

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

*Т.А. Колас, магистрант, Институт психологии, БГПУ им. М. Танка*

*Научный руководитель: Т.Е. Черчес, кандидат психологических наук, доцент БГПУ им. М. Танка*

Так или иначе, каждый из нас задумывался о том, что значит быть счастливым и как им стать. Социальные психологи переводят абстрактное понятие «счастье» в научную категорию и пытаются выделить причины и условия психологического благополучия личности.

Понятие «психологическое благополучие» стало объектом исследования с середины 20 века, но единой позиции относительно его определения и структуры нет. На протяжении истории исследователи предпринимали неоднократные попытки операционализировать данное понятие, результаты которых отличались в зависимости от теоретических взглядов автора.

Изучение данного феномена на Западе осуществляется в рамках двух основных направлений: гедонистического (Н. Брэдбёрн, Э. Динер) и эвдемонистического (А.С. Вотерман, О.Ф. Симсэк). Рассматривают проблему психологического благополучия и отечественные исследователи: Б.С. Братусь, М.В. Бучацкая, А.В. Воронина, А.А. Кроник, Н.Н. Лепешинский, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова и др.

На данный момент одной из наиболее разработанных систем представлений о психологическом благополучии признана интегративная концепция К. Рифф. На её формирование оказали влияние гуманистический подход и концепция позитивного психологического функционирования личности. По мнению К. Рифф, психологическое благополучие – это «интегральный (комплексный) показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования, а также степени реализованности этой направленности, субъективно отражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью» [1, с. 77]. В структуре психологического благополучия она выделяет 6 компонентов (цель в жизни, положительные отношения с другими, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия), уровень каждого из которых в равной степени оказывает влияние на общий показатель благополучия [4].

В современном обществе большое значение приобретает вопрос о равноправии полов. Благодаря феминизму данная тема стала предметом активных дискуссий, однако на первый план выходят, главным образом, проблемы социального и правового равенства. Вопрос о том, что социальные барьеры, связанные с полом, накладывают отпечаток не только на положение человека в обществе, но и на возможности его личностного развития, обсуждается значительно реже. При этом Л.В. Куликов отмечает, что наиболее сильные причины эмоционального дискомфорта находятся внутри самой личности и её межличностных отношений, а средовые влияния менее сильны. Поэтому важным становится изучение того, как гендер и гендерные роли связаны с психологическим благополучием. Целью нашего исследования на первом этапе стало изучение различий психологического благополучия юношей и девушек.

Уже при создании своей модели К. Рифф обнаружила, что женщины, в целом, набирают больше баллов по показателю общего уровня психологического благополучия. Данный вывод был подтверждён и в дальнейших исследованиях (И.В. Заусенко, П.П. Фесенко, Е.Ю. Григоренко). Так, И.В. Заусенко установила, что особенно низко в сравнении с женщинами мужчины оценивают показатели «Позитивные отношения с окружающими» и «Управление средой» [2; 4].

В нашем исследовании приняли участие 40 студентов Института психологии БГПУ имени Максима Танка: 20 юношей и 20 девушек. Для определения уровня психологического благополучия испытуемых была использована методика К. Рифф «Шкала психологического благополучия» в адаптации Н.Н. Лепешинского.

Результаты исследования говорят о том, что, в целом, для данной выборки характерен средний уровень психологического благополучия, наблюдаемый у 60 % испытуемых. Высокий уровень психологического благополучия был выявлен лишь у 4 испытуемых. Обращает на себя внимание низкий уровень результатов по шкале «Управление окружением». У 23 испытуемых, что составляет 57,5 % от выборки, показатель по данной шкале находится ниже психологической нормы, выделенной Н.Н. Лепешинским при адаптации методики. Низкий балл указывает на трудности в организации собственной деятельности, отсутствие контроля над происходящим вокруг, ощущение собственного бессилия. В связи с тем, что испытуемые являются студентами первых курсов университета, такой результат может быть связан со сложностями в адаптации к новой социальной роли и новым условиям. Данные, полученные по другим шкалам методики, находятся в пределах психологической нормы [3].

Если сравнить средние значения по шкалам между собой, то видно, что самую высокую позицию занимает показатель «Личностный рост». Можно предположить, что в своём большинстве испытуемые ощущают стремление к разви-

тию, воспринимают себя «растущими», наблюдают улучшения в себе и своих умениях с течением времени. Высокие показатели по данной шкале, как и в предыдущем случае, могут быть обусловлены тем, что испытуемые являются учащимися, в таком случае, результат в большей степени связан с динамикой профессиональной компетентности, а не с переживанием благополучия.

Анализ различий результатов девушек и юношей позволяет сказать, что общий уровень психологического благополучия первых несколько выше, хотя статистически значимых различий нет. Девушки имеют более высокие показатели по всем шкалам кроме шкалы «Автономия». Здесь были выявлены статистически значимые различия ( $U=48$ ,  $p < 0,05$ ), указывающие на то, что девушки-испытуемые в большей степени, чем юноши, зависят от мнения и оценок окружающих, легче поддаются попыткам общества заставить их думать и действовать определённым образом. Испытуемым с низким показателем по данной шкале сложнее отказываться от требований и норм социума в пользу собственных взглядов и стремлений. Плохо развитая автономия может быть связана с трудностями в преодолении ограничений, накладываемых полом, не критичностью в усвоении гендерных стереотипов.

Особенно низко в сравнении с девушками юноши оценивают своё благополучие по шкалам «Позитивные отношения с другими» и «Управление окружающей средой», что согласуется с результатами, полученными в исследованиях К. Рифф и И.В. Заусенко. Испытуемые-юноши чувствуют трудности при установлении доверительных отношений с окружающими. Низкий балл по шкале «Положительные отношения с другими» может говорить, о неумении быть открытым в межличностном общении, проявлять заботу и теплоту. Одной из причин такого результата может быть ограничение эмоциональности, обусловленное гендерной ролью мужчины в обществе.

Таким образом, по результатам исследования было установлено, что в структуре и уровне психологического благополучия юношей и девушек действительно есть специфические особенности. В тоже время данные различия незначительны и связаны, главным образом, с автономией и способностью к установлению близких, доверительных отношений с другими людьми. Полученные данные ставят перед нами новые вопросы и указывают на необходимость продолжения исследования в направлении изучения взаимосвязи гендера и психологического благополучия.



## ЛИТЕРАТУРА

1. Дементий, Л.И. Самоконтроль как предиктор психологического благополучия студентов / Л.И. Дементий, В.Е. Купченко // *Философия и социальные науки*. – 2016. – № 2. – С. 76–81.
2. Заусенко, И.В. Личностные детерминанты психологического благополучия педагога : автореф. дис. ... канд. психол. наук / И.В. Заусенко. – Екатеринбург, 2012. – 24 с.
3. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский // *Психологический журнал*. – 2007. – № 3. – С. 24–37.
4. Ryff, C. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. Ryff // *Journal of Personality and Social Psychology*. – 1989. – Vol. 57. – P. 1069–1081.