

УДК 159.923+37.015.3  
ББК Ю94

ГСНТИ 14.35.01; 14.07.05

Код ВАК 13.00.01; 19.00.07

### **Водяха Сергей Анатольевич,**

кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии образования, Институт психологии, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет»; 620017, г. Екатеринбург, пр-т Космонавтов, 26, к. 387; e-mail: jullyaa@ya.ru

#### **ПРЕДИКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ<sup>1</sup>**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** психологическое благополучие личности; взаимосвязь между личностным благополучием и стратегиями преодоления трудных ситуаций.

**АННОТАЦИЯ.** Рассматриваются основные подходы к диагностике психологического благополучия. Основными структурными компонентами психологического благополучия признаются осмысленность и мотивационный поток. Выявлен ряд предикторов психологического благополучия современных студентов.

### **Vodyakha Sergey Anatolievich,**

Candidate of Psychology, Associate Professor of the Chair of Psychology of Education, Institute of Psychology, Ural State Pedagogical University, Ekaterinburg.

#### **THE PREDICTORS OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF MODERN STUDENTS**

**KEY WORDS:** psychological well-being of the individual; the relationship between personal well-being and strategies to overcome difficult situations.

**ABSTRACT.** The main approaches to the diagnosis of psychological well-being are discussed. The main structural components of psychological well-being are meaningful and motivational flow. A number of predictors of psychological well-being of today's students are singled out.

**В** настоящее время проблема психологического благополучия становится все более актуальной в связи с широким распространением движения позитивной психологии во всем мире. Кросс-культурные исследования под руководством Э. Динера, К. Питерсена, Р. Райна и К. Шелдона в целом охватывают более ста стран. В России проблема психологического благополучия раскрывается в отдельных эмпирических исследованиях (Н. К. Бахарева, М. В. Бучацкая, А. В. Воронина, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова). Отечественные ученые касаются лишь отдельных аспектов субъективного и психологического благополучия личности, в то время как комплексных теоретико-эмпирических исследований, детально раскрывающих предикторы психологического благополучия личности, не проводилось.

Психологическое благополучие стало предметом исследования лишь во второй половине XX века. В отечественной психологии подъем интереса к этой проблеме приходится на последнее десятилетие прошлого века. Интерес к проблеме психологического благополучия со стороны отечественных исследователей во многом обусловлен тенденциями, происходящими в нашем обществе. По данным Института мозга человека РАН, проблемы с психическим здоровьем имеют 15% детей, 25% подростков и до 40% призывников. Каждый третий взрослый нуждается в психологической поддержке, чтобы противостоять стрессу. Свыше 70% населения России живет в состоянии затяжного психоэмоцио-

нального стресса, вызывающего рост депрессий, реактивных психозов.

В настоящее время разрабатывается ряд подходов к пониманию психологического благополучия, базирующихся на различных представлениях о благе, жизненных добродетелях, здоровом обществе.

Психологическое благополучие как научное понятие основывается на базовых теоретических и методологических принципах гуманистической психологии.

1. Гипотеза о двойственной природе человека: с одной стороны, он - «дитя общества», т.е. социабелен, с другой стороны - «дитя природы» и как природный индивид уникален и неповторим. Психологическое благополучие представляет собой прежде всего способность человека реализовывать собственную индивидуальность, становиться и быть субъектом, творцом собственной жизни через включение в определенную профессиональную деятельность, выполнение тех или иных социальных ролей.

2. Опора на метод дедуктивного движения от теоретического исследования к изучению отдельных эмпирических фактов. Первичной задачей при исследовании феномена психологического благополучия считается «прояснение значения хорошей жизни», природы жизненных добродетелей. Среди авторов, занимавшихся теоретической разработкой вопроса об основных «контурах» психологического благополучия, - Дж. Бюдженаль, С. Джуард, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм и другие.

<sup>1</sup> Статья выполнена в рамках проекта «Психолого-педагогические технологии развития виртуальной образовательной среды для межкультурного взаимодействия»

3. Преимущественная ориентация на постижение смысла, сущности человеческого существования, а не на четкое соответствие принципу верификации. Разрабатываемые в экзистенциальном подходе представления о психологическом благополучии отличаются комплексностью, глубиной содержания, однако в ряде случаев операционализация этих представлений для эмпирической оценки психологического благополучия оказывается затруднительной.

Весьма актуальным в контексте экзистенциального подхода является вопрос о благополучном существовании человека в современном рыночном обществе, где успешная социальная адаптация часто расходится со стремлением к самореализации. Многие авторы (А. Маслоу, В. Франкл, Э. Шостром) наряду с самопознанием отмечают особую значимость поиска человеком возможностей «актуализирующего творческого синтеза» между сигналами собственного внутреннего аутентичного «Я» и социальными запросами; по их мнению, именно этот путь ведет к психологическому благополучию.

Э. Фромм выявил экзистенциальную дихотомию между стремлением «иметь» и стремлением «быть». «Иметь» - стремление приобрести внешне заданные ценности и оценка себя с точки зрения соответствия интернализированным стандартам. «Быть» - стремление к реализации собственной личности и стать тем, кем человек может стать.

Э. Фромм обнаружил, что люди, стремящиеся «быть», чаще оказываются более счастливыми. Это происходит, скорее всего, потому, что они не страдают из-за несоответствия своего положения общепринятым стандартам и ориентируются на индивидуализированные ценности. Т. Кассер позже назвал это явление «высокой ценой материализма». Стремление приобрести как можно больше вынуждает современного человека вместо самоактуализации соответствовать искусственному образу «Я», что приводит к дефициту подлинных и тесных взаимоотношений.

Социолог Р. Д. Патнем выявил существенный спад гражданской активности в США, отражающийся в снижении количества участников в спортивных мероприятиях и общественных объединениях. Политолог Р. Лейн также отметил, что люди в капиталистических странах страдают своего рода «голодом» - им не хватает теплых межличностных отношений и устойчивой семейной жизни. Материалистические ценности вытесняют все остальные, и личность превращается в потребителя услуг. Ненасыщаемое стремление к потреблению часто

выражается в игнорировании интересов супругов, детей, друзей и общества в целом. Поэтому материалистические ценности связаны с низким психологическим благополучием.

Материалистические ценности связаны с более кратковременными и менее продуктивными взаимоотношениями. Материалистически ориентированные личности чаще испытывают отчуждение в социальных отношениях, чем духовно ориентированные. Студенты, сосредоточенные на финансовом успехе, чаще чувствуют себя отчужденными от своей культуры.

Ш. Шварц выявил, что материалистические ценности являются прямой противоположностью двух социальных ценностей: доброжелательности и благородства. Доброжелательность как ценность связана с сохранением и повышением благополучия людей, с которыми он находится в тесных взаимоотношениях. Она состоит из следующих характеристик: лояльность, ответственность, честность, умение прощать и стремление к подлинной дружбе и истинной любви. Благородство предполагает понимание, благодарность, терпимость и стремление способствовать благополучию окружающих людей. Оно включает в себя социальную справедливость, миролюбие и широкий кругозор.

Одна из первых попыток построения интегральных, многомерных моделей психологического благополучия в 1950-х гг. предложила М. Ягода. Она выделила шесть основных измерений психологического благополучия: самопринятие (высокая самооценка, выраженное чувство идентичности); личностный рост (мера самоактуализации); интегрированность (способность к совладанию со стрессовыми ситуациями); автономность (независимость от влияния социального окружения); точность восприятия реальности (социальная восприимчивость); компетентность в отношении окружающей социальной среды (способность к социальной адаптации и эффективному решению проблем).

В современной психологии многомерная модель психологического благополучия разрабатывается американской исследовательницей К. Рифф. Во многом эта модель опирается на работу М. Ягоды, а также основывается на анализе концепций различных авторов (Ш. Бюлер, А. Маслоу, Г. Олшпорта, К. Роджерса, Э. Эриксона, К. Юнга и других).

Не менее известна и другая модель психологического благополучия: теория самодетерминации, разработанная Р. Райном и Э. Деси, утверждает существование трех фундаментальных врожденных по-

требностей, являющихся универсальными. Р. Райан и Э. Деси видят огромную разницу между самодетерминацией и субъективным благополучием. Разница эта состоит в том, что в их модели автономия, компетентность и связи / отношения детерминируют психологическое благополучие. К. Рифф эти понятия считает появлениями благополучия.

Исследования М. Селигмана и его коллег показывают, что, когда люди предаются гедоническим занятиям (развлечениям, отдыху или веселью), они испытывают много приятных ощущений, более энергичны и у них ниже негативный аффект. Более того, в этот момент они даже более счастливы, чем те, кто устремлен к эвдемонистическим ценностям. Однако в долгосрочной перспективе те, кто ведет более «эвдемонистический» образ жизни (работает над развитием своих способностей и умений, учится чему-то), больше удовлетворены своей жизнью. Некоторые исследователи утверждают, что эвдемонистического благополучия проще достичь путем личностного развития и роста, другие – через поиск смысла жизни.

М. Селигман приходит к выводу о том, что удовлетворенность жизнью – это всего лишь соответствие между имеющейся и идеальной ситуацией, причем обеситации отражают то, как человек субъективно оценивает свою жизнь. Поэтому удовлетворенность жизнью может считаться самостоятельным способом субъективной оценки текущего состояния жизни, причем последняя может быть ориентирована как гедонистически, так и эвдемонистически.

А. Макгрегор и Л. Литтл, проанализировав разнообразные показатели психического здоровья, пришли к выводу, что понятие психологического благополучия следует рассматривать как конструкт, состоящий из двух элементов: счастье (удовлетворенность жизнью, положительные эмоции, негативные аффекты) и осмысленность (связанность, цели и личностный рост). Э. Комптон поддержал эту идею. Он выделил два основных фактора из 18 показателей благополучия, один из которых представляет счастье и субъективное благополучие и другой – личностный рост. Факторный анализ данных более 3000 респондентов подтвердил, что эмоциональное благополучие и психологическое благополучие являются двумя взаимосвязанными, но различными факторами.

М. Селигман утверждал, что есть три пути к счастью: (1) жить приятной жизнью, которая позволяет получать высокий уровень положительных эмоций и удовольствия; (2) жить хорошей жизнью, быть постоянно поглощенным интересными собы-

тиями, подверженность чувству потока и (3) жить осмысленной жизнью, в которой личностные достоинства используются на службу нечто большему, чем сам человек. Последние два способа жизни формируются под эгидой эвдемонистических ценностей. М. Селигман считает, что эвдемонистическими могут считаться как устремленность к деятельности или потоку, так и устремленность к смыслу.

Наиболее значимой концепцией является теория потока М. Чиксентмихая. В соответствии с теорией М. Чиксентмихая, люди наиболее счастливы, если достаточно часто пребывают в особом потоковом состоянии, напоминающем самадхи, т.е. состоянии полного единения с деятельностью и ситуацией. Состояние потока можно считать оптимальным состоянием внутренней мотивации, при которой человек полностью включен в то, что он делает. Большинство людей испытывает это ощущение, характеризующееся свободой, радостью, чувством полного удовлетворения и компетентности, когда некоторые потребности, в том числе и базовые, обычно игнорируются. Человек забывает о времени, голоде, своей социальной роли и т. д.

Таким образом, на основании вышеизложенного, можно определить психологическое благополучие как устойчивое психическое свойство, состоящее в доминировании положительных эмоций, наличии тесных взаимоотношений, субъектной включенности в жизнедеятельность, осмысленности жизни и позитивной самооценки.

На основании вышеизложенных теоретических предпосылок было проведено исследование предикторов психологического благополучия студентов УрГПУ в количестве 46 человек. Студенты были разделены на возрастные когорты: 20 студентов от 18 до 30 лет и 26 студентов от 30 до 40.

Для исследования психологического благополучия студентов и его предикторов использовались следующие методики: Шкала психологического благополучия (ШПБ) и Преодоление трудных жизненных ситуаций (ПТЖС) В. Янке и Г. Эрдманна в адаптации Н. Е. Водопьяновой.

Среднеарифметическое значение по всей выборке составляет 35,45, медиана – 37, мода – 39, стандартное отклонение – 4,8. Асимметрия равна -1,456 за счет достаточно большого количества низких показателей благополучия. Эксцесс равен 1,39.

Среднеарифметическая величина для группы студентов до 30 лет составляет 35,44, а для студентов от 30 до 40 – 38,75. Между средними величинами в обеих группах обнаружено значимое различие по t-

критерию Стьюдента (-2,73812), что является свидетельством того, что различия между представителями молодого и среднего возраста в уровне выраженности психологического благополучия весьма существенны и статистически достоверны.

Результаты различий показателей студентов старше и младше 30 лет можно объяснить двумя причинами. Во-первых, те люди, которые находятся в возрастном периоде до 30 лет, являются детьми «девяностых», когда в России царила идеология беспомощности, недоверия своим силам и неверия в будущее. В это время трудно было сформировать диспозициональное субъективное благополучие. Во-вторых, психологическая устойчивость, согласно Л. Кристенсен, связана с созреванием префронтальной зоны головного мозга, которая обычно начинается с 35 лет.

При сравнении результатов, полученных с помощью опросника психологического благополучия, со стратегиями преодоления трудных жизненных ситуаций, получен ряд корреляционных связей между показателем психологического здоровья и способами самокоррекции эмоциональных состояний в стрессовой ситуации.

Была выявлена положительная взаимосвязь между личностным благополучием и такими стратегиями преодоления трудных ситуаций как самоодобрение (0,69) и мышечная релаксация (0,42). Исходя из полученных результатов можно сделать вывод о том, что чем меньший стресс себе приписывает студент по сравнению с другими, тем выше его психологическое благополучие. Также психологически благополучные личности более склонны к отдыху в трудных ситуациях и более способны к мышечной релаксации. Также примечательно, что такие стратегии, как снижение значения стресса, самооправдание, стремление отвлечься от стрессогенной активности, поиск социальной поддержки и стремление избегать потенциально опасных ситуаций, никоим образом не повышают психологического благополучия.

Отрицательно связано с личностным благополучием стремление принимать психотропные средства, употребление алкоголя, табака или лекарств (-0,49). Также негативную связь с психологическим благополучием имеет тенденция безропотно избегать напряженных ситуаций, стремление не замечать реально существующие проблемы (-0,63). Возникающая при переживании жизненных трудностей социальная замкнутость, стремление уединиться также не способствует психологическому благополучию (-0,40).

Гиперрефлексивность, неспособность отвлекаться от неразрешимой ситуации, акцентуированность на препятствии, постоянное обращение к травмирующим переживаниям отрицательно связана с психологическим благополучием (-0,65). Выученная беспомощность, связанная с твердым убеждением в том, что ситуация никогда не изменится к лучшему, что любые попытки решить ситуацию либо бесполезны, либо принесут еще больший ущерб, также отрицательно коррелирует с психологическим благополучием (-0,71).

Стремление себя жалеть, завидуя окружающим, убежденность в том, что кому-то везет, а ему – нет, отрицательно сказывается на психологическом благополучии личности (-0,46). С другой стороны, противоположная стратегия, выражающаяся в стремлении винить себя во всех грехах и неудачах, также является предиктором неблагополучия (-0,49).

Анализируя данные, можно сделать следующие выводы:

1. Психологическое благополучие – устойчивое психическое свойство, состоящее в доминировании положительных эмоций, наличии тесных взаимоотношений, субъектной включенности в жизнедеятельность, осмысленности жизни и позитивной самомотивации.

2. Наименее эффективными способами достижения психологического благополучия являются рефлексия и выученная беспомощность.

3. Стремление принимать психотропные средства, употреблять алкоголь, табак или наркотики снижает психологическое благополучие.

4. Чем меньший стресс себе приписывает студент по сравнению с другими, тем выше его психологическое благополучие, что подтверждает основные гипотезы когнитивно-поведенческой и позитивной психокоррекции.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Boniwell I. Positive Psychology in a Nutshell. London : Personal Wellbeing Centre, 2008.
2. Csikszentmihalyi M. Flow: The Classic Work on How to Achieve Happiness. New York : Harper & Row, 2002.
3. Deci E. L. and Ryan R. M. Self-determination theory: a macrotheory of human motivation, development, and health // Canadian Psychology-Psychologie Canadienne. №49(3). 2008.
4. Kashdan T. B., Biswas-Diener R. and King L. A. Reconsidering happiness: the costs of distinguishing between hedonics and eudaimonia // Journal of Positive Psychology. №3. 2008.

5. Lyubomirsky S. Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being // American Psychologist. №56. 2001.
6. Peterson C. A Primer in Positive Psychology. New York : Oxford University Press, 2006.
7. Seligman M. The Optimistic Child. New York : Houghton Mifflin, 2007.
8. Vittersø J., Overwien P. and Martinsen E. Pleasure and interest are differentially affected by replaying versus analyzing a happy life moment // Journal of Positive Psychology. №4(1), 2009.

Статью рекомендует д-р психол. наук, проф. С. А. Минюрова.