таким же низким, как у детей из проблемных школ (такой вывод был сделан, например, в исследовании [27, с. 264], что на первый взгляд кажется парадоксальным.

Полученные результаты нуждаются в дополнительной проверке на выборке, лишённой ограничений, описанных в разделе «Методы». Можно предположить, что менее успевающие и мотивированные подростки будут демонстрировать иные механизмы решения задачи самоопределения, будут выбирать менее конструктивные способы борьбы со стрессом и искать другие сферы для формирования своей идентичности.

Литература

1. Арчакова Т.О., Веракса А.Н., Зотова О.Ю., Перельгина Е.Б. Субъективное благополучие у детей: инструменты измерения и возрастная динамика // Психологическая наука и образование. 2017. Том 22. № 6. С. 68—76. DOI:10.17759/pse.2017220606
2. Вартанова И.И. Специфика взаимосвязи мотивации и ценностей старшеклассников различного пола и возраста // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 6. С. 67—74. DOI:10.17759/pse.2018230606
3. Выготский Л.С. Собрание сочинений: в 6 т. Т. 4. Детская психология. М.: Педагогика, 1984. 432 с.
4. Головей Л.А., Данилова М.В., Груздева И.А. Психоземциональное благополучие старшеклассников в связи с готовностью к профессиональному самоопределению // Психологическая наука и образование. 2019. Том 24. № 6. С. 63—73. DOI:10.17759/pse.2019240606
5. Жилинская А.В., Боцвер А.А. Подходы к изучению построения подростками траектории жизненного пути // Психологический журнал.

2018. Том 39. № 1. С. 36—45. DOI:10.7868/S020595921801004X
6. Иченко Н.А. Подросток как субъект самоопределения: ресурсы и риски // Психологическая наука и образование. 2014. Том 6. № 1. С. 69—76.
7. Костромина С.Н., Писарев А.Е. Экзаменационный стресс на егэ: дестабилизация учащихся или фактор успеха? // Статистика и экономика. 2017. № 3. С. 80—91.
8. Леонтьев А.Н. Формирование личности // Психология личности в трудах отечественных психологов / Сост. Л.В. Куликов. СПб.: Питер, 2000. С. 166—178.
9. Леонтьев Д.А., Осин Е.Н., Досумова С.Ш., Рзаева Ф.Р., Бобров В.В. Переживания в учебной деятельности и их связь с психологическим благополучием // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 6. С. 55—66. DOI:10.17759/pse.2018230605
10. Летфуллина Х.Р., Луковцева З.В. Эмоциональная дезадаптация и суицидальный риск у старшеклассников в период подготовки к итоговой аттестации // Психология и право. 2016. Том 6. № 4. С. 35—50.

11. Сычев О.А., Гордеева Т.О., Лункина М.В., Осин Е.Н., Сиднева А.Н. Многомерная шкала удовлетворенности жизнью школьников // Психологическая наука и образование. 2018. Том 23. № 6. С. 5—15. DOI:10.17759/pse.2018230601
12. Хломов К.Д., Бочавер А.А., Корнеев А.А. Копинг-стратегии и образовательная среда подростков // Социальная психология и общество. 2020 (в печати).
13. Чибисова М.Ю. Психологическая готовность выпускника к сдаче ЕГЭ [Электронный ресурс] // Вестник практической психологии образования. 2008. № 4. С. 77—80. URL: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml (дата обращения: 18.02.2020).
14. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
15. American Psychological Association et al. Stress in America survey. Washington, DC: APA, 2014. 38 p. [Электронный ресурс] // URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/stress-report.pdf> (дата обращения: 16.02.2020).
16. Backman Y. Students' Reasoning about Learning and Well-being in School: On the epistemic privilege of Swedish early adolescent students: doc. diss. edu. Luleå, 2016. 99 p.
17. Ben-Arieh A. Measuring and monitoring the well-being of young children around the world. Paper commissioned for the EFA Global Monitoring Report 2007, Strong foundations: early childhood care and education [Электронный ресурс] // URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000147444> (дата обращения: 16.02.2020).
18. Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology // Qualitative research in psychology. 2006. Vol. 3. № 2. P. 77—101. DOI:10.1191/1478088706qp063oa
19. Crosnoe R. Schools, peers, and the big picture of adolescent development // Adolescent vulnerabilities and opportunities: Developmental and Constructivist Perspectives / In Eric Amsel and Judith Smetana (eds.). New York: Cambridge University Press, 2011. P. 182—204.
20. Ebbert A.M., Kumar N.L., Luthar S.S. Complexities in adjustment patterns among the "best and the brightest": risk and resilience in the context of high achieving schools // Research in Human Development. 2019. Vol. 16. № 1. P. 21—34. DOI:10.1080/15427609.2018.1541376
21. Eicher V., Staerklé C., Clémence A. I want to quit education: A longitudinal study of stress and optimism as predictors of school dropout intention // Journal of adolescence. 2014. Vol. 37. № 7. P. 1021—1030.
22. Fattore T., Mason J., Watson E. Children's conceptualisation (s) of their well-being // Social indicators research. 2007. Vol. 80. № 1. P. 5—29. DOI:10.1007/s11205-006-9019-9
23. Lauren D.F., Shusterman A. Into the pressure cooker: Student stress in college preparatory high schools // Journal of Adolescence. 2015. Vol. 41. P. 31—42. DOI:10.1016/j.adolescence.2015.02.003
24. Leonard N.R. et al. A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools [Электронный ресурс] // Frontiers in psychology. 2015. Vol. 6. DOI:10.3389/fpsyg.2015.01028
25. Luthar S.S., Kumar N.L., Zillmer N. High-achieving schools connote risks for adolescents: Problems documented, processes implicated, and directions for interventions // American Psychologist. 2020. Vol. 75. № 7. P. 983—995. DOI:10.1037/amp0000556
26. Marcia J.E. The status of the statuses: Research review // Ego identity: A handbook for psychosocial research. New York: Springer, 1993. P. 22—41.
27. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. Vibrant and Healthy Kids: Aligning Science, Practice, and Policy to Advance Health Equity. Washington, DC: The National Academies Press, 2019. 598 p. DOI:10.17226/25466
28. Schraml K. et al. Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem // Journal of adolescence. 2011. Vol. 34. № 5. P. 987—996. DOI:10.1016/j.adolescence.2010.11.010

References

1. Archakova T.O., Veraksa A.N., Zotova O.Yu., Perelygina E.B. Sub"ektivnoe blagopoluchie u detei: instrumenty izmereniya i vozrastnaya dinamika [Subjective well-being in children: measurement tools and age dynamics]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2017, Vol. 22, no. 6, pp. 68—76. DOI:10.17759/pse.2017220606
2. Vartanova I.I. Spetsifika vzaimosvyazi motivatsii i tsennosti starshklassnikov razlichnogo pola i vozrasta [The specifics of the relationship of motivation and values of high school students of different sex and age]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological science and education*, 2018. Vol. 23, no. 6, pp. 67—74. DOI:10.17759/pse.2018230606
3. Vygotskii L.S. Sobranie sochinenii: v 6 t. T. 4. Detskaja psihologija [Collected Works: in 6 vol. Vol. 4. Children's psychology]. Moscow: Pedagogika, 1984.
4. Goloveř L.A., Danilova M.V., Gruzdeva I.A. Psikhoemotsional'noe blagopoluchie starsheklassnikov v svyazi s gotovnost'yu k professional'nomu samoopredeleniyu [Psycho-emotional well-being of high school students in connection with a willingness to professional self-determination]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological Science and Education*, 2019. Vol. 24, no. 6, pp. 63—73. DOI:10.17759/pse.2019240606

5. Zhilinskaya A.V., Bochaver A.A. Podkhody k izucheniyu postroeniya podrostkami traektorii zhiznennogo puti [Approaches to studying the construction of trajectories of life paths by adolescents]. *Psikhologicheskii zhurnal = Psychological Journal*, 2018. Vol. 39, no. 1, pp. 36—45. DOI:10.7868/S020595921801004
6. Ichenko N.A. Podrostok kak sub"ekt samoopredeleniya: resursy i riski [A teenager as a subject of self-determination: resources and risks]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological science and education*, 2014. Vol. 6, no. 1, pp. 69—76.
7. Kostromina S.N., Pisarev A.E. Ekzamenatsionnyi stress na ege: destabilizatsiya uchashchikhsya ili faktor uspekha? [Examination stress on the exam: destabilizing students or a success factor?]. *Statistika i ekonomika = Statistics and economics*, 2017, no. 3, pp. 80—91.
8. Leont'ev A.N. Formirovanie lichnosti [The formation of personality]. In: Kulikov L.V. (ed.) *Psikhologiya lichnosti v trudakh otechestvennykh psikhologov [Psychology of personality in the works of domestic psychologists]*. Saint Petersburg: Piter, 2000, pp. 166—178.
9. Leont'ev D.A., Osin E.N., Dosumova S.Sh., Rzaeva F.R., Bobrov V.V. Perekhivaniya v uchebnoi deyatel'nosti i ikh svyaz' s psikhologicheskimi blagopoluchiyami [Experiences in educational activities and their connection with psychological well-being]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological science and education*, 2018. Vol. 23, no. 6, pp. 55—66. DOI:10.17759/pse.2018230605
10. Letfullina Kh.R., Lukovtseva Z.V. Emotsional'naya dezadaptatsiya i suitsidal'nyi risk u starsheklassnikov v period podgotovki k itogovoi attestatsii [Emotional maladaptation and suicidal risk in high school students in preparation for final certification]. *Psikhologiya i pravo = Psychology and law*, 2016. Vol. 6, no. 4, pp. 35—50.
11. Sychev O.A., Gordeeva T.O., Lunkina M.V., Osin E.N., Sidneva A.N. Mnogomernaya shkala udovletvorennosti zhizn'yu shkol'nikov [Multidimensional scale of satisfaction with the life of students]. *Psikhologicheskaya nauka i obrazovanie = Psychological science and education*, 2018. Vol. 23, no. 6, pp. 5—15. DOI:10.17759/pse.2018230601
12. Khlomov K.D., Bochaver A.A., Korneev A.A. Koping-strategii i obrazovatel'naya sreda podrostkov [Copying strategies and the educational environment of adolescents]. *Sotsial'naya psikhologiya i obshchestvo = Social Psychology and Society*, 2020 (v pechati).
13. Chibisova M.Yu. Psikhologicheskaya gotovnost' vypusknika k sdache EGE [Elektronnyi resurs] [Psychological readiness of the graduate to pass the exam]. *Vestnik prakticheskoi psikhologii obrazovaniya = Bulletin of the practical psychology of education*, 2008, no. 4, pp. 77—80. Available at: https://psyjournals.ru/vestnik_psyobr/2008/n4/28554.shtml (Accessed: 18.02.2020).
14. Erikson E. Identichnost': yunost' i krizis [Identity: youth and crisis]. Moscow: Progress, 1996. 344 p.
15. American Psychological Association et al. Stress in America survey. [Elektronnyi resurs]. Washington, DC: APA, 2014. 38 p. URL: <https://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/stress-report.pdf> (Accessed: 16.02.2020).
16. Backman Y. Students' Reasoning about Learning and Well-being in School: On the epistemic privilege of Swedish early adolescent students: doc. diss. edu. Luleå, 2016. 99 p.
17. Ben-Arieh A. Measuring and monitoring the well-being of young children around the world. Paper commissioned for the EFA Global Monitoring Report 2007, Strong foundations: early childhood care and education [Elektronnyi resurs]. URL: <https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000147444> (Accessed: 16.02.2020).
18. Braun V., Clarke V. Using thematic analysis in psychology. *Qualitative research in psychology*, 2006. Vol. 3, no. 2, pp. 77—10. DOI:10.1191/1478088706qp063oa
19. Crosnoe R. Schools, peers, and the big picture of adolescent development. Adolescent vulnerabilities and opportunities: Developmental and Constructivist Perspectives / In Eric Amsel and Judith Smetana (eds.). New York: Cambridge University Press, 2011. Pp. 182—204.
20. Ebbert A.M., Kumar N.L., Luthar S.S. Complexities in adjustment patterns among the "best and the brightest": risk and resilience in the context of high achieving schools. *Research in Human Development*, 2019. Vol. 16, no. 1, pp. 21—34. DOI:10.1080/15427609.2018.1541376
21. Eicher V., Staerklé C., Clémence A. I want to quit education: A longitudinal study of stress and optimism as predictors of school dropout intention. *Journal of adolescence*, 2014. Vol. 37, no. 7, pp. 1021—1030.
22. Fattore T., Mason J., Watson E. Children's conceptualisation (s) of their well-being. *Social indicators research*, 2007. Vol. 80, no. 1, pp. 5—29. DOI:10.1007/s11205-006-9019-9
23. Lauren D.F., Shusterman A. Into the pressure cooker: Student stress in college preparatory high schools. *Journal of Adolescence*, 2015. Vol. 41, pp. 31—42. DOI:10.1016/j.adolescence.2015.02.003
24. Leonard N.R. et al. A multi-method exploratory study of stress, coping, and substance use among high school youth in private schools [Elektronnyi resurs]. *Frontiers in psychology*, 2015. Vol. 6. DOI:10.3389/fpsyg.2015.01028
25. Marcia J.E. The status of the statuses: Research review. *Ego identity: A handbook for psychosocial research*. New York: Springer, 1993, pp. 22—41.
26. Luthar S.S., Kumar N.L., Zillmer N. High-achieving schools connote risks for adolescents:

- Problems documented, processes implicated, and directions for interventions. *American Psychologist*, 2020. Vol. 75, no. 7, pp. 983—995. DOI:10.1037/amp0000556
27. Schraml K. et al. Stress symptoms among adolescents: The role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of adolescence*, 2011. Vol. 34, no. 5, pp. 987—996. DOI:10.1016/j.adolescence.2010.11.010
28. National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine. *Vibrant and Healthy Kids: Aligning Science, Practice, and Policy to Advance Health Equity*. Washington, DC: The National Academies Press, 2019. 598 p. DOI:10.17226/25466

Информация об авторах

Павленко Ксения Викторовна, кандидат социологических наук, аналитик Центра исследований современного детства, Институт образования Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (Институт образования НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6568-4197>, e-mail: kpavlenko@hse.ru

Бочавер Александра Алексеевна, кандидат психологических наук, научный сотрудник Центра исследований современного детства, Институт образования Национального исследовательского университета «Высшая школа экономики» (Институт образования НИУ ВШЭ), г. Москва, Российская Федерация, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>, e-mail: abochaver@hse.ru

Information about the authors

Ksenia V. Pavlenko, PhD in Sociology, Analyst, Centre for Modern Childhood Studies, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6568-4197>, e-mail: kpavlenko@hse.ru

Alexandra A. Bochaver, PhD in Psychology, Researcher, Centre for Modern Childhood Studies, National Research University Higher School of Economics, Moscow, Russia, ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6131-5602>, e-mail: abochaver@hse.ru

Получена 22.10.2020

Принята в печать 25.11.2020

Received 22.10.2020

Accepted 25.11.2020