

УДК 159.92

Е. Ю. Евстратова, Т. Е. Черчес

Психологические компоненты субъективного благополучия студентов

В статье представлен теоретический анализ и эмпирическое исследование психологических компонентов субъективного благополучия студентов. Аргументируется значимость самооценки в формировании субъективного благополучия личности. Рассматривается специфика субъективного благополучия

студентов. Установлено наличие взаимосвязи между тем, насколько человек способен регулировать свою деятельность и уровнем его психологического благополучения.

Ключевые слова: субъективное благополучие, самооценка.

E. Yu. Evstratova, T. E. Charches

Psychological components of the subjective well-being of students

The article presents theoretical analysis and empirical research of psychological components of students' subjective well-being. Importance of self-esteem in formation of subjective well-being of a personality is argued. Specificity of subjective well-being of students is considered. It has been established that there is a relationship between the extent to which a person is able to regulate his activities and the level of his psychological well-being.

Keywords: psychological well-being, self-esteem.

Психологическое благополучие – одна из важнейших интегральных характеристик личности, которая позволяет человеку успешно функционировать и реализовать себя во всех сферах жизни. Исследования субъективного благополучия были тесно связаны с развитием таких направлений как гуманистическая и экзистенциальная психология, в которых большее внимание уделялось здоровой, нормально функционирующей личности [Ширяева, 2008]. На сегодняшний день, существует достаточно много подходов к тому, что именно можно было бы выделять в качестве детерминант благополучия, а также, что именно делает жизнь человека наиболее полноценной и осмысленной. Психологическое благополучие исследовалось в связи с различными демографическими, социальными и экономическими показателями, а также в связи с некоторыми личностными характеристиками [Huppert, 2009].

Э. Динер, опираясь на теорию В. Брэдбурна, выдвинул свое понимание феномена психологического благополучия и вводит термин «субъективное благополучие», при этом он не рассматривал эти два понятия как аналогичные и считает субъективное благополучие лишь компонентом психологического [Федосенко, 2014]. По мнению автора, благополучие включает когнитивную (интеллектуальную оценку удовлетворенности различными сферами жизни) и эмоциональную стороны самопринятия.

Субъективное благополучие личности также можно рассматривать как особое состояние самосознания личности. Важной составляющей самосознания является самооценка, а именно осознание личностью собственных физических и умственных способностей, своей мотивации действий и целей поведения, отношения к окружающей среде, и к окружающему социуму [Федосенко, 2014]. Самооценка включает в себя умение критически оценить свои силы и возможности, что позволяет личности оценивать свои силы к задачам и требованиям окружающей среды и в соответствии с результатом. Таким образом, самооценка является основой для развития уровня притязаний, а именно перечня задач, которые человек способен решать. Самооценка четко прослеживается в каждом акте поведения личности и является ключевой составляющей в контроле над поведением. Все перечисленные выше аспекты характеризуют самооценку как центральный фактор для формирования личности. Самооценка личности может формироваться адекватной и неадекватной. В зависимости от того, какой уровень самооценки у личности, складывается либо адекватное отношение к себе, либо неадекватное. В последнем случае человек может иметь склонность вступать в конфликты с окружающими, создавать конфликтные ситуации, нарушать личную гармоничность развития. Характер самооценки детерминирует формирование положительных или негативных качеств у личности. Примером может служить, когда адекватная самооценка способствует формированию уверенности в себе, а также самокритичности и настойчивости в достижении целей, а неадекватная – неуверенности или излишней самоуверенности и не критичности [Huppert, 2009].

В современной отечественной и зарубежной науке есть несколько точек зрения относительно психологического и субъективного благополучия. В модели психологического благополучия польского исследователя J. Czapinski ядром психологического благополучия является «воля к жизни», которая понимается автором как внутренний источник позитивных установок, основа волевого компонента отношения к собственной жизни. Сильная «воля к жизни» является гарантией оптимизма и борьбы с жизненными трудностями, даже в травматических и безнадежных ситуациях. По мнению J. Czapinski, большинство людей демонстрирует высокий уровень психологического благополучия за счет выраженной «воли к жизни»: они вполне довольны жизнью в целом, хотя могут быть не удовлетворены отдельными ее сферами (например, профессиональной или семейной) [Huppert, 2009].

В процессе развития личности важно наличие некоторых особенностей в формировании самооценки, которые характерны для каждой ступени возрастного развития [Ширяева, 2008]. Проблема субъективного благополучия личности приобретает особую актуальность в студенческие годы. Студенческие годы являются значимым этапом профессионального становления личности. Успешность человека в его профессиональной деятельности во многом зависит от уровня его благополучия. Уровень субъективного

благополучия личности сказывается как на психическом здоровье, так и на успешности, адаптации и социальном взаимодействии.

Нами было проведено эмпирическое исследование, участие в котором приняли 29 студентов 3 курса дневной формы получения образования Института психологии БГПУ имени Максима Танка. Целью исследования явилось определение психологических компонентов субъективного благополучия, а также роли самооценки личности в формировании субъективного благополучия у студентов.

В исследовании использовались следующие методики: «Самооценка личности» (О.И. Мотков, модификация методики Б.А. Сосновского) и «Субъективное благополучие личности» (Р.М Шамионов, Т.В. Бескова). Методика «Самооценка личности» позволяет изучать общий уровень самооценки позитивного развития личности, самооценку отдельных факторов и качеств личности: нравственность, воля, самостоятельность и чувство реальности, креативность, гармоничность, экстраверсия, общая самооценка позитивности развития личности.

Методика «Субъективное благополучие личности» позволяет оценить структурные компоненты субъективного благополучия: эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное, эго-благополучие, гедонистическое и социально-нормативное благополучие. *Эмоциональное благополучие* – способность испытывать такие положительные чувства как радость, воодушевление, счастье, склонность к оптимизму. *Экзистенциально-деятельностное благополучие* характеризует способность прилагать усилия для достижения благополучия, событийно смысловую насыщенность жизни. Способность делать все возможное для достижения своих целей, и получать удовольствие от своих успехов, умение ценить свои достижения. *Эго-благополучие* – удовлетворенность собой, своей личностью, уверенность в своих способностях и возможность, удовлетворенность внешностью и характером. Способность принимать события своей жизни, уверенность в себе и гармония с собой. *Гедонистическое благополучие* – удовлетворенность базовых потребностей личности: в безопасности, в уровне жизни, материальное благополучие, жилищные условия, экологическая обстановка и т.п. *Социально-нормативное благополучие* – удовлетворенность своей жизнью при соотнесении ее с социальными нормами и ценностями личности.

Результаты диагностики субъективного благополучия показали, что у студентов преобладает средний уровень субъективного благополучия. В структуре субъективного благополучия выделяются социально-нормативное, эмоциональное и эго-благополучие. Существуют статистически значимые взаимосвязи между большинством компонентов благополучия. По результатам исследования субъективного благополучия студентов значимыми являются следующие корреляции: эмоциональное благополучие и экзистенциально-деятельностное благополучие ($r=0,72$ $p<0,05$), эмоциональное благополучие и эго благополучие ($r=0,72$ $p<0,05$), эмоциональное благополучие и гедонистическое благополучие ($r=0,44$ $p<0,05$) и эмоциональное благополучие и социально-нормативное благополучие ($r=0,63$ $p<0,05$).

Значимыми при исследовании самооценки являются следующие корреляции: «шкала экстраверсия» и «шкала нравственность» ($r=0,57$ $p<0,05$), шкала «Воля» и Самостоятельность и чувство реальности ($r= 0,72$ $p<0,05$), «Воля и Креативность» ($r= 0,38$ $p<0,05$), «Воля и Гармоничность» ($r=0,64$ $p<0,05$), «Самостоятельность и чувство реальности и Гармоничность» ($r= 0,46$ $p<0,05$), «Экстраверсия и Нравственность» ($r=0,57$ $p<0,05$), «Экстраверсия и Креативность» ($r= 0,4$ $p<0,05$).

Представленные выше данные показывают, что личность, обладающая развитыми волевыми качествами, способна более обдуманно принимать решения, находиться в согласии с собой и окружающей её реальностью, проявлять энтузиазм, а также обладает способностью находить нестандартные решения для привычных проблем. Наиболее важным компонентом для личности является эмоциональное благополучие. Личность ощущает себя наиболее счастливой, когда осознаёт смысл своего бытия или имеет цель в жизни, удовлетворяет свои актуальные потребности, осознаёт и принимает их, ощущает себя в безопасности. Это позволяет выделить следующие значимые факторы благополучия личности – воля, наличие цели в жизни, удовлетворение актуальных потребностей, социальная защищённость.

Результаты эмпирических исследований показывают, что существует взаимосвязь между тем, насколько человек способен регулировать собственную деятельность и уровнем его психологического благополучия. При этом субъективное благополучие тем выше, чем выше уровень саморегуляции поведения. Следовательно, учет условий деятельности и способность гибко изменять планы и программы действий при возникновении непредвиденных обстоятельств наиболее тесно связаны именно с психологическим благополучием, а не с планированием и целеполаганием, как считалось ранее [Ширяева, 2008]. Данный компонент наиболее тесно соотносится с фактором воля. Можно сделать вывод о том, что именно воля человека, с входящими в неё способностями к саморегуляции, наиболее тесно связана с формированием субъективного благополучия личности.

Библиографический список

1. Кужильная А. В. О подходах к изучению субъективного благополучия личности в зарубежных исследованиях // Психопедагогика в правоохранительных органах. 2015. № 1. С. 83 – 86.
2. Орлова, Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д. Г. Орлова. – Текст : непосредственный // Вестник ПГГПУ. Серия Психологические и педагогические науки. 2015. С. 28 – 36.
3. Федосенко А. В. Психологическое благополучие студентов с разным уровнем саморегуляции поведения // Сборник работ 71-й научной конференции студентов и аспирантов Белорусского государственного университета, Минск, 18–21 мая 2014 г.: Ч. 2. Минск : Изд. центр БГУ, 2014. С. 98-101
4. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов : научная книга, 2008. 296 с.
5. Ширяева О. С. Психологическое благополучие личности в экстремальных природно-климатических условиях жизнедеятельности: дис. ... канд. психол. наук / Ольга Сергеевна Ширяева. Петропавловск-Камчатский, 2008. 254 с.
6. Huppert F. A. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences // Applied Psychology: Health and Well-being. 2009. № 1. P. 137–164.