

ХАРАКТЕРИСТИКИ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ В ЮНОСТИ, СКЛОННОЙ К ПЕРЕЖИВАНИЮ ВИНЫ ОТДЕЛЕНИЯ

Введение. Субъективное благополучие — слаженность психических процессов и функций, гармония личности, ощущение целостности и внутреннего равновесия. Чаще всего субъективное благополучие определяют, как широкую категорию феноменов, заключающихся в эмоциональной реакции людей, их удовлетворенности отдельными сферами жизни, а также в их суждениях о качестве жизни в целом.

Следует разграничивать родственные понятия, часто употребляемых в научной литературе: «субъективное благополучие» и «удовлетворенность жизнью». Стоит отметить, что каждое из данных понятий в той или иной степени проецируют содержательные характеристики психологического благополучия [5].

Субъективное благополучие личности представляет собой интегральное социально-психологическое образование, включающее оценку и отношение человека к своей жизни и самому себе и несущее в себе активное начало. Оно содержит все три компонента психического явления: когнитивный, эмоциональный, конотивный (поведенческий) и характеризуется субъективностью, позитивностью и глобальностью измерения.

Удовлетворенность жизнью представляется во многих исследованиях как основной (и чуть ли не единственный) компонент субъективного благополучия. О. С. Копиной было показано, что удовлетворенность жизнью связана с самооценкой здоровья, образованием, полом, социальным статусом. Удовлетворенность понимается как наличие в сознании личностного смысла происходящих в жизни человека событий. Наконец, удовлетворенность собой — феномен, изучающийся преимущественно в аспекте самоотношения [4].

Удовлетворенность жизнью, таким образом, определяется как сложное, динамичное социально-психологическое образование, основанное на интеграции когнитивных и эмоционально-волевых процессов, характеризующееся субъективным эмоционально-оценочным отношением (к себе, социальным отношениям, жизни, труду) и обладающее побудительной силой, способствующей действию, поиску, управлению внутренними и внешними объектами.

Согласно позициям разных ученых существуют следующие критерии субъективного благополучия: позитивные отношения с окружающими, самопринятие, автономность, управление окружающей средой, наличие жизненных целей, развитие личности (К. Рифф); психосоматическое здоровье, социальная адаптация, психическое здоровье, психологическое здоровье (А.В. Воронина); аффективный, метапотребностный, мировоззренческий, интраорефлексивный, интерорефлексивный (О. С. Ширяева); профессиональное благополучие, физическое благополучие, социальное благополучие, материальное благополучие, благополучие в среде проживания (Т. Рат и Дж. Хартер); социальный, религиозный, физический, психологический (Е.Е. Бочарова, Р.М. Шамиров, Л.В. Куликов), вовлеченность, смысл, положительные эмоции, достижения, отношения с другими людьми (М. Селигман)[2].

Существуют факторы, опосредующие субъективное благополучие личности: соответствие существующей и идеальной ситуации (исследования М. Селигмана и его коллег), пребывание в особом потоковом состоянии (исследования в единении с деятельностью и ситуацией (теория М. Чиксентмихая), эргичность личности (исследование Р.М. Шаминова, М.В. Григорьевой), удовлетворенность человека своей трудовой деятельностью (Р. Лукас и Э. Динер), комфортное самоощущение человека в общественной деятельности и проявление социальной активности[3].

Понятие «вина отделения» было введено крупнейшим представителем современного психоанализа Д. Вайссом. Вина отделения возникает из страха навредить другим, преследуя свои цели. Она характеризуется патогенным верованием, что кто-то не имеет права на отдельное существование, что отделение или отличие от близких и любимых людей — предательство, оно губительно для них, причиняет им вред и боль [1].

Вина отделения связана с убеждением, что отделение или же отличие от близких людей окажется губительным для них, принесет им вред и страдания [6, с. 94].

Наиболее актуален феномен вины отделения для личности в юности, поскольку именно в юношеском возрасте все чаще возникает проблема сепарации студентов от родителей. Стоит отметить, что для этого возраста характерна пониженная устойчивость к стрессовым факторам из-за возрастных кризисов, естественно присутствующих в сочетании со специфическим образом жизни, характерным для студентов. Развитие субъективного благополучия может не только положительно повлиять на способность студентов справляться со стрессовыми ситуациями, но и ускорить его адаптацию студентов к изменившимся условиям развития.

Основная часть. Цель нашего исследования — определить характеристики субъективного благополучия личности в юности, склонной к переживанию вины отделения.

Базой для проведения исследования выступили Барановичский государственный университет. Выборку исследования составили 100 студентов педагогических специальностей (50 юношей, 50 девушек).

Для исследования мы использовали опросник «Психологическое благополучие личности» (К. Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду, в адаптации М.В. Соколовой), «Методика диагностики субъективного благополучия личности» (Р.М. Шамяионов, Т.В. Бескова), «Измерение неадаптивной вины» (О. Коннор, в адаптации Е.В. Коротковой).

Применение методики «Измерение неадаптивной вины» (О. Коннор, в адаптации Е.В. Коротковой) позволило получить следующие результаты (таблица 1):

Таблица 1 — Склонность к переживанию вины отделения

Уровень	Низкий	Средний	Высокий
Вина отделения	1 %	50 %	49 %

Применение методик «Психологическое благополучие личности» (К. Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко), «Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду, в адаптации М.В. Соколовой), «Методика диагностики субъективного благополучия личности» (Р.М. Шамяионов, Т.В. Бескова) позволили получить следующие результаты (таблица 2):

Т а б л и ц а 2 — Субъективное благополучие личности

Компоненты субъективного благополучия	Уровень		
	Низкий	Средний	Высокий
Позитивные отношения с окружающими	32 %	60 %	8 %
Автономия	39 %	36 %	25 %
Управление средой	41 %	43 %	16 %
Личностный рост	70 %	28 %	2 %
Цели в жизни	57 %	36 %	7 %
Самопринятие	50 %	37 %	13 %
Психологическое благополучие	55 %	38 %	7 %
Напряженность и чувствительность	5 %	81 %	14 %
Изменения настроения	55 %	39 %	6 %
Психоэмоциональная симптоматика	2 %	69 %	29 %
Значимость социального окружения	33 %	62 %	5 %
Самооценка здоровья	52 %	48 %	0 %
Удовлетворенность повседневной деятельностью	9 %	82 %	9 %
Эмоциональное благополучие	0 %	46 %	54 %
Экзистенциально-деятельностное благополучие	0 %	56 %	44 %
Эго-благополучие	0 %	50 %	50 %
Гедонистическое благополучие	0 %	63 %	37 %
Социально-нормативное благополучие	0 %	42 %	58 %

Установление взаимосвязи между субъективным благополучием и склонностью к переживанию чувства вины отделения осуществлялось с помощью такого метода статистической обработки данных, как корреляционный анализ (коэффициент корреляции Пирсона).

Характеристики субъективного благополучия юношей и девушек, склонных к переживанию вины отделения:

- низкий уровень позитивных отношений с окружающими ($r = -0,28, p = 0,01$);
- низкая степень удовлетворенности потребности в личностном росте ($r = -0,28, p = 0,004$);
- низкая осмысленность целей в жизни ($r = -0,19, p = 0,05$);
- низкий уровень самопринятия ($r = -0,21, p = 0,03$);
- значимость социального окружения ($r = 0,21, p = 0,03$);
- частые изменения настроения ($r = 0,16, p = 0,09$);

– низкий уровень психологического благополучия ($r = -0,23$, $p = 0,02$) и экзистенциально-деятельностного благополучия ($r = -0,19$, $p = 0,05$).

Девушки и юноши, которые боятся навредить другим, преследуя свои цели, которые верят, что отделение или отличие от близких и любимых людей причинит им вред и боль не имеют представлений о своих жизненных планах, интересах и целях, не реализуют собственный потенциал (личный застой), не способны аффективно использовать различные жизненные обстоятельства, самостоятельно создавать и выбирать условия своей деятельности, так как большое влияние на них оказывают посторонние люди, мнением которых они готовы руководствоваться и совместно с которыми они разрешают различные трудности. В то же время у них не хватает достаточного количества близких отношений с окружающими, они не способны к близости и сопереживанию, идти на компромисс для поддержания важных отношений. Это приводит к эмоциональной нестабильности, резким перепадам настроения неудовлетворенности собой, неприятию своей личности со всеми достижениями и недостатками, психологическому неблагополучию. Более того, такие люди даже не стремятся наполнить свою жизнь интересными событиями, чтобы наполнить свою жизнь смыслом и достичь душевного равновесия

Заключение. Для личности в юности, склонной к переживанию вины отделения характерно: низкий уровень позитивных отношений с окружающими, низкая степень удовлетворенности потребности в личностном росте, низкая осмысленность целей в жизни, низкий уровень самопринятия, значимость социального окружения, частые изменения настроения, низкий уровень психологического благополучия и экзистенциально-деятельностного благополучия.

Список цитируемых источников

1. Вайсс, Д. Как работает психотерапия: пер. с англ. / Д. Вайсс. — М.: Класс, 1998. — С. 100-112.
2. Водяха, С.А. Современные концепции психологического благополучия личности // Журнал «Дискуссия». – Педагогика и психология». — № 2 (20). — 2012. — С. 132-138.
3. Каширина, Э.И. Социально-психологические предикторы субъективного благополучия: теоретический обзор европейский научный форум студентов и учащихся // Сборник статей Международной научно-практической конференции. — Петрозаводск. — 2020. — С. 66-69.
4. Копина, О.С., Сулова, Е.А., Заикин, Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. — 1995. — № 3. — С. 119-132.
5. Лактионова, Е.Б., Матюшина, М.Г. Теоретический анализ подходов к исследованию проблемы позитивного функционирования личности: счастье, психологическое благополучие, субъективное благополучие // Журнал «Известия». — Серия «Психология». — Т. 26. — 2018. — С. 77-88.
6. Луценко, А.М. Особенности переживания отрицательных эмоций у лиц, выросших в алкогольной семье: дис. ... канд. психол. наук. Медицинская психология. — Москва, 2023. — 284 с.

УДК 159.99

Ю. А. Лещенко, Н. Н. Шавель

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

СПЕЦИФИКА ПРОЯВЛЕНИЯ САМОАКТУАЛИЗАЦИИ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

Введение. Тема самоактуализации личности в современном мире с каждым годом становится все более популярной. Возрастающий интерес к этому вопросу можно объяснить тем, что человек стремится максимально использовать свой потенциал, получая удовлетворение от своих действий. Это и есть мотив к самовыражению. Если человек делает то, что не хочет делать, и не делает того, чего на самом деле требует его природа, то он будет несчастным. Эта сила, неудовлетворенная потребность, подавленные желания и способности заставляют его двигаться вперед, самоактуализироваться. Если от природы человек должен был стать музыкантом, но он пытается быть учителем, то он не будет удовлетворен своей жизнью. Это мотив самоактуализации — внутреннее стремление жить согласно своей природе. Он отражает желание человека быть собой, это и есть его мотивация развития.

В данной статье рассмотрены особенности юношеского возраста (студентов), связанные с самоактуализацией личности. Новообразованиями возраста, которые, по всей вероятности, влияют на процессы самоактуализации, являются: профессиональное и личностное самоопределение, формирование мировоззрения, развитие самосознания. В результате эмпирического исследования обнаружено, что компоненты самоактуализации в данном возрасте находятся на разных уровнях становления. Это свидетельствует о том, что процесс социализации и личностного становления студенческой молодежи еще не завершен.

«Самоактуализация — это непрерывная реализация потенциальных возможностей, способностей и талантов как свершение своей миссии, или призвания, судьбы и т. п., как более полное познание и, стало быть, принятие своей собственной изначальной природы, как неустанное стремление к единству, интеграции, или внутренней синергии личности» [1].