

**ПРАВИТЕЛЬСТВО РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ» (СПбГУ)**

Председатель ГЭК,
Доктор психологических наук,
профессор
_____ Кораблина Е.П.

ТЕМА ДИССЕРТАЦИИ

**«Корреляты субъективного благополучия студентов разных
специальностей»**

на соискание степени Магистра по направлению 030300 - Психология
основная образовательная программа «Общая психология и психология личности»

1-ый рецензент
Кандидат психологических наук,
доцент, заведующая кафедры
Дмитриева Виктория Александровна

_____ (подпись)

2-ый рецензент
Островский А.В.

_____ (подпись)

Исполнитель

Студентка 2 курса
Лепшина Анна Алексеевна

_____ (подпись)

Научный руководитель

Кандидат психологических наук,
старший преподаватель
Одинцова Вероника Викторовна

_____ (подпись)

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	5
ГЛАВА 1. Корреляты субъективного благополучия студентов.....	9
1.1 Понятие субъективного благополучия.....	9
1.2 Особенности субъективного благополучия студентов.....	20
1.3 Содержание коррелятов субъективного благополучия студентов.....	30
ГЛАВА 2. Методы и организация исследования субъективного благополучия студентов разных специальностей.....	41
2.1 Цели и задачи исследования.....	41
2.4 Описание выборки исследования.....	42
2.5 Методы и процедура исследования.....	42
2.5.1. Шкала субъективного благополучия (М.В.Соколова).....	42
2.5.2 Тест-опросник уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера.....	44
2.5.3 Шкала психологического благополучия К. Рифф.....	44
2.5.4 Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна.....	45
2.5.5 Личностной Ориентации Опросник Э. Шострома.....	45
2.6 Методы математической обработки данных.....	48
2.7 Этапы экспериментального исследования.....	48
ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение.....	49
3.1. Различия в проявлении субъективного благополучия студентов разных специальностей.....	49
3.2. Особенности субъективного благополучия студентов разных специальностей.....	59
ВЫВОДЫ.....	76
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	77
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	80
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	85

Аннотация к диссертации на соискание степени магистра психологии

Лепшина Анна Алексеевна

Корреляты субъективного благополучия студентов разных специальностей

Одинцова Вероника Викторовна

Кандидат психологических наук, старший преподаватель

Для изучения коррелятов субъективного благополучия студентов разных специальностей было обследовано 100 студентов 3-4 курсов. Измерялись: уровень субъективного благополучия (М.В.Соколова), уровень субъективного контроля (Дж. Роттера), психологическое благополучие (К. Рифф), уровень самоактуализации личности (А. Шостром) уровень самооценки и притязаний (Дембо-Рубинштейн).

Результаты. Проведенный сравнительный анализ показывает, различая между студентами разных специальностей в оценивании факторов своего субъективного благополучия. Студенты юристы и психологи отличаются по шкалам «напряженность и чувствительность» и «психоэмоциональная симптоматика». Общий индекс локус контроля у студентов психологов и студентов-юристов различен: студенты психологи больше ориентированы на себя самого, у них развит внутренний локус контроль, в то время как студенты юристы ориентированы на поиск внешних причин, происходящих с ними событий. Разница по шкале психологического благополучия наблюдается у студентов разных специальностей в сферах: личностного роста, отношений, самопринятия. Показатели по уровню самооценки различаются у студентов разных специальностей по категориям: характер и авторитетность. Самооценка у студентов юристов выше по параметрам: ум, способности, авторитетность, красота. В то же время студенты психологи выше оценивают себя по параметрам: здоровье, характер, уверенность в себе. Наиболее выраженной характеристикой по группе студентов - психологов является ценностная ориентация, самоуважение, взгляд на природу человека.

The summary to the thesis on competition of degree of the master of psychology

Correlates of subjective wellbeing of students of different specialties

For studying of correlates of subjective wellbeing of students of different specialties 100 students of 3-4 courses have been examined. Were measured: level of subjective wellbeing (M.V. Sokolov), level of subjective control (J. Rotter), psychological wellbeing (K. Riff), level of self-updating of the personality (A. Shostrom) level of a self-assessment and claims (Dembo-Rubenstein).

Results. he carried-out comparative analysis shows existence of obvious differences between students of different specialties in estimation of factors of the subjective wellbeing. Law students and psychologists differ on scales "intensity and sensitivity" and "psychoemotional symptomatology". The general index a control locus at students of psychologists and law students is various: students psychologists are more focused on themselves, they have developed an internal locus control while law students are focused on search of the external reasons of the events happening to them. The difference on a scale of psychological wellbeing is observed at students of different specialties in spheres: personal growth, relations, self-acceptance. Indicators on the level of a self-assessment differ at students of different specialties on categories: character and authoritativeness. The self-assessment at law students is higher in parameters: mind, abilities, authoritativeness, beauty. At the same time students psychologists estimate themselves in parameters above: health, character, self-confidence. At students of psychological specialty the level of claims is higher, than at parameters lawyers: character, self-confidence. If to analyze a difference between a self-assessment and level of claims of students of different specialties, then it is possible to find out that considerably this difference differs on indicators: health, character, authoritativeness. The most expressed characteristic on group of students - psychologists is valuable orientation, self-esteem, a view of human nature.

ВВЕДЕНИЕ

В последние десятилетия проблема субъективного благополучия все чаще становится актуальной в исследованиях психологов. Это вызвано острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения, каким образом можно помочь личности в решении проблемы благополучия.

Исследование системы субъективных отношений личности и факторов, регулирующих поведение в системе реальных отношений возможно через изучение понятия «субъективное благополучие». Данный термин является социально-психологической характеристикой личности и отражает эмоционально-оценочное отношение личности к самому себе, социальной ситуации, окружению и в этом качестве определяет интенсивность и направленность его поведения.

В теоретических и практических исследованиях отражено, что субъективное благополучие представляет собой единство когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов. Можно говорить о взаимосвязи всех компонентов субъективного благополучия (эмоционального, когнитивного, поведенческого) на достоверно значимом уровне. Взаимосвязь указанных компонентов свидетельствует о том, что удовлетворённость на уровне когнитивном сопровождается переживанием эмоционального состояния благополучия, а когнитивная неудовлетворённость – состоянием эмоционального неблагополучия. Также когнитивный и эмоционально-оценочный компоненты определяют направленность активности личности, которая в зависимости от локуса субъективного благополучия направляется либо вовне, либо на внутреннюю деятельность, либо вообще отсутствует.

Особенно актуальной проблема субъективного благополучия становится в студенческий период. Благополучие и здоровье студентов представляют собой непрерывный процесс восхождения и осуществления личностной самоактуализации; неблагополучие и болезнь влекут за собой неспособность стать полноценным человеком и профессионалом в своей области. Изучение субъективного благополучия позволяет существенно продвинуться в решении проблемы выбора студентам адекватных копинг - стратегий, помогающих сохранению физического и психического благополучия, повышающих качество жизни и способствующих более полной профессиональной и личностной самореализации.

Цель данной работы – изучить корреляты субъективного благополучия студентов разных специальностей.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Исследовать понятие субъективного благополучия.
2. Изучить корреляты субъективного благополучия студентов разных специальностей.
3. Проинтерпретировать взаимосвязи и разницу различий коррелятов субъективного благополучия студентов разных специальностей.

Объект исследования: субъективное благополучие студентов.

Предмет исследования: корреляты субъективного благополучия студентов разных специальностей.

Гипотезы исследования:

1. Существуют различия в уровне субъективного благополучия студентов разных специальностей.
2. Существуют различия в уровне интернальности между студентами разных специальностей.
3. Уровень самооценки взаимосвязан с уровнем субъективного благополучия.

4. Существует взаимосвязь между субъективным благополучием в группах студентов и такими параметрами, как уровень притязаний и самопринятие.

Методы исследования:

- Шкала субъективного благополучия (М.В.Соколова);
- Тест-опросник уровня субъективного контроля;
- Шкала психологического благополучия К. Рифф;
- Методика «Самоактуализация личности» А. Шострома;
- Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна.

Методологическая база исследования: на современном этапе развития психологии, многими авторами делаются попытки обратиться к проблеме счастья: Андрееenkova Н.В. [1], Аргайл М. [2], Джидарьян И.А. [13], Журавлев А.Л., Юревич А.В. [15], Селигман М. [35] и др. В психологической литературе это явление получило название: субъективное благополучие, психологическое благополучие, удовлетворенность жизнью, психологическое здоровье, есть и немало других названий.

В настоящий момент комплексной и многоаспектной проблеме удовлетворенности жизнью посвящено большое количество исследований таких зарубежных авторов, как М.А. Аргайл [2], Джидарьян И.А. [13], Bradburn Norman M. [49], Diener E. [50-52] и др. Однако данные работы создавались в рамках различных концепций и независимо друг от друга. Также необходимо отметить недостаточность теоретической разработанности данной проблемы, так как в большинстве работ преобладают эмпирические исследования. Среди отечественных психологов можно назвать следующих ученых, исследования которых так или иначе связаны с проблемой удовлетворенности жизнью: Андрееenkova Н.В. [1], Балацкий Е.В, [3], Барышева Е.В. [4], Куликов Л.В. [19], Марищук Л.В., Пыжьянова Е.В. [22] и др. В рамках социологических, экономических, политических исследований проблему удовлетворенности жизнью рассматривали следующие ученые:

Пучкова Г.Л. [33], Савельева О.С, [34], Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Казымова Н.Н. [37], Терра Т.К. [38] и др.

Магистерская диссертация состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы и приложений.

ГЛАВА 1. Корреляты субъективного благополучия студентов

1.1 Понятие субъективного благополучия

Термин «субъективного благополучия» берет свои истоки в истории философии, психологии, а также социологии. Рассмотрим содержание термина «субъективное благополучие» (subjective well-being - SWB) [2]. В научной литературе можно встретить синонимы данного понятия: «счастье», «оптимизм», «удовлетворенность жизнью». В настоящее время более 60% исследований, в которых фигурирует слово «благополучие», относятся к области экономики и только около 5% составляют работы по психологии.

В первом толковании термина - толкового словаря русского языка Ожегова С.И. и Шведовой Н.Ю. термин «благополучие» - это спокойное и счастливое состояние; жизнь понимается как удовольствие, с полной ее обеспеченностью [25, с.68]. В таком понимании «благополучие» и «счастье» выступают как понятия - синонимы. Если рассматривать термин «счастье», то это состояние высшей удовлетворенности жизнью, это успех, жизненная удача [25, с.68].

В своей статье Андрееenkova Н.В. проводит анализ понятия счастья и, ссылаясь на толковый словарь Вл. Даля пишет, что самое лаконичное понятие счастья – это «желанная насущная жизнь». «Желанный» по своему смыслу значит личноcтно привлекательный, субъективно значимый и высоко оцениваемый [1, с.189]. В этом смысле субъективное благополучие выступает как синонимичное понятие.

При рассмотрении семантического значения слова «благополучие» можно увидеть его неоднородность. В словаре С.И. Ожегова и Н.Ю. Шведовой благополучие трактуется как спокойное и счастливое, без каких-либо нарушений, течение жизни, привычных дел, удачливость, достижение желаемого в жизни. Также термин «благополучие» используется как синонимичный термину «счастье», благоприятного физического и психического состояния. Еще одно значение интерпретации термина

«благополучие» - это довольство, материальная и не только обеспеченность [25, с.69].

В историческом контексте изначальные попытки описания счастливого человека происходит через набор качеств. Однако уровень благополучия и счастья оценивается самим человеком в соответствии с его системой ценностей и целей, которые всегда индивидуальны и не подлежат каким-либо обобщениям. Следовательно, универсальной структуры и критериев благополучия быть не может, что подвергает исследователей изучать факторы, влияющие на чувство счастья и благополучия. В таком контексте вместе с понятием благополучия применяется термин качество жизни, в которое входят соматические и психосоматические, социальные и психосоциальные, экономические и психологические факторы.

Рассмотрим некоторые подходы к исследованию и пониманию психологического благополучия.

Многие исследователи термин «благополучие» смешивают с понятием удовлетворенности. Такая группа исследований объединена в группу гедонистических исследований (от эпикурейского понятия *hedonia*). Положил начало данному направлению Норман Брандбурн в 80-е годы, его последователем был Эд Динер, заложивших теоретическую базу исследований феномена «благополучие» в зарубежной психологии. Исследователь Н. Брандбурн описывал благополучие в терминах, описывающих состояние счастья или несчастья, ощущения субъективной общей удовлетворённости или не удовлетворённости жизнью в целом. Им также было показано, что позитивный и негативный аффект - это не два полюса одной шкалы, что они имеют различную природу. Соответственно, благополучие - это баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта - позитивного и негативного, который проявляется в виде общего ощущения удовлетворенности либо неудовлетворенности жизнью [49].

Гедонистический подход усматривает сущность субъективного благополучия в адаптации к изменяющимся условиям среды, которые проявляются в удовлетворении потребностей человека и переживанием удовлетворенности от этого процесса. С этой точки зрения можно вспомнить пирамиду потребностей А. Маслоу, согласно которой человек может испытывать положительные эмоции от удовлетворения как низших, так и высших потребностей. Здесь важно заметить, что переживание субъективного благополучия напрямую связано с направленностью личности.

Продолжая исследования в рамках гедонистического подхода, Э. Динер вводит понятие «субъективного благополучия», которое формируется из субъективной удовлетворенности жизнью, позитивного аффекта и негативного аффекта. Как отмечает сам автор, речь здесь идет о когнитивной стороне самопринятия (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональной стороне (наличие плохого или хорошего настроения). Принятие либо непринятие событий жизни, оценка их как позитивных либо негативных всегда имеет под собой соответственно окрашенную эмоцию. В качестве наиболее общего индикатора благополучия сторонники гедонистического подхода опираются на переживания счастья, удовлетворенности [50].

С позиции данного подхода рассматривает благополучие и Р.М. Шамионов, определяя его как собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [45].

Следующий подход к исследованию явления «благополучия» носит название эвдемонистического (от eudaimonic - термина, используемого Аристотелем для описания наиболее высокого из человеческих чувств), в соответствии с которым основной критерий благополучия - это полнота самореализации. Этот подход разрабатывался представителями гуманистической психологии, описывающими различные аспекты

позитивного функционирования личности. Благополучие в рамках этого подхода рассматривается как многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов.

В психологической литературе принято выделять два подхода к исследованию и описанию термина «благополучие», но тем не менее, можно обнаружить еще один - третий подход. Значение семантического слова благополучие содержит в себе не только значение счастья и удовлетворенности или достижение желаемого, но и важность отсутствующего негатива, приятное физическое и психическое состояния, а также благосостояние, обеспеченность, обозначающие достаточность ресурсов для достижения желаемого.

Как правило, функциональное состояние и статус в исследованиях благополучия с точки зрения психологии практически не учитываются, тем не менее, очевидным является связь благополучия с физическим и психологическим здоровьем, с качеством жизни и потенциальной возможностью и умениями человека, его переживаниями и состоянием здоровой личности. Главным образом, благополучие - это состояние отсутствия заболеваний, переживаний негативных, чувств и состояний. Исследователь Р.М. Шамионов пишет, что понятие благополучия взято Всемирной организацией здравоохранения в качестве ключевого для определения здоровья: здоровье - это не только отсутствие болезней в физическом плане, и отсутствие каких-либо физических недостатков, но и состояние полного умственного, физического, социального благополучия [44].

В работах Марищук Л.В. и Пыжьяновой Е.В. ключевым фактором психического здоровья выступает именно психологическое благополучие, которое определяется и описывается через субъективное благополучие, умение преодолевать трудности, иметь благоприятный фон эмоциональный, отсутствие каких-либо конфликтов с собой и с социумом [22]. Авторы

указывают, что синтез подходов существующих позволяет обобщить выводы:

1. Благополучие рассматривается как комплексное, интегральное явление, объединяющее физические, психические, социальные аспекты, и не равное понятию удовлетворенности. Чувство благополучия определяется как интегральный психический феномен, целостное переживание, отражающее успешность функционирования личности в социальной среде, сопровождающееся эмоциональным благоприятным фоном, функциональным состоянием организма и психики и позитивным самоотношением, отношением доверительным к миру.

2. Практически отсутствуют исследования, в которых учитывается динамичность как характеристика субъективного благополучия. Достичь благополучия единожды невозможно. Достижение или поддержание благополучия - это динамический процесс движения от потребного и реального, процесс гармоничного движения с окружающей действительностью.

3. Основу термина благополучия составляет принцип постоянной активности самой личности. Невозможно быть одновременно пассивным и благополучным. Благополучие не тождественно удовлетворенности, обращение к смысловым структурам данного феномена требует постоянной рефлексии, оценочности подхода к наличной ситуации, что само по себе уже ведет к разрушению удовлетворенности чем-либо.

В истории психологии существовали различные подходы к факторам, влияющим на субъективное благополучие: например, М.А. Аргайл выделял психофизиологические факторы, О.С. Копина – соматические; П.И. Яничев – удовлетворенность жизнью; Н.А. Растригина – уровень притязаний и самооценка. Дубровина И.В., концептуализируя понятие психологического здоровья, говорит о факторах среды и внутренних субъективных факторах, которые влияют на «гармонию, баланс» – это те понятия, которые описывают как психологическое здоровье, так и субъективное благополучие.

Рассмотрим структуру субъективного благополучия, представленную в работах различных авторов.

Субъективное благополучие осознается человеком – каждый может ответить на вопрос «Счастлив ли я и насколько?», стало быть, субъективное благополучие может быть отнесено к сфере самосознания, в котором У. Джеймс выделяет три сферы осознания себя – «физическое Я», «социальное Я» и «психологическое Я». Каждый человек оценивает свое субъективное благополучие, опираясь на следующие признаки, выделенные Г.Л. Пучковой [33]: субъективность – только сам субъект может отмерить меру своего счастья (что не противоречит выдвинутому нами предположению о связи субъективного благополучия с ведущими потребностями А.Маслоу и направленностью личности); позитивность (трудно оценить свое состояние как «недостаточно счастливое»); глобальность измерения (перед субъектом самого самосознания переживание счастья предстает как интегральная характеристика, которая лишь при определенных усилиях и рефлексивной работе может быть разделена на составляющие части).

Шамянов Р.М. [44] выделяет модусы субъективного благополучия, которые, на наш взгляд, могут быть соотнесены со сферами самосознания У.Джеймса: К «физическому Я» можно отнести модус материального пополнения. Модус социального самоопределения относится к «социальному Я», модус смыслового самоопределения относится к «психологическому (духовному) Я». Но есть и модусы, которые не могут быть отнесены к какой-либо одной сфере самосознания. Например, модус физического и психологического здоровья относится как к сфере «физического Я», так и к сфере «психологического Я». Модус профессионального самоопределения и роста может быть отнесен также к двум сферам одновременно: сфера «социального Я» и «психологического Я». А модус личностного (характерологического) благополучия интегрирует все три сферы самосознания: физическое, социальное, психологическое.

Динер Е. рассматривает три стороны субъективного благополучия: удовлетворенность, приятные эмоции, отсутствие неприятных эмоций. Некоторые исследователи, например, Дж. Капрара связывают субъективное благополучие с наличием цели и осмысленностью жизненного пути личности, в юношеском возрасте испытуемые имеющие жизненные цели (как реалистичные, так и нереалистичные) в целом более удовлетворены жизнью, нежели испытуемые с нечеткими, неосознанными целями [50].

Дубровина И.В. рассматривая психологическое здоровье, выделяет его компоненты: аксиологический, потребностно - мотивационный, инструментальный. Она выделяет уровни психологического здоровья – креативный, адаптивный, дезадаптивный. Креативный уровень прямо связан с субъективным благополучием и может быть использован как точка отчета, как критерий при формировании субъективного благополучия человека [32].

Хащенко В.А. указывал на состояние потока – полной погруженности в совершаемую деятельность, которая имеет положительную эмоциональную направленность. Это состояние потока можно назвать субъективным благополучием, ограниченным конкретной деятельностью. Необходимо отметить, что в рамках теории на которую он ссылается - теория Р. Диси о внутренней и внешней мотивации - может объяснить субъективное переживание субъективного благополучия. Положение о внутренней мотивации как о мотивации, инициируемой самим человеком, исходящей изнутри субъекта, может порождать состояние некой удовлетворенности [41].

Рассмотрим возможности развития субъективного благополучия. Здесь можно выделить три сферы, на которые должно быть направлено развивающее воздействие: когнитивно-поведенческая, эмоционально-волевая, личностно-смысловая.

В когнитивно-поведенческой сфере личности вектор направления развивающих воздействий может и должен быть направлен на познание себя, осознание установок, неадекватных по отношению к представлению своего собственного субъективного благополучия; изменению поведенческих

стереотипов с менее адаптивных на более эффективные, которые могут повысить удовлетворенность актуальным положением в настоящий момент жизни. Мировой психологией накоплен огромный опыт использования различных методов повышения качества жизни. Существуют и отечественные разработки использования активных методов научения. Например, Н.А. Киселева в своей статье [17] акцентирует внимание на таких методах, как тренинги, метод обучения на основе проектов, метод конкретных ситуаций и другие.

В эмоционально-волевой сфере личности возможны развивающие воздействия, направленные на отреагирование негативных эмоций, как связанных с настоящими, так и прошлыми событиями в жизни, снижение чувствительности и повышение сензитивности к приятным переживаниям и ощущениям.

В личностно-смысловой сфере личности воздействия могут быть направлены на осознание целей жизни, принятие на себя ответственности за происходящее, на принятие себя и других. В качестве эффективных способов осмысления О.В. Вовденко [9] предлагает использовать метафоры.

Л.А. Галкина [10] выделяет блоки развития субъективного благополучия: когнитивный (знания о сущности и структуре субъективного благополучия, факторов влияющих на него); операционально-деятельностный (при помощи методов научения изменение привычных паттернов поведения и мышления); ценностно - смысловой (осознание и принятие себя как личности и индивидуальности, осознание смысла происходящих обстоятельств, формулирование цели жизни, технология проектирования будущего); мотивационный (развитие внутренней мотивации, приобретение опыта «потока»); личностно-характерологический (формирование личностных качеств – внутренний локус контроля, адекватная самооценка, креативность); рефлексивный (развитие рефлексии как инструмента развития субъективного благополучия).

Интегрировав более ранние работы в области психологии развития, клинической, гуманистической и экзистенциальной психологии, Кэрол Рифф заложила основы представления о психологическом благополучии как о комплексном понятии и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

Иные субъективные предпосылки психического благополучия были предложены в теории самодетерминации Р. Райана и Э. Деси, по мнению которых личностное благополучие связано, прежде всего, с реализацией базовых психологических потребностей в автономии, компетентности и связи с другими.

Самореализация как основной критерий благополучия в рамках экзистенциального подхода непосредственно связана с системой ценностей и приоритетов личности. Следовательно, изучение благополучия невозможно без обращения к ценностно-мотивационной сфере человека как системе индивидуальных приоритетов для достижения счастья, как критерию оценки результата.

Исследования благополучия с различных методологических оснований закономерно приводят к неопределенности структуры включаемых в состав изучаемого явления аспектов. Наиболее логичной и полной является концепция К.Рифф, однако в ней не учитываются особенности состояния, и ряд иных ценностей, кроме автономии.

Проведенный анализ литературных источников позволяет обобщить различные аспекты благополучия и выделить основные его составляющие:

1. Собственно удовлетворенность как совокупность когнитивно-эмоциональных оценок, но анализ самих понятий «удовлетворенность», «счастье» и «благополучие» не позволяет провести их полную аналогию.

2. Состояние – как психическое, так и психофизиологическое. Необходимой составляющей благополучия является отсутствие негативных

переживаний, как в физиологическом, так и в психологическом планах. Изначально эти проблемы оставались главным вопросом медицинского или биологического понимания благополучия, но их роль важна и в понимании психологического аспекта изучаемого явления.

3. Еще одна составляющая – это ценностно-мотивационная сфера. Данная сфера отражает осознанность жизни в целом, так и индивидуальную систему приоритетов, системы координат. Психологическое благополучие взаимосвязано с переживанием содержательной наполненности, осмысленности и ценности жизни в целом как средства достижения целей личности. Мотивы, ценности, установки определяют необходимые при исследовании термина «благополучие» индивидуально-специфичные координаты того, что значимо для человека: для кого-то благополучие - это материальный достаток, для кого-то - семья, для других - профессиональный успех или т.д.

Именно ценностно-мотивационный фактор определяет такой параметр благополучия как его широта, которая обозначает содержание, которое вкладывает индивид в данную категорию. Широта термина благополучия, интеграция успешности жизни и деятельности человека в различных сферах ведет к необходимости адаптивного, гибкого поведения как фактора успешности поведения в различных ситуациях, адекватности самого поведения

4. Умение применять имеющиеся возможности для достижения поставленных целей значимых для индивида, а также общую непротиворечивость возможностей и потребностей - данный компонент благополучия имеет еще название «подконтрольность жизни» или «экологическое мастерство». Это не только достижение собственных целей, но главным образом ответственность за все происходящее, принятие позитивных и негативных ситуаций как результата собственных действий. Нельзя быть благополучным, если человек испытывает ощущение беспомощности, несостоятельности и малозначимости.

5. Социальное благополучие является также фактором субъективного благополучия, который включает в себя социальную поддержку, принятие референтной группой, открытость во взаимоотношениях и безконфликтность, благоприятное социальное окружение и гармоничное управление окружающей средой.

6. Самооценка и самоотношение, в том числе уверенность в собственных возможностях в случае преодолении негативных обстоятельств, умение брать на себя личную ответственность за собственную жизнь, отсутствие внутреннего конфликта. Нерешенным остается вопрос о влиянии локуса контроля на состояние благополучия. Данные которые указывают на эту взаимосвязь интернальности и благополучия достаточно противоречивы.

7. Самоэффективность, достижение имеющихся целей и смыслообразующих перспектив. В некотором смысле это тоже компонент самооценочного фактора, субъективного восприятия имеющейся ситуации и самооценка собственных достижений. В работах М.Аргайл, Э.Динер, И.А.Джидарьян, Л.В.Куликова, М.В.Соколовой и др. показано, что напрямую ни уровень физического здоровья, ни материальное благосостояние, ни удовлетворение поставленных потребностей не связаны с переживаниями счастья и, тем самым, благополучия. Благополучие - это не вопрос имеющихся условий и ситуаций, а вопрос восприятия самой жизни, субъективного отношения к имеющейся ситуации и к своим возможностям, ощущение самореализованности, востребованности, реализация своего потенциала.

Справедливо также предположить, что различные компоненты благополучия будут по-разному сочетаться и иметь различную значимость в зависимости от индивидуальных, профессиональных и иных факторов, однако это уже задача отдельного исследования.

Таким образом, рассматривая различные подходы к пониманию психологического благополучия человека, и, обобщая их, можно определить

субъективное благополучие как эмоциональное состояние интегральной удовлетворенности человеком различными сторонами своей жизни и жизнью в целом.

1.2 Особенности субъективного благополучия студентов

Человек может быть счастлив, лишь удовлетворяя свои базовые потребности, если не имеет более высоких, и, наоборот, несчастлив, если удовлетворяет, например, потребность в уважении и признании, тогда как направленность его личности связана с самореализацией в творчестве.

Субъективное благополучие рождается, становится и развивается в процессе социализации, которая подразумевает успешную адаптацию к обществу. Тогда субъективно благополучный человек успешно решает свои возрастные задачи развития (В.И. Слободчиков), и конструктивно решает возрастные конфликты (Э. Эриксон).

Попробуем в качестве примера применить предложенную концепцию к студенчеству. Можно предположить, что субъективное благополучие студента может быть связано с формированием у него тех профессиональных компетенций, которые заложены в Федеральном государственном стандарте по выбранному направлению. В этом контексте было бы интересно проанализировать две связи: во-первых, связь между направленностью личности студента и выбранного им направления, сравнив направленность как основное качество личности и социально-психологический портрет профессионала, существующий в массовом сознании. И, во-вторых, связь между субъективной удовлетворенностью студентов и степенью овладения ими профессиональными компетенциями.

Перед исследователями встает вопрос о возможности формирования и развития субъективного благополучия человека, если определить субъективное благополучие его как явление. Или необходимо смоделировать

психолого-педагогические условия сопровождения субъективного благополучия, если рассматривать его как процесс.

Субъективное благополучие в студенческом возрасте – это явление субъективного восприятия, обусловленного и являющегося результатом оценочной функции психики. В первую очередь, мы имеем в виду, такие оценочные феномены как «субъективное отношение», «Я-концепция», «самооценка», «самоотношение», «каузальная самоатрибуция», а также другие интегрально-устойчивые оценочные образования самосознания. Отечественный исследователь Н.А. Батурич утверждает, что «предназначение оценок всех типов и видов связано с регуляцией и саморегуляцией почти любого акта взаимодействия человека с предметным миром, с другими людьми, с обществом» [5, С.4].

Обратимся к рассмотрению двух взаимообусловленных феноменов процесса психического оценивания: самоотношения и самоатрибуции личности. Самоотношение в психологической литературе рассматривается в нескольких аспектах. Чаще исследователи рассматривают самоотношение как компонент Я-концепции (аффективный, эмоциональный, оценочный и даже эмоционально-ценностный компонент). В психологической науке нет единого мнения относительно взаимосвязи самосознания и самоотношения. Так, в частности ряд авторов утверждает, что самоотношение является эмоциональной формой проявления самосознания. В противоречие к вышесказанному, в работах других исследователей доказывается, что самоотношение выступает как подструктура личности, проявляющаяся через самосознание. Согласно С.Р. Панталеону, самоотношение может выступать в качестве индикатора успешности самореализации субъекта как личности [26].

Исследователь Савельева О.С, в своей статье ссылаясь на М.Розенберга, пишет, что самоотношение являясь самооценочной подсистемой основана на оценке личностью собственной эффективности в достижении целей, такая система «активно защищается» (например, с

помощью механизма самоподачи), связывается она с эмоциями, подающими сигнал субъекту о его степени влиятельности на результат деятельности и ее эффективность [34].

Более полным является понимание самоотношения, описанное В.В. Столиным и С.В. Пантилеевым, которые установили, что самоотношение является собственным строением и определяет относительно стабильный и активно поддерживаемый личностью многомерный структурно-уровневый компонент самосознания. Самоотношение является выражением обобщенного смысла «Я» не сводится к системе самооценивания. Так, на основе теории В.В. Столина возникновение самоотношения происходит через конфликтование «Я» - субъекта с мотивами, опредмечиваемыми потребностями личности в ее самореализации. Модель самоотношения по В.В. Столину определяет целостное рассмотрение такого явления, в единении его процессуальных, функциональных, структурных и содержательных аспектах. Результаты теоретико-эмпирического исследования, в самоотношении определяют интегральные и относительно постоянные отношения к себе - «глобальное самоотношение», вместе с тем как система обладающая свойствами аддитивности (по книге Пантилеева С.Р.) [26].

Рассмотрим содержательную трактовку самоотношения в теории Н.А. Батурина. По мнению автора, самоотношение, по существу, представляет собой высшее ориентированное на себя оценочное образование личности, создаваемое в процессе диалога внутри системы «Я-Я», проявляется с помощью относительно устойчивой самооценки и определенного уровня самоуважения [5].

В то время как, в основе оценочного основания самооценки находятся социальные нормы, эталоны, сравнения с другими людьми и тому подобное. Самооценка в этом случае (Н.А. Батурин [5], О.Н. Молчанова [24], С.Т. Джанерьян [12], А.В. Шумихина [48]) понимается как автономный элемент

самосознания, основная функция которого состоит в представлении самосознанию его содержания в форме «оценка-результат».

Относительно структуры самоотношения особый интерес представляет точка зрения С.Т. Джанерьян, которая доказала, что не совпадающие и даже противоречащие друг другу компоненты самоотношения организуются в целостную систему по принципу смысловой интеграции (смысловые отношения занимают более высокое место в иерархии), которая определяет обобщенное устойчивое отношение субъекта к самому себе. Взаимовлияние и взаимосвязь компонентов самоотношения сопровождается эмоциональными состояниями (тревожности, депрессии, самоуничужения и так далее) свидетельствующими о степени удовлетворенности или неудовлетворенности своими личностными свойствами, способностями, стараниями и так далее [12]. Репертуар проявлений самоотношения личности в зависимости от степени осознанности предполагает такие крайние формы как полностью осознанное эмоционально-ценностное отношение к себе и неотчетливую диффузную эмоциональную реакцию-оценку собственной мотивации, результатов деятельности и поведения, и в конечном итоге собственной ценности.

Рассмотрим феномен каузальной самоатрибуции мотивации поведения и деятельности в свете проблемы психологического благополучия личности.

Сторонники атрибутивного подхода исследуют процесс и результат осмысления субъектом происходящего с ним, а также любой информации, полученной посредством самонаблюдения, рефлексии. Ярким примером данного подхода может служить теория каузальной атрибуции Б. Вайнера. Сущность модели каузальных самоатрибуций по Б. Вайнеру состоит в том, что причина поведения личности описывается согласно двум основаниям (1) внутренняя или внешняя по отношению к индивидууму и (2) относительно стабильная или нестабильная во времени. В качестве наиболее часто употребляемых причин используются: способности, усилия, трудность задачи и удача. Каждая из этих «причин» поведения может быть оценена по

представленным выше основаниям. Так, способности - это внутренний и относительно стабильный фактор, в то время как усилия - внутренний, нестабильный фактор. Трудность задачи — внешняя и относительно стабильная причина, а удача является внешней и нестабильной. Позднее к этой модели Б. Вайнер добавил параметр - контролируемость / неконтролируемость, как указывает в своем исследовании Васильева С.В. [7].

В свете проблемы субъективного благополучия студенческой молодежи интерес представляет точка зрения Батурина Н.А., в которой утверждается, что значимым параметром провоцирующим включение индивида в процесс деятельности (по сути психологическим механизмом) являются представления о собственной самооэффективности или убежденность в наличии способности успешно достигнуть результата. Представления о самооэффективности определяют уровень усилий, настойчивость и выбор задач [5].

Голубева М.Г, с воем исследовании ссылается на авторские разработки Ж. Экклс, которая, эмпирическим путем установила особенности генеза самоатрибуций успехов и неудач (самооэффективности, самооценке компетентности). Восприятие собственной компетентности в решении задачи, восприятие трудности задачи, целей других людей, самосхемы, а также влияние обратной связи от значимых других, собственные интерпретации имеющегося опыта (в том числе и эмоционального), а также готовность к определенному типу эмоциональным переживаниям определяют мотивацию достижения, успешность в деятельности и как следствие субъективное благополучие личности [11].

Куликов Л.В., описывая социально-когнитивной модель мотивации поведения и ссылаясь на исследования Бандуры А, утверждает, что мотивацию достижения обуславливает восприятие самооэффективности деятельности - убежденности личности в способности организовать собственную деятельность, выполнить последовательность действий и достигнуть искомого результата. Бандура считает, что самооэффективность

определяется: опытом, полученным в предшествующей деятельности, опосредованным обучением, вербальной поддержкой и другими условиями. Начало формирования самооффективности личности ученый связывает с непосредственными очевидными результатами самонаблюдения и самоатрибуции результатов деятельности (начиная от первых представлений ребенка о своих возможностях влиять или управлять ситуацией до появления положительных эмоций, связанных с осознанием своей эффективности в дошкольном возрасте) [19].

Близкая по значению категории самооффективность является субъективная достижимость в теории ожидаемой ценности (Дж. Аткинсон, Дж. Экклс), как пишет Люсова О.В. [21]. Мотивация достижения определяется действием двух сил - субъективным представлением о степени важности результата, и о вероятности его достижения. В теории имплицитных представлений о способностях доказано, что представления субъекта об уровне собственных способностей и возможностей его развития являются одним из доминирующих факторов для мотивации достижения, а именно определяют тип целей деятельности, уровень их сложности и настойчивость в достижении. Люсова О.В. ссылаясь на исследования К. Двека пишет, что установлены два типа мотивационных паттернов возникающих в ситуации помех или неуспешности: 1- ориентация на овладение, 2 - ориентация на получение удовольствия при столкновении с трудностями или стремление к трудностям. Ключевой фактор мотивации достижения, в исследованиях К.Двек, является восприятие собственной способности как поддающейся контролю, находящейся в постоянном развитии данности, а неудачи приписываются нестабильным внутренним или внешним факторам [21].

Согласно исследованиям М. Селигмана, переживания неподконтрольности негативных событий, происходящих с субъектом, формируют пассивность личности. Объясняя причины пассивности поведения субъекта после нескольких неудачных опытов, М.Селигман вводит

понятие «выученная беспомощность», интерпретируя его как психологическое состояние, проявляющееся в нарушениях в области мотивации и когнитивных и эмоциональных процессов, вследствие пережитой субъектом неподконтрольности.

Для выявления наиболее объективной картины психологического благополучия студентов необходимо понять условия, в которых оказывается молодой человек, став студентом. В настоящее время существует разрыв между интенсивностью социальных, экономических, политических, духовных изменений российского общества и невозможностью адаптации людей к этим изменениям, что вызывает рост социальной тревожности, напряжённости, неуверенности в завтрашнем дне [35].

Сложность современной социально-экономической ситуации особенно сильно влияет на студентов. Следует отметить, что наиболее ярко процессы переживаний и возникающая в связи с этим дезадаптация проявляются в учебно - профессиональной деятельности [35]. Перестройка системы высшего образования, переход многих вузов на новые модели обучения связаны с изменениями учебных планов, введением новых курсов, новых педагогических технологий, новых образовательных программ [35]. Учёба в вузе - принципиально новый этап в сравнении с предшествующей жизнью школьника. Повышаются информационные нагрузки, сопровождающиеся аритмичностью в работе, усилением гиподинамии. Усложняются межличностные отношения в связи с оторванностью от семьи, проживанием в общежитии. Все это ведёт к длительному состоянию эмоционального напряжения, возникновению чувства тревоги, ощущения психологического неблагополучия [35].

В исследованиях психологического благополучия студентов большое внимание уделяется соответствию актуальных (актуализируемых) потребностей субъективным возможностям человека по их удовлетворению. Несомненно, психологическое благополучие значительно расходится у лиц с разными притязаниями и самооценкой, а также их соотношением. Очевидно,

чем выше уровень притязаний и меньше возможностей их реализации, тем ниже индекс субъективного благополучия, и напротив, чем больше возможностей их реализации, тем выше благополучие.

Соответственно, можно предположить, что при высоких потребностях, но низком уровне оцениваемой самостоятельно возможности удовлетворения потребности, наступает субъективное неблагополучие, обратное соотношение, вероятно, ведет к благополучию.

Терра Т.К. пишет, что актуальными потребностями в студенческий период являются:

1) социальные потребности в узком и собственном смысле включают стремление принадлежать к социальной группе (общности) и занимать в этой группе определенное место, пользоваться привязанностью и вниманием окружающих, быть объектом их уважения и любви;

2) потребности познания окружающего мира и своего места в нем, как путем присвоения уже имеющихся культурных ценностей, так и путем открытия совершенно нового, неизвестного предшествующим поколениям;

3) Потребность в приобретении знаний, связанных с партнерскими отношениями и социальной готовностью принять на себя ответственность за семью и коллектив.

4) потребности в доступности образовательным инструментарием;

5) Потребность в формировании уверенности в себе; в умении выстраивать гармоничные межличностные отношения и в умение управлять собой в этих отношениях.

6) Потребность в поддержание внутренней гармонии и личностной целостности студентов [38].

В связи с бесконечностью движения от одной потребности к удовлетворению следующей, можно предположить о принципиальной невозможности психологического благополучия. Отвечая на этот вопрос, Р.М. Шамионов отмечает, что «поскольку благополучие в большей степени относится не к частному поведенческому акту, но к обобщенной оценке

«жизни вообще», к удовлетворению тех потребностей, которым придается особый смысл в связи с собственными ценностями и установками, то достижение психологического благополучия возможно. Если понимать психологическое благополучие в узком смысле как удовлетворенность субъективно-важными сферами деятельности, то видимо, нужно понимать, что высшей ее формой является самоактуализация. Рефлексия ситуации и собственных возможностей (и притязаний), а также задействование механизмов самоотношения, самосознания приводят к изменению индекса психологического благополучия [45].

Отсюда важным становится понимание того, что феномен психологического благополучия в первую очередь связан не столько с потребностями и их реализацией, а субъективным отношением личности к возможности их удовлетворения, событиям жизни и самому себе. Эффективный самоанализ невозможен без целенаправленного осознания своих индивидуальных и личностных особенностей, своих возможностей и психических ресурсов. В связи с этим, аутопсихологическая компетентность, понимаемая исследователями как активность человека, направленная на познание собственных психических ресурсов и возможностей, как способность использовать различные стратегии внутреннего познания и развития, становится одним из определяющих факторов сохранения и поддержания психологического благополучия.

В настоящее время в отечественной психологии отмечается усиление интереса к проблематике собственно субъектной активности человека. Это связано с изменением угла зрения на личность. Если раньше основной характеристикой личности являлась мера усвоенности социальных норм, то теперь - мера активности, авторства человека по отношению к своей жизни в целом и отдельным ее аспектам (А.В. Брушлинский, В.А. Петровский, А.К. Осницкий, В.Л. Хайкин). Идею деятельностно-преобразующего способа существования человека развивали в своих работах С.Л. Рубинштейн, В.Н. Мясищев, К.А. Абульханова-Славская, А.В. Брушлинский, Л.И. Анцыферова,

А.Н. Леонтьев, К.К. Платонов и др. Под «целенаправленной психической работой» эти авторы понимают внутреннюю активность субъекта, связанную с самодеятельностью, саморазвитием, самодетерминацией. Личность выступает субъектом собственного развития, выстраивает основные собственные структуры, такие как характер, ценностные ориентации, мотивационно-потребностная сфера (Е.Ф. Рыбалко).

Период обучения в вузе - это пора становления личности студента не только как субъекта учебной деятельности, но и как будущего профессионала и личности в целом. Отсутствие сформированных рефлексивных навыков, низкий уровень аутопсихологической компетентности, являющейся, по мнению исследователей, базовым личностным образованием, основой саморегуляции, устойчивости и эффективности личности (Т.Е. Егорова), интегративной личностной характеристикой, обеспечивающей оптимальную личностно-профессиональную самореализацию (Л.А. Степнова), являются факторами-барьерами на пути саморазвития, самореализации, самоактуализации и, следовательно, профессионально-личностной успешности студентов, их психологического благополучия.

Таким образом, проведенный теоретический обзор современных научных исследований свидетельствует, что самоотношение - это высшее ориентированное на себя оценочное образование личности, имеющее принципиально диалогичную структуру формирования, следовательно, вопрос об адекватности самоотношения можно считать не уместным. В то время как изучение проблемы становления самоотношения на стадии, характеризуемой как неотчетливая диффузная эмоциональная реакция-оценка собственных результатов деятельности и поведения, представляется вполне перспективным.

Исследователями указывают на самоатрибутивную опосредованность становления самоотношения как столкновения Я-субъекта с мотивами, опредмечивающими потребность в самореализации. Исследователями определены отдельные условия становления самоотношения как высшего

ориентированного на себя оценочного образования личности, проявляющегося на некотором первоначальном этапе возникновения представлений о самооэффективности (самооценок, самоуважения). Особое внимание необходимо уделить анализу данных о возрастании частоты негативных каузальных самоатрибуций студентов в условиях профессионального обучения, снижения некоторых показателей субъективного благополучия студенческой молодежи.

1.3 Содержание коррелятов субъективного благополучия студентов

Отечественный исследователь М.В. Соколова основываясь на анализе определений субъективного благополучия выделяет три категории данного явления: «нормативное благополучие» (соответствие системе ценностей, принятой в той культуре, в которой существует субъект); удовлетворенность жизнью (как качество жизни, связанное с внутренними нормативами «хорошей жизни»); «обыденное понимание счастья» (как превосходство положительного реагирования отрицательным») [36, с.45].

Определяя содержание термина «субъективное благополучие», авторы выделяют его структурные компоненты.

Исследователь Бодров В.А. различает три варианта субъективного благополучия:

- физическое (здоровье, материальные блага, родственники);
- социальное (роли, нормы, стремление человека к обществу)
- психологическое (эмоции, состояние, смысл, духовность) [6].

В рамках данной содержательной иерархии счастье выступает характеристикой самого высокого уровня удовлетворенности и индивидуального благополучия жизнью, то есть важнейшим компонентом позитивных эмоциональных переживаний, включенных в понятие благополучия [6].

Среди факторов, оказывающих влияние на удовлетворенность жизнью, выделяют: здоровье, пол, возраст, уверенность в себе, оптимизм,

психологическую устойчивость, личную и семейную безопасность, отношения в семье, эффективные социальные контакты (отношения с друзьями, межличностное доверие, частота проведения времени с людьми, возможности душевного общения), плодотворный досуг, творческую самореализацию, работу, достойный социальный статус, достижение поставленных целей, оценку по заслугам, материальное положение, уверенность в будущем, социальную стабильность, комфортную среду обитания (климат, экология, развитая социальная инфраструктура), оценку работы системы здравоохранения, правительства, оценку состояния экономической ситуации в стране [3,6, 7].

К наиболее повторяющимся, универсальным составляющим удовлетворенности жизнью обычно относят удовлетворенность здоровьем, работой, отношениями в семье, социальными контактами. Однако необходимо учитывать индивидуальные предпочтения, особенности личности, ее ближайшего окружения, социальной ситуации и даже среды, в которой проживает данный индивид. Например, для большинства людей комфортная среда обитания не является фактором, оказывающим решающее влияние на удовлетворенность жизнью. Но для людей, проживающих в опасных климатических, неблагоприятных в экологическом плане условиях данный фактор является одним из наиболее важных. Следовательно, при оценке уровня удовлетворенности жизнью необходимо учитывать не только количественные показатели, но и проводить качественный анализ взаимосвязей всех компонентов.

Многие ученые занимались изучением феномена благополучия, имеется достаточное количество исследований, посвященных данной проблеме. Однако единой классификации составляющих благополучия все еще не существует.

По мнению М. Селигмана, составляющими благополучия являются:

- 1) вовлеченность;
- 2) смысл;

- 3) положительные эмоции;
- 4) достижения (свершения, победы, успех);
- 5) отношения с другими людьми (напрямую связаны с остальными элементами, так как приносят смысл в жизнь, сопровождаются либо вовлеченностью, либо положительными эмоциями и связаны с достижениями).

Некоторые из данных составляющих оцениваются объективно, другие – субъективно (на основе самооценки). Каждый элемент способствует достижению более высокого уровня благополучия, но «благополучие не сводится ни к одной из составляющих» [35].

Также М. Селигман отмечает, что совершая выбор в жизни, мы стремимся достичь наибольшего успеха по каждой составляющей.

Хащенко В.А. в своей работе ссылается на книгу Tom Rath и Jim Harter «Пять элементов благополучия: Инструменты повышения качества жизни» и выделяет следующие сферы жизни в качестве элементов благополучия:

- 1) профессиональное благополучие (карьера, призвание, профессия или работа);
- 2) физическое благополучие (крепкое здоровье);
- 3) социальное благополучие (важность ближайшего окружения и социальных взаимоотношений);
- 4) финансовое благополучие (финансовая безопасность, удовлетворенность своим уровнем жизни);
- 5) благополучие в среде проживания (безопасность, собственный вклад в развитие общества).

Причем, по словам авторов, успех должен присутствовать во всех пяти элементах, так как достижения в одной из областей не может компенсировать неудачу в другой [41].

Необходимо заметить, что большинство ученых характеризует понятие «удовлетворенность жизнью» как более узкое и более конкретное по сравнению с более общим термином «благополучие», которое охватывает

более широкий спектр процессов и явлений. Также некоторые исследователи, сравнивая данные понятия, указывают на наличие оценочного компонента у феномена удовлетворенности жизнью.

На настоящий момент довольно большое количество работ посвящено такому понятию как «субъективное благополучие». 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» [41, с.38].

В качестве составляющих субъективного благополучия Л.В. Куликов выделяет следующие взаимосвязанные элементы

1) социальное благополучие – удовлетворенность своим социальным статусом, состоянием общества, к которому принадлежит индивид, межличностными связями и пр.;

2) духовное благополучие – возможность приобщаться к богатствам духовной культуры, осознание и переживание смысла своей жизни, наличие веры (в себя, Бога или судьбу), свобода вероисповедания;

3) физическое (телесное) благополучие – хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, ощущение здоровья и пр.;

4) материальное благополучие – удовлетворенность материальной стороной своей жизни, стабильностью материального достатка;

5) психологическое благополучие (душевный комфорт) – слаженность психических процессов, гармония личности, ощущение целостности, внутреннего равновесия [19, с.42].

Также в составе субъективного благополучия иногда выделяют отсутствие тревожности и депрессии, жизненные достижения, хорошие взаимоотношения в семье [9]. А в связи с высокой значимостью для российского общества материальной составляющей А. Л. Журавлев и А. В. Юревич упоминают о таком понятии, как субъективное экономическое благополучие [7]. На него оказывают влияние такие факторы, как

удовлетворенность условиями жизни в социально-экономическом отношении, благополучие значимых для человека окружающих, отношения с ближайшим окружением, оценка собственного жизненного успеха и то, насколько реализована такая потребность как финансовая независимость. Зачастую объективное социально-экономическое положение человека оказывает меньшее влияние на субъективное экономическое благополучие, чем данные достаточно субъективно оцениваемые факторы.

По словам В. А. Хащенко, между удовлетворенностью жизнью и субъективным экономическим благополучием наблюдается «взаимный, прямой и опосредованный характер» взаимовлияния [41, С.50]. Им были выделены 4 типа людей в зависимости от соотношения субъективного экономического благополучия с удовлетворенностью жизнью:

- 1) нуждающиеся и недовольные;
- 2) обеспеченные, но недовольные;
- 3) нуждающиеся, но довольные;
- 4) обеспеченные и довольные [41].

В качестве индикаторов субъективного благополучия Пергаменщик Л.А. и Лепешинский Н.Н. выделяют: настроение в последние дни; ощущение счастья; удовлетворенность жизнью; удовлетворенность социальным положением; удовлетворенность материальным положением; чувство усталости, чувство отверженности, ненужности, забытости [27].

Также Л.В. Куликов выделил следующие компоненты субъективного благополучия:

- 1) когнитивный (оценка, представление о различных аспектах собственного бытия);
- 2) эмоциональный (преобладающая эмоциональная окраска отношений к аспектам бытия) [19].

Когнитивный компонент в структуре субъективного благополучия включает в себя удовлетворенность жизнью, а аффективный – позитивные и негативные эмоции различные по интенсивности и частоте, которые человек

испытывает в какой - либо отрезок времени. Следовательно, удовлетворенность жизнью входит в структуру субъективного благополучия.

Таким образом, проанализировав множество зачастую противоположных точек зрения на обозначение и структуру понятий, близких по значению к понятию «удовлетворенность жизнью», мы приходим к выводу, что пока не существует общепринятой теории соотношения обозначенных выше понятий. Мы считаем, что на данном этапе разработанности проблемы можно говорить о следующем соотношении таких понятий, как «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью» (авторская разработка - рис.1).

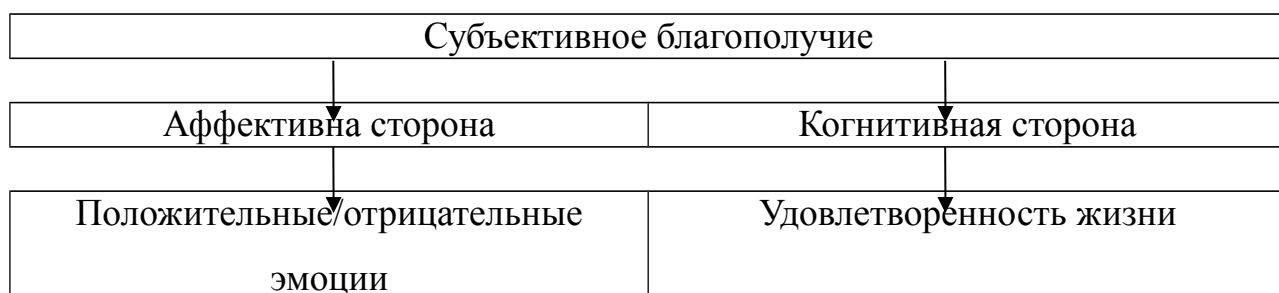


Рисунок 1 - Соотношение понятий «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью» (авторская разработка)

Можно утверждать, что «все внешние факторы благополучия при многих объективных характеристиках по самой своей психической природе не могут оказывать влияние на переживание благополучия прямолинейно, но только через субъективное восприятие и субъективную оценку, которые определяются особенностями всех сфер личности. Получается, что благополучие личности само по себе является субъективным.

По мнению Л.В. Куликова, субъективное благополучие любого человека состоит из составляющих:

1) социальное благополучие (личностная удовлетворенность своим социальным статусом, межличностными связями);

2) духовное благополучие (ощущение причастности к духовной культуре общества, развитие взглядов в понимании сущности и предназначения человека, осознание и переживание смысла своего бытия);

3) благополучие физическое (хорошее физическое самочувствие, телесный комфорт, удовлетворяющий личности физический тонус);

4) благополучие материальное (удовлетворенность материальной стороной своей жизни: жилье, питание, отдых...);

5) благополучие психологическое (слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, равновесия внутреннего) [19].

Психологическое благополучие, с точки зрения Л.В. Куликова, содержит в себе эмоциональный и когнитивный компоненты. Тем не менее, на наш взгляд, эти два компонента содержатся не в самой структуре психологического благополучия, а являются составными элементами всего субъективного благополучия, как это обозначал Эд Динер: «Субъективное благополучие определяется через когнитивную и аффективную составляющие оценивания личностью своей жизни. Оценивание включает в себя реакции эмоционального реагирования на происходящие события и оценку когнитивную самой удовлетворённости жизнью. Таким образом, субъективное благополучие определяется как переживание положительных эмоций, низкий уровень эмоций неприятных и высокий уровень удовлетворённости жизни» [19, С.33].

В понятие субъективного благополучия, по мнению Р.М. Шамянова, необходимо так же включить и компонент конативный [43], т.е. конкретные действия самого человека, которые способствуют улучшению качества жизни в целом.

Рассматривая содержание психологического благополучия, можно отметить, что наиболее разработанной концепцией данного феномена является подход Кэрл Рифф. Соединив наиболее распространённые

представления о позитивном функционировании, она выделила на их основе шесть основных параметров позитивного функционирования психики: самопринятие, личностный рост, цель в жизни, позитивные отношения с окружающими, управление средой, автономия.

Анализ актуального состояния исследования благополучия позволяет выделять ключевые характеристики и описать обобщенную модель структурную субъективного благополучия, на основе которой можно сформулировать определение самого понятия. Субъективное благополучие — это переживание осознаваемое, опирающееся на субъективную эмоционально окрашенную оценку личностью себя и своей жизни, регулирующее и направляющее активность личности в разных сферах жизнедеятельности с целью поддержки этого переживания. Субъективное благополучие есть показатель психического здоровья и является особой значимой для индивида сущностью. Личность будет стремиться поддерживать по возможности высокий и стабильный уровень благополучия, что и будет главным стимулом успешного прохождения любого жизненного кризиса.

Выводы по 1 главе

Подводя итоги, необходимо отметить, что термин «субъективное благополучие» было введено в результате огромного количества всевозможных исследований и публикаций на тему благополучия в рамках позитивной психологии в западном обществе. Субъективное благополучие включает в себя когнитивный (удовлетворенность жизнью) и эмоциональный (положительные и отрицательные эмоции) компоненты.

Входя в состав благополучия, удовлетворенность жизнью отличается от него наличием оценочного компонента. Понятие «удовлетворенность жизнью» характеризуется как более узкое и более конкретное по сравнению с

более общим термином «благополучие», который охватывает более широкий спектр процессов и явлений.

Также большинство ученых, включающих удовлетворенность жизнью в структуру субъективного благополучия, рассматривают первое как более устойчивое когнитивное образование.

Таким образом, понятия «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью» включают в себя оказывающие взаимное влияние друг на друга объективные и субъективные компоненты. Понятие «удовлетворенность жизнью», находясь в тесной взаимосвязи с понятиями «благополучие» и «субъективное благополучие» не тождественно ни одному из них. Оно характеризуется устойчивостью, стабильностью, комплексностью, системностью и в тоже время охватывает относительно самостоятельные аспекты и явления.

В результате анализа литературы по проблеме исследования мы раскрыли содержание понятий «благополучие», «субъективное благополучие» и представили соотношение данных понятий и термина «удовлетворенность жизнью» в виде схемы, отражающей место понятия «удовлетворенность жизнью» среди схожих по значению терминов. Цель исследования была достигнута, все поставленные задачи были выполнены.

В настоящее время в современном мире эмоциональная сфера становится более проблемной зоной психического благополучия человека. Причина нарастания негативной тенденции увеличение депрессивно-тревожных состояний – наличие внутреннего конфликта у каждого человека, трудности обучения и применения оптимальных жизненных стратегий и эффективного решения самим человеком смысложизненных проблем, вследствие чего отсутствие ощущений благополучия и развитие психосоматических расстройств.

Таким образом, ощущение благополучия выступает базовым элементом здоровья каждого человека. Благополучие личности само по себе и по своей сущности является, главным образом, субъективным. Субъективное

благополучие как таковое является обобщённым и относительным устойчивым переживанием, имеющим особую значимость для каждой личности. Субъективное благополучие (или неблагополучие) личности складывается из субъективных оценок разных сторон жизни и бытия человека. Благополучие личности включает в себя ряд составных элементов: социальный, духовный, физический, материальный и психологический.

На наш взгляд, достаточно важной категорией является психологическое благополучие. Психологическое благополучие (душевный комфорт) — это слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия.

Понятие «психологическое благополучие» в малой степени связано с понятием «психическое здоровье». Как пишет П.П. Фесенко, «В отличие от понятий «психическое здоровье» и «качество жизни» психологическое благополучие напрямую не связано с наличием или отсутствием каких-либо психических или соматических недугов. От концепций позитивного психического здоровья представления о психологическом благополучии отличны интересом не только к самоактуализационным аспектам, но и к тому, каким образом они воспринимаются самой личностью, заострением внимания на переживании человеком счастья и удовлетворённостью самим собой и своим окружением» [40].

Психологическое благополучие более устойчиво при гармонии личности. Под гармонией личности понимается согласованность множества процессов ее развития и самореализации, соразмерность жизненных целей и возможностей. Психологическое благополучие зависит от умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и достигается умением жить в согласии с собой, с другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, возможности и желания. Психологическое благополучие представляет собой совокупность

личностных ресурсов, которые обеспечивают субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект-среда».

ГЛАВА 2. Методы и организация исследования субъективного благополучия студентов разных специальностей

2.1 Цели и задачи исследования

Цель данной работы – изучить корреляты субъективного благополучия студентов разных специальностей.

Для достижения поставленной цели мы решали задачи:

1. Изучить корреляты субъективного благополучия студентов разных специальностей.
2. Проинтерпретировать взаимосвязи и разницу различий коррелятов субъективного благополучия студентов разных специальностей.

2.2 Предмет и объект исследования

Объект исследования: субъективное благополучие студентов.

Предмет исследования: корреляты субъективного благополучия студентов разных специальностей.

2.3 Гипотезы исследования

1. Существуют различия в уровне субъективного благополучия студентов разных специальностей.
2. Существуют различия в уровне интернальности между студентами разных специальностей.
3. Уровень самооценки взаимосвязан с уровнем субъективного благополучия.
4. Существует взаимосвязь между субъективным благополучием в группах студентов и такими параметрами, как уровень притязаний и самопринятие.

2.4 Описание выборки исследования

В исследовании приняло участие 100 респондентов – студенты 4-5 курсов. Испытуемые были поделены на две группы: 50 человек – студенты специальности «психология» и 50 человек – студенты специальности «юриспруденция».

Испытуемые находятся в возрастном диапазоне от 21 – 23 лет. В исследовании приняло участие 57 – девушек и 43 – юноши. В таблице представлено распределение испытуемых по полу.

Таблица 1 – распределение испытуемых по полу

<i>специальность</i>	<i>юноши</i>	<i>девушки</i>	<i>итого</i>
Психология	6чел (12%)	44чел (88%)	50 чел (100%)
Юриспруденция	28чел (56%)	22чел (44%)	50 чел (100%)

2.5 Методы и процедура исследования

Для проверки гипотезы мы использовали следующие методы исследования:

- шкала субъективного благополучия (М.В. Соколова);
- тест-опросник уровня субъективного контроля;
- шкала психологического благополучия К. Рифф;
- методика «Самоактуализации личности» А. Шострома;
- методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна;
- методы математической обработки данных: ранговая корреляция

Спирмена и U-критерий Манна Уитни.

Обоснуем выбор диагностического инструментария.

2.5.1. Шкала субъективного благополучия (М.В.Соколова)

Шкала разработана французскими психологами Perrudent-Badox, Mendelsohn и Chiche и впервые использована в 1988 году (адаптирована к русской выборке в НПЦ «Психодиагностика» Ярославского государственного университета им. П.Г. Демидова). Причиной создания шкалы послужило

появление исследований в области психологии стресса и его определения причин его влияния на здоровье индивида. Изучая влияние хронических болезней на эмоциональное состояние личности, основатели методики столкнулись с необходимостью разработки скринингового метода, определяющего оценку индивидуумом собственного состояния эмоционального фона.

Шкала опросника состоит из 17 пунктов (по сути – это моно-шкалы), содержание коих связано с самим эмоциональным состоянием, социально обусловленным поведением и разного рода физической симптоматикой. В соответствии с содержанием методики, пункты делятся на шесть кластеров:

- чувствительность и напряженность (переживание субъективное тяжести выполняемой работы; нужность взаимодействия с другими; потребность в уединении);

- признаки, сопровождающие ключевую психиатрическую симптоматику (нарушение сна; субъективно переживаемые чувства беспредметного беспокойства; чрезмерные острота реакций на любое незначительное препятствие и неудачу; нарастающие переживания усиления рассеянности);

- изменения в настроении (снижение настроения; значительные снижения оптимистического модуса восприятия действительности);

- значимость собственного социального окружения (совместное решение проблем, переживания чувства одиночества, отношение с семьей и друзьями);

- самооценка здоровья (общее переживание здоровья, вопрос физической «формы»);

- степень удовлетворенности обычной, привычной деятельностью (переживания скуки в деятельности повседневной, настроения по утрам, собственно удовлетворенность деятельностью повседневной).

2.5.2 Тест-опросник уровня субъективного контроля (УСК) Дж. Роттера

В исследовании мы использовали адаптированный вариант Е.Ф. Бажиным, С.А. Голькиной, А.М. Эткингом.

Целью метода является изучение уровня субъективного контроля. В основе данного теста положена концепция [локуса контроля Дж. Роттера](#). Однако у Роттера locus контроля считается универсальным по отношению к любым типам ситуаций: locus контроля одинаков и в сфере достижений, и в сфере неудач. При разработке методики УСК авторы исходили из того, что иногда возможно не только однонаправленное сочетание локуса контроля в различных по типу ситуациях. В методике выделены субшкалы: контроль в ситуациях достижений, неудач, в области производственного и семейного взаимодействия, в области здоровья.

В целях повышения достоверности результатов опросник скоординирован по следующим параметрам:

1) по интернальности-экстернальности — часть пунктов теста сформулирована таким образом, что положительный ответ на них дадут люди с интернальным УСК, а другая часть испытуемых сформулирована так, что положительный ответ на нее дадут люди с экстернальным УСК;

2) по эмоциональному признаку — равное количество пунктов теста описывают эмоциональные позитивные и эмоциональные негативные ситуации;

3) по направлению атрибуции - равное количество пунктов сформулированы в первом и третьем лицах для достоверности выбора данных.

2.5.3 Шкала психологического благополучия К. Рифф

Исследования американского психолога Кэрол Рифф внесли большой вклад в понимание психологического благополучия. Данный феномен

понимается как базовый субъективный конструкт, определяющий восприятие и оценивание своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных человеческих возможностей [16, 17]. Основой разработки методики у К. Рифф стал скупулесный анализ работ К.Г. Юнга, Э. Эриксона, А. Маслоу, К. Роджерса и др., изучением выделяемых аспектов позитивного функционирования личности и поиск точек пересечения их взглядов. В результате проведенного анализа К. Рифф определилась на следующих составляющих: позитивное отношение к себе и своей прошлой жизни (самопринятие); отношения с другими, пронизанные заботой и доверием (позитивные отношения); способность выполнить требования повседневной жизни (компетентность); наличие целей и занятий, определяющих смысл жизни (жизненные цели); чувство непрекращающегося развития и самореализации (личностный рост); способность следовать собственным убеждениям (автономность) [15].

2.5.4 Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна

Данная методика позволяет определить уровень самооценки человека себя и уровень его притязаний. Также посредством методики можно определить разницу между собственным самооцениванием и стремлениями человека, выявив, таким образом наличие или отсутствие внутренних противоречий и внутриличностных конфликтов.

2.5.5 Личностной Ориентации Опросник Э. Шострома

Опросник личностный. Предложен Э. Шостромом в 1963 г. и предназначен для измерения степени самоактуализации личности [6, с.158]. Адаптированный вариант Почебут Л.Г. Опросник включает в себя две основные шкалы личностной ориентации («Времени» и «Опоры») и 12 подшкал. Оценки по основным шкалам являются относительными. Они

представляют собой отношение «Времени» (отношение временной некомпетентности к временной компетентности) и отношение «Опоры» (отношение опоры на других к опоре на себя). По мнению автора, относительные оценки шкал «Времени» и «Опоры» представляют две главные области, существенные для развития личности на пути к самоактуализации. Оценки по каждой из 12 подшкал предназначены для отражения различных аспектов, важных с точки зрения процесса самоактуализации. Утверждения основных шкал «Времени» и «Опоры» не перекрываются, а подшкалы состоят из утверждений, одновременно входящих в другие шкалы.

1. «Ориентация во времени» состоит из 17 утверждений и определяет, насколько человек живет в «настоящем» в противоположность «прошлому» и «будущему». Компетентная во времени личность — живет главным образом в настоящем, некомпетентная — живет в прошлом или будущем.

2. «Поддержка» состоит из 90 утверждений и определяет, насколько способ реагирования индивида характеризуется ориентацией на «других» или «на себя». Направленные «на себя» или внутренне ориентированные индивиды руководствуются, главным образом, собственными принципами и мотивами, а направленные «на других» в большей степени зависят от окружения или внешних сил.

Подшкалы:

1. «Ценностные ориентации» - (20 утверждений) измеряет, в какой степени человек разделяет ценности, характерные для самоактуализирующейся личности.

2. Шкала «Гибкость поведения» - (24 утверждения) измеряет способность человека ситуационно реагировать без ригидной приверженности принципам.

3. Шкала «Сензитивности» - (13 утверждений) измеряет сензитивности или отзывчивость на чувства и нужды других людей.

4. Шкала «Спонтанности» - (14 утверждений) измеряет, насколько

свободно личность может спонтанно реагировать или быть собой.

5. Шкала «Самоуважения» - (15 утверждений) измеряет способность человека утверждать себя благодаря собственной силе и значимости.

6. Шкала «Самопринятие» - (21 утверждение) измеряет способность утверждать или принимать себя, несмотря на свои слабости и недостатки.

7. Шкала «Взгляд на природу человека» - (10 утверждений) измеряет степень конструктивности взглядов на природу человека, природу мужественности и женственности.

8. Шкала «Синергичность» - (7 утверждений) измеряет способность человека быть целостным, превзойти дихотомию.

9. Шкала «Принятия агрессии» - (16 утверждений) измеряет способность человека принимать чью-либо природную агрессивность как противоположность отрицанию и подавлению агрессии.

10. Шкала «Контактность» - (20 утверждений) измеряет способность человека формировать близкие взаимоотношения с другими людьми, не обременяя себя ожиданиями и обязательствами.

11. Шкала «Познавательные способности» - (11 утверждений) измеряет степень выраженности у человека стремления к приобретению знаний об окружающем мире.

12. Шкала «Креативности» - (14 утверждений) измеряет выраженность творческой направленности личности.

Отправным пунктом исследований Э. Шострома была концепция самоактуализирующейся личности, наиболее полно развитая в работах А. Маслоу (1954, 1962). Необходимость создания Л.о.о. была продиктована потребностью многих консультантов и терапевтов во всестороннем измерении ценностей и некоторых особенностей поведения человека, имеющих наибольшее значение для развития самоактуализации. Тест является валидным и надежным инструментом [39, 162-163с.].

2.6 Методы математической обработки данных

Ранговая корреляция Спирмена и U-критерий Манна Уитни. Для выявления степени взаимосвязности факторов субъективного благополучия между собой мы использовали ранговую корреляцию Спирмена. Для определения степени достоверности различий между студентами различных специальностей мы использовали U-критерий Манна Уитни. Математическая обработка данных проводилась при помощи компьютерного оборудования.

2.7 Этапы экспериментального исследования

Исследование проходило в несколько этапов:

1 этап – проведение диагностического среза студентов разных специальностей по подобранным методикам;

2 – проведение сравнительного анализа коррелятов субъективного благополучия студентов разных специальностей с использованием методов математической обработки данных;

3 – формулирование выводов по результатам исследования.

Таким образом, вся процедура исследования построена таким образом, что позволяет выявить основные взаимосвязи между факторами внутреннего, субъективного благополучия, а также установить их различия между студентами различных специальностей.

ГЛАВА 3. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Различия в проявлении субъективного благополучия студентов разных специальностей

Для решения поставленных задач необходимо выделить различия между проявлениями коррелятов субъективного благополучия студентов разных специальностей.

Проведем анализ полученных данных по каждой методике и группе студентов в отдельности. Рассмотрим данные по шкале субъективного благополучия (М.В. Соколова) по группе студентов психологов (см таблицу 2).

Таблица 2 – Шкала субъективного благополучия студентов-психологов

№	Наименование показателя	Ср знач по группе (стены от 0 до 10)	Макс значение
1	Напряженность и чувствительность	6,53	10
2	Психоэмоциональная симптоматика	6,36	10
3	Изменения настроения	4,83	10
4	Значимость социального окружения	4,07	10
5	Самооценка здоровья	3,26	10
6	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	7,51	10
	Индекс СБ	2	10

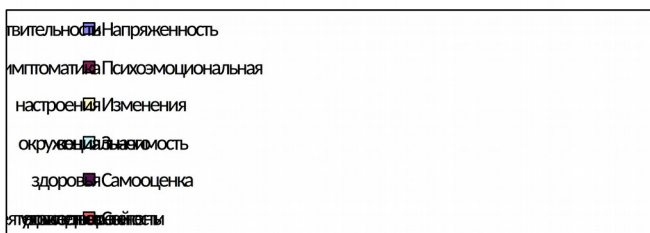
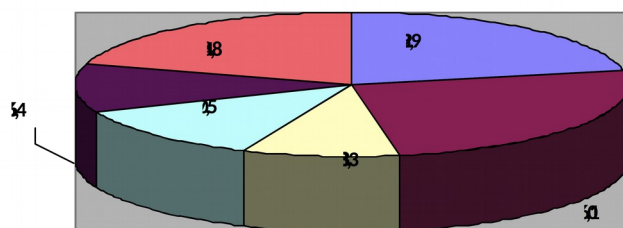
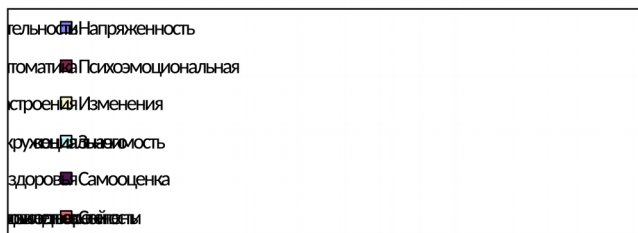
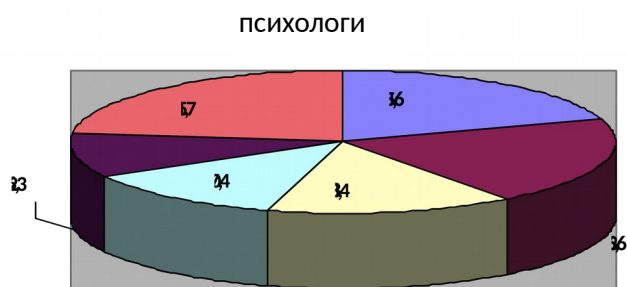
Из таблицы 2 мы видим, что для студентов специальности психология характерен низкий уровень субъективного благополучия (индекс СБ равен 2 стена). Наибольший показатель удовлетворенности отмечается по шкале «степень удовлетворенности повседневной деятельностью» (7,51 ср балл), наименьший показатель отмечается по шкале «самооценка здоровья» (3,26 ср балл). Полученные результаты указывают на невысокую удовлетворенность

студентов в восприятии действительности и на критичность этого восприятия.

Таблица 3 – Шкала субъективного благополучия студентов-юристов

№	Наименование показателя	Ср знач по группе	Макс значение
1	Напряженность и чувствительность	9,23	10
2	Психоэмоциональная симптоматика	10,6	10
3	Изменения настроения	3,83	10
4	Значимость социального окружения	5,07	10
5	Самооценка здоровья	4,66	10
6	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью	8,48	10
	Индекс СБ	3	10

Из таблицы 3 мы видим, что для студентов юридической специальности характерен средний уровень субъективного благополучия (3 балла – индекс СБ). Максимальную оценку студенты отмечают по шкале «психоэмоциональная симптоматика», то есть на уровне эмоционального оценивания студенты-юристы воспринимают ситуацию как благоприятную. Также высокий балл имеется по шкале «напряженность и чувствительность», что указывает на наличие трудностей и неудовлетворенности в эмоциональном фоне студентов – юристов.



Проанализируем данные по уровню субъективного контроля студентов различных специальностей (см таблица 4).

Таблица 4 - Уровень субъективного контроля студентов – психологов

стены	И _о	И _д	И _н	И _с	И _п	И _з
Средние показатели по группе испытуемых - психологов	8,1	5,2	9,1	8,3	7,8	7,5
Средние показатели по группе испытуемых - юристов	4,5	2,2	4,1	5,6	6,1	3,1

Можно обнаружить достаточно высокие показатели по индексам субъективного контроля студентов психологов, что указывает на высокую готовность студентов брать на себя ответственность за происходящее в их жизни. Индекс общей интернальности (8,1 ср балл) указывает на высокий уровень субъективного контроля над любыми значимыми ситуациями, при таком проявлении контроля большинство важных событий в их жизни воспринимается как результат собственных действий, как возможность управлять ими. Студенты психологи чувствуют свою собственную ответственность за эти события и за то, как складывается их жизнь в целом.

Если посмотреть на показатель по индексу в области достижений (И_д = 5,2), то данный уровень указывает на тот факт, что достижения в жизни студентов психологов воспринимаются не в полной мере как собственные достижения, но и не приписываются внешним причинам и обстоятельствам (средний уровень выраженности данного индекса).

Высокий показатель отмечается у студентов-психологов в области неудач (И_н = 9,1). Данный показатель указывает на развитое чувство

субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, происходящим в жизни.

Показатели выше среднего отмечаются у студентов – психологов по шкале интернальности в области производственных отношений ($I_{п} = 7,8$). Данный показатель указывает, что человек считает свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении.

Шкала интернальности в отношении здоровья и болезни у студентов – психологов имеет оценку выше среднего ($I_{з} = 7,5$), что показывает на готовность студентов брать ответственность за свое здоровье на себя самого.

Проанализируем показатели по субъективному локусу контролю студентов специальности «юриспруденция».

Шкала общей интернальности у студентов юридической специальности имеет показатель ниже среднего ($I_{о} = 4,5$), что указывает на низкий уровень субъективного контроля. Такие люди возможно не видят связи между своими действиями к значимым для них событиям их жизни, как правило они не считают себя способными контролировать их развитие и полагают, что большинство их является результатом случая или действия других людей.

Низкий показатель субъективного контроля отмечается в области достижений ($I_{д} = 2,2$), данный факт указывает на приписывание своего успеха и своих достижений обстоятельствам, какому-то везению, счастливой судьбе или помощи других людей.

Средний аспект выраженности отмечается в области неудач ($I_{н} = 4,1$), в разных ситуациях успехи и неудачи приписываются разным обстоятельствам и внешним факторам.

В области семейных отношений ($I_{с} = 5,6$) для студентов специальности юриспруденция характерны средние показатели, что также указывает на приписывание результатов событий как внешним, так и внутренним факторам.

Что касается области производственных отношений (Ип=6,1), то здесь студенты считают свои действия важным фактором организации собственной производственной деятельности, в складывающихся отношениях в коллективе, в своем продвижении и т.д.

Таким образом, проведенный анализ отражает, что студенты психологи в большей степени берут ответственность за собственную жизнь на себя саму, нежели студенты юристы. Психологи в большей степени обладают развитым чувством субъективного контроля по отношению к отрицательным событиям и ситуациям, происходящим с ними в жизни, также они считают свои действия важным фактором организации собственной деятельности. Эти факторы отличают студентов специальности психология от студентов специальности – юриспруденция.

Проанализируем полученные данные по шкале психологического благополучия К. Рифф студентов различных специальностей (см таблицу 5).

Таблица 5 – Показатели психологического благополучия студентов – психологов

Шкала	Среднее по группе психологов	Среднее по группе юристов
Автономность	35.70	28.41
Компетентность	31.25	24.45
Личностный рост	38.01	29.61
Отношения	41.14	23.74
Жизненные цели	39.16	39.56
Самопринятие	38.15	28.44

Из таблицы мы видим, что у студентов – психологов наиболее благополучным воспринимается сфера отношений (41,14 ср балл), на втором месте по благополучию идет сфера жизненных целей (39,16), т.е. студенты в целом довольны теми жизненными целями, которые они перед собой ставят и которые достигают. И на третьем месте по выраженности благополучие относится сфера самопринятия (38,15 ср балл). Таким образом, студенты психологи довольны сферой своих отношений, сферой своих достижений и своим собственным самопринятием.

Если проанализировать сферы благополучия для студентов юридической специальности, то станет очевидным, что для данной категории испытуемых сферой наибольшего удовлетворения является сфера жизненных целей (39,56 ср балл). На втором месте находится критерий «личностный рост», то есть студенты юристы удовлетворены тем, как они сами лично развиваются (29,61 ср балл).

Проанализируем полученные данные по методике самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна студентов различных специальностей (см таблицы 6 и 7).

Таблица 6 - Самооценка и уровень притязаний студентов - психологов

Критерий оценивания	Уровень самооценки (ср балл)	Уровень притязаний (ср балл)	Разница самооценки/уровня притязаний (ср балл)
Здоровье	76,5	84,6	8,1
Характер	84	96	12
Ум	74,4	83,2	8,8
Способности	56,4	79,8	23,4
Авторитетность	45,1	97,5	52,4
Красота	57,2	67,4	10,2
Уверенность в себе	84,3	92	7,7

Если рассматривать показатели по уровням развития самооценки и уровню притязаний, то можно заключить, что у студентов психологов самооценка находится на высоком уровне (выше среднего) и уровень притязаний также высоко выражен. Если анализировать разницу между уровнем самооценки уровнем притязаний, то видно, что она незначительна по многим параметрам, за исключением критерия «авторитетность» (разница составляет 52,4 балла, что указывает на наличие внутриличностного конфликта в этой области. Студентов психологов не устраивает их уровень авторитетности, что вызывает внутренний конфликт. Максимально высокий уровень самооценки отмечается по шкалам: уверенность в себе (84,3), характер (84), здоровье (76,5), ум (74,4). Уровень притязаний наиболее высок по критериям: авторитетность (97,5), характер (96), уверенность в себе (92). Наименьшая разница в самооценке и уровне притязаний отмечается по параметру «уверенность в себе» (7,1), наибольшая разница по параметру «авторитетность» (52,4).

Таблица 7 - Самооценка и уровень притязаний студентов - юристов

Критерий оценивания	Уровень самооценки (ср балл)	Уровень притязаний (ср балл)	Разница самооценки/уровня притязаний (ср балл)
Здоровье	64,8	90,4	25,6
Характер	58,6	94,2	35,6
Ум	87	98,6	11,6
Способности	74,5	97,3	22,8
Авторитетность	84,3	98	13,7
Красота	76,4	81,2	4,8
Уверенность в себе	84,2	86,2	2

При анализе результатов самооценивания у студентов специальности юриспруденция, можно отметить следующие тенденции: высокие показатели самооценки присутствуют по шкале «ум» (87), «авторитетность» (84,3), «уверенность в себе» (84,2). Высокие показатели по уровню притязаний отмечаются: «ум» (98,6), «авторитетность» (98), «способности» (97,3).

Максимально большой разрыв в уровне самооценки и уровне притязаний наблюдается по критерию «характер» (35,6), данный факт может указывать на общую тенденцию неудовлетворенности своим характером у студентов юристов. Наименьший разрыв присутствует в показателях «уверенность в себе» (2 балла) и «красота» (4,8 балла).

Проведем анализ по результатам диагностики по методике выявления уровня самоактуализации студентов. По группе испытуемых студентов - психологов по результатам опросника личностной ориентации Шострома Э. можно описать характерные для них особенности показателей самоактуализации.

В таблице 8 представлены результаты по данному опроснику по группе испытуемых студентов - психологов.

Таблица 8 - Показатели самоактуализации в группе студентов - психологов (в баллах)

Показатели самоактуализации	Средние баллы	Максимальные баллы
Ориентация во времени	7,7	17
Поддержка	40	90
Ценностная ориентация	11	20
Гибкость поведения	9,3	24
Сензитивность	5,4	13
Спонтанность	5,7	14
Самоуважение	8,1	15
Самопринятие	8,8	21
Взгляд на природу человека	6,65	10
Синергичность	4,2	7
Принятие агрессии	6,8	16
Контактность	7,9	20
Познавательные потребности	4,6	11
Креативность	6	14

Из таблицы 8 видно, что уровень самоактуализации у группы студентов - психологов выражен недостаточно высоко. Полученные результаты в

большинстве своем находятся в средней или низкой степени выраженности. Так показатели по параметрам: контактности, креативности, самопринятию, гибкости поведения – выражены слабо.

Полученные данные указывают на слабую степень выраженности стремления к самоактуализации. Для студентов - психологов характерно не яркое проявление стремления к контактности, понимания природы человека.

Наибольшие показатели имеют характеристики: ценностная ориентация, самоуважение, взгляд на природу человека, что говорит об ориентации на ценности, принятые социумом, позитивное отношение к себе как к личности.

Рассмотрим результаты, полученные по группе испытуемых студентов - юристов. По результатам опросника личностной ориентации Шострома Э. можно описать характеристики степени самоактуализации по группе студентов - юристов.

В таблице 9 представлены результаты по данному опроснику по группе испытуемых студентов - юристов.

Таблица 9 - Показатели самоактуализации в группе студентов - юристов (в баллах)

Показатели самоактуализации	Средние баллы	Максимально возможные баллы
Ориентация во времени	8,6	17
Поддержка	44	90
Ценностная ориентация	10	20
Гибкость поведения	12	24
Сензитивность	6,3	13
Спонтанность	6,4	14
Самоуважение	8	15
Самопринятие	10	21
Взгляд на природу человека	4,9	10
Синергичность	3,5	7
Принятие агрессии	7,9	16
Контактность	9,9	20
Познавательные потребности	5,9	11

Креативность	7	14
--------------	---	----

Из таблицы 9 видно, что уровень самоактуализации у группы студентов - юристов в целом выражен в большей степени, нежели у группы студентов - психологов. В целом все показатели находятся на среднем уровне выраженности. Особенно значительными параметрами обладают характеристики познавательных способностей, гибкости поведения, взгляд на природу человека, контактность.

Данные характеристики отражают стремление студентов - юристов к познанию нового, расширению своего кругозора, повышенной адаптивности, умению подстроиться под ситуацию, понимание сущности человека, умение идти на контакт, умение выстраивать межличностные взаимоотношения с людьми.

Таким образом, проведенная диагностика в рамках нашего исследования позволяет выявить общие тенденции в восприятии собственного субъективного благополучия студентами разных специальностей: психологии и юриспруденции.

3.2. Особенности субъективного благополучия студентов разных специальностей

Проведем сравнительный анализ полученных в ходе исследования данных. Сравнение результатов диагностики по шкале субъективного благополучия представлены на рисунке 2.

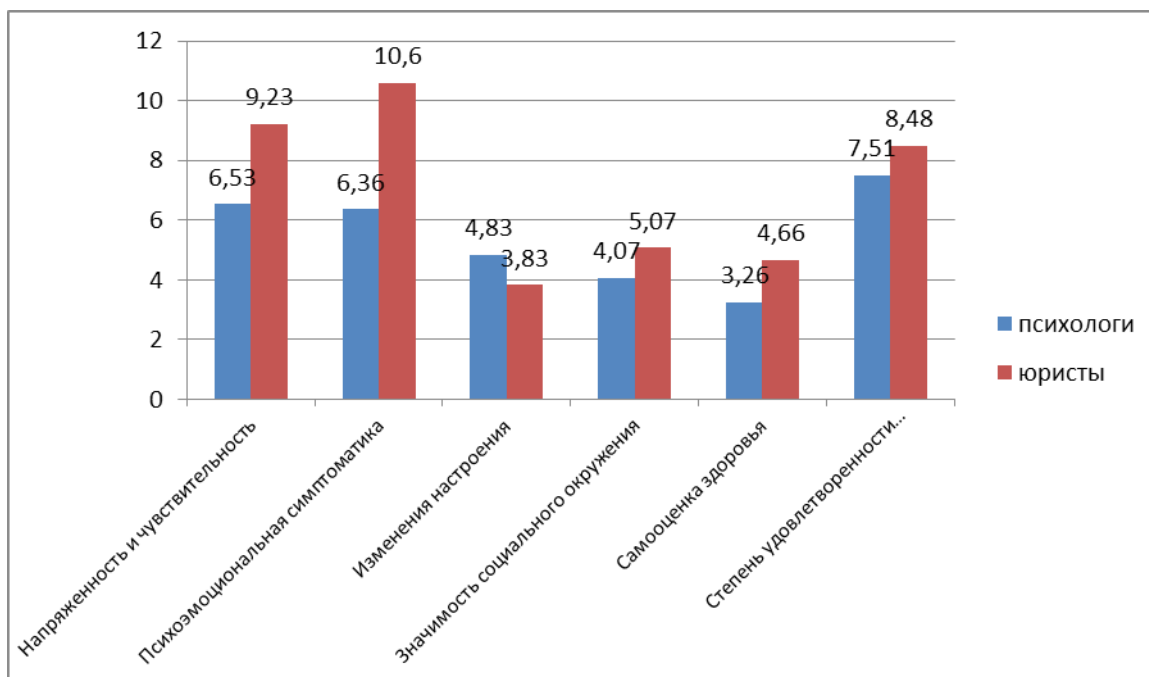


Рисунок 2 – Сравнение показателей субъективного благополучия студентов разных специальностей

Из рисунка видно, что студенты психологи и студенты юристы отличаются в восприятии собственного благополучия по критериям: «напряженность и чувствительность» и «психоэмоциональная симптоматика», то есть в восприятии собственного благополучия студенты отличаются удовлетворенностью в эмоциональном плане. Студенты юристы более эмоционально напряжены и эмоционально болезненнее реагируют на происходящие с ними события в отличие от студентов психологов. В остальных критериях мнение студентов в оценке субъективного благополучия расходятся на меньшее количество баллов, и это расхождение можно оценить, как незначимое.

Проанализируем показатели по уровню субъективного контроля по двум группам испытуемых (см рис 3).

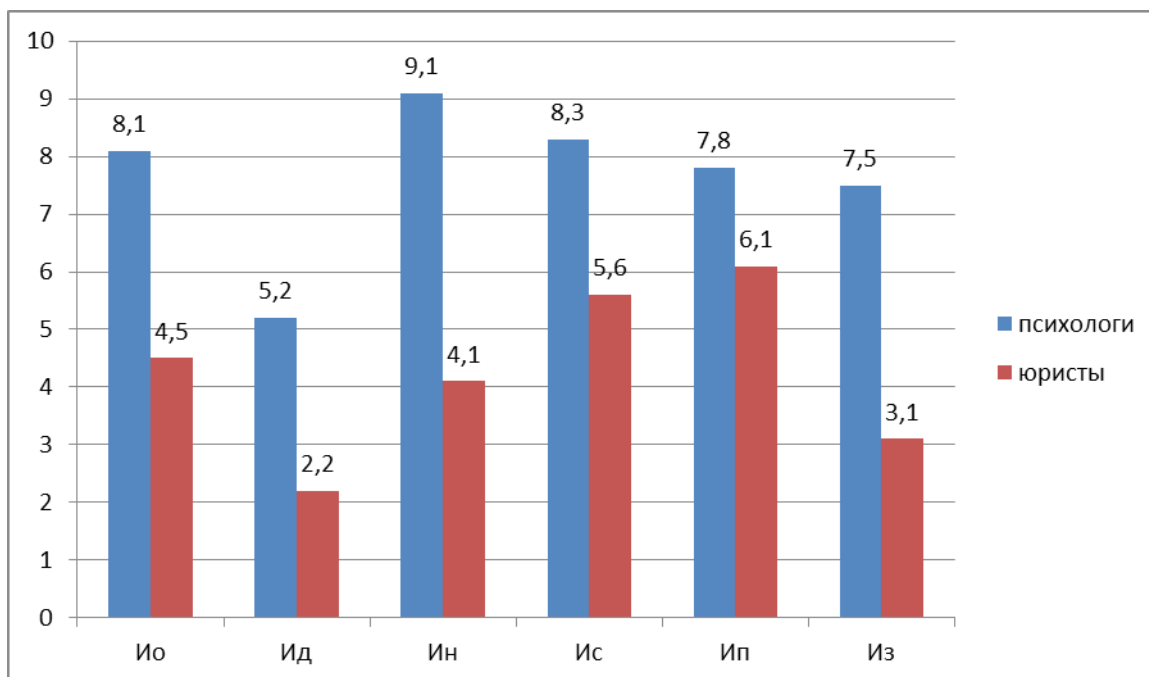


Рисунок 3 – Сравнительный анализ результатов по уровню внутреннего контроля студентов разных специальностей

Исследование показало, что общий индекс локус контроля у студентов психологов и студентов-юристов различен (разница составляет 3,6 балла), то есть студенты психологи больше ориентированы на себя самого, у них развит внутренний локус контроля, в то время как студенты юристы ориентированы на поиск внешних причин, происходящих с ними событий. Наибольшую разницу между двумя выборками испытуемых мы наблюдаем по шкалам: субъективный контроль достижений, ситуаций неуспеха, способностей и здоровья. Таким образом, сравнение данных показывает, что студенты психологи в большей степени интериоризированы в своем поведении, нежели студенты юридической специальности.

Проанализируем полученные данные по шкале психологического благополучия К. Рифф студентов различных специальностей (см рис 4).

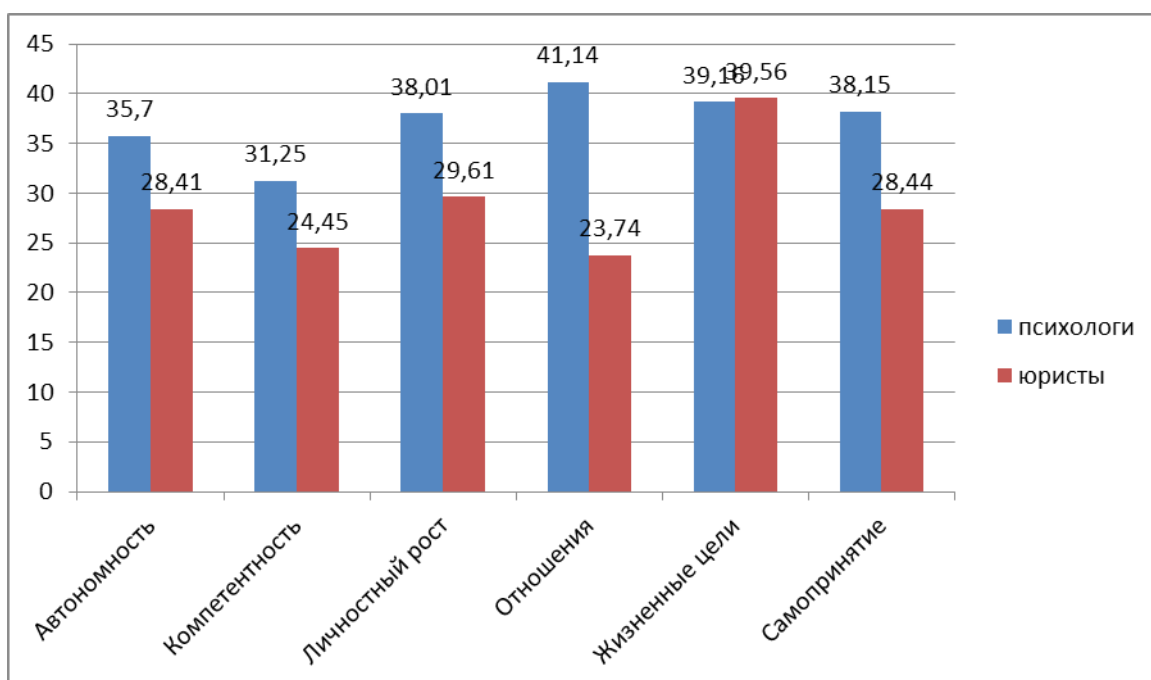


Рисунок 4 – Сравнение показателей по шкале психологического благополучия К. Рифф студентов разных специальностей

Из рисунка видно, что разница по шкале психологического благополучия наблюдается у студентов разных специальностей в сферах: личностного роста, отношений, самопринятия. Данные сферы являются более высоко оцениваемыми студентами психологами, нежели студентами юристами. Студенты юридической специальности довольны в большей степени чем студенты психологи лишь одной сферой – жизненные цели. Остальные параметры оцениваются студентами юристами ниже, нежели студентами психологами.

Проанализируем полученные данные по методике самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейна студентов различных специальностей (см рис 5, 6, 7). Показатели по уровню самооценки различаются у студентов разных специальностей по категориям: характер и авторитетность. Самооценка у студентов юристов выше по параметрам: ум, способности, авторитетность, красота. В то же время студенты психологи выше оценивают себя по параметрам: здоровье, характер, уверенность в себе.

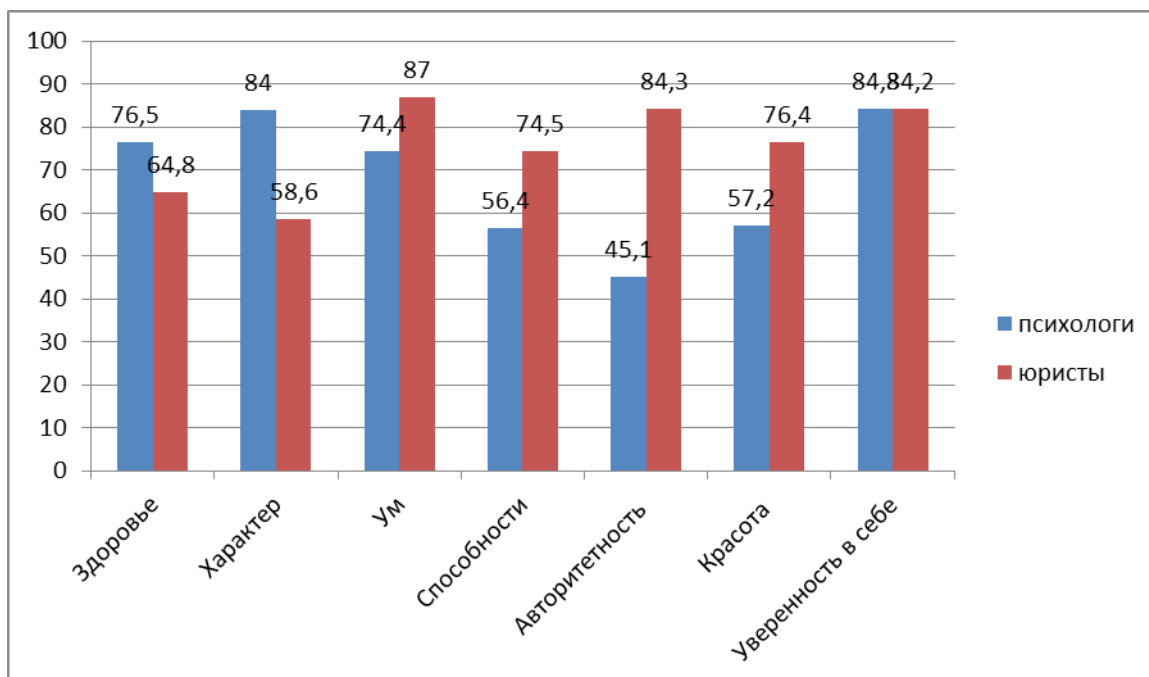


Рисунок 5 – Сравнение показателей самооценки студентов разных специальностей

Таким образом, у студентов разных специальностей разное видение сформированности себя как личности. Студенты ценят разные качества и оценивают их по-разному.

Что касается анализа разницы уровня притязаний, то можно заключить, что существенная разница отмечается по параметрам: ум (студенты юридической специальности стремятся к более высоким достижениям в этой области), способности (показатель по студентам юристам – 97,3, в то время как у студентов психологов – 79,8), красота (также юристы стремятся к большему в данном аспекте, нежели психологи).

У студентов психологической специальности уровень притязаний выше, чем у юристов по параметрам: характер, уверенность в себе. Опять же мы обнаруживаем, что по уровню притязаний студенты разных специальностей ценят разного рода способности и соответственно стремятся к развитию различных качеств.

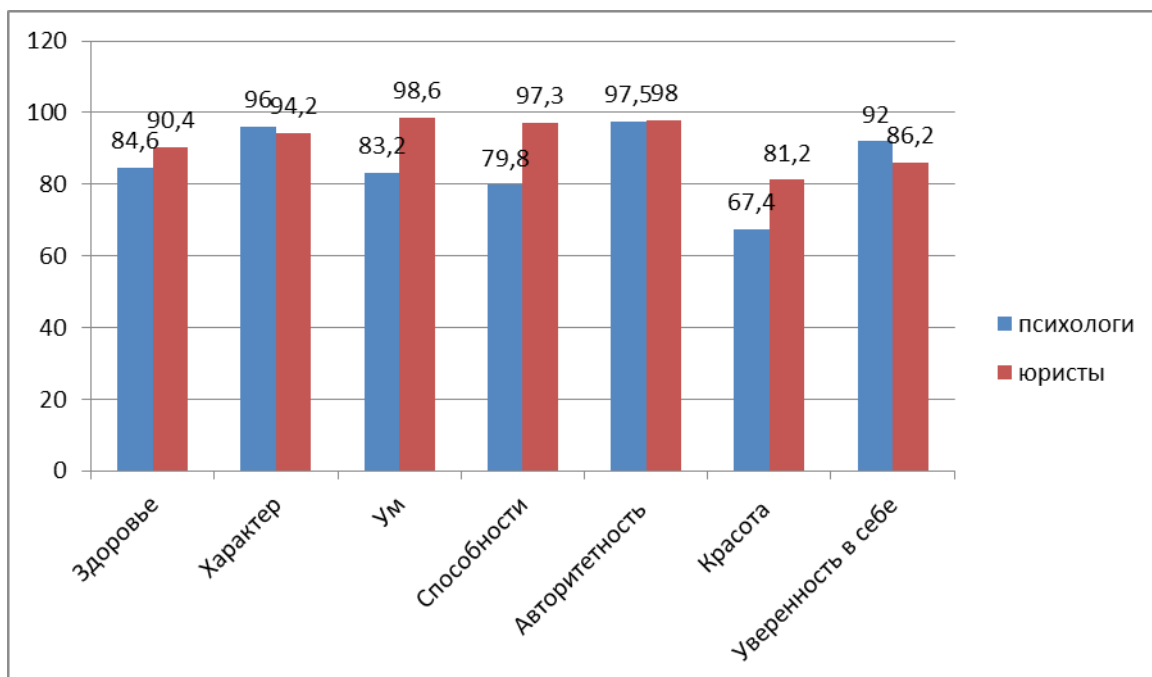


Рисунок 6 – Сравнение показателей уровня притязаний студентов разных специальностей

Если анализировать разницу между самооценкой и уровнем притязаний студентов разных специальностей, то можно обнаружить, что значительно эта разница отличается по показателям: здоровье, характер, авторитетность.

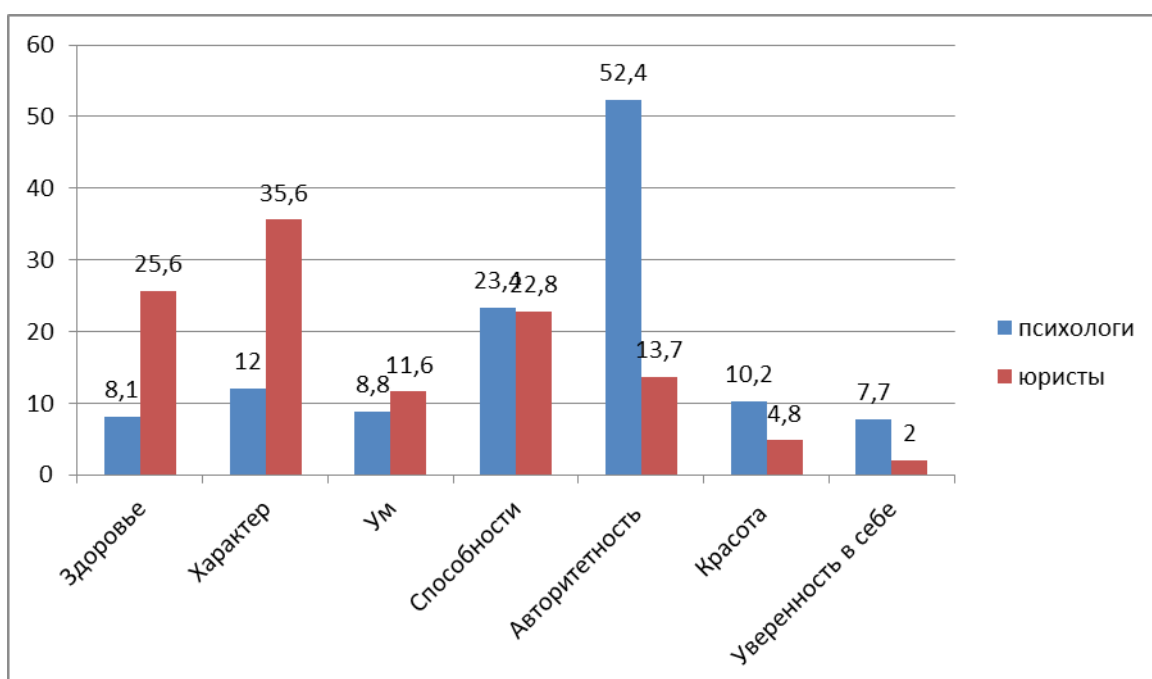


Рисунок 7 – Сравнение показателей разницы между самооценкой и уровнем притязаний студентов разных специальностей

Рассмотрим характеристики степени самоактуализации у юристов и психологов, полученных по результатам опросника личностной ориентации Шострома Э.

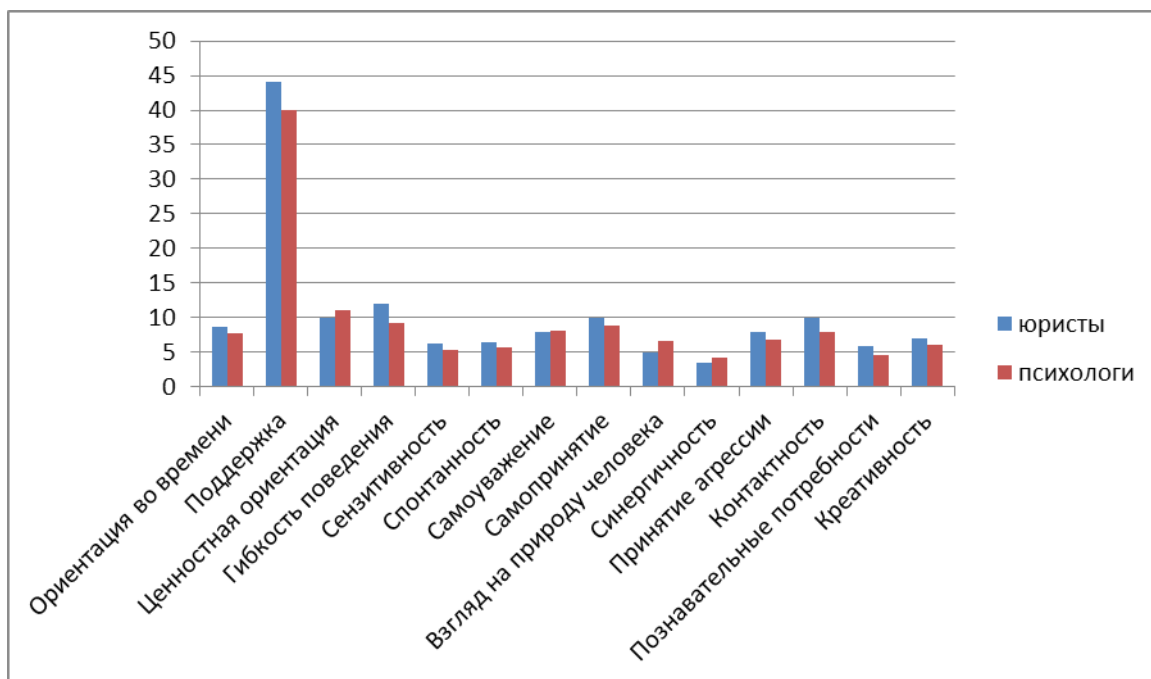


Рисунок 8 – Сравнение показателей самоактуализации студентов разных специальностей

Наиболее выраженной характеристикой по группе студентов - психологов является ценностная ориентация (ср балл 11), самоуважение (ср балл 8,1), взгляд на природу человека (ср балл 6,65), по группе студентов-юристов данные характеристики выражены слабее: ценностная ориентация (ср балл 10), самоуважение (ср балл 8), взгляд на природу человека (ср балл 4,9).

Данные результаты можно увидеть в схематическом изображении рис.

9.

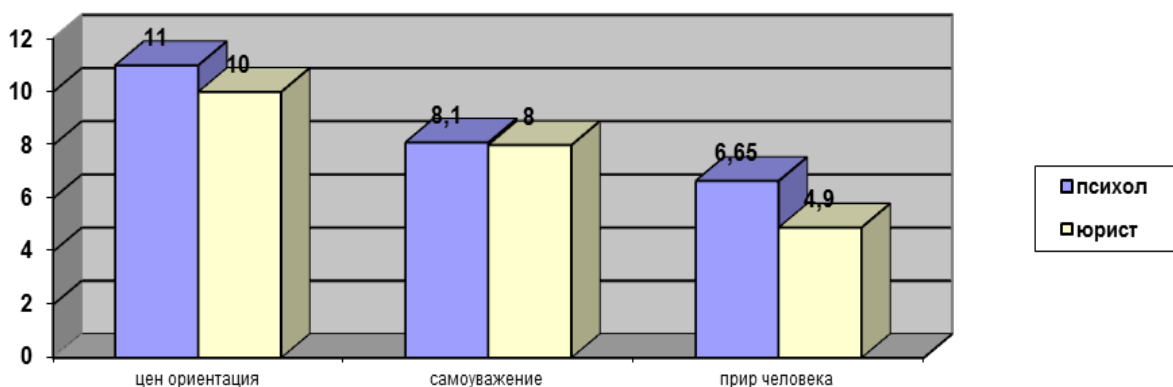


Рисунок 9 - Сравнительный анализ показателей самоактуализации у психологов и юристов

Из рисунка 9 видно, что психологи в большей степени, чем юристы ориентированы на ценности, принятые в социуме, обладают большим самоуважением и в лучшей степени понимают природу человека.

Наиболее слабо у студентов - психологов выражены характеристики: контактность (ср балл 7,9), креативность (ср балл 6), самопринятие (ср балл 8,8), гибкость поведения (ср балл 9,3), в отличие от них студенты-юристы имеют более высокие показатели по данным параметрам: контактность (ср балл 9,9), креативность (ср балл 7), самопринятие (ср балл 10), гибкость поведения (ср балл 12).

Данные результаты можно увидеть в схематическом изображении рис. 10.

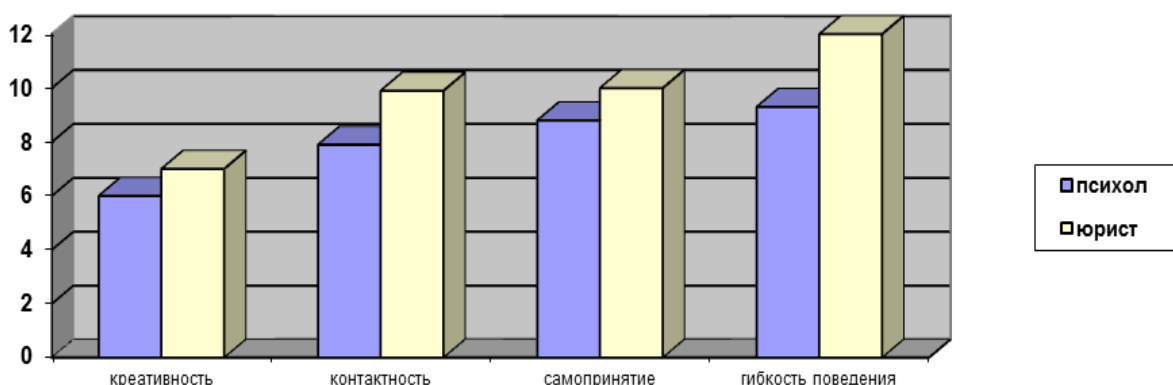


Рисунок 10 - Сравнительный анализ показателей самоактуализации у психологов и юристов

Из рисунка 10 видно, что студенты - юристы являются более адаптивными в социуме, умеют подстраиваться под ситуацию, найти подход к людям, обладают большей степенью самопринятия.

Для определения степени достоверности различий между студентами различных специальностей мы использовали U-критерий Манна Уитни. Математическая обработка данных проводилась при помощи компьютерного оборудования.

Полученные данные по двум группам студентов подверглись математической обработке при помощи U-критерия Манна-Уитни с целью проверки значимости различий между двумя группами студентов разных специальностей. Для нашей выборки испытуемых критические значения равны:

U _{кр}	
p ≤ 0.01	p ≤ 0.05
114	138

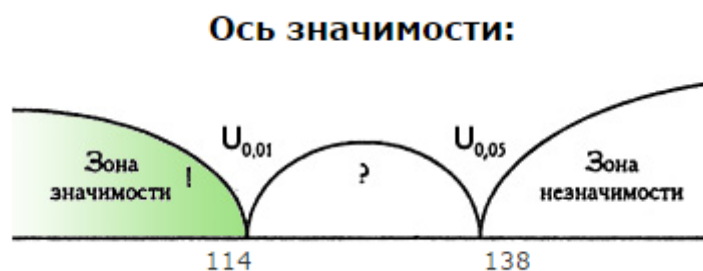


Рисунок 11 - Ось значимости

Из проведенного исследования мы обнаруживаем следующие различия по двум группам испытуемых:

1 – по шкалам «напряженность и чувствительность» и «психоэмоциональная симптоматика»

2 - общий индекс локус контроля у студентов психологов и студентов-юристов различен: студенты психологи больше ориентированы на себя

самого, у них развит внутренний локус контроль, в то время как студенты юристы ориентированы на поиск внешних причин, происходящих с ними событий

3 - разница по шкале психологического благополучия наблюдается у студентов разных специальностей в сферах: личностного роста, отношений, самопринятия.

4 - показатели по уровню самооценки различаются у студентов разных специальностей по категориям: характер и авторитетность. Самооценка у студентов юристов выше по параметрам: ум, способности, авторитетность, красота. В то же время студенты психологи выше оценивают себя по параметрам: здоровье, характер, уверенность в себе.

5 - у студентов психологической специальности уровень притязаний выше, чем у юристов по параметрам: характер, уверенность в себе. Если анализировать разницу между самооценкой и уровнем притязаний студентов разных специальностей, то можно обнаружить, что значительно эта разница отличается по показателям: здоровье, характер, авторитетность.

6 - наиболее выраженной характеристикой по группе студентов - психологов является ценностная ориентация, самоуважение, взгляд на природу человека. Психологи в большей степени, чем юристы ориентированы на ценности, принятые в социуме, обладают большим самоуважением и в лучшей степени понимают природу человека.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «напряженность и чувствительность» показал, что $U_{\text{Эмп}} = 115$. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}}(115)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «психоэмоциональная симптоматика» показал, что $U_{\text{Эмп}} = 125$. Полученное эмпирическое значение $U_{\text{Эмп}}(125)$ находится в зоне значимости,

следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «внутренний локус контроль» показал, что $U_{Эмп} = 127$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(127)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «шкала психологического благополучия» показал, что $U_{Эмп} = 116$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(116)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «самооценка характера» показал, что $U_{Эмп} = 124$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(124)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «самооценка авторитетности» показал, что $U_{Эмп} = 129$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(129)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «самооценки ума» показал, что $U_{Эмп} = 131$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(131)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «самооценка способностей» показал, что $U_{Эмп} = 128$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(128)$ находится в зоне значимости,

следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «самооценка красоты» показал, что $U_{Эмп} = 120$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(120)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «уровень притязаний - характер» показал, что $U_{Эмп} = 132$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(132)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «уровень притязаний - уверенность в себе» показал, что $U_{Эмп} = 129$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(129)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «ценностная ориентация» показал, что $U_{Эмп} = 133$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(133)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «самоуважение» показал, что $U_{Эмп} = 134$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(134)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

Автоматический расчет U-критерия Манна-Уитни по критерию «взгляд на природу человека» показал, что $U_{Эмп} = 130$. Полученное эмпирическое значение $U_{Эмп}(130)$ находится в зоне значимости, следовательно, различия по

данному критерию существенны и значимы по двум группам испытуемых: юристов и психологов.

В ходе нашего исследования гипотеза подтвердилась: субъективное благополучие зависит от внутренних факторов студентов и различно в зависимости от профессиональной направленности личности студента.

Для выявления степени взаимосвязности факторов субъективного благополучия между собой мы использовали ранговую корреляцию Спирмена.

Проанализируем данные по ранговой корреляции Спирмена. Коэффициент Спирмена принимает любые значения в интервале [-1, 1].

Каждому значению по каждой шкале был присвоен ранг и подсчитана корреляция согласно формуле:

$$R_s = 1 - 6 * (\sum d^2 / N * (N - 1))$$

Для нашей выборки критические значения выборочного коэффициента корреляции рангов равны:

$$R_s = \begin{cases} 0,49 (p \leq 0,05) \\ 0,51 (p \leq 0,01) \end{cases}$$

Таблица 10 - Корреляционные связи по всей выборке испытуемых в целом

	Индекс СБ	Напряженность и чувствительность	Психоэмоциональная симптоматика	Изменения настроения	Значимость социального окружения	Самооценка здоровья	Степень удовлетворенности повседневной деятельностью
Уровень притязаний	$R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$)	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,48$ ($p \leq 0,05$)	$R_s = 0,25$	$R_s = 0,41$

Уровень самооценки	$R_s = -0,14$	$R_s = 0,38$	$R_s = -0,49$ ($p \leq 0,05$)	$R_s = -0,14$	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$
Индекс общей интернальности	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$
Индекс в области достижений	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,51$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,41$	$R_s = -0,19$
Индекс в области неудач	$R_s = 0,20$	$R_s = 0,50$	$R_s = -0,29$	$R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,05$	$R_s = -0,9$	$R_s = 0,38$
Индекс в области семейных отношений	$R_s = 0,38$	$R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$)	$R_s = 0,15$	$R_s = 0,38$	$R_s = -0,49$ ($p \leq 0,05$)	$R_s = 0,38$	$R_s = 0,29$
Шкала интернальности в области производственных отношений	$R_s = 0,45$	$R_s = 0,41$	$R_s = -0,14$	$R_s = 0,19$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,41$
Шкала интернальности в отношении здоровья	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$
Самопринятие	$R_s = 0,51$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,51$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,41$
Жизненные цели	$R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$)	$R_s = -0,4$	$R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,50$	$R_s = -0,19$	$R_s = 0,50$	$R_s = -0,19$
Отношения	$R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,38$	$R_s = -0,29$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$
Личностный рост	$R_s = -0,14$	$R_s = 0,09$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,31$
Компетентность	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,50$
Автономность	$R_s = 0,51$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,41$	$R_s = -0,09$	$R_s = 0,19$	$R_s = -0,14$	$R_s = 0,15$
Ориентация во времени	$R_s = 0,37$	$R_s = 0,50$	$R_s = -0,19$	$R_s = 0,38$	$R_s = 0,38$	$R_s = 0,38$	$R_s = -0,14$
Поддержка	$R_s = 0,38$	$R_s = -0,05$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,19$	$R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$)	$R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$)	$R_s = 0,29$
Ценностная ориентация	$R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$)	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,05$	$R_s = 0,38$	$R_s = -0,04$	$R_s = 0,51$
Гибкость поведения	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,50$	$R_s = -0,14$	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$)
Сензитивность	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,24$	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$
Спонтанность	$R_s = 0,50$	$R_s = -0,19$	$R_s = -0,14$	$R_s = 0,01$	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,31$
Самоуважение	$R_s = 0,41$	$R_s = -0,29$	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,02$	$R_s = 0,50$	$R_s = 0,04$	$R_s = 0,50$
Взгляд на природу человека	$R_s = 0,50$	$R_s = 0,14$	$R_s = 0,14$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,32$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,39$
Синергичность	$R_s = 0,30$	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,41$
Принятие агрессии	$R_s = -0,14$	$R_s = -0,51$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,31$	$R_s = 0,41$	$R_s = 0,31$
Уровень успеваемости (ср балл по оценкам)	$R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)	$R_s = 0,51$	$R_s = 0,50$	$R_s = 0,29$	$R_s = 0,05$	$R_s = 0,09$	$R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)

Из проведенной математической обработки данных мы можем выделить значимые корреляционные связи между индексом субъективного благополучия и:

- уровень притязаний ($R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$));
- самопринятие ($R_s = 0,51$ ($p \leq 0,01$));
- жизненные цели ($R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$));
- автономность ($R_s = 0,51$ ($p \leq 0,01$));
- отношения ($R_s = 0,51$ ($p \leq 0,01$));
- ценностные ориентации ($R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$));
- уровень успеваемости ($R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)).

Также отмечаются значимые взаимосвязи между уровнем напряженности и чувствительности:

- уровень притязаний ($R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$));
- индексом в области семейных отношений ($R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$));
- принятие агрессии ($R_s = - 0,51$ ($p \leq 0,01$));

Психоэмоциональная симптоматика и:

- уровень самооценки ($R_s = - 0,49$ ($p \leq 0,05$));
- самопринятие ($R_s = 0,51$ ($p \leq 0,01$));
- жизненные цели ($R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)).

Изменения настроения и:

- уровень притязаний ($R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$));
- индекс в области достижений ($R_s = 0,51$ ($p \leq 0,01$));
- индекс в области неудач ($R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$)).

Значимость социального окружения и:

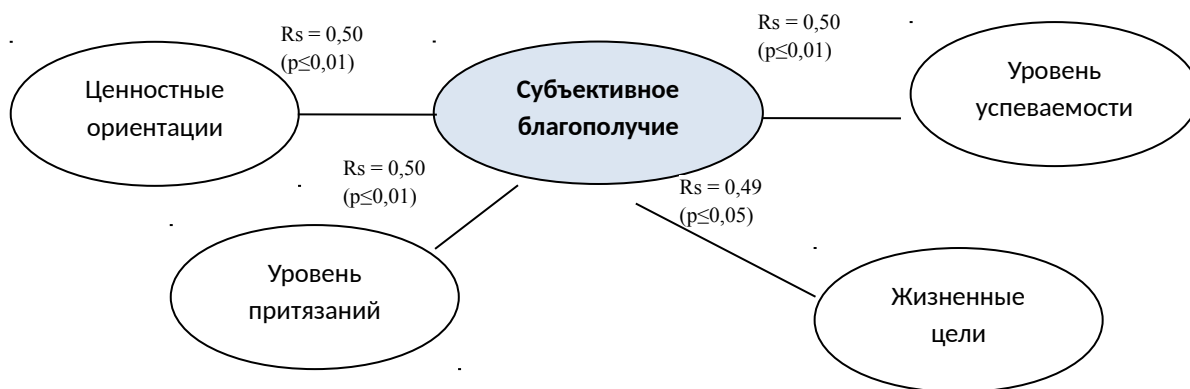
- уровень притязаний ($R_s = 0,48$ ($p \leq 0,01$));
- индекс в области семейных отношений ($R_s = - 0,49$ ($p \leq 0,05$));
- поддержка ($R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$));

Степень удовлетворенности повседневной деятельностью и:

- уровень успеваемости ($R_s = 0,50$ ($p \leq 0,01$));
- гибкость поведения ($R_s = 0,49$ ($p \leq 0,05$));

Таким образом, анализ проведенной математической обработки данных показал, что субъективное благополучие и его субъективное ощущение зависят от множества факторов. Чем выше уровень притязаний личности, тем выше его ощущение собственной благополучности. Уровень самопринятие также напрямую влияет на ощущение собственной субъективной благополучности. Постановка и достижение жизненных целей также имеют взаимосвязь с ощущением благополучия. Умение ставить и достигать жизненные цели, степень автономности субъекта, его отношение к происходящему и ценностные ориентации также определяют уровень восприятия собственной благополучности. Данные факторы и ощущение собственного благополучия находят свое отражение напрямую на успеваемости студентов: чем выше уровень успеваемости – тем выше ощущение собственного благополучия.

Наиболее значимые с точки зрения исследования взаимосвязи мы отразили на рисунке 12.



В ходе исследования мы получили результаты, которые указывают на тот факт, что такие корреляты как: уровень притязаний, ценностные ориентации, уровень успеваемости, жизненные цели – взаимосвязаны с оценкой субъективного благополучия.

Таким образом, проведенный сравнительный анализ показывает наличие статистически значимых различий между студентами разных специальностей в оценивании факторов своего субъективного благополучия.

Из проведенного исследования мы обнаруживаем следующие различия по двум группам испытуемых:

1 – по шкалам «напряженность и чувствительность» и «психоэмоциональная симптоматика»

2 - общий индекс локус контроля у студентов психологов и студентов-юристов различен: студенты психологи больше ориентированы на себя самого, у них развит внутренний локус контроль, в то время как студенты юристы ориентированы на поиск внешних причин, происходящих с ними событий

3 - разница по шкале психологического благополучия наблюдается у студентов разных специальностей в сферах: личностного роста, отношений, самопринятия.

4 - показатели по уровню самооценки различаются у студентов разных специальностей по категориям: характер и авторитетность. Самооценка у студентов юристов выше по параметрам: ум, способности, авторитетность, красота. В то же время студенты психологи выше оценивают себя по параметрам: здоровье, характер, уверенность в себе.

5 - у студентов психологической специальности уровень притязаний выше, чем у юристов по параметрам: характер, уверенность в себе. Если анализировать разницу между самооценкой и уровнем притязаний студентов разных специальностей, то можно обнаружить, что значительно эта разница отличается по показателям: здоровье, характер, авторитетность.

6 - наиболее выраженной характеристикой по группе студентов - психологов является ценностная ориентация, самоуважение, взгляд на природу человека. Психологи в большей степени, чем юристы ориентированы на ценности, принятые в социуме, обладают большим самоуважением и в лучшей степени понимают природу человека.

Методы математической обработки данных – ранговая корреляция Спирмена и U-критерий Манна Уитни. Для выявления степени взаимосвязности факторов субъективного благополучия между собой мы

использовали ранговую корреляцию Спирмена. При помощи U-критерия Манна-Уитни с целью проверки значимости различий между двумя группами студентов разных специальностей.

ВЫВОДЫ

1. Анализ результатов исследования показал, различие между студентами разных специальностей в оценивании коррелятов субъективного благополучия: по шкалам «напряженность и чувствительность» и «психоэмоциональная симптоматика», разница по шкале психологического благополучия наблюдается у студентов разных специальностей в сферах: личностного роста, отношений, самопринятия.

2. Показатели по уровню самооценки различаются у студентов разных специальностей по категориям: характер и авторитетность. Самооценка у студентов юристов выше по параметрам: ум, способности, авторитетность, красота. В то же время студенты психологи выше оценивают себя по параметрам: здоровье, характер, уверенность в себе.

3. У студентов-психологов уровень притязаний выше, чем у юристов по параметрам: характер, уверенность в себе. Если анализировать разницу между самооценкой и уровнем притязаний студентов разных специальностей, то можно обнаружить, что значительно эта разница отличается по показателям: здоровье, характер, авторитетность.

4. Была выявлена взаимосвязь между субъективным благополучием в группах студентов и такими параметрами, как уровень притязаний и самопринятие и такими параметрами самоактуализации, как жизненные цели и ценностные ориентации.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Термин «субъективное благополучие» было введено в результате огромного количества всевозможных исследований и публикаций на тему благополучия в рамках позитивной психологии в западном обществе. Субъективное благополучие включает в себя когнитивный (удовлетворенность жизнью) и эмоциональный (положительные и отрицательные эмоции) компоненты.

Входя в состав благополучия, удовлетворенность жизнью отличается от него наличием оценочного компонента. Понятие «удовлетворенность жизнью» характеризуется как более узкое и более конкретное по сравнению с более общим термином «благополучие», который охватывает более широкий спектр процессов и явлений.

Также большинство ученых, включающих удовлетворенность жизнью в структуру субъективного благополучия, рассматривают первое как более устойчивое когнитивное образование.

Таким образом, понятия «благополучие», «субъективное благополучие», «удовлетворенность жизнью» включают в себя оказывающие взаимное влияние друг на друга объективные и субъективные компоненты. Понятие «удовлетворенность жизнью», находясь в тесной взаимосвязи с понятиями «благополучие» и «субъективное благополучие» не тождественно ни одному из них. Оно характеризуется устойчивостью, стабильностью, комплексностью, системностью и в тоже время охватывает относительно самостоятельные аспекты и явления.

В результате анализа литературы по проблеме исследования мы раскрыли содержание понятий «благополучие», «субъективное благополучие» и представили соотношение данных понятий и термина «удовлетворенность жизнью» в виде схемы, отражающей место понятия «удовлетворенность жизнью» среди схожих по значению терминов. Цель исследования была достигнута, все поставленные задачи были выполнены.

В современном обществе эмоциональная сфера становится наиболее патогенной. Причина нарастания тенденции увеличения депрессивно-тревожных состояний - внутренний конфликт человека, трудности овладения оптимальными жизненными стратегиями и эффективного решения личностью смысложизненных задач, вследствие чего отсутствие ощущения благополучия и развитие психосоматических заболеваний.

Таким образом, ощущение благополучия выступает базовым феноменом здоровья человека. Благополучие личности по самой своей природе является, прежде всего, субъективным. Субъективное благополучие — обобщённое и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности. Субъективное благополучие (или неблагополучие) человека складывается из частных оценок различных сторон его жизни. Благополучие личности включает в себя ряд составляющих: социальное, духовное, физическое, материальное и психологическое благополучие.

На наш взгляд, достаточно важной категорией является психологическое благополучие. Психологическое благополучие (душевный комфорт) — это слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия.

Понятие «психологическое благополучие» в малой степени связано с понятием «психическое здоровье». Как пишет П.П. Фесенко, «В отличие от понятий «психическое здоровье» и «качество жизни» психологическое благополучие напрямую не связано с наличием или отсутствием каких-либо психических или соматических недугов. От концепций позитивного психического здоровья представления о психологическом благополучии отличны интересом не только к самоактуализационным аспектам, но и к тому, каким образом они воспринимаются самой личностью, заострением внимания на переживании человеком счастья и удовлетворённостью самим собой и своим окружением».

Психологическое благополучие более устойчиво при гармонии личности. Под гармонией личности понимается согласованность множества

процессов ее развития и самореализации, соразмерность жизненных целей и возможностей. Психологическое благополучие зависит от умения определить свое положение в окружающей среде, свои отношения к людям, вещам, знаниям и достигается умением жить в согласии с собой, с другими людьми, способностью прогнозировать различные ситуации и разрабатывать модели своего поведения с учетом необходимости, возможности и желания. Психологическое благополучие представляет собой совокупность личностных ресурсов, которые обеспечивают субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект-среда».

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андрееenkova Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов // Мониторинг общественного мнения. 2010. №5 (99). С. 189–215.
2. Аргайл М. Психология счастья. СПб.: Питер, 2013. 271 с.2.
3. Балацкий Е.В. Факторы удовлетворенностью жизнью: измерение и интегральные показатели // Мониторинг общественного мнения. 2005. №4(76). С. 42–52.
4. Барышева Е.В. Социально-психологическая детерминация здоровья студенчества в системе открытого образования: дис. ... к.психол.н. / Е.В. Барышева. - М., 2004.
5. Батуриh Н.А. Оценочная функция психики: Дис. ... д-ра психол. наук [Текст] /Н.А.Батуриh. - СПб., 1998 - 385 с
6. Бодров В.А., Орлов В.Я. Психология и надежность [Текст]. М.: Изд-во Институт психологии РАН, 1998.
7. Васильева С.В. Структурные и динамические особенности студенческого адаптационного синдрома: дис. ... к.психол.н. / С.В. Васильева. - СПб., 2010. – 210с.
8. Водопьянова Н.Е., Старченкова Е. С. Синдром выгорания: диагностика и профилактика. - СПб.: Питер, 2008. - 336 с.
9. Вовденко О.В. Преодоление психологических нарушений социализации подростков средствами мет: автореф. дисс. ... канд. психол. наук/ О.В. Вовденко; Нижегородский государственный архитектурно - строительный университет. – Н.Новгород, 2011. – 23с.
10. Галкина Л.А. Подготовка будущих социальных педагогов к работе с одаренными детьми в системе среднего профессионального образования / Л.А.Галкина // Известия ВГСПУ. – 2013. – № 2(77). –С.36-40.

11. Голубева М.Г. Психологические факторы преодоления кризисов профессионального становления юношей и девушек: дис. ... к.психол.н. / М.Г. Голубева. - Астрахань, 2010. – 213с.
12. Джанерьян С.Т. Профессиональная Я-концепция: Системный подход: Дис. ... д-ра психол. наук [Текст] /С.Т. Джанерьян. - Ростов н/Д., 2005. - 442 с.
13. Джидарьян И. А. Счастье в представлениях обыденного сознания // Психологический журнал. - 2010. - Т. 21. - №2. -С. 40-48.
14. Духновский. С. В. Диагностика межличностных отношений. СПб.: Речь, 2010. – 214с.
15. Журавлев А.Л., Юревич А.В. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья // Психологический журнал. М.: Наука, 2014. №1. Т. 35. С.
16. Ильин Е. П. Эмоции и чувства. - СПб,: Питер, 2001. - 752 с
17. Киселева Н.А. Активные методы обучения как средство развития управленческих способностей будущих менеджеров / Н.А. Киселева, И.Ю. Мильковская // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 10. – С.5-12.
18. Клиническая психология. Словарь / Под ред. Н.Д. Твороговой. М.: ПЕР СЭ, 2012. - 416 с.
19. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие // Психология здоровья/ Под ред. Г.С.Никифорова. - СПб.: Питер, 2010. - С. 33-45.
20. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К.Рифф [Текст] // Психологический журнал. 2013. №3. С. 24-37.
21. Люсова О.В. Проектирование жизненного пути в юношеском возрасте: [монография] / О.В. Люсова; Муницип. бюдж. образоват. Учреждение высш. проф. образования «Волж. ин-т экономики, педагогики и права». – Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2012. –200 с. – Библиогр.: с. 148-160. – Прил.: с.161-198.

22. Марищук Л.В., Пыжьянова Е.В. Удовлетворенность качеством жизни как критерий психологического здоровья // Психология XXI века: материалы междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых, Санкт-Петербург, 24-26 апреля 2008 г. / науч. ред. Н.В.Гришина. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2008.
23. Методы психосоматики: Учеб. пособие для студентов вузов! В. П. Серкин. - М.: Аспект пресс, 2014. - 207 с.
24. Молчанова О.Н. Самооценка: стабильность или изменчивость? [Текст] /О.Н.Молчанова. //Психология. Журнал Высшей школы экономики. - 2006. Т.3. - №.2. С. 23 - 51.
25. Ожегов С.И., Шведова Н.Ю. Толковый словарь русского языка. М.: А Темп, 20 – 143с..
26. Пантилеев С.Р. Самоотношение как эмоционально-оценочная система: Спецкурс. [Текст] /С.Р.Пантилеев. - М.: Из-во Московского ун-та, 1991. - 100 с.
27. Пергаменщик Л.А., Лепешинский Н.Н. Шкала психологического благополучия К.Рифф: процесс и результат адаптации // Практическая диагностика. 2007. № 3.С. 73-96.
28. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова, - СПб.: Речь, 2014. - 450 с.
29. Психология эмоций / Г. М. Брослав. - М.: Смысл: Издательский центр «Академия», 2013. - 2-е изд., стер. - 544 с.
30. Психологический словарь / Под общей науч. ред. П.С.Гуревича. М.: ОЛМА Медиа Групп, ОЛМА ПРЕСС Образование, 2011. 800 с.
31. Психологические тесты для профессионалов/ авт. Сост Н.Ф. Гребень. – Минск: Современ. Шк., 2012. – 496с.
32. Психология здоровья / Под ред Дубровиной И.В.М., 2014. – 514с.
33. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дисс. ...канд. психол. Наук / Г.Л. Пучкова. – Хабаровск, 2010. –17 с.

34. Савельева О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: www.elib-rary.ru.

35. Селигман М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.

36. Соколова М. В. Шкала объективную благополучия. - Ярославль. 1996. - 21 с.

37. Тарабрина Н.В., Быховец Ю.В., Казымова Н.Н. Специфика психологического благополучия в группах респондентов с различной интенсивностью переживания террористической угрозы // Психологические исследования. 2012. № 2(22). № 2. С.10-17.

38. Терра Т. К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в период взрослости: дис. ...канд. психол. наук. СПб, 2010. 202 с.

39. Творогова, Н.Д. Духовное здоровье / Н.Д.Творогова; Творогова Н.Д. // Вестник Университета Российской Академии Образования. - 2010. - №4. - С. 44-53.

40. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... к.психол.н. / П.П. Фесенко. - М., 2010. – 142с.

41. Хашченко В.А. Модель субъективного экономического благополучия (сообщение 1) // Психологический журнал. - 2015. - Т. 26. - № 3, - С. 38-50.

42. Шамионов, Р.М. Психология субъективного благополучия // Вопросы социальной психологии личности. 2013. - №4. - С. 27-41.

43. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. — Саратов: Издво Сарат. унта, 2014. — 180 с.

44. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во Сарат. ун-та, 2010. 296 с.

45. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект [Текст] // Проблемы социальной психологии

личности / Саратовский государственный университет им. Н.Г. Чернышевского. – Саратов, 2010. – 143с.

46. Шарай, В.Б. Функциональное состояние студентов в зависимости от форм организации студенческого процесса [Текст] / В.Б. Шарай. - М.: Педагогика, 2013. - 483 с.

47. Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2013. № 3. С. 95-129.

48. Шумихина, А.В. Притязания студентов-психологов в связи с особенностями их Я-концепции: Автореф. дис. ... канд.психол.наук. [Текст] / А.В.Шумихина- Ростов н/Д., 2009. - 20 с.

49. Bradburn Norman M. Asking Questions: The Definitive Guide to Questionnaire Design - For Market Research, Political Polls, and Social...2014. – 345с.

50. Diener E. (Ed.), The Science of Well-Being: The Collected Works of Ed Diener, Social Indicators Research Series 37, Dordrecht, Heidelberg, London, New York: Springer Science and Business Media, 2009a, 11–59.

51. Diener E. (Ed.). Assessing well-being: The collected works of Ed Diener. Social Indicators Research Series 39. Dordrecht, Heidelberg, London, New York: Springer Science and Business Media, 2009b.

52. Diener E., Inglehard R., Tay L. Theory and Validity of Life Satisfaction Scales. Social Indicators Research, 2012, 105(3), 333–341.

ПРИЛОЖЕНИЯ