МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение

высшего профессионального образования

«Алтайская государственная академия образования имени В.М. Шукшина»

Факультет психологии

Кафедра теоретической и прикладной психологии

Дипломная работа

ФЕНОМЕН СЧАСТЬЯ В ВОСПРИЯТИИ ПОДРОСТКОВ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

Выполнила:

Каргополова Татьяна Евгеньевна

Бийск 2014

Оглавление

Введение

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы счастья и субъективного благополучия у подростков с легкой степенью умственной отсталости

.1 Проблема счастья и субъективного благополучия в зарубежной и отечественной психологии

.2 Субъективное благополучие как аспект счастья

Глава 2. Характеристика подростка с легкой степенью умственной отсталости

.1 Характеристика умственной отсталости

.2 Особенности подростков с легкой степенью умственной отсталости

Глава 3. Экспериментальное исследование счастья и субъективного благополучия у подростков с легкой степенью умственной отсталости

.1 Организация и методы исследования

.2 Анализ результатов исследования

.3 Рекомендации, направленные на повышение уровня субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью подростков с легкой степенью умственной отсталости

Заключение

Список использованной литературы

Приложение

Введение

Много веков человечество пытается найти ответ на вопрос «что такое счастье?». Множество философов и мыслителей искали ответ, давали свои определения и концепции. В современном мире эта проблема приобретает все большую актуальность, категория «счастья» рассматривается уже как научная, проводятся исследования и эксперименты по этой теме. В современной психологии счастье неразрывно связано с психологическим или субъективным благополучием и складывается из таких компонентов как, удовлетворенность своей жизнью, наличие позитивных эмоциональных переживаний и отсутствие проявления негативных эффектов.

За рубежом психологические исследования по повышению качества жизни населения все больше становятся актуальными, приобретают стойкий, постоянный характер. Такие показатели как счастье и субъективное благополучие непосредственно связаны с данным критерием. На данном этапе развития общества преобладает тенденция по обеспечению лиц с инвалидность такими же условиями и возможностями что и нормально-развивающихся людей. Поэтому определённо важно исследовать уровень счастья населения, а также представления и о нем. Данные исследования должны проводиться не только у нормально-развивающихся людей, но и у лиц с проблемами в развитии. Это поможет повысить качество их жизни и соответственно будет способствовать их более успешной интеграции в общество.

Умственная отсталость накладывает отпечаток на ощущение удовлетворенности своей жизнью, т.е. на ощущение счастья ребенка. Поэтому изучение уровня счастья и субъективного благополучия, дает возможность понять, каким образом у подростков с умственной отсталостью складывается представление о своем психологическом благополучии, удовлетворенности жизнью.

Проблема счастья поднимается во множестве психологических трудов. Это такие ученые, как К.Э. Изард, М. Аргайл, М. Селигман, и многие другие. К сожалению, проблема счастья у детей с умственной отсталостью пока не рассматривалась ни в одних отечественных или зарубежных трудах.

Цель: исследовать представление о счастье и уровень счастья и субъективного благополучия подростков с легкой степенью умственной отсталости.

Объект: счастье, как психологический феномен.

Предмет: восприятие феномена счастья подростками с легкой степенью умственной отсталости

Задачи:

. Проанализировать теоретические подходы к рассмотрению проблемы счастья и субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии;

. Выявить особенности в ощущении счастья и уровне субъективного благополучия у подростков с легкой степенью умственной отсталости;

. Выявить особенности представления о счастье у подростков с легкой степенью умственной отсталости

. Сравнить особенности в ощущении и представлении о счастье и уровне субъективного благополучия у подростков с легкой степенью умственной отсталости и у подростков с нормальным уровнем интеллекта.

. Составить рекомендации, направленные на повышение уровня субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью подростков с легкой степенью умственной отсталости.

Гипотеза исследования строилась на предположении о том, что существуют особенности в восприятии феномена счастья подростками с легкой степенью умственной отсталости, которое проявляется в представлении о счастье и уровне счастья и субъективного благополучия.

В качестве методов исследования использовались:

) теоретические: анализ литературы по проблеме исследования;

) эмпирические: тестирование (методика «Субъективное благополучие» М.В. Соколовой (автор адаптации), «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски), методы сбора информации «Интеллект-карта» Т. Пьюзена, интервью. Обработка методик Интеллект-карта и интервью проводилась с помощью метода контент-анализа.

3) метод количественной и качественной обработки результатов.

Экспериментальная база исследования - эксперимент проводился на базе КГБС (К) ОУ «Бийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №1 VIII вида» и МБОУ СОШ №3. Количество испытуемых: подростки с нормальным уровнем интеллекта - 20 человек и подростки с легкой степенью умственной отсталости - 20 человек. Всего 40 подростков возрастом 14-15 лет.

Практическая значимость исследования - материалы исследования могут быть использованы студентами и преподавателями на лекциях, семинарах и практических занятиях по коррекционной педагогики и психологии.

Апробация работы проводилась в следующих формах:

Выступление 24.10.2013 г. на всероссийской научно-практической конференции «Проблемы психолого-педагогического, медицинского и социального сопровождения инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья». Статья «Особенности представления о счастье у подростков с умственной отсталостью». Сертификат.

Публикация статьи в сборнике «Обучение и реабилитация инвалидов: состояние, проблемы и перспективы». Материалы научно-практической конференции педагогических работников образовательных учреждений (Бийск, 17 октября 2013 г.)

Структура исследования - дипломная работа состоит из введения, трех глав, заключения, списка использованной литературы, содержащего 32 источника, приложения.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы счастья и субъективного благополучия у подростков с легкой степенью умственной отсталости

.1 Проблема счастья и субъективного благополучия в зарубежной и отечественной психологии

Во все времена и все народы мира пытались ответить на вопросы о том, что такое счастье и что делает людей счастливыми или несчастливыми в процессе жизни. Это один из тех вечных вопросов человечества, который ставит перед собой каждое новое поколение людей, не соглашаясь или даже отвергая многое из того, что утверждали и говорили их предшественники.

М.Е. Литвак говорит о том, что проблема счастья интересовала еще древнегреческих философов, так, по словам Аристотеля, счастье - это душа, которая живет в добродетели, так как добродетель тогда считалась неотъемлемой частью истинного счастья [14, с. 64].

а долгую историю человеческих исканий истины и сущности счастья были предложены множество его определений, выдвинуто множество теоретических подходов и концепций. Как отмечает М. Мольц, противоречивые взгляды и чрезмерный субъективизм в оценках и суждениях о счастье нередко порождали скептицизм в отношении возможностей его объективного, строго научного исследования [17, с. 62]. Э. Мэтьюз, считает, что многие из этих возражений и замечаний действительно имеют под собой реальные основания, поскольку сама природа счастья и его достижения - относительны [18, с. 39].

И.А. Джидарьян, как и многие другие исследователи отмечает, что проблема счастья никогда не переставала быть предметом научных изысканий и специальных исследований, попыток дать четкие, точно сформулированные положения, отвечающие требованиям и критериям научности [5, с. 13].

Интерес к данной проблеме особенно возрос во второй половине 60-х годов XX столетия, когда в западной и, прежде всего, в американской науке, стали активно проводиться социально-психологические, в том числе и экспериментальные исследования различных аспектов счастья и удовлетворенности жизнью. Но, как отмечает И.А. Джидарьян, в отличие от большинства работ предшествующих лет, содержащих преимущественно теоретические рассуждения о том, что есть счастье и как его достигнуть, в этих эмпирических исследованиях акцент был сделан на разработку и обоснование научного инструментария его исследования, предусматривающего специальные методические приемы [5, с. 34].

Л.Я. Глозман говорит о том, что нравственная проблематика счастья в различных своих аспектах возникла и активно разрабатывалась еще в древнегреческой философии (Платон, Сенекка, стоики и др.). Однако, ее дальнейшее развитие, а так же возможность огромного влияния на культуру и сознание европейских народов оказались непосредственно связанными с христианским вероучением [4, с. 21].

С.Д. Руфф говорит о том, что определение «счастья» встречается и у поэтов, где чаще всего воспринимается как мечта, как идеал - «счастия искали, счастья не нашли» (К. Бальмонт) - или, в лучшем случае, как отдельные мгновения и быстротечные эпизоды жизни - «радость короткая» (С. Есенин) - которые трудно и невозможно удержать [29, с. 8].

В современной психологической науке термином «счастье» обозначается такое психологическое состояние человека, когда он испытывает чувство полной удовлетворенности от своей жизни.

Нужно отметить и то, что в жизни нередко случается так, что присутствуют, казалось бы, все внешние атрибуты счастья, достигаются все поставленные цели, реализуются все возможные и невозможные желания, но счастливым человек, увы, не становится. И здесь многое объясняется внутренним моральным чувством.

И.А. Джидарьян проводил экспериментальное исследование: на вопрос «Счастливы ли Вы?» многие испытуемые, рядовые граждане страны, вместо прямого ответа «Да, я счастлив», предпочитали для себя более смягченный вариант, например, «Я, скорее, не несчастный человек» [5, с. 34].

Как отмечают многие исследователи (Мэтьюз Э., Гозман Л.Я., Селигман М. и др.), с точки зрения западного образа жизни и его менталитета, особенно американского существует тенденция к преувеличению «счастливых ответов», это объясняется тем, что у них для того выглядеть счастливым, надо постоянно «чувствовать себя на высоте» и всегда улыбаться. И неважно, как на самом деле обстоят дела, и что в это время происходит у тебя в душе. Иначе можно быстро потерять необходимый кредит доверил и уважения со стороны сослуживцев и знакомых, лишиться шансов на успешную карьеру и высокое положение в обществе [4, с. 36].

Что касается российского общества, согласно исследованиям Р.М. Шамионова, высокий процент несчастливых и неудовлетворенных жизнью людей, по сравнению с западными, может объяснятся объективными факторами, такими, как: низкий уровень жизни, моральный и духовный кризисы общества и т.д. Влияние объективных факторов на удовлетворенность жизнью является существенным, но также, отмечает автор, является важным и субъективное ощущении счастья и удовлетворенности, на которое оказывает влияние культура и традиции народов, у которых в процессе совместного исторического существования и сформировались некоторые общие представления о счастье-несчастье, определенный уровень жизненных запросов, свои различия в точках отсчета, оценивания, сравнений [32, с. 51].

Согласно проведенным исследованиям, парадокс состоит в том, что человек никогда не испытывает чувство абсолютного счастья, то есть он никогда не бывает абсолютно счастливым, ему всегда чего-то не хватает.

Попросту говоря, счастье - это что-то, чего нет сейчас, но чего очень сильно хочется.

Например М. Мольц, говорит о том, что счастье - это мечта, и как только мечта соотносится реальностью, счастье куда-то пропадает. Таким образом, человек сам создает для себя радость тем, что мечтает и осуществляет свои мечты в реальность, тем самым управляя собственным счастьем [17, с. 54].

Большой вклад в изучение феномена счастья внес психолог Мартин Селигман, который создал направление, призванное помочь человеку на пути к счастью. Свои взгляды он изложил в книге «Новая позитивная психология».

Мартин Селигман вывел формулу счастья. Это:

С=У+З

У - унаследованный уровень «счастливости».

О - обстоятельства жизни.

З - факторы, зависящие от человека.

Изучив все многообразие религиозных и культурных памятников, ученый пришел к выводу, что существует шесть общих для всех народов добродетелей, это: мудрость, мужество, любовь, гуманизм, справедливость, умеренность и духовность. И только развивая и реализуя эти качества, считает Мартин Селигман, человек может достичь истинного счастья [31, с. 105].

Большую работу в изучении психологии счастья проделал английский ученый М. Аргайл. Он определяет счастье как состояние переживания и оценивания человеком своего прошлого и удовлетворенности им. Среди факторов, влияющих на счастье, исследователь называет: социальные связи, материальное положение, эмоциональный фон, досуг, здоровье, самооценка, осмысленность жизни. Менее значимыми для ощущения счастья, по мнению М. Аргайла является возраст, пол, религиозная удовлетворенность [1, с. 33].

В психологической науке существуют два подхода к определению сущности счастья. Это объективное и субъективной понимание психологии счастья.

Объективный подход психологии счастья основывается на зависимости счастья личности от внешних факторов (этинический, политический, социальный и т.п.).

Субъективный подход психологии счастья основывается на зависимости счастья от субъективных факторов (уровня притязаний, психологических особенностей личности и т.п.). В рамках данного подхода понятие счастья приравнивается к понятию субъективного благополучия [14, с. 55].

Но, в последние десятилетия ученые все же пришли к выводу, о двойственной, субъективно-объективной природе феномена счастья. Ведь, как утверждает М. Аргайл, в феномене счастья в равной степени заложена как объективная зависимость (бытийная, связанная с условиями и обстоятельствами жизни человека), так и субъективная (связанная с внутренним миром человека и определяющая его восприятие жизни, отношение к ней, её смысловое принятие). Поэтому, считает автор, актуально понимать счастье, как совокупность объективного блага и как субъективного переживания [1, с. 70].

В процессе изучения психологии счастья учеными были выделены функции счастья, т.е. то, какую роль играет ощущение счастья для человека.

Э. Мэтьюз прежде всего выделял, так называемую, психологическую функцию, т.е. счастье, как чувство психологического комфорта и благополучия предполагает уверенность в себе, в своей необходимости окружающим, довольства собой и окружающими, а так же понимании жизненного смысла - все это сопровождается ощущением энергии и силы и порождает чувство свободы и легкости.

Следующей функцией счастья была названа его социальная роль. Это означает, что счастливые люди (или люди, ощущающие себя таковыми) лучше адаптированы к условиям окружающей среды, они более коммуникативны и способны без труда устанавливать положительные контакты.

Далее, ученые называют биологическую функцию счастья. Если человек счастлив, как подтверждают экспериментальные исследования, все его органы и системы функционируют легко и свободно, а разум и тело находится в гармонии. Так, например, радостные ощущения во время болезни способствуют ускорению процесса выздоровления [18, с. 18].

Нужно отметить, что В. Шутц, А.Х. Маслоу, К.Р. Роджерс и др. как один из главных способов достижения счастья называют самореализацию. Так, утверждают они, человеку, чтобы быть счастливым нужно просто самореализоваться в жизни [31, с. 104].

И.А. Джидарьян в своих исследованиях говорит о том, что в настоящее время в современной науке существует несколько теория счастья.

Телическая теория, ее последователями являются А.Х. Маслоу и Г.А. Мюррей, они говорят, о том, что ощущение счастья появляется у человека лишь тогда, когда достигается поставленная цель и удовлетворяются потребности.

Теория наслаждения и боли, в рамках которой, исследователь В. Татаркевич говорит о том, что счастье это наслаждение, а несчастье - боль.

Нисходящая и восходящая теории, приверженцем которой, является Дж. Локк. Он говорит о том, что счастье это совокупность всех счастливых моментов жизни человека. А так же о том, что человек счастлив, когда оптимистично настроен и несчастлив - когда пессимистичен.

Теории сравнения. Суть этих теорий заключается в том, что счастье определяется как результат сравнения актуальных условий и принимаемых личностью норм (Р. Брикман).

В основе ассоциативных теорий лежит связь счастья и свойств темперамента личности.

Теории деятельности. М. Чиксентмихали говорит о том, что счастье - это сопутствующий продукт человеческой деятельности. То есть человек счастлив, если деятельность приносить ему удовлетворение. А это происходит тогда, когда способности личности соответствуют способностям, необходимым для выполнения той или иной деятельности [5, с. 43].

Подводя итог всему вышесказанному, можно сделать вывод о том, что многочисленные определения счастья и существование множество теорий его понимания лишь доказывают, что данная проблема остается актуальной по сей день. И феномен счастья требует дальнейшего изучения и обобщения уже имеющихся исследований.

.2 Субъективное благополучие как аспект счастья

В 1973 году впервые в периодической литературе по психологии появилась категория субъективного благополучия.

В 1976 году, ученые Эндрюс и Уайтни определили субъективное благополучие как удовлетворенность жизнью. Они сделали вывод о том, что субъективное благополучие тем выше, чем меньше отрицательных эмоций [1, с. 37].

Были названы факторы, влияющие на уровень субъективного благополучия, среди которых: оптимизм, социальные связи, брак, наличие интересной работы, религия и духовность, свободное время, хороший сон и физическая форма, социальное положение, субъективное здоровье [1, с. 38].

В имеющихся по данной проблеме исследованиях, субъективное благополучие рассматривается как самостоятельное явление, подходы к которому зависят от теоретической позиции исследователя и задач исследования. Например, Н. Брандбурн, описывая содержание и структуру субъективного благополучия, обращает внимание на то, что значительную роль в определении данного явления играет соотношение позитивно и негативно окрашенных аффектов и именно различие между позитивными и негативными аффектами определяет общее ощущение удовлетворенности жизнью и переживание благополучия [1, с. 39].

Е. Диенер говорит о трехкомпонентной структуре субъективного благополучия, в которую входят: удовлетворение, приятные эмоции, неприятные эмоции. По мнению E. Диенер, субъективное благополучие включает в себя когнитивную оценку различных сторон жизни и эмоциональное самопринятие, а переживание субъективного благополучия сопоставимо с переживанием счастья [1, с. 40].

Некоторые исследователи субъективного благополучия отмечают, что не всегда субъективное благополучие можно отождествлять со счастьем.

Так, по словам О.А. Савельевой, для некоторых культур и людей субъективное благополучие выражается, в первую очередь, не через переживание счастья и эмоционального комфорта, а через наличие цели и осмысленности жизни [26, с. 31].

C.Д. Руфф обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни; отношения с другими, выраженные заботой и доверием; способность следовать собственным убеждениям; способность выполнять требования повседневной жизни (компетентность); наличие целей и занятий, придающих жизни смысл; чувство непрекращающегося развития и самореализации [1, с. 40].

Истоки теоретической позиции C.Д. Руфф берут начало с этики Аристотеля, признающей критерием нравственности и основой поведения человека его стремление к достижению счастья.

Л.В. Куликов раскрывает психологическое благополучие через четкое взаимодействие психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Именно через настроение, по мнению Л.В. Куликова, субъективное благополучие как многомерное, особо значимое переживание оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, как следствие, на успешность поведения, продуктивность деятельности, эффективность межличностного взаимодействия и многие другие стороны внешней и внутренней активности индивида [1, с. 41].

Р.М. Шамионов рассматривает субъективное благополучие как состояние динамического равновесия, которое достигается разнонаправленными переживаниями удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности. Согласно исследованиям данного автора, основным параметром в структуре благополучия выделяется принадлежность к группе, а само субъективное благополучие имеет активное начало [26, с. 105].

На данное исследование опирается О.С. Савельева в своей работе, в которой рассматривает субъективное благополучие как интегральное социально-психологическое образование, которое включает в себя отношение человека к себе и к своей жизни и несет в себе активное начало, способствующее постоянному поиску себя, саморазвитие, стремление к самореализации [26, с.31].

О.А. Савельева так же указывает на то, что субъективное благополучие детей и подростков оказывает влияние на различные параметры их психического состояния, настроение, самоотношение, успешность учебной деятельности, эффективность межличностного взаимодействия, толерантность, коммуникативные характеристики [21, с. 31].

Согласно И.А. Джидарьяну, на переживание эмоционального комфорта, благополучия, счастья и полноты жизни большое влияние оказывает то, как человек воспринимает себя в качестве члена общества, какое место в нем он занимает, как он - оценивает процесс самоутверждения в окружающем мире, как он ощущает или понимает смысл жизни [5, с. 36].

Л.Я. Глозман отмечает, что переживание благополучия или неблагополучия отдельным индивидом, можно объяснить, обращаясь к его состояниям. Сегодня же все больше выдвигается на передний план необходимость анализа личностных, социокультурных, социально-психологических аспектов благополучия, поскольку оно, как утверждает автор, зависит от взаимодействия и взаимовлияния целого комплекса различных внутренних и внешних составляющих [4, с. 82].

Согласно исследователям, изучение факторов субъективного благополучия предполагает выявление внешних, социальных, культурно-исторических и внутренних, социально-психологических, собственно личностных и индивидных образований и их вариаций, оказывающих влияние на его уровень [4, с. 83].

М. Селигман, говорит о том, что рассмотрение субъективного благополучия личности в этнопсихологическом аспекте включает совокупность исследований, направленных на выявление этноспецифичных факторов благополучия, с одной стороны, и влияния благополучия на межличностную и этническую толерантность, - с другой. Отдельно называется проблема субъективного благополучия как критерия различных видов деятельности и взаимоотношений, а также комфортности пребывания в каких-либо группах [27, с. 110].

И.А. Джидарьян выделяет этноспецифичность факторов благополучия, которая, как он считает, переплетается с их универсальностью, поскольку имеются и общие для всех лиц, проживающих на соответствующей территории, в соответствующем государстве его основания. Из этого следует необходимость выявления тех социально-психологических особенностей личности, которые формируясь в процессе различных (частных) «социализаций», становятся соответствующими его катализаторами [5, с. 39].

В рамках исследования счастья и субъективного благополучия, М. Аргайл делает акцент на том, что социализация личности в современных условиях общественного развития накладывает отпечаток на всю жизнедеятельность человека, определяя ее направленность, систему ценностных ориентаций, отношений. Ведь в процессе социализации форм6ируются и внутренние критерии оценки себя, системы отношений, жизнедеятельности и других объектов того социального поля, в котором находится сам человек и в котором реализуется ее поведение и деятельность. Система внутренних отношений личности, говорит М. Аргайл, складывается на основе ее представлений, которые и задают некую систему, в которую она помещает все наиболее важные, значимые события. Эта система включает внутренние и внешние факторы, динамичные во времени и образующие единства, в которых они могут соотноситься, противоречить или совпадать [1, с. 53].

В.Н. Мясищев говорит о психологическом смысле отношения, который заключается в том, что оно является одной из форм отражения окружающей действительности. Бытие, пишет автор, создает в каждом случае ту субъективную «призму», через которую преломляются все воздействия, которым подвергается живой человек [20, с. 107].

Исследователь говорит о субъективности в плане восприятия, понимания всего происходящего в жизненном поле субъекта, включая и его самого. Система отношений личности становится катализатором восприятия микро- и макросоциальных явлений. Соответственно, эмоционально-оценочные отношения, которые развиваются на основе сопоставления результатов удовлетворения потребностей, социально-психологической деятельности с критериями выступают важным фактором и основанием субъективного благополучия личности. Объективные критерии подвергаются внутренней обработке, они изменчивы, их изменения обусловливаются не только объективными причинами, но и субъективными, среди которых выделяются достижения в области деятельности и уровень личностной зрелости человека [20, с. 108].

Так же одним из факторов субъективного благополучия, И.А. Джидарьян называет членство в группах. Прежде всего, это относится к малым группам. В зависимости от значимости членства в них, удовлетворенность или неудовлетворенность своим положением, отношениями, групповыми феноменами и процессами является важным параметром в структуре благополучия. Возможно, как считает автор, первичные группы несут в себе гораздо более сложный комплекс позитивных и негативных явлений, оцениваемых как таковые и тем самым, способствующие формированию удовлетворенности или неудовлетворенности, хотя, как отмечают исследователи, удовлетворенность не всегда адекватно может служить критерием психологического климата в подобных группах. В исследованиях западных психологов, например, установлена прямая связь между удовлетворенностью жизнью и наличием семьи, которая, очевидно, и выступает группой поддержки [5, с. 46].

В результате анализа имеющихся исследований вытекает закономерность: изменение уровня удовлетворенности и субъективного благополучия в целом может произойти в результате изменения ситуации, ее восприятия, изменения критериев, притязаний, ценностных ориентаций личности и т.д.

При этом необходимо понимать, согласно М. Аргайлу, что субъективное благополучие - это не переживание абсолютного счастья или удовлетворенности всего и всем. Говоря языком психологии состояний, это состояние динамического равновесия, которое достигается разнонаправленными по валентности переживаниями удовлетворенности в различных сферах жизнедеятельности, когда на уровне состояния неудовлетворенность одной сферой компенсируется удовлетворенностью в другой, а на уровне внутренней динамики, неудовлетворенность создает определенную зону напряжения, которая становится движущей силой развития, а удовлетворенность - зону разрешения [1, с. 94].

Итак, субъективное благополучие связано с эмоциональным равновесием и преобладанием положительно окрашенных эмоций, настроения, которые, в конечном итоге, складываются в переживание общей удовлетворенности жизнью. Субъективное благополучие затрагивает отношение человека к себе и включает в себя чувство собственного достоинства, чувство непрекращающегося развития и самореализации. Отношения с другими людьми, пронизанные заботой и доверием, эффективность межличностного взаимодействия, чувство принадлежности к группе также имеют отношение к феномену субъективного благополучия.

Таким образом, счастье и субъективное благополучие определяется исследователями по-разному, но можно выделить некоторые общие для многих из них позиции. Исследователи стремятся понять причины счастья и субъективного благополучия и порождающие их психологические процессы.

Согласно имеющимся исследованиям для оценки счастья и субъективного благополучия отдельной личности необходимо проанализировать те условия бытия конкретного человека, которые отражаются им и которые становятся основанием для изменения внутренних оценок благополучия. Так же немаловажно учитывать систему эмоционально-оценочных отношений человека к себе и окружающей его действительности.

Социальные факторы не всегда оказывают прямое, непосредственное влияние на удовлетворенность жизнью, на переживание эмоционального комфорта, благополучия, счастья и полноты жизни. Эти переживания в основном, утверждают отечественные и зарубежные психологи, зависят от того, как человек воспринимает себя в качестве члена общества, какое место в нем он занимает, как он оценивает процесс самоутверждения в окружающем мире, как он ощущает или понимает смысл жизни.

Глава 2. Характеристика подростка с легкой степенью умственной отсталости

.1 Характеристика умственной отсталости

Проблеме умственной отсталости в отечественной дефектологии всегда уделялось большое внимание. Начиная с 1960-х годов XX века, интерес к данной проблеме возрастает. Г.Е. Сухарева, М.С. Певзнер, О.Е. Фрейров и ряд других ученых внесли большой вклад в теорию и практику специальной педагогики.

Как отмечает А.В. Вишневская, пути изучения проблемы умственной отсталости были четко сформулированы Г.Е. Сухаревой, которая рассматривает их в трех аспектах: биологическом, клиническом и социальном [2, с. 103].

Согласно С.Д. Забрамной, термином «умственная отсталость» в отечественной коррекционной педагогике обозначается стойко выраженное снижение познавательной активности ребенка, возникшее на основе органического поражения центральной нервной системы. Степень поражения может быть различной по тяжести, локализации и времени наступления. Другими словами, этиология патологического развития может быть самой разнообразной, а это, в свою очередь, вызывает индивидуальные особенности физиологического, эмоционально-волевого и интеллектуального развития умственно отсталого ребенка [9, с. 68].

Различная структура дефекта вызывает различные виды (степени) умственной отсталости. Наиболее большую группу среди умственно-отсталых детей составляют дети-олигофрены. Олигофрения определяется как форма умственного и психического недоразвития, возникающая в результате поражения ЦНС (в первую очередь коры головного мозга) в пренатальный (внутриутробный), натальный (при родах) или постнатальный (на самом раннем этапе прижизненного развития) периодах [12, с. 77].

По глубине дефекта умственная отсталость при олигофрении подразделяется на три степени: идиотия, имбецильность и дебильность (согласно традиционной классификации).

В настоящий момент принято выделять 4 степени умственной отсталости: легкая, умеренная, тяжелая и глубокая.

Дебильность это наиболее легкая степень умственной отсталости. Сниженный интеллект и особенности эмоционально-волевой сферы детей с легкой степенью умственной отсталости не позволяют им овладеть программой общеобразовательной массовой школы [12, с. 77].

А.В. Вишневская отмечает, что изучение и усвоение учебного материала по любому предмету школьной программы для детей с легкой степенью умственной отсталости сложны. Например, овладевая устной и письменной речью, понятием числа и др., они испытывают затруднения в понимании связей между звуком и буквой, множеством и его числовым выражением и т.п. Все это физиологически обусловлено недоразвитием аналитико-синтетической функции высшей нервной деятельности, нарушениями фонематического восприятия и фонетико-фонематического анализа. Соматические нарушения, общая физиологическая ослабленность (особенно на ранних годах обучения), нарушение моторики, особенности эмоционально-волевой сферы, системы побудительных мотивов, характера и поведения в значительной степени ограничивают круг их последующей профессионально-трудовой деятельности [2, с. 80].

В результате недоразвития познавательных интересов, как отмечает С.Д. Забрамная, дети с легкой степенью умственной отсталости получают неполные, а порой искаженные представления об окружающем, их опыт крайне беден.

У детей с легкой степенью умственной отсталости наблюдается так же нарушение обобщенности восприятия, отмечается его замедленный темп по сравнению с нормальными детьми. Восприятием таких детей, согласно исследователям необходимо руководить.

Умственно отсталым требуется значительно больше времени, чтобы воспринять предлагаемый материал [9, с. 5].

Значительно позже своих сверстников с нормальным интеллектом умственно отсталые дети начинают различать цвета. Особую трудность представляет для них различение оттенков цвета. Ж.И. Шиф повел специальное исследование, согласно которому, в 14% случаев к образцу темно-синего цвета учениками вспомогательной школы подбирался объект темно-зеленого цвета и наоборот. У учащихся общеобразовательной школы это не наблюдалось [12, c. 79].

Восприятие неразрывно связано с мышлением. Отличительной чертой мышления умственно отсталых является отсутствие критичности, невозможность самостоятельно оценить свою работу. Они часто не замечают своих ошибок. Для всех умственно отсталых детей характерны сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления.

С.Д. Забрамная пишет о том, что у умственно отсталых детей позже, чем у нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, при этом преимущество преднамеренного запоминания у умственно отсталых выражено не так ярко, как у сверстников с нормальным интеллектом [9, с. 7].

Как отмечают большинство исследователей основной особенностью детей с умственной отсталостью, является недостаточность критического отношения к себе и ситуации, неспособность понять смысл своих поступков и предвидеть их последствия.

Общим характерным признаком в эмоционально-волевой сфере умственно отсталых, ученые называют преобладание аффектов.

Исследователи указывают на то, что умственно-отсталые редко испытывают недовольство собой и чувствуют вину [15, с. 157].

Что касается легкой степени умственной отсталости, то согласно исследованиям, люди с таким диагнозом могут обобщать данные жизненного опыта, делать несложные умозаключения и практические выводы. В несложных жизненных ситуациях, опираясь на предшествующий практический опыт, они могут проявлять достаточную целенаправленность и активность, могут правильно оценивать складывающуюся ситуацию, контролировать свои поступки, с учетом накопленного жизненного опыта могут адекватно изменять свое поведение, у них нарастает уровень критических способностей, выбирают посильные для себя виды деятельности, самостоятельно организуют свой быт, растворяются в обществе, становясь вполне конкурентно-способными [15, с. 191].

М.С. Певзнер, говорит, о том, что у детей с легкой степенью умственной отсталости отмечаются и трудности в воспроизведении образов восприятия - представлений. Недефференцированность, фрагментарность, уподобление образов и иные нарушения представлений отрицательно влияют на развитие познавательной деятельности таких детей.

У детей с легкой степенью умственной отсталости более, чем у их нормальных сверстников, отмечают многие авторы, выражены недостатки внимания: малая устойчивость, трудности распределения внимания, замедленная переключаемость [21, с. 171].

Как утверждает С.Я. Рубенштейн ощущения и восприятие у детей с легкой умственной отсталость формируются замедленно и с большим количеством особенностей и недостатков. Нарушение мотивационного компонента восприятия оказывает огромное влияние на перцептивную активность. В зависимости от мотивов личности по-разному строится перцептивная деятельность. Е.Т. Соколова отмечает, что слабость мотиваций у лиц с умственной отсталостью приводит к тому, что у них перцепция принципиально не отличается от субъекта к субъекту. Иначе говоря отсутствие разнообразия в активности восприятия приводит к его примитивизации. [11, с. 203]

Согласно В.И. Лубовскому умственная отсталость, проявляется не только в нарушении познавательной деятельности, но и в нарушении эмоционально-волевой сферы, которая имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие эмоций, их незрелость, а также малая связь чувств с разумом. Чем выраженнее умственная отсталость, тем менее дефферинцированы эмоции, нет оттенков переживаний. Характерной чертой, отмечает автор, является неустойчивость эмоций. Состояние радости без особых причин сменяется печалью, смех - слезами и т.п. Переживания их поверхностные. У некоторых умственно-отсталых эмоциональные реакции не адекватны источнику. Имеют место случаи то повышенной эмоциональной возбудимости, то выраженного эмоционального спада [15, с. 115].

Существуют отличия и состояние волевой сферы умственно отсталых. Слабость собственных намерений, побуждений, большая внушаемость - отличительные качества их волевых процессов [12, с. 9].

Таковы наиболее характерные черты недоразвития и особенности протекания познавательно и эмоционально-волевых процессов умственно отсталых детей.

Все отмеченные особенности психической деятельности умственно отсталых детей носят стойкий характер, поскольку являются результатом органических поражений на разных этапах развития.

Хотя умственная отсталость рассматривается как явление необратимое, это не означает, что оно не поддается коррекции. М.С. Певзнер, В.И. Лубовский и др. отмечают значительную динамику в развитии детей с легкой степенью умственной отсталости при правильно организованном психолого-медико-педагогическом воздействии в условиях специальных учреждений.

.2 Особенности подростков с легкой степенью умственной отсталости

В предыдущем параграфе мы рассматривали общие особенности умственной отсталости. В данном параграфе попытаемся обобщить исследования об особенностях подростков с легкой степенью умственной отсталости.

Как отмечают исследователи (Петрова В.Г., Соловьев И.М., Певзнер М.С.) познавательная деятельность умственно отсталых подростков характеризуется недифференцированностью процессов восприятия и внимания, несформированностью мыслительных и счётных операций, недифференцированностью и низким уровнем мнемических образов, узким объёмом механической памяти. Развитие произвольности психических процессов связано с большими трудностями [21, с. 85].

Выявляются недостатки речевого развития подростков с легкой степенью умственной отсталости. Они носят комплексный и системный характер, характеризуются несформированностью всех сторон речевой деятельности, и выражаются в трудности порождения речевого высказывания. Нарушение устной речи выражается бедностью пассивного и активного словарей, замедленностью и малоэмоциональностью речевой деятельности. Предложения таких подростков, как отмечает В.Г. Петрова, бедны, односложны, не выразительны. по сравнению с подростками без диагноза. Как уже отмечалось выше, это связано с несформированностью познавательных процессов, поздним развитием фонематического восприятия, общим и речевым моторным недоразвитием, аномальным строением речевых органов [22, с. 58].

Согласно И.М. Соловьеву, при любом психическом напряжении умственно отсталые подростки устают гораздо быстрее, чем их здоровые в психическом отношении сверстники.

Подростки с легкой степенью умственной отсталости, отличающиеся хорошей механической памятью все равно способны к восстановлению только отдельных деталей, они не могут воспроизвести сложной картины событий, сложного комплекса впечатлений, что связано с недостаточностью ассоциативного процесса, способности к умозаключению. Но, наряду с явной недостаточностью смысловой памяти у таких подростков иногда наблюдается хорошая изолированная память на имена, числа, даты, мелодии [28, с. 12].

По причине затруднения усвоения отвлеченных понятий, отмечает М.С. Певзнер, умственно отсталые подростки не улавливают их переносного смысла. Неспособность к абстракции может проявляться уже и в том, что счёт производится только в именованных числах или при помощи подсобных предметов, счёт отвлечённых чисел недоступен. Затруднено так же отличие главного от второстепенного, дифференциация явлений разного порядка, лучше усваивается форма, нежели внутренний смысл явлений.

У умственно отсталых подростков слабо выражена склонность к фантазированию, это объясняется тем, что они не могут создавать новые образы из материала старых представлений [21, с. 203].

Наиболее существенным нарушением психической деятельности у подростков с легкой степенью умственной отсталости, как уже отмечалось выше, является недостаточность критического отношения к себе и ситуации, неспособность понять целесообразность своих действий и предвидеть их последствия.

С.Я. Рубинштейн, отмечает, что подростки с легкой степенью умственной отсталости, согласно исследованиям, редко испытывают недовольство собой и сознание вины. Недоразвитие и несовершенство волевых функций часто проявляется в сочетании внушаемости, пассивной подчиняемости и упрямства, а так же импульсивности. Возбудимость, эгоцентризм могут быть у внушаемых и робких умственно отсталых подростков [25, с. 121].

Еще одной особенностью развития подростков с легкой степенью умственной отсталости являются декомпенсации или временные ухудшения их психического состояния.

Эти декомпенсации, по данным В.И. Лубовского, выражаются в тревоге, расстройствах настроения, головных болях, ухудшении сна. После употребления алкоголя, наркотических и токсических веществ, при заболеваниях, сопровождающейся высокой температурой и интоксикацией, у данных лиц могут легко возникать быстро проходящие психотические расстройства. Психозы могут протекать со зрительными галлюцинациями, двигательным возбуждением, страхами, депрессиями. Усугубление их интеллектуальной недостаточности может наступить и в психотравмирующей ситуации [15, с. 183].

М.С. Певзнер отмечает, что подростки с легкой степенью умственной отсталости при возникновении трудностей не пытаются их преодолевать. Они, зачастую, бросают работу. Но, если работа их заинтересовала и оказалась посильной, она способна поддержать внимание детей, не требуя от них большого напряжения [21, с. 194].

Особенности психических процессов умственно отсталых подростков, соответственно, влияют на характер протекания их деятельности. По данным исследованиям Г.М. Дульнева, Б.И. Пинского и др. отмечается недоразвитие целенаправленности деятельности, трудности самостоятельного планирования собственной деятельности, а так же несформированность навыков учебной деятельности [7, с. 29].

И. М. Соловьев говорит о том, что побудителями поведения подростка с легкой степенью умственной отсталости, а вместе с этим и одним из значимых критериев социальной активности личности, являются его интересы. Мотивационно-потребностная сфера таких подростков находится на начальной стадии становления. Их интересы тесно связаны с занимательностью выполняемой деятельности, мало интенсивны, неглубоки, односторонни, ситуативны, недифференцированны и неустойчивы, вызываются преимущественно физиологическими потребностями. Подростки руководствуются, как правило, ближайшими мотивами. Многие исследователи отмечают как характерную черту, умственно отсталого ребенка, его импульсивные реакции [28, с. 13].

Особые трудности, отмечает В.Г. Петрова, возникают в процессе формировании адекватного поведения у подростков с легкой степенью умственной отсталости. Ведь присущая ему интеллектуальная недостаточность и скудный жизненный опыт затрудняют понимание и адекватное оценивание ситуаций, в которых он оказывается. Чаще всего такие подростки агрессивны [22, с. 100].

Л.С. Выготский и Де-Греефе отмечают высокую самооценку подростков с легкой степенью умственной отсталости. Этот факт объясняется появлением общей незрелостью личности. Л.С. Выготский утверждает, что высокая самооценка у подростков с легкой степенью умственной отсталости возникает так же на почве чувства малоценности, когда появляется псевдокомпенсаторная переоценка своей личности, в ответ на низкую оценку со стороны окружающих [3, с. 217]. Дети с легкой степенью умственной отсталости, заканчивая вспомогательную школу, достигают в результате обучения сравнительно высокого уровня психического развития. Они становятся самостоятельными гражданами, могут нести ответственность за свои поступки, овладевают профессиями, требующими средней квалификации, имеют право быть владельцами комнат, домов и т.д. В настоящее время подростки с легкой степенью умственной отсталости считаются ограниченно годными к несению воинской службы.

Таким образом, можно предположить, что все выше перечисленные свойства развития личности подростка с легкой степенью умственной отсталости будут влиять на их ощущение и представление о счастье.

Субъективное благополучие находится в числе тех психологических особенностей, которые занимают центральное место в самосознании и субъективном мире человека. Счастье и субъективное благополучие подростков оказывает влияние на различные параметры их психического состояния, настроение, самоотношение, успешность учебной деятельности, эффективность межличностного взаимодействия, толерантность, коммуникативные характеристики. И поэтому, у подростков с легкой степенью умственной отсталости счастье и субъективное благополучие так же будут иметь свои отличительные особенности

Умственная отсталость представляет собой качественные изменения всей психики, всей личности в целом. Это такая форма развития, при которой страдает не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие. Но не смотря на это дети с данным нарушением вполне обучаемы и при должной организации психолого-медико-педагогического службы могут достигнуть определенного успеха учась во вспомогательной школе.

Глава 3. Экспериментальное исследование счастья и субъективного благополучия у подростков с легкой степенью умственной отсталости

.1 Организация и методы исследования

Целью нашего исследования являлось изучить представление о счастье и уровень счастья и субъективного благополучия подростков с легкой степенью умственной отсталости.

В соответствии с целью исследования были поставлены следующие задачи:

. Проанализировать теоретические подходы к рассмотрению проблемы счастья и субъективного благополучия в отечественной и зарубежной психологии.

. Выявить особенности в ощущении счастья и уровне субъективного благополучия у подростков с легкой степенью умственной отсталости.

. Выявить особенности представлений о счастье у подростков с легкой степенью умственной отсталости.

. Сравнить особенности в ощущении и представлении о счастье и уровне субъективного благополучия у подростков с легкой степенью умственной отсталости и у подростков с нормальным уровнем интеллекта.

. Составить рекомендации, направленные на повышение уровня субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью подростков с легкой степенью умственной отсталости.

Исследование проходила на базе КГБС (К) ОУ «Бийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №1 VIII вида» и МБОУ СОШ № 3.

Для выявления особенностей в ощущении счастья и субъективного благополучия было исследовано две группы подростков:

. Контрольная - подростки с нормальным уровнем интеллекта (20 чел)

. Экспериментальная - подростки с легкой степенью умственной отсталости (20 чел)

С целью выявления представлений о счастье у подростков был использован метод интервью, которое состояло из следующих вопросов:

. Ты когда-нибудь испытывал счастье?

. Какой был самый счастливый момент в твоей жизни?

. Что ты чувствовал в этот момент? Попробуй описать свое состояние

. Как ты думаешь, что такое счастье?

Вопросы были составлены таким образом, чтобы увидеть, что подростки понимают под словом «счастье», что они включают в данное понятие на поведенческом уровне (Какой был самый счастливый момент в твоей жизни?), эмоциональном (Что ты чувствовал в этот момент?) и декларированном (Как ты думаешь, что такое счастье?).

Для уточнения данных, полученных в ходе интервью, использовалась методика «Интеллект-карты» Т.Пьюзена. Интеллект карта, или карты мышления (mind-maps) - это отображение на бумаге эффективного способа думать, запоминать, вспоминать, решать творческие задачи, а также возможность представить и наглядно выразить свои внутренние процессы обработки информации, вносить в них изменения, совершенствовать. Подросткам было предложено составить интеллект - карту к слову «счастье». С помощью данной методики мы выявили, какие понятия входят в представление о счастье у подростков.

Обработка результатов методик интервью и «Интеллект-карта» проводилась с помощью метода контент-анализа.

Для определения уровня субъективного счастья подростков была использована методика «Шкала субъективного счастья С.М. Любомирски».

Краткая шкала для измерения уровня субъективного счастья, состоящая из 5 вопросов, ответы на каждый из них даются по 7-балльной шкале. Применение таких коротких шкал очень популярно как в массовых социологических, так и психологических исследованиях. Шкалы субъективного счастья и удовлетворённости жизнью, по данным исследования Д.А. Леонтьева и Е.Н. Осина, достаточно хорошо коррелируют между собой: их коэффициент корреляции составляет от 0.54 до 0.76 на различных выборках (p < 0.001 во всех случаях) и 0.65 (p < 0.001) на объединённой выборке (N=983) [10]. Исходя из этого можно говорить о тесной взаимосвязи конструктов удовлетворённости жизнью (когнитивной оценки соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым) и субъективного счастья (эмоционального отражения этой оценки) [13].

Для исследования уровня субъективного благополучия была проведена методика «Шкала субъективного благополучия М.В. Соколовой». Адаптированный опросник, предназначенный для оперативного измерения уровня психоэмоционального самочувствия субъекта.

Шкала субъективного благополучия оценивает эмоциональный компонент субъективного благополучия в диапазоне от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до подавленности, раздражительности и ощущения одиночества.

Дифференцировка пунктов по шести кластерам позволяет проводить наряду с количественным, качественный анализ ответов испытуемого. Преимуществами данной методики являются ее краткость и скрининговый характер получаемой информации, что позволяет наметить направления дальнейшего исследования личности испытуемого.

Сфера применения шкалы СБ достаточно широка. Она может с успехом применяться для контроля общего состояния клиента в ходе лечения, обнаружения проблемных зон при психологическом консультировании, оценки эмоционального благополучия при отборе и подборе кадров и других ситуациях, где требуется оценить особенности психоэмоциональной сферы личности [30, с. 342]

3.2 Анализ результатов исследования

Исследование проводилось на базе КГБС (К) ОУ «Бийская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат №1 VIII вида» и МБОУ СОШ №3. Для выявления особенностей в ощущении счастья и субъективного благополучия было исследовано две группы подростков: контрольная - подростки с нормальным уровнем интеллекта (20 чел) и экспериментальная - подростки с легкой степенью умственной отсталости (20 чел). Наше исследование проводилось поэтапно:

. На первом этапе, с помощью методик «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски и «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой мы измерили уровень счастья и субъективного благополучия в контрольной и экспериментальной группах.

. На втором этапе мы выявили, что входит в представление о счастье у подростков обеих групп. Для этого мы использовали методики «Интеллект-карта» Т. Пьюзена и интервью. Обработка результатов проводилась с помощью метода контент-анализа. Сравнив результаты, мы выявили особенности представления о счастье подростков с умственной отсталостью.

Для исследования уровня счастья была использована методика «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски. Данные полученные с помощью этой методики представлены на рисунке 1 и в приложении 2 и 3.

Анализ результатов методики показал, что у большинства подростков, как с нормальным уровнем интеллекта (80% от общего количества испытуемых), так и с легкой степенью умственной отсталости (70% от общего количества испытуемых) преобладает средний уровень субъективного счастья. Для лиц с такими оценками характерно чувство, что они не недостаточно счастливы и не в полной мере удовлетворены своей жизнью. Преобладание среднего уровня счастья, скорее всего, связано с особенностями подросткового возраста. Данный возраст является кризисным в становлении личности человека и характеризуется внутренними конфликтами с самим собой и с окружением. Часто в этом периоде у подростков приобретается чувство возрастной неполноценности.[19, с. 345] Все эти факторы влияют на ощущение счастья подростков и не позволяют им быть в полной мере счастливыми.

Рисунок 1. Графическое изображение выраженности уровня субъективного счастья у подростков с нормальным интеллектом и подростков с легкой степенью умственной отсталости

У 25% подростков с легкой степенью умственной отсталости был выявлен низкий уровень субъективного счастья. У подростков же с нормальным уровнем интеллекта данный показатель преобладает только у 5% от общего количества испытуемых. Для лиц с такими оценками характерен низкий уровень удовлетворенности собой, чувство неполноценности, склонность к тревогам, неустойчивость к стрессам. На ощущение счастья влияет множество разных факторов как внутренних (экстраверсия, нейротизм, самооценка, внутренний контроль), так и внешних (социальное окружение, жизненные обстоятельства) [1, с. 80]. Возможно, на преобладание низкого уровня счастья среди подростков с умственной отсталостью повлияли такие внешние факторы как: пребывание подростков в условиях интерната, социальное окружение. Так же на ощущения счастья могли повлиять особенности самооценки подростков с умственной отсталостью (тенденция к занижению самооценки), характер проявления эмоций.

У 15% подростков с нормальным уровнем интеллекта и у 5% подростков с легкой степень умственной отсталости был выявлен высокий уровень субъективного счастья. Для лиц с такими оценками характерно жизнерадостность, оптимизм, уверенность в себе удовлетворенность жизнью.

Для исследования уровня субъективного благополучия была использована методика «Шкала субъективного благополучия М.В. Сокловой». Данные полученные с помощью это методики представлены на рисунке 2 и в приложении 5 и 6.

Рисунок 2. Графическое изображение выраженности уровня субъективного счастья у подростков с нормальным интеллектом и подростков с легкой степенью умственной отсталости

Анализ результатов данной методики показал, что большинство подростков обеих групп (в контрольной - 70%, в экспериментальной - 75%) имеют средний уровень субъективного благополучия. Лица, с такими оценками, характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Преобладание среднего уровня субъективного благополучия у подростков обеих групп, скорее всего, как и в случае с уровнем счастья, так же связано с особенностями подросткового возраста.

У 10% подростков с нормальным уровнем интеллекта и у 15% подростков с легкой степень умственной отсталости был выявлен низкий уровень субъективного благополучия. Для них характерно склонность к депрессии и тревогам, пессимистичных, замкнутых, зависимых, плохо переносящих стрессовые ситуации.

У 20% подростков с нормальным уровнем интеллекта и у 10% подростков с легкой степень умственной отсталости был выявлен высокий уровень субъективного благополучия. Для них характерна высокая самооценка, оптимизм, общительность, уверенность в себе, устойчивость к стрессам.

Обобщая результаты данных методик можно сказать, что у подростков, как с нормальным уровнем интеллекта, так и с легкой степенью умственной отсталости преобладает средний уровень счастья и субъективного благополучия. Но стоит отметить, что подростков с умственной отсталостью у которых преобладает низкий уровень счастья больше, чем их сверстников с нормальным интеллектом. Возможно, на преобладание низкого уровня счастья среди подростков с умственной отсталостью повлияли такие внешние факторы как: пребывание подростков в условиях интерната, социальное окружение. Так же на ощущения счастья могли повлиять особенности самооценки подростков с умственной отсталостью (тенденция к занижению самооценки), характер проявления эмоций.

Для исследования представлений о счастье была использована методика интервью. Подросткам было задано 4 вопроса:

. Ты когда-нибудь испытывал счастье?

. Какой был самый счастливый момент в твоей жизни?

. Что ты чувствовал в этот момент? Попробуй описать свое состояние

. Как ты думаешь, что такое счастье?

Обработка методики проводилась с помощью метода контент-анализа. Анализ результатов данной методики показал следующее:

. Все подростки когда-либо в своей жизни испытывали счастье

. Счастливые моменты в жизни, описываемые подростками, можно разделить на категории. У подростков с нормальным уровнем интеллекта они следующие: покупка какой-либо вещи (45%), посещение праздничного мероприятия (20%), путешествие, поездка (15%), рождение брата (сестры) (10%), взаимодействие с близкими (родными, друзьями) (10%). У подростков с легкой степенью умственной отсталости: покупка какой-либо вещи (25%), отдых (20%), когда есть любовь (20%), рождение брата (сестры) (15%), успех (15%), взаимодействие с близкими (родными, друзьями) (5%)

. Все подростки обеих групп описывали счастье как чувство радости

. Половина подростков с нормальным интеллектом включили в определение счастья такие понятия как здоровье и здоровье близких. Почти все подростки (90%), включают в определение счастья наличие хороших отношений, взаимопонимания с близкими людьми: друзьями, семьей. 25% подростков определяют счастье как «полное удовлетворение своих потребностей». Также встречаются следующие ответы: «исполнение заветной мечты», «хорошая работа и будущее», «хорошие моменты в жизни», но они единичные. Несмотря на то, что большинство подростков с нормальным уровнем интеллекта счастливый момент описали как покупку какой-либо вещи, они определяют счастье как наличие хороших отношений, взаимопонимания с близкими людьми: друзьями, семьей. Вероятно, это обусловлено ведущим видом деятельности данного возраста (интимно-личностное общение). Так же счастье определяется отсутствием проблем со здоровьем у себя и у близких им людей.

Большинство подростков с легкой степенью умственной отсталости (70%) не смогли или затруднялись ответить на последний вопрос и сразу переходили к интеллект-карте. Оставшиеся 10% определяют счастье как «любовь» и 20% как «что-то хорошее». Подростки отвечали на вопрос односложно, кратко и менее развернуто, чем их сверстники с нормальным уровнем интеллекта.

Обобщая результаты, полученные по методике интервью, стоит отметить следующее, что у всех подростков с нормальным уровнем интеллекта счастливый момент характеризуется как событие (путешествие, покупка, рождение брата и т.д.). У подростков с легкой степенью умственной отсталости при описании счастливого момента так же присутствуют и состояния (успех, отдых, любовь).

У подростков с нормальным уровнем интеллекта проявляются явные различия в представление о счастье на декларированном и поведенческом уровнях. Т.е. момент, когда они испытывали счастье (поведенческий уровень), большинство подростков описывает различными состояниями, такими как покупка вещи, путешествие, праздник. Но при ответе на вопрос «что такое счастье?» (декларированный уровень), подростки указывают такие факторы как наличие хороших отношений, взаимопонимания с близкими людьми, здоровье и здоровье близких и т.д.

Для уточнения данных, полученных в ходе интервью, использовалась методика «Интеллект-карты» Т. Пьюзена. С помощью этой методики мы выявили, какие факторы входят у подростков в понятие «счастье». На основе результатов данной методики нами были составлены рейтинги факторов счастья для подростков с нормальным уровнем интеллекта и подростков с легкой степенью умственной отсталости. Результаты данной методики представлены в таблицах 1, 2 и на рисунке 3.

Таблица 1. Рейтинг факторов счастья подростков с нормальным интеллектом

|  |  |
| --- | --- |
| № п\п | Факторы счастья |
| 1. | Друзья |
| 2. | Семья |
| 3. | Любовь |
| 4. | Радость |
| 5. | Хорошее настроение |
| 6. | Здоровье |
| 7. | Здоровье близких |
| 8. | Деньги, Учеба, Хобби |
| 9. | Удача, оптимизм |
| 10. | Работа, спокойствие, отдых |
| 11. | Дом, Жизнь |
| 12. | Удовольствие, Правда, Красота, Понимание, Доверие |

Таблица 2. Рейтинг факторов счастья для подростков с легкой степень умственной отсталости

|  |  |
| --- | --- |
| № п\п | Факторы счастья |
| 1. | Хобби |
| 2. | Радость |
| 3. | Семья, Любовь |
| 4. | Отдых |
| 5. | Хорошее настроение |
| 6. | Жизнь |
| 7. | Друзья |
| 8. | Учеба |
| 9. | Близкие |

При сравнении данных рейтингов были выявлены следующие особенности в представлении о счастье у подростков с легкой степенью умственной отсталости:

. Главными определяющими понятиям счастья у подростков с нормальным интеллектом является друзья. Как мы предположили выше это связано с ведущим видом деятельности подростков. У подростков же с умственной отсталостью понятие «друзья», занимает низкие позиции. Можно сказать, что социальные отношения не являются определяющим фактором счастья у подростков с умственной отсталостью в отличие от подростков с нормальным уровнем интеллекта.

Рисунок 3. Графическое изображение соотношения факторов счастья у подростков с нормальным уровнем интеллекта и подростков с легкой степенью умственной отсталости

. Большинство подростков обеих групп эмоционально определяют счастье как ощущение радости

. Определяющими понятие счастья у подростков с умственной отсталостью стали такие факторы как хобби (увлечения), семья, любовь и отдых. При этом понятия хобби и отдых в понимании счастья у них значительно преобладают чем у подростков с нормальными уровнем интеллекта

. Подростки с умственной отсталостью не включают в понятие счастье такие факторы как: здоровье, здоровье близких, деньги и работа

Следует отметить, что подростки с умственной отсталостью в представление о счастье включали значительно меньше понятий, чем подростки с нормальным интеллектом (в среднем 3-4 понятия), также отсутствовало творческое оформление интеллект-карт. Некоторые подростки не могли самостоятельно назвать ни одного понятия и могли только выбирать из предложенных им вариантов.

.3 Рекомендации, направленные на повышение уровня субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью подростков с легкой степенью умственной отсталости

В ходе нашего эксперимента мы выявили, что количество подростков с умственной отсталостью у которых преобладает низкий уровень счастья, больше, чем их сверстников с нормальным интеллектом. Также мы установили, что существуют особенности в понимании счастья у подростков с умственной отсталостью. Ниже нами были разработаны и представлены возможные рекомендации по оптимизации качества жизни лиц данной категории, повышения их уровня субъективного благополучия и удовлетворенности жизнью.

. Ведущим понятием в понимании счастья у подростков с умственной отсталостью является их хобби, увлечения. Также подросткам важно быть успешным в понравившемся им занятии. Поэтому в качестве воздействия на их эмоциональное состояние и на повышение уровня удовлетворенности жизнью стоит давать подростком возможность заниматься их любимым делом, обращать внимание, что подростку нравится, направлять его и помогать ему быть успешным в этом деле. Этим должны заниматься как педагоги (или воспитатели) так и родители

. Возможно стоит повышать значимость социального окружения для подростков с умственной отсталостью (семьи, друзей), т.к. у подростков с нормальным интеллектом эти факторы в понимании счастья занимают лидирующие позиции. Это можно делать посредством совместных мероприятий: праздников, концертов, спортивных соревнований, поручения общих дел (например в классе, или с семьей)

. Расширять понимание и представление о счастье у подростков, это можно сделать посредством бесед, обсуждения фильмов, притч, рассказов. Здесь же можно актуализировать их дальнейшие жизненные планы, поговорить о будущем в рамках того, как можно стать счастливым, что нужно для этого сделать, можно обсудить, что подростки ждут от будущего и какие пути они сами видят в достижении своих целей.

. Как указывает М. Аргайл большинство исследователей считают, что самооценка и внутренний контроль тесно взаимосвязаны со счастьем и субъективным благополучием [1, с. 116].Вследствие интеллектуальных нарушений у лиц с умственной отсталостью происходит нарушение и этих качеств: недостаток контроля, неадекватно завышенная или заниженная самооценка. Поэтому для повышения удовлетворенности жизнью подростков с умственной отсталостью важно формировать у них адекватную самооценку. Этого можно добиться посредством различных упражнений и тренингов (составление рассказа о себе, самооценивание эмоциональной сферы формировалось на основе упражнений, помогающих учащимся дифференцировать эмоции, упражнения на понимание восприятия своего образа окружающими). Внутренний контроль можно развивать через чувство независимости. Давать больше самостоятельности, особенно в тех занятиях, которые нравится подросткам. Поручать какие-либо ответственные задания, но с которыми вы точно знаете они справятся. И что особенно важно внутренний контроль следует начинать формировать с дошкольного возраста.

Большинство подростков с нормальным уровнем интеллекта и с легкой степенью умственной отсталости имеют средний уровень счастья и средний уровень субъективного благополучия, но подростков с умственной отсталостью у которых преобладает низкий уровень счастья больше, чем их сверстников с нормальным интеллектом. Возможно, на преобладание низкого уровня счастья среди подростков с умственной отсталостью повлияли такие внешние факторы как: пребывание подростков в условиях интерната, социальное окружение. Так же на ощущения счастья могли повлиять особенности самооценки подростков с умственной отсталостью (тенденция к занижению самооценки), характер проявления эмоций.

Эмоционально все подростки двух групп определяют счастье как чувство радости.

Все подростки с нормальным уровнем интеллекта счастливый момент характеризуется как событие (путешествие, покупка, рождение брата и т.д.). У подростков с легкой степенью умственной отсталости при описании счастливого момента преобладают различные состояния (успех, отдых, любовь). У подростков с нормальным уровнем интеллекта проявляются явные различия в представление о счастье на декларированном и поведенческом уровнях. Т.е. момент, когда они испытывали счастье (поведенческий уровень), большинство подростков описывает различными состояниями, такими как покупка вещи, путешествие, праздник. Но при ответе на вопрос «что такое счастье?» (декларированный уровень), подростки указывают такие факторы как наличие хороших отношений, взаимопонимания с близкими людьми, здоровье и здоровье близких и т.д., а позиции покупка и др. у них отсутствуют

Главными определяющими понятиям счастья у подростков с нормальным интеллектом является друзья. У подростков же с умственной отсталостью понятие «друзья», занимает низкие позиции.

Определяющими понятие счастья у подростков с умственной отсталостью стали такие факторы как хобби (увлечения), семья, любовь и отдых. При этом понятия хобби и отдых в понимании счастья у них значительно преобладают чем у подростков с нормальными уровнем интеллекта. Подростки с умственной отсталостью не включают в понятие счастье такие факторы как: здоровье, здоровье близких, деньги и работа

Заключение

Во все времена и все народы мира пытались ответить на вопросы о том, что такое счастье и что делает людей счастливыми или несчастливыми в процессе жизни. 3а долгую историю человеческих исканий истины и сущности счастья были предложены множество его определений, выдвинуто множество теоретических подходов и концепций

Интерес к данной проблеме особенно возрос во второй половине 60-х годов XX столетия, когда в западной и, прежде всего, в американской науке, стали активно проводиться социально-психологические, в том числе и экспериментальные исследования различных аспектов счастья и удовлетворенности жизнью. На сегодняшний момент существует огромное количество подходов и концепций по определению счастья и понимания его сущности. Большую работу в изучении психологии счастья проделал английский ученый М. Аргайл. Он определяет счастье как состояние переживания и оценивания человеком своего прошлого и удовлетворенности им. Также за рубежом известны такие учены как М. Селигман, М. Мольц, Э. Мэтьюз и др. которые тоже занимались разработкой данной проблемы. В России проблема счастья только начинает приобретать свою актуальность, но в этой сфере уже существуют свои работы и исследования, в частности И.А. Джидарьяна и др.

Когда мы говорим о счастье мы вынуждены упоминать и такую категорию как субъективное благополучие. В 1976 году, ученые Эндрюс и Уайтни определили субъективное благополучие как удовлетворенность жизнью Счастье и субъективное благополучие определяется многими исследователями по - разному, но можно выделить некоторые общие позиции. В первую очередь исследователи стремятся понять причины счастья и субъективного благополучия и порождающие их психологические процессы.

Согласно имеющимся исследованиям для оценки счастья и субъективного благополучия отдельной личности необходимо проанализировать те условия бытия конкретного человека, которые отражаются им и которые становятся основанием для изменения внутренних оценок благополучия. Так же немаловажно учитывать систему эмоционально-оценочных отношений человека к себе и окружающей его действительности.

Социальные факторы не всегда оказывают прямое, непосредственное влияние на удовлетворенность жизнью, на переживание эмоционального комфорта, благополучия, счастья и полноты жизни. Эти переживания в основном, утверждают отечественные и зарубежные психологи, зависят от того, как человек воспринимает себя в качестве члена общества, какое место в нем он занимает, как он оценивает процесс самоутверждения в окружающем мире, как он ощущает или понимает смысл жизни.

За рубежом психологические исследования по повышению качества жизни населения все больше становятся актуальными, приобретают стойкий, постоянный характер. Такие показатели как счастье и субъективное благополучие непосредственно связаны с данным критерием. На данном этапе развития общества преобладает тенденция по обеспечению лиц с инвалидность такими же условиями и возможностями что и нормально-развивающихся людей. Поэтому определённо важно исследовать уровень счастья населения, а также представления и о нем. Данные исследования должны проводиться не только у нормально-развивающихся людей, но и у лиц с проблемами в развитии. Это поможет повысить качество их жизни и соответственно будет способствовать их более успешной интеграции в общество.

Умственная отсталость накладывает отпечаток на ощущение счастья подростков. Это обусловлено и их особенностями восприятия, а также формированием и развитием эмоционально-волевой сферы и многими другими факторами.

Для исследования представления о счастье и уровня счастья и субъективного благополучия подростков с легкой степенью умственной отсталости нами было организовано эмпирическое исследование, в котором принимали участие подростки с нормальным уровнем интеллекта и подростки с легкой степенью умственной отсталости.

Для исследования уровня счастья и субъективного благополучия нами были проведены методики «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски и «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой.

Анализ результатов данных методик показал следующее: у подростков, как с нормальным уровнем интеллекта, так и с легкой степенью умственной отсталости преобладает средний уровень счастья и субъективного благополучия. Но стоит отметить, что подростков с умственной отсталостью у которых преобладает низкий уровень счастья больше, чем их сверстников с нормальным интеллектом. Возможно, на преобладание низкого уровня счастья среди подростков с умственной отсталостью повлияли такие внешние факторы как: пребывание подростков в условиях интерната, социальное окружение. Так же на ощущения счастья могли повлиять особенности самооценки подростков с умственной отсталостью (тенденция к занижению самооценки), характер проявления эмоций.

С целью выявления представлений о счастье у подростков был использован метод интервью, которое состояло из следующих вопросов:

. Ты когда-нибудь испытывал счастье?

. Какой был самый счастливый момент в твоей жизни?

. Что ты чувствовал в этот момент? Попробуй описать свое состояние

. Как ты думаешь, что такое счастье?

Вопросы были составлены таким образом, чтобы увидеть, что подростки понимают под словом «счастье», что они включают в данное понятие на поведенческом уровне (Какой был самый счастливый момент в твоей жизни?), эмоциональном (Что ты чувствовал в этот момент?) и декларированном (Как ты думаешь, что такое счастье?).

Для уточнения данных, полученных в ходе интервью, использовалась методика «Интеллект-карты» Т. Пьюзена. Методика позволила нам выяснить какие факторы включают подростки в понятие и представление о счастье. Обработка методик проводилась с помощью метода контент-анализа.

Анализ результатов данных методик показал следующее:

Эмоционально все подростки двух групп определяют счастье как чувство радости.

Также были выявлены следующие особенности в представлении о счастье у подростков с легкой степенью умственной отсталости:

Все подростки с нормальным уровнем интеллекта счастливый момент характеризуется как событие (путешествие, покупка, рождение брата и т.д). У подростков с легкой степенью умственной отсталости при описании счастливого момента преобладают различные состояния (успех, отдых, любовь).

У подростков с нормальным уровнем интеллекта проявляются явные различия в представление о счастье на декларированном и поведенческом уровнях. Т.е. момент, когда они испытывали счастье (поведенческий уровень), большинство подростков описывает различными состояниями, такими как покупка вещи, путешествие, праздник. Но при ответе на вопрос «что такое счастье?» (декларированный уровень), подростки указывают такие факторы как наличие хороших отношений, взаимопонимания с близкими людьми, здоровье и здоровье близких и т.д., а позиции покупка и др. у них отсутствуют

Главными определяющими понятиям счастья у подростков с нормальным интеллектом является друзья. У подростков же с умственной отсталостью понятие «друзья», занимает низкие позиции. Можно сказать, что социальные отношения не являются определяющим фактором счастья у подростков с умственной отсталостью в отличие от подростков с нормальным уровнем интеллекта.

Определяющими понятие счастья у подростков с умственной отсталостью стали такие факторы как хобби (увлечения), семья, любовь и отдых. При этом понятия хобби и отдых в понимании счастья у них значительно преобладают, чем у подростков с нормальными уровнем интеллекта.

Подростки с умственной отсталостью не включают в понятие счастье такие факторы как: здоровье, здоровье близких, деньги и работа.

Таким образом, наша гипотеза полностью подтвердилась, цель работы достигнута.

счастье благополучие психология подросток

Список использованной литературы

1. Аргайл М. Психология счастья / М. Аргайл.- СПб.: Нева , 2003.- 256 с.

2. Вишневская А.В. Основы специальной педагогики / А.В. Вшневская. - М.: АСТ , 2003.- 413 с.

. Выготский Л.С. Проблема умственной отсталости / Л.С. Выготский // Избранные психологические исследования / Л.С. Выготский. - М., 1996. - С. 453-480.

. Глозман Л.Я. Счастливый характер / Л.Я. Глозман. - М.: Психолог, 2011. - 215 с.

. Джидарьян И.А. Проблема счастья в русском менталитете / И.А. Джидарьян // Сознание личности в кризисном обществе / И.А. Джидарьян. - М., 1995. - С. 34-48.

. Дети с отклонениями в развитии : методическое пособие / И. М. Гилевич [и др.]; сост. Н.Д. Шматко.- М.: Аквариум , 2007.- 128 с.

. Дульнев Г.М. Основы трудового обучения во вспомогательной школе / Г.М. Дульнев. - М.: Просвещение, 2009. - 139 с.

. Елисеева О.А. Субъективное благополучие подростков и психологическая безопасность образовательной среды [Электронный ресурс] / О.А. Елисеева // Психологическая наука и образование.- 2011.- № 3.

. Забрамная С.Д. Отбор умственно-отсталых детей в спец.учреждения / С.Д. Забрамная. - М.: Гелиос , 2007. - 193 с.

. Изард, К.Э. Психология эмоций / К.Э. Изард.- Спб.: Питер , 1999.- 464 с.

. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков / Д.Н. Исаев.- Спб.: Речь , 2007.- 392 с.

. Коррекционная педагогика: учебник / под ред. Б.П. Пузанова. - М.: Просвещение, 2000. - 219 с.

. Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия [Электронный ресурс] / Д.А. Леонтьев, Е.Н. Осин // Материалы III Всероссийского социологического конгресса.- 2008.

. Литвак М.Е. Если хочешь быть счастливым / М.Е. Литвак.- М.: Академия, 2008. - 640 с.

. Лубовский В.И. Специальная психология: Учебное пособие для студентов дефектологических факультетов педагогических вузов / В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева. - М.: Алитейа, 2006. - 371 с.

. Лурия А.Р. Умственно отсталый ребенок / А.Р. Лурия. - М.: Просвещение, 2010. - 263 с.

. Мольц М.Я - это Я, или как быть счастливым / М.Я. Мольц. - М.: Прогресс, 2011. - 143 с.

. Мэтьюз Э. Будь счастлив / Э. Мэтьюз. - М.: ИД Мещерякова , 2008. - 128 с.

19. Мухина B. Возрастная психология. Феноменология развития / В. Мухина. - М.: Академия , 2006. - 608 с.

. Мясищев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясищев. - М.: Знание , 2005. - 356 с.

. Певзнер М.С. Дефектология / М.С. Певзнер. - М.: Академия Естествознания, 2008. - 480 с.

. Петрова, В.Г. Психология умственно отсталых школьников: Учебное пособие / В.Г. Петрова, И.В. Белякова.- М.: Академия, 2002. - 160 с.

. Психологические особенности детей и подростков с проблемами в развитии: учебник / под ред. И.И. Мамайчук.- СПб.: Речь, 2011. - 220 с.

. Психологические нарушения у детей и подростков / под ред. А.И. Захарова. - М.: Академия, 2012. - 223 с.

. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника / С.Я. Рубенштейн. - М.: Просвещение, 2001. - 263 с.

. Савельева, О.А. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии / О.А. Савельева // Психология. - 2013. - № 4. - С. 31-32.

. Селигман М. Новая позитивная психология / М. Селигман. - М.: София, 2006. - 338 с.

. Соловьев И.М. Психология познавательной деятельности нормальных и аномальных детей. Сравнение и познание отношений объектов / И. М. Соловьев // Дефектология.- 2012.- № 2.- С. 12-14.

. Татаркевич В.О. счастье и совершенстве человека / В.О. Татаркевич.- М.: АСТ, 2011. - 179 с.

. Фетискин Н.П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин., В.В. Козлов, Г.М. Майнулов.- М.: Изд-во Института Психотерапии , 2002. - 490 с.

. Чернова А. Где зарыто счастье / А. Чернова // Женское здоровье.- 2012. - № 5. - С. 104- 105.

. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности / Р.М. Шамионов. - Саратов.: Слово, 2004. - 308 с.

Приложение 1

Методика «Шкала субъективного благополучия» в адаптации М.В. Соколовой.

1. В последнее время я был в хорошем настроении.

2. Моя работа давит на меня.

. Если у меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.

. В последнее время я хорошо сплю.

. Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.

. Я часто чувствую себя одиноким.

. Я чувствую себя здоровым и бодрым.

. Я испытываю большое удовольствие, находясь вместе с семьей или друзьями.

. Иногда я становлюсь беспокойным по неизвестной причине.

. Утром мне трудно вставать и работать.

. Я смотрю в будущее с оптимизмом.

. Я охотно меньше просил бы других о чем-либо.

. Мне нравится моя повседневная деятельность.

. В последнее время я чрезмерно реагирую на незначительные препятствия и неудачи.

. В последнее время я чувствую себя в прекрасной форме.

. Я все больше ощущаю потребность в уединении.

. В последнее время я был очень рассеян.

Приложение 2

Анализ результатов методики «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски у подростков с нормальным уровнем интеллекта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1. |  |  | + |
| 2. |  | + |  |
| 3. |  | + |  |
| 4. |  | + |  |
| 5. |  | + |  |
| 6. |  | + |  |
| 7. | + |  |  |
| 8. |  | + |  |
| 9. | + |  |  |
| 10. |  | + |  |
| 11. |  | + |  |
| 12. |  | + |  |
| 13. |  | + |  |
| 14. |  | + |  |
| 15. |  | + |  |
| 16. |  | + |  |
| 17. |  | + |  |
| 18 | + |  |  |
| 19. |  | + |  |
| 20. |  | + |  |

Приложение 3

Анализ результатов методики «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски у подростков с легкой степенью умственной отсталости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1. |  | + |  |
| 2. |  |  | + |
| 3. |  | + |  |
| 4. |  | + |  |
| 5. |  | + |  |
| 6. |  |  | + |
| 7. | + |  |  |
| 8. |  | + |  |
| 9. |  |  | + |
| 10. |  | + |  |
| 11. |  |  | + |
| 12. |  | + |  |
| 13. |  | + |  |
| 14. |  | + |  |
| 15. |  | + |  |
| 16. |  | + |  |
| 17. |  | + |  |
| 18 |  |  | + |
| 19. |  | + |  |
| 20. |  | + |  |

Приложение 4

Анализ результатов методики «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой у подростков с нормальным уровнем интеллекта

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1. |  |  | + |
| 2. |  | + |  |
| 3. |  | + |  |
| 4. |  | + |  |
| 5. |  | + |  |
| 6. |  | + |  |
| 7. | + |  |  |
| 8. |  | + |  |
| 9. |  | + |  |
| 10. |  | + |  |
| 11. |  |  | + |
| 12. |  | + |  |
| 13. |  | + |  |
| 14. |  | + |  |
| 15. |  | + |  |
| 16. |  | + |  |
| 17. |  | + |  |
| 18 | + |  |  |
| 19. |  | + |  |
| 20. |  | + |  |

Приложение 5

Анализ результатов методики «Шкала субъективного благополучия» М.В. Соколовой у подростков с легкой степенью умственной отсталости

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Высокий уровень | Средний уровень | Низкий уровень |
| 1. |  | + |  |
| 2. |  |  | + |
| 3. |  | + |  |
| 4. |  | + |  |
| 5. |  | + |  |
| 6. |  | + |  |
| 7. | + |  |  |
| 8. |  | + |  |
| 9. |  |  | + |
| 10. |  | + |  |
| 11. |  |  | + |
| 12. |  | + |  |
| 13. |  | + |  |
| 14. | + |  |  |
| 15. |  | + |  |
| 16. |  | + |  |
| 17. |  | + |  |
| 18 |  | + |  |
| 19. |  | + |  |
| 20. |  | + |  |