

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

## Психологическое благополучие, оптимизм и осмысленность жизни студентов

Научный руководитель – Сильченко Ирина Владимировна

*Морозова Валерия Витальевна*

*Студент (специалист)*

Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины, Факультет психологии и педагогики, Кафедра психологии, Гомель, Беларусь

*E-mail: leramorozova.lm@gmail.com*

Проблемы, нахождения зависимости между уровнем психологического благополучия и детерминирующими его факторами обусловлены в первую очередь идеей о том, что универсальной структуры благополучия нет, поэтому исследователями изучаются факторы, которые влияют на субъективное и психологическое благополучие личности. На данный момент в отечественной психологии глубже и детальнее всего исследуются субъективные факторы психологического благополучия личности. В качестве факторов психологического благополучия выделяют доминирующими отношениями (к другим людям, миру и себе) [1; 2; 3], личностные черты [4; 5] удовлетворенность профессиональным развитием и наличие стремления к самореализации в профессии [6], смысло-жизненных ориентаций личности [7].

Цель нашего исследования заключалась в определении характера связи психологического благополучия и осмысленности жизни у студентов.

Методологическую основу исследования составили теория психологического благополучия К. Рифф и теория смысло-жизненных ориентаций Д.А. Леонтьева.

В исследовании приняло участие 108 студентов, среди которых 66 девушек и 42 юноши в возрасте от 17 лет (средний возраст 20 лет).

Для определения уровня психологического благополучия использовалась «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко).

Полученные результаты показали, что низкий уровень психологического благополучия выявлен у 16 юношей (39,02%) и 18 девушек (27,27%), а в целом у 34 респондентов (31,77%). Средний уровень благополучия у 6 юношей (14,63%) и 7 девушек (10,60%), в целом у 13 испытуемых (12,14%). Высокий уровень благополучия у 19 юношей (46,134%) и у 41 девушек (62,12%), общее количество респондентов с высоким уровнем благополучия 60 (56,07%).

Выявлены достоверные различия по шкалам психологического благополучия личности между выборками юношей и девушек с использованием U-критерия Манна-Уитни. У девушек выше показатели по шкалам «позитивные отношения» (0,062 при  $p \leq 0,05$ ), «личностный рост» (0,163 при  $p \leq 0,05$ ), «цели в жизни» (0,445 при  $p \leq 0,05$ ), «психологическое благополучие» (0,438 при  $p \leq 0,05$ ). У мальчиков - по шкале «автономность» (0,353 при  $p \leq 0,05$ ). По шкалам «самопринятие» и «управление средой» достоверных различий не обнаружено.

С помощью теста смысло-жизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева [55] были получены количественные показатели по пяти шкалам («цели в жизни», «процесс жизни», «результат жизни», «локус контроля Я», «локус контроля жизнь»), отражающие отдельные факторы смысла жизни. На основании анализа полученных результатов было выделено три группы респондентов, которые отличаются по уровню осмысленности жизни.

Низкий уровень осмысленности жизни выявлен у 22 юношей (53,65%) и 27 девушек (40,90%), а в целом - у 49 респондентов (45,79%). Средний уровень осмысленности обнаружен у 13 юношей (31,70%) и 34 девушек (51,51%), в целом - у 47 испытуемых (43,92%).

Высокий уровень осмысленности жизни отмечается у 6 юношей (14,63%) и у 5 девушек (7,57 %), общее количество респондентов с высоким уровнем осмысленности 11 (10,28 %). Таким образом, большинство студентов (45,79 %) относятся к группе с низким уровнем осмысленности жизни.

Анализировалась также достоверность различий по шкалам осмысленности жизни между выборками юношей и девушек с использованием U-критерия Манна-Уитни. Достоверность различий выявлена между шкалами «процесс жизни» (0,498 при  $p \leq 0,05$ ), «локус контроля Я» (0,143, при  $p \leq 0,05$ ), «локус контроля жизнь» (0,348, при  $p \leq 0,05$ ), «общая осмысленность» (0,449, при  $p \leq 0,05$ ). Таким образом, данные параметры осмысленно жизни выше у юношей, чем у девушек.

Проведен корреляционный анализ связи психологического благополучия личности и осмысленности жизни, который позволил выявить следующее.

Шкала «позитивные отношения» находит взаимосвязь со шкалами: «цели в жизни» ( $r = 0,385$ ,  $p = 0,000$ ), «процесс жизни» ( $r = 0,537$ ,  $p = 0,000$ ), «результат жизни» ( $r = 0,440$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля Я» ( $r = 0,416$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля жизнь» ( $r = 0,476$ ,  $p = 0,000$ ), «общая осмысленность жизни» ( $r = 0,496$ ,  $p = 0,000$ ).

Шкала «автономия» находит взаимосвязь со шкалами: «цели в жизни» ( $r = 0,461$ ,  $p = 0,000$ ), «процесс жизни» ( $r = 0,381$ ,  $p = 0,000$ ), «результат жизни» ( $r = 0,453$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля Я» ( $r = 0,601$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля жизнь» ( $r = 0,440$ ,  $p = 0,000$ ), «общая осмысленность жизни» ( $r = 0,509$ ,  $p = 0,000$ ).

Шкала «управление средой» находит взаимосвязь со шкалами: «цели в жизни» ( $r = 0,521$ ,  $p = 0,000$ ), «процесс жизни» ( $r = 0,649$ ,  $p = 0,000$ ), «результат жизни» ( $r = 0,657$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля Я» ( $r = 0,611$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля жизнь» ( $r = 0,638$ ,  $p = 0,000$ ), «общая осмысленность жизни» ( $r = 0,686$ ,  $p = 0,000$ ).

Шкала «личностный рост» находит взаимосвязь со шкалами: «цели в жизни» ( $r = 0,519$ ,  $p = 0,000$ ), «процесс жизни» ( $r = 0,579$ ,  $p = 0,000$ ), «результат жизни» ( $r = 0,539$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля Я» ( $r = 0,644$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля жизнь» ( $r = 0,617$ ,  $p = 0,000$ ), «общая осмысленность жизни» ( $r = 0,632$ ,  $p = 0,000$ ).

Шкала «цели в жизни» находит взаимосвязь со шкалами: «цели в жизни» ( $r = 0,709$ ,  $p = 0,000$ ), «процесс жизни» ( $r = 0,660$ ,  $p = 0,000$ ), «результат жизни» ( $r = 0,623$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля Я» ( $r = 0,733$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля жизнь» ( $r = 0,673$ ,  $p = 0,000$ ), «общая осмысленность жизни» ( $r = 0,738$ ,  $p = 0,000$ ).

Шкала «самопринятие» находит взаимосвязь со шкалами: «цели в жизни» ( $r = 0,622$ ,  $p = 0,000$ ), «процесс жизни» ( $r = 0,559$ ,  $p = 0,000$ ), «результат жизни» ( $r = 0,697$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля Я» ( $r = 0,558$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля жизнь» ( $r = 0,693$ ,  $p = 0,000$ ), «общая осмысленность жизни» ( $r = 0,703$ ,  $p = 0,000$ ).

Шкала «психологическое благополучие» находит взаимосвязь со шкалами: «цели в жизни» ( $r = 0,691$ ,  $p = 0,000$ ), «процесс жизни» ( $r = 0,729$ ,  $p = 0,000$ ), «результат жизни» ( $r = 0,731$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля Я» ( $r = 0,762$ ,  $p = 0,000$ ), «локус контроля жизнь» ( $r = 0,758$ ,  $p = 0,000$ ), «общая осмысленность жизни» ( $r = 0,806$ ,  $p = 0,000$ ).

Позитивные отношения с окружающими наиболее взаимосвязаны с процессом в жизни, то есть локализованы в настоящем времени, выраженная ориентация на установление позитивных отношений с окружающими в наибольшей степени связана с восприятием жизни «здесь и сейчас».

Автономность находит самую сильную взаимосвязь с собственным локусом контроля, что соответствует способности самостоятельного управлять своим поведением и действовать лично выбранным способом.

Управление средой достаточно равномерно связано с процессом жизни в настоящем, а также с результатами жизни, которые отображают прошлый опыт и достижения в жизни.

Кроме того, управление средой находит высокую взаимосвязь с локусом контроля, направленным на жизнь, что объясняется тем, что человек не только верит в то, что жизнь ему подвластна, он также контролирует свою внешнюю деятельность, и способен улавливать или создавать условия и обстоятельства, которые подходят для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Личностный рост в наибольшей степени связан с локусом контроля на себе, это можно проиллюстрировать тем, что такой личностный рост достижим только тогда, когда человек открыт новому опыту, испытывает чувство реализации своего потенциала, наблюдает улучшения в себе и своих действиях с течением времени; а также изменяется в соответствии с собственными познаниями и достижениями.

Цели в жизни в наибольшей степени взаимосвязаны с аналогичной смысловжизненной ориентацией, говорящей о локализации смысла жизни в будущем.

Самопринятие в большей степени коррелирует с результатом жизни и локусом контроля, который направлен на жизнь, связь данных характеристик заключается в том, что самопринятие как психологический феномен обусловлено принятием себя и самооценкой в прошлом и настоящем.

Психологическое благополучие в целом достоверно сильно взаимосвязано с осмысленностью жизни. Из всех параметров психологического благополучия в наименьшей степени со смысловжизненными ориентациями и осмысленностью жизни связаны категории «Автономия» и «Позитивные отношения с окружающими».

Неравномерный характер взаимосвязей параметров психологического благополучия с осмысленностью жизнью позволяет разделить все характеристики психологического благополучия на две группы. В первую группу, которую можно обозначить как «центральная», входят параметры «Управление средой», «Цели в жизни» и «Самопринятие», т.е. характеристики, которые в наибольшей степени связаны с осмысленностью жизни (имеют наибольшие коэффициенты корреляции с показателем ОЖ). Во вторую группу, которую можно определить, как «периферическая», входят параметры «Позитивные отношения с окружающими», «Автономия» и «Личностный рост».

По результатам выявленной в исследовании высокой взаимосвязи психологического благополучия и осмысленности жизни, означающей, что повышение осмысленности жизни ведет за собой повышение психологического благополучия личности, была разработана программа по повышению осмысленности жизни. Программа направлена на обучение навыкам поиска смысловых жизненных ориентаций, развитие способности контроля жизненных обстоятельств и самопринятия.

Предполагается, что повышение осмысленности жизни благоприятного скажется на ощущении молодыми людьми чувства удовлетворенности от своей жизни, на переживаемом им ощущении счастья от прожитой и дальнейшей жизни. Кроме того, осмысленность жизни высокого уровня предполагает активную деятельность человека, которая поможет повысить результативность жизни, сформировать личностные цели в жизни и обогатить жизнь эмоциональной насыщенностью и наполненностью.

### Источники и литература

- 1) Павлоцкая, Я. И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности / Я. И. Павлоцкая // автореф. дис ...канд. псих. наук: 19.00.05 / Я. И. Павлоцкая; СГУ им. Н.Г. Чернышевского - Саратов, 2015. – 23 с.
- 2) Фомина, О. О. Факторы и возможные типы психологического благополучия личности / О. О. Фомина // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия Акмеология образования. Психология развития. – 2016. – № 2 – Т. 5 – С. 168-175.

- 3) Підбуцька, Н. В. Суб'єктивне благополуччя у становленні майбутніх фахівців /Н. В. Підбуцька, А. Г. Зуєва. // Проблеми та перспективи формування національної гуманітарно-технічної еліти : [зб. наук. пр.]. - 40-41 (44-45)] / М-во освіти і науки України, НАПН України, Нац. техн. ун-т "ХПІ»; [ред кол. В. Г. Кремень та ін.]; за ред. Л. Л. Тovaжнiянського і О. Г. Романовського. – Харків: НТУ ХПІ, 2014. – С. 192-206.
- 4) Усова, Н. В. Структура и социально-психологические факторы субъективного благополучия личности в условиях миграции / Н.В. Усова // автореф. дис . . . канд. псих. наук: 19.00.05. / Н. В. Усова; СГУ им. Н.Г. Чернышевского – Саратов, 2012. – 24 с.
- 5) Вотинцева, Т.С. Взаимосвязь уровня толерантности к неопределенности и психологического благополучия личности / Т.С. Вотинцева, В.Р. Петренко // Педагогика и психология образования. – 2016. –№3. – С. 145-149.
- 6) Петраш, М.Д. Факторы профессионального развития у взрослых с разным уровнем психологического благополучия / М.Д. Петраш //Международный научно-исследовательский журнал. – 2016. – № 4. – С. 87-92.
- 7) Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис . . .канд. псих. наук: 19.00.01 / П.П. Фесенко; РГГУ. – М., 2005. – 206 с.