

Т. Е. Яценко¹, А. С. Лелес²

¹*Учреждение образования «Барановичский государственный университет»,
г. Барановичи, Республика Беларусь*

²*Социально-педагогический центр г. Барановичи,
г. Барановичи, Республика Беларусь*

ХАРАКТЕРИСТИКИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье раскрыта психологическая сущность благополучия в контексте различных подходов. Дифференцированы понятия «психологическое благополучие» и «субъективное благополучие». Описаны результаты исследования составляющих психологического благополучия как разновидности субъективного благополучия, а также видов субъективного благополучия у обучающихся высшей школы юношеского возраста. Указаны половые различия в субъективном благополучии юношей и девушек, имеющих социальный статус студентов.

Ключевые слова: субъективное благополучие, психологическое благополучие, юношеский возраст, высшая школа.

Библиогр.: 3 назв.

Т. Е. Yatsenko¹, A. S. Leles²

¹*Institution of Education "Baranavichy State University",
Baranovichi, the Republic of Belarus*

²*Social and pedagogical center of Baranovichi, Baranovichi, the Republic of Belarus*

CHARACTERISTICS OF THE SUBJECTIVE WELL-BEING OF A PERSON IN ADOLESCENT AGE

The article reveals the psychological essence of well-being in the context of various approaches. The concepts of «psychological well-being» and «subjective well-being» are differentiated. The results of the study of the components of psychological well-being as a kind of subjective well-being, as well as types of subjective well-being in students of higher school of youthful age are described. Gender differences in the subjective well-being of boys and girls with the social status of students are indicated.

Key words: subjective well-being, psychological well-being, adolescence, higher education.

Ref.: 3 titles.

Введение. Проблема субъективного психологического благополучия получает всё большее освещение в научных исследованиях: исследуются предикторы психологического благополучия, в т.ч. когнитивные способности (С. А. Водяха), психологическое благополучие студентов с особенностями психофизического развития (Н. А. Пешкова, Л. В. Симинякина), влияния креативной идентичности на психологическое благополучие студентов (С. А. Водяха), влияние регионального фактора (место проживания) на психологическое благополучие студентов (Д. С. Корниенко), влияние психологического благополучия на функционирование автобиографической памяти студентов (С. Н. Никишов, И. С. Осипова, Е. Г. Пронькина).

Выделяют несколько подходов к пониманию сущности психологического благополучия:

– *гедонистический* (психологическое благополучие трактуется как достижение удовольствия в различных жизненных сферах и переживание счастья, преобладание позитивного аффекта над негативным). В контексте данного подхода оперируют термином «субъективное благополучие», введенным Эд. Динер;

– *эвдемонистический* (психологическое благополучие понимается как полнота самореализации личности, нахождение баланса между социальными требованиями и сохранением собственной индивидуальности). В рамках данного подхода разработана модель психологического благополучия К. Рифф, в соответствие с которой психологическое благополучие достигается не посредством субъективного удовольствия, а осмысления жизни, достижения осознанности собственных целей, достижения гармонии в межличностных отношениях. Психологическое благополучие сопряжено с переживанием наполненности собственной жизни;

– *интегративный* (сочетание двух предыдущих подходов). В данном подходе представлена теория самодетерминации Р. Райана и Э. Диси, в которой психологическое благополучие рассматривается в аспекте удовлетворения базовых психологических потребностей: в автономии, компетентности и связи с другими людьми [1; 2].

Как отмечает Н. М. Голубева, в современных исследованиях всё чаще встречается позиция, согласно которой благополучие носит субъективный характер: оно не может быть измерено с опорой на объективные критерии при игнорировании личного опыта человека и внутренней системы координат личности, с которой она соотносит свое благополучие [3, с. 28]. Поэтому психологическое благополучие может быть рассмотрено как один из видов субъективного благополучия, наряду с физическим и социальным благополучием.

Может иметь место альтернативная позиция: рассмотрение субъективного благополучия как разновидности психологического благополучия, если трактовать последнее как включающее в себя оценку благополучия человека на основе внешних критериев. Это требует соответствующего диагностического инструментария.

Основная часть. Цель исследования — выявить половые различия в субъективном благополучии личности в юношеском возрасте.

Базой для проведения исследования выступил Барановичский государственный университет. Выборку исследования составили 100 студентов (35 юношей, 65 девушек).

Диагностический инструментарий:

– опросник «Психологическое благополучие личности» (К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко) — изучает составляющие благополучия (позитивное отношение с окружающими, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, баланс аффекта, осмысленность жизни, человек как открытая система, автономия);

– «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду в адаптации М. В. Соколовой) — направлена на измерение эмоционального компонента субъективного благополучия или эмоционального комфорта;

– «Методика диагностики субъективного благополучия личности» (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова) — диагностирует виды благополучия (эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное благополучие, эго — благополучие, гедонистическое благополучие, социально-нормативное благополучие).

Характеристики психологического благополучия в юности:

1. По данным методики «Психологическое благополучие личности» (К. Рифф):

– преимущественно средний уровень позитивных отношений с окружающими (65 %), характеризующихся доверительностью, компромисностью, эмпатией;

– низкий уровень автономии (39 %), т. е. зависимость от мнения других людей, использование оценочных суждений других людей как критериев оценки собственной личности, подверженность социальному давлению на ментальном и поведенческом уровнях;

– средний уровень управления средой (51 %), т. е. умения координировать жизненные условия в соответствие с собственными целями, регулировать жизненные обстоятельства и осуществлять выбор;

– средний уровень самопринятия (50 %), т. е. позитивного отношения к себе, принятия различных сторон своей личности. При этом 40 % студентов имеют низкий уровень самопринятия и ориентированы на коррекцию личностного профиля;

– низкий уровень личностного роста (63 %), т. е. переживание чувства личностного застоя, скуки, неспособности реализовать свой личностный потенциал.

– низкий уровень сформированности и осмысленности целей жизни (50 %), т. е. переживание бессмысленности прошлого и настоящего, отсутствие убеждений, выполняющих смыслоориентирующую роль в жизни.

Группу риска составляют порядка 30 % студентов, имеющих низкий показатели выраженности составляющих психологического благополучия. Показательно, что для большинства юношей и девушек характерен низкий уровень психологического благополучия (48 %). Средний уровень определен у 44 % испытуемых.

2. По данным методики «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду):

– для большинства юношей и девушек характерен средний уровень выраженности субъективного благополучия (65 %), т. е. им свойственна некоторая тревожность, но нет депрессивных симптомов, преобладание позитивных эмоциональных состояний;

– средний уровень напряженности и чувствительности (83 %), т. е. субъективного переживания тяжести выполняемой работы, потребности во взаимодействии с другими / потребности в уединении;

– средний уровень выраженности психоэмоциональной симптоматики (70 %). Периодически возникают нарушения сна, острота реакций на препятствия и неудачу, субъективно переживаемые чувства беспокойства, нарастающие переживания и усиления рассеянности;

– редко наблюдается изменение настроения со значительным снижением оптимистического модуса восприятия действительности (57 %);

– средний уровень значимости социального окружения (63 %) т. е. наличия его помощи в совместном разрешении проблем, переживания включенности в референтные группы;

– низкий уровень переживания по поводу здоровья (52 %);

– средний уровень удовлетворенности повседневной деятельностью (82 %), т. е. периодическое переживание как скуки, так и увлеченности в повседневной деятельности.

Таким образом, эмоциональная составляющая психологического благополучия представлена переживанием умеренного оптимизма, бодрости и уверенности в себе.

3. По данным методики «Методика диагностики субъективного благополучия личности» (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова) иерархия видов благополучия в юности имеет следующий вид:

1. Социально-нормативное благополучие (высокий уровень — 72 %, средний уровень — 28 %). Девушки и юноши удовлетворены социальной согласованностью своего поведения с выдвигаемыми нормами и правилами, а также проявляемым по отношению к ним уважением других людей. Их поступки не противоречат их жизненным ориентирам и не вызывают угрызений совести.

2. Эмоциональное благополучие (высокий уровень — 59 %, средний уровень — 41 %). В эмоциональном фоне преобладают радость, оптимизм, счастье, хорошее расположение духа, воодушевление.

3. Эго-благополучие (высокий уровень — 53 %, средний уровень — 36 %, низкий уровень — 11 %), гедонистическое благопо-

лучие (высокий уровень — 53 %, средний уровень — 47 %), экзистенциально-деятельностное благополучие (высокий уровень — 52 %, средний уровень — 48 %). Т. е. удовлетворенность собой и своей внешностью, базовых потребностей в безопасности, приемлемых жилищных условиях, доходе и экологических условиях проживания, событийно-смысловая наполненность жизни и удовлетворенность достигаемым результатом в различных жизненных сферах в соотношении с прилагаемыми усилиями.

Рассмотрим половые различия в выраженности составляющих психологического благополучия (на основе вычисления критерия Стьюдента).

Данные по методике «Психологическое благополучие личности» К. Рифф:

1. У девушек уровень выраженности позитивного отношения с окружающими выше, чем у юношей ($t = 2,5; p = 0,01$). Девушки в большей степени, чем юноши склонны к сопереживанию, доверительным отношениям, стремятся выстраивать отношения по принципу взаимных уступок, обладают большей готовностью выслушать другого человека. Девушки больше, чем юноши, получают поддержки от своих друзей.

2. У девушек имеется большее количество целей в жизни, убеждений, придающих смысл жизни, чем у юношей и целей в жизни у юношей и девушек. Свою жизнь девушки рассматривают как более осмысленную, чем юноши.

3. У девушек уровень самопринятия выше, чем у юношей ($t = 1,8; p = 0,06$). Девушки имеют более положительное эмоционально-ценностное отношение к себе, отличаются самоуважением, осознают ценность своей личности и позитивно оценивают свое прошлое.

Кроме того, уровень психологического благополучия у девушек выше, чем у юношей ($t = 1,9; p = 0,05$).

Данные по методике «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду): отношения с семьей и друзьями оказывают большее влияние на сознание и поведение девушек, чем юношей ($t = -2,6; p = 0,01$).

Данные по методике «Методика диагностики субъективного благополучия личности» (Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова): девушки соответствуют социальным нормам, нравственным ценностям больше, чем юноши ($t = 2,0$; $p = 0,04$). Девушкам свойственен более высокий уровень социально-нормативного благополучия, чем юношам.

Заключение. Таким образом, психологическое благополучие рассматривается нами как составляющая субъективного благополучия. Установлено, что в юношеском возрасте девушки отличаются более высоким уровнем социально-нормативного благополучия и таких составляющих психологического благополучия, как самопринятие, позитивные межличностные отношения, осмысленность жизни и сформированность жизненных целей, чем юноши. В юности отмечается наиболее высокий уровень социально-нормативного благополучия и наименьший — экзистенциально-деятельностного благополучия. Экзистенциальная составляющая психологического благополучия, связанная с переживаем полноты реализации собственного потенциала личности, представлена на низком уровне в юности, это отражает необходимость включения студентов в различные виды научной и общественной жизни университета, волонтерской деятельности.

Список цитируемых источников

1. Фролова, Ю. Г. Способность к саморегуляции и воспринимаемый контроль как условия психологического благополучия студентов / Ю. Г. Фролова, К. Д. Синкевич, А. В. Федосенко // Психол. журн. — 2014. — № 3—4 (41—42). — С. 48—53.
2. Лепешинский, Н. Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психол. журн. — 2007. — № 3. — С. 24—37
3. Голубева, Н. М. К проблеме дифференциации понятий психологического и субъективного благополучия личности / Н. М. Голубева // Известия Саратов. ун-та. Новая серия. Сер. Акмеология образования. Психология развития. — 2010. — Т. 3, № 3 (11). — С. 26—30.