

**Заключение.** Таким образом, к проявлению девушками разных видов агрессии может приводить неудовлетворенность потребностей в доминировании и управлении. Не владея социально одобряемыми стратегиями достижения высокого социального статуса, они прибегают к агрессии как к более простому способу достижения власти над другими людьми и выигрыша.

#### Список цитируемых источников

1. Толковый словарь русского языка : 100000 слов, терминов и выражений / С. И. Ожегов ; под общ. ред. Л. И. Скворцова. — М. : Мир и образование, 2015. — 1375 с.
2. Большой психологический словарь; под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — М.: АСТ; СПб.: Прайм-Еврознак, 2002. — 632 с.
3. Леонтьев, Д. А. Очерк психологии личности / Д. А. Леонтьев. — М.: Смысл, 1997. — 63 с.
4. Ильин, Е. П. Мотивация и мотивы / Е. П. Ильин. — СПб.: Питер, 2011. — 508 с.
5. Симонов, П. В. Темперамент. Характер. Личность / П. В. Симонов, П. М. Ершов. — М. : Наука, 1984. — 161 с.
6. Маслоу, А. Мотивация и личность / Пер. с англ.; А. Маслоу. — СПб.: Питер, 2019 — 400 с.
7. Исаева, Т. С. Психологические механизмы потребностей // Образовательный портал «Справочник». — Режим доступа: [https://spravochnick.ru/psihologiya/psihologicheskie\\_mehanizmy\\_potrebnostey/](https://spravochnick.ru/psihologiya/psihologicheskie_mehanizmy_potrebnostey/). — Дата доступа: 20.04.2024.
8. Бурлачук, Л. Ф. Словарь-справочник по психологической диагностике / Л. Ф. Бурлачук, С. М. Морозов. — Киев: Наукова думка, 1989. — 165 с.

УДК 159.9

А. С. Лелес

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

### СТРУКТУРА СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК

**Введение.** Для психологии личности и психологии в целом особенно важно, чтобы опыт благополучия был неотъемлемой частью преобладающего настроения личности.

Субъективное благополучие как интегративный, особо значимый опыт оказывает постоянное влияние на различные параметры психического состояния человека и, следовательно, на успешное поведение, продуктивность, эффективное межличностное взаимодействие и многие другие аспекты внешней и внутренней активности человека. Это постоянное влияние является регулирующей ролью субъективного благополучия человека. Опыт благополучия (или неблагополучия) зависит от различных аспектов жизни человека.

Наиболее актуальна проблема субъективного благополучия для юношеского возраста, поскольку 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. Социальная ситуация развития юношеского возраста направлена на профессиональное и личностное самоопределение, успех которого определяет качество дальнейшей личной и профессиональной самореализации. В то же время в юношестве присутствует благоприятная среда для создания и развития позитивных личностных установок и стратегий.

**Основная часть.** Цель нашего исследования — определить структуру субъективного благополучия личности современных юношей и девушек.

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

Для исследования были использован опросник «Психологическое благополучие личности» (К. Рифф, в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко). Включает в себя следующие шкалы: позитивное отношение с окружающими, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие, баланс аффекта, осмысленность жизни, человек как открытая система, автономия, психологическое благополучие.

«Шкала субъективного благополучия» (Г. Перуэ-Баду, в адаптации М. В. Соколовой) включает в себя 6 шкал: напряженность и чувствительность, психоэмоциональная симптоматика, изменения настроения, значимость социального окружения, самооценка здоровья, удовлетворенность повседневной деятельностью.

«Методика диагностики субъективного благополучия личности» (Р.М. Шамионов, Т.В. Бескова) включает в себя 5 шкал: эмоциональное благополучие, экзистенциально-деятельностное благополучие, эго-благополучие, гедонистическое благополучие, социально-нормативное благополучие.

С помощью такого метода статистической обработки данных, как регрессионный анализ, осуществлялось установление зависимости между субъективным благополучием и перечисленными шкалами.

*Характеристики субъективного благополучия девушек:*

Для субъективного благополучия девушек из всех перечисленных шкал установлена прямая зависимость экзистенциально-деятельностного благополучия ( $t = 1,8$ ,  $p = 0,07$ ), обратная зависимость значимости социальной среды ( $t = -2,9$ ,  $p = 0,004$ ), напряженности и чувствительности ( $t = -1,08$ ,  $p = 0,02$ ).

То есть субъективно благополучные девушки прилагают усилия для достижения благополучия и событийно-смысловой насыщенности жизни, обладают способностью делать все возможное для достижения своих целей, получать удовольствие от своих успехов и достижений. Такие девушки полагаются на собственную систему ценностей и свое мировоззрение, даже если оно противоречит общественному мнению. Они обладают умением противостоять негативным воздействиям, стабильным эмоциональным состоянием, стрессоустойчивостью, уравновешенностью.

Рассмотрим результаты по даннымшкалам:

1. Напряженность и чувствительность. Низкий уровень наблюдается у 4 % девушек. Средний уровень — у 78 % девушек. Высокий уровень — у 18 % девушек. Таким образом, у девушек в средней степени выражены субъективное переживание тяжести выполняемой работы.

2. Экзистенциально — деятельностное благополучие личности. Средний уровень наблюдается у 50 % девушек. Высокий уровень — у 50 % девушек. Девушкам присущи в высокой степени характеристики прилагаемых усилий для достижения благополучия и их результативность, а также событийно-смысловая насыщенность жизни.

3. Значимость социального окружения. Низкий уровень наблюдается у 48 % девушек. Средний уровень — у 50 % девушек. Высокий уровень — у 2 % девушек. Таким образом, у девушек в средней степени выражены совместное разрешение проблем, переживания чувства одиночества, взаимоотношения с родными и друзьями.

*Характеристики субъективного благополучия юношей:*

Для субъективного благополучия юношей из всех перечисленных шкал установлена обратная зависимость значимости социальной среды ( $t = -2,6$ ,  $p = 0,01$ ), склонности к изменениям настроения ( $t = -2,9$ ,  $p = 0,005$ ), напряженности и чувствительности ( $t = -1,2$ ,  $p = 0,2$ ).

То есть субъективно благополучные юноши полагаются на собственную систему ценностей и свое мировоззрение, даже если оно противоречит общественному мнению, имеют стабильное благоприятное внутреннее психическое состояние, находятся в расположении духа. Обладают умением противостоять негативным воздействиям, стабильным эмоциональным состоянием, стрессоустойчивостью, уравновешенностью.

Рассмотрим результаты по даннымшкалам:

1. Напряженность и чувствительность. Низкий уровень наблюдается у 6 % юношей. Средний уровень — у 84 % юношей. Высокий уровень — у 10 % девушек. Таким образом, у юношей в средней степени выражены субъективное переживание тяжести выполняемой работы.

2. Изменения настроения. Низкий уровень наблюдается у 48 % юношей. Средний уровень — у 52 % юношей. Таким образом, у юношей в средней степени выражены значительные снижения оптимистического модуса восприятия действительности, перепады настроения.

3. Значимость социального окружения. Низкий уровень наблюдается у 18 % юношей. Средний уровень — у 74 % юношей. Высокий уровень — у 8 % юношей. Таким образом, у юношей в средней степени выражены совместное разрешение проблем, переживания чувства одиночества, взаимоотношения с родными и друзьями.

Таким образом, структура субъективного благополучия юношей и девушек достаточно схожа (обратная зависимость значимости социальной среды, напряженности и чувствительности). Исходя из этого, можно говорить о том, что в образовательном процессе можно применять схожие для обоих полов стратегии, направленные на развитие субъективного благополучия: создание определенных условий, использование психокоррекционных программ, организация общественно значимых мероприятий.

**Заключение.** Для субъективного благополучия девушек установлена прямая зависимость экзистенциально-деятельностного благополучия, обратная зависимость значимости социальной среды, напряженности и чувствительности. Для субъективного благополучия юношей установлена обратная зависимость значимости социальной среды, склонности к изменениям настроения, напряженности и чувствительности

#### Список цитируемых источников

1. Бочарова, Е. Е. Современные подходы в методологии исследования субъективного благополучия / Е. Е. Бочарова // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. 2013. — Т. 13. — №2-1. — С. 27-78.
2. Жуковская, Л. В. Шкала психологического благополучия К. Рифф / Л. В. Жуковская, Е. Г. Трошихина // Психол. журн. — 2011. — Т. 32, № 2. — С. 82—93.
3. Куликов, Л. В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов, М. С. Дмитриева, М. Ю. Долина, О. В. Иванов, М. А. Розанова, Т. Г. Тимошенко // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. Ананьевские чтения — 97. — Вып.3. Ч.1. Изд-во СПбГУ — СПб., 2007. — С.342-350.
4. Пучкова, Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис. канд. психол. наук / Г. Л. Пучкова. — Хабаровск: Изд-во Хабаровского гос. ун-та, 2003. — С. 18-22.
5. Шамионов, Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. — Саратов, 2008. — С. 37-41.