

УДК 168.522: 159.9.072 (Гуманитарные науки. Культурология / Психологические исследования, опыты, эксперименты, тесты, измерения)

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДИКТОРЫ СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

© 2024 А.Н. Леонтьева

Леонтьева Арина Назимовна, аспирант кафедры Педагогики и психологии

E-mail: arinasad11@mail.ru

Самарский филиал Московского городского педагогического университета
Самара, Россия

Статья поступила в редакцию 21.11.2024

В последние годы такая категория психологии, как субъективное благополучие, стала предметом особого внимания учёных и практиков из разных областей научного знания. Такое положение обусловлено актуальностью изучения категории психологического благополучия личности, оказывающего влияние на самые важные аспекты жизнедеятельности человека – физический, духовный, социальный. В данной статье описываются результаты контент-анализа по проблематике субъективного благополучия личности в юношеском возрасте. Испытуемые – студенты Самарского филиала Московского городского педагогического университета в составе 100 человек – 90 девушек и 10 юношей. Студенты обучаются на факультете педагогики и психологии, возраст от 18 до 22 лет. В результате исследования выяснилось, что субъективное благополучие является сложным многокомпонентным феноменом, включающим в себя различные аспекты и являющимся одним и критериев развития целостной гармоничной личности. Автором описываются следующие категории, которые выступают как предикторы личностного благополучия: духовная, эмоциональная и личностная. Изучение субъективного благополучия личности и предикторов, его определяющих, позволит расширить имеющиеся исследования по данной проблематике.

Ключевые слова: психологическое благополучие, субъективное благополучие, самосознание, жизнестойкость, юношеский возраст, удовлетворённость, психологическое благополучие молодежи

DOI: 10.37313/2413-9645-2024-26-99-80-85

EDN: TWKTXU

Введение. С середины XX в. феномен психологического благополучия стал особенно интересен для изучения, что вызвало необходимость рассматривать его многими авторами в различных аспектах современной науки как результат нового витка культурного развития общества.

В процессе исследования вопроса субъективного благополучия ученые делали акцент изучения не столько на самом феномене благополучия, сколько на его внешнем проявлении. Следовательно, исследователи в своих трудах активно занимались изучением факторов, оказывающие влияние на ощущение счастья и общей удовлетворённостью жизнью. К таким факторам относятся физическое и психологическое здоровье, материальное обеспечение, социальное положение и прочие наиболее важные жизненные аспекты.

Исходя из вышесказанного, субъективное благополучие выступает в качестве комплексного показателя, отражающий степень позитивного функционирования личности и уровень удовлетворённости человека своей жизнью и собой.

Результаты исследований продемонстрировали, что для объективного изучения субъективного благополучия особенно значимы такие психологические особенности как черты характера, жизненные ценности, убеждения и т. д.

Перспективы дальнейших исследований видятся как в дальнейшей работе по выявлению психологических предпосылок обретения и сохранения субъективного благополучия, так и в поиске новых теоретических подходов к их пониманию.

В дальнейшем внимание исследователей можно сосредоточить в двух направлениях: изучение и выявление психологических факторов, способствующих сохранению субъективного благополучия, а также разработка новых теоретических концепций для более глубокого понимания этих факторов в рамках общего функционирования гармоничной личности.

Методы исследования. Для изучения предикторов субъективного благополучия личности в юношеском возрасте нами в рамках общекультурологического подхода было проведено эмпирическое исследование посредством метода контент-

анализа эссе «Современный счастливый молодой человек». Выборку данного исследования составили студенты Самарского филиала Московского городского педагогического университета в составе 100 человек – 90 девушек и 10 юношей. Студенты обучаются на факультете педагогики и психологии, возраст от 18 до 22 лет.

История вопроса. В процессе исследования общего благополучия личности и психологических аспектов, способствующих его формированию, мы исходили из подходов известных исследователей отечественной психологии, а также авторов гуманистической и экзистенциальной психологии. В отечественных концепциях подчеркивается важность работы личности над собой на пути обретения психологического благополучия. А.Н. Леонтьев изучал деятельность человека как процесс самореализации за счет наличия определённых мотивов. Л.С. Выготский подчеркивал ведущую роль саморазвития человека, т. к. среда является лишь фактором, в котором будет развиваться человек. Кроме того, автор указывает на обязательный переход из зоны ближайшего развития в зону актуального развития как условия ее полноценного и всестороннего развития [17].

В зарубежной психологии в число таких подходов входят положения, в которых входят полноценное функционирование личности за счет гармонизации и осознания субъективного опыта (К. Роджерс), стремление личности к идентичности (Э. Эриксон), проблема поиска смысла жизни с помощью уникальных ценностей (В. Франкл), самоактуализация как процесс, связанный с гармонизацией своего «Я» за счет удовлетворения определенной иерархии потребностей (А. Маслоу), целостность личности как уникальной системы, несущей в себе внутренний мир человека и определённый набор поведений (К. Левин).

В настоящий момент современные исследователи продолжают изучение субъективного благополучия, доказывая тем самым его актуальность. Д.Я. Федотовских в своем обзорном исследовании по данному феномену рассматривает подходы к его изучению, а также современное состояние проблемы [14].

В работе И.Е. Костюнина исследуется взаимосвязь компонентов психологического благополучия с показателями жизнестойкости. Автором было установлено, что высокие показатели благополучия связаны с потребностью молодых людей в автономии и самопринятии, а средние показатели взаимосвязаны с чувством связности [7].

В исследовании Т.И. Кучиной по особенностям психологического благополучия молодых людей

выявлено, что в современном мире для достижения общего благополучия личности необходима выраженная толерантность к неопределённости, т. к. в условиях постоянно меняющегося мира и нестабильной социальной ситуации молодым людям будет проще приспосабливаться к новым жизненным ситуациям [8].

Возможность опоры на такие механизмы обеспечена психологической спецификой юношеского возраста, его новообразованиями – становлением рефлексивного «Я», личностным и профессиональным самоопределением, достижением идентичности, достижением необходимого уровня психосоциальной зрелости, научного и морального мировоззрения, способности к планированию и формированию жизненных стратегий, саморегуляции личности на основе принятых ею смыслов и ценностей (Э. Эриксон [18], А.Н. Леонтьев [9], Л.Н. Божович [4], К.А. Абульханова-Славская [1], И. Кон [5-6] и др.) [9].

Юношеский возраст является важнейшим периодом для становления личности. Именно на этом возрастном этапе перед молодыми людьми на первый план выходят задачи самоопределения, построения жизненных планов. Найти свое место в мире, реализовать собственный потенциал, профессиональное самоопределение – эти и многие другие задачи предстоит решить молодым людям в юношестве. Помимо этого, в юношестве происходит усложнение системы ценностей, продолжается интенсивное формирование личности.

Именно самоопределение является одним из важнейших новообразований в юношеском возрасте с которым во многом связано субъективное благополучие. Важно дополнить, что самоопределение является сложным и многогранным процессом, в котором молодой человек одновременно следует своим принципам и желаниям и соотносит их с требованиями социума и окружающих [1].

В период юношеского возраста, в «паттерне самосознания в резкой форме происходит усиление процесса рефлексии самопознанию собственной личности, к оценке её возможностей – это условие есть требуемое условие самореализации».

Именно в юности у молодых людей появляется стремление продемонстрировать свою уникальность, оригинальность. В центре внимания оказываются собственные мысли и размышления. Это проявляется в собственной системе ценностей, находящихся свое отражение в личных взглядах и переживаниях [13].

Также в этот период у молодых людей продолжается процесс становления личности, формируется целостное восприятие себя. Происходит переосмысление системы взглядов, принципов и ценностей. Именно от ощущения молодыми людьми счастья или несчастья зависит их самовосприятие и определяется уровень их активности в контексте социальных взаимодействий.

Таким образом, понимание предикторов, способствующих благополучию и устойчивости юношей и девушек в современном мире, имеет решающее значение для их успешной адаптации к меняющемуся миру.

Результаты исследования. В результате обработки данных были выделены следующие наиболее часто встречающиеся контенты, разделенные нами на три категории (таблица 1).

Таб. 1. Предикторы субъективного благополучия в юношеском возрасте
(Predictors of subjective well-being in adolescence)

Единицы анализа		Единицы счёта	
Категории	Подкатегории	Частота упоминания абсолютная, раз	Частота упоминания относительная, %
1-я категория	Постановка и достижение целей	22	15,94
	Гармония с собой	20	14,49
	Самореализация	18	13,04
2-я категория	Стабильный эмоциональный фон	12	8,69
	Окружение близких людей	11	7,97
	Независимость	11	7,97
3-я категория	Хобби	10	7,24
	Ценность момента	9	6,52
	Борьба с препятствиями	9	6,52
	Целеустремленность	8	5,79
	Духовное развитие	8	5,79
Итого		138	100

Из таблицы следует, что в первую категорию вошли такие контенты, как «Постановка и достижение целей», «Гармония с собой» и «Самореализация».

Первая категория контентов описывает субъективное переживание молодыми людьми чувства удовлетворения/неудовлетворения от собственной жизни. Юношеский возраст характеризуется активным становлением личности, личностного и профессионального самоопределения, развитием самопознания. Одним из важных новообразований этого возраста является развитие самопознания, молодые люди стремятся открыть в себе уникальные, новые стороны и предъявить их миру. Важным является формирование жизненной перспективы с приданием ей особого смысла. Происходит осознанное понимание своей жизни и формирование жизненных целей.

Так, находясь в гармонии с своим внутренним миром, молодые люди способны правильно оценить свои потребности и возможности, добиваясь высоких результатов в значимой для них деятельности. Оптимальная идентичность определяется как ощущение человеком «психосоциального благополучия».

Основу составляющих субъективного благополучия составляют позитивное отождествление молодого человека с самим собой, то есть положительное отождествление со своим «Я», осознание актуальной жизненной перспективы и признание своего авторитета среди ближайшего круга близких. Всё это в совокупности способствует успешной самореализации личности молодого человека.

Во вторую категорию вошли контенты «Стабильный эмоциональный фон», «Окружение близких людей» и «Независимость». Следующие

по приоритету категории относятся к эмоциональной составляющей проявления благополучия юношеского возраста. В начале юношеского периода молодые люди начинают постепенно открывать для себя собственный внутренний мир, они погружаются в собственные переживания, им открываются новые горизонты в понимании мира. В этот возрастной период юноши и девушки отличаются глубиной познания, то есть их интересует не только внешняя сторона, но и внутренний, истинный смысл бытия. Так, они становятся особенно восприимчивы к внутренним, психологическим проблемам.

Наличие близкого круга, близких по духу людей так же определяет субъективное ощущение благополучия. В общении референтных сверстников происходит обмен идеями, взглядами, установками и идеалами, которые раскрывают новые возможности для молодых людей.

Важно отметить, что в юношестве молодые люди склонны к категоричности суждений и своеобразному эгоцентризму мышления. Помимо этого – желание переосмыслить всё вокруг, выразить свою уникальность и самобытность, сформировать собственные концепции о смысле жизни также характеризует данный возрастной период.

Важным компонентом, который также отражается на субъективном переживании благополучия и неблагополучия молодых людей, является автономия. Автономия как стремление к независимости в разных аспектах жизни подразделяется на эмоциональную, поведенческую, когнитивную и ценностную. Независимость и желание доказать свою самобытность проявляется в определённых поведенческих реакциях по отношению к другим. Успешное сочетание в себе описанных составляющих обеспечивает стабильный эмоциональный фон, оказывающий влияние на субъективное благополучие личности.

В третьей категории были выделены следующие контенты: «Хобби», «Ценность момента», «Борьба с препятствиями», «Целеустремленность» и «Духовное развитие». Продолжают иерархию контенты, сочетающие в себе описание общей любви к жизни, стремление к саморазвитию и неизменной борьбе с препятствиями, которые встречаются у каждого на пути. Список завершает духовное развитие, характеризующееся не только когнитивной стороной, но и духовной, моральной оценкой себя и своей жизни. Так, перечисленные контенты относятся к психологической составляющей вовлеченности в жизненный

процесс, определяющий степень осмысленности жизни.

Ценность момента в юношестве связана с формированием ценностно-смысловых ориентаций и расширением временной перспективы.

Важным аспектом является тот вид деятельности, который молодой человек выбрал для себя актуальным, деятельность, в которой он развивается как личность. Для совершенствования того или иного вида деятельности необходим определенный набор ценностей и мотивов, которые будут направлять и определять успешность ее выполнения.

В связи с важностью ценностно-смысловых ориентаций в юношестве расширяется временная перспектива, а именно: молодые люди не ограничиваются пребыванием в настоящем, особенно значимым для них становится ближайшее будущее, охватывающее личные перспективы.

Описанные категории составляют содержание духовного развития. Важнейшая психологическая составляющая в юношестве – это нравственно-духовное развитие молодых людей, в процессе которого формируются внутренние предпосылки и мотивация к созданию и укреплению личных духовно-нравственных принципов и установок. Формирование нравственности и духовности способствует также интеллектуальному развитию посредством рефлексии и самосознания. Основу данных принципов и установок составляют актуальные потребности юношей и девушек, связанные с их отношением к себе и к миру. Это потребности в выражении своих ценностей и установок, потребность в самопознании, творческом преобразовании собственной жизни, в самореализации.

Выводы. В результате проведенной работы можно заключить следующее: юношеская пора является особенно значимой в контексте общего развития личности. Молодые люди становятся особенно чувствительны к внутренним и внешним изменениям, трансформируются система ценностей, меняются приоритеты. Акцент смещается на собственную жизнь, важным становится построение ближайшего будущего, поиск своего места в жизни, выработка мировоззрения. Юность – это время ответственных решений, когда тот или иной выбор способен повлиять на всю дальнейшую судьбу человека. Ощущение субъективного благополучия во многом будет определяться теми составляющими, которые актуально значимы для молодого человека и тем, в какой степени они будут реализованы. Основными пре-

дикторами, обеспечивающие субъективное благополучие личности студенческой молодежи, выступают самореализация, независимость, наличие близких людей, гармония с собой и духовное развитие. Понимание основных предикторов, определяющих ощущения счастья молодых людей в столь важном этапе их жизни, позволит грамотно выстроить работу с ними и расширить уже имеющиеся исследования по данной проблематике.

1. Абульханова-Славская, К. А. Жизненные перспективы личности // Психология личности и образ жизни [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. – М.: Просвещение, 2007. – 321 с.
2. Архангельский, Л. М. Ценностные ориентации и нравственное развитие личности / Л.М. Архангельский. – М.: Педагогика, 1978. – 64 с.
3. Бернс, Р. Развитие Я-концепции и воспитание / Р. Бернс, пер. с англ. – Москва: Прогресс, 1986 – 421 с.
4. Божович, Л. И. Проблемы формирования личности / Л.И. Божович; под ред. Д.И. Фельдштейна. – М.: Институт практической психологии, Воронеж: МО ДЕК, 1995. – 352 с.
5. Кон, И. С. Психология ранней юности / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1989 – 255 с.
6. Кон, И. С. Молодежь / И.С. Кон // БСЭ. 3-е изд. Т. 16. – М., 1974. – 320 с.
7. Костюнин, И. Е. Связь психологического благополучия и жизнестойкости личности в юношеском возрасте / И. Е. Костюнин. – Текст: непосредственный // Молодой ученый. – 2022. – № 19 (414). – С. 398-407.
8. Кучин, Т. И. Психологическое благополучие молодых людей в изменяющемся мире // Общество: социология, психология, педагогика. – 2022. – №3. – С.72-80.
9. Леонтьев, Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 14-37.
10. Олпорт, Г. Становление личности: Г. Олпорт; Под общ. ред. Д.А. Леонтьева; Пер. с англ. Л.В. Трубицыной, Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2002. – 461 с.
11. Роджерс, К. Становление человека / К. Роджерс. – М.: Прогресс: Универс, 1994. – 478 с.
12. Селигман, М. Новая позитивная психология. – М.: София, 2006. – 368 с.
13. Толстых, Н. Н. Роль временной перспективы в развитии личности и индивидуальности в юношеском возрасте [Текст] / Н.Н. Толстых // Научные основы прикладной психологии. – М. Академия, 1988. – 152 с.
14. Федотовских, Д. Я. Психологическое благополучие: проблемы и подходы к исследованию / Д. Я. Федотовских. – Текст: непосредственный // Исследования молодых ученых: материалы XVI Междунар. науч. конф. (г. Казань, январь 2021 г.). – Казань: Молодой ученый, 2021. – С. 64-66.
15. Франкл, В. Человек в поисках смысла: введение в логотерапию [Текст] / В. Франкл. – М.: Прогресс, 2000. – 366 с.
16. Фромм, Э. Искусство быть. – М.: АСТ, 2013. – 224 с.
17. Шорина, К. В. Характерные особенности субъективного благополучия в юношеском возрасте / К.В. Шорина / Молодежь. Наука. Общество: Электронный сборник материалов всероссийской студенческой научно-практической междисциплинарной конференции. – Тольятти: Издательство ТГУ. - 1 оптический диск. – 2018. – С. 385-387.
18. Эрикссон, Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эрикссон, пер. с англ. – Москва: Прогресс, 1996. – 344 с.

PSYCHOLOGICAL PREDICTORS OF SUBJECTIVE WELL-BEING OF STUDENTS

© 2024 A.N. Leontyeva

Arina N. Leontyeva, Postgraduate student of the Department of Pedagogy and Psychology

E-mail: arinasad11@mail.ru

Samara Campus of the «Moscow city university»

Samara, Russia

In recent years, such a category of psychology as subjective well-being has become the subject of special attention of scientists and practitioners from various fields of scientific knowledge. This situation is due to the relevance of studying the category of psychological well-being of an individual, which influences the most important aspects of human life - physical, spiritual, social. This article describes the results of content analysis on the issue of subjective well-being of an individual in adolescence. The subjects are students of the Samara branch of the Moscow City Pedagogical University, consisting of 100 people - 90 girls and 10 boys. Students study at the faculty of pedagogy and psychology, aged from 18 to 22 years. The study revealed that subjective well-being is a complex multicomponent phenomenon that includes various aspects and is one of the criteria for the development of a holistic harmonious personality. The author describes the following categories that act as predictors of personal well-being: spiritual, emotional and personal. The study of subjective well-being of an individual and the predictors that determine it will allow us to expand existing research on this issue.

Keywords: psychological well-being, subjective well-being, self-awareness, resilience, adolescence, satisfaction, psychological well-being of young people

DOI: 10.37313/2413-9645-2024-26-99-80-85

EDN: TWKTTY

1. Abul'khanova-Slavskaia, K. A. Zhiznennye perspektivy lichnosti (Life Prospects of the Individual) //Psikhologiya lichnosti i obraz zhizni [Tekst] / K.A. Al'bukhanova- Slavskaia. – M.: Prosveshchenie, 2007. – 321 s.
2. Arkhangel'skii, L. M. Tsennostnye orientatsii i nravstvennoe razvitie lichnosti (Value Orientations and Moral Development of the Individual) / L.M. Arkhangel'skii. – M. : Pedagogika, 1978. –64 s.
3. Berns, R. Razvitie Ia-kontseptsii i vospitanie (Development of the Self-Concept and Education) / R. Berns, per. s angl. – Moskva: Progress, 1986 – 421 s.
4. Bozhovich, L. I. Problemy formirovaniia lichnosti (Problems of Personality Formation) / L.I. Bozhovich; pod red. D.I. Fel'dshteina. – M. : Institut prakticheskoi psikhologii, Voronezh : MO DEK, 1995. – 352 s.
5. Kon, I. S. Psikhologiya rannei iunosti (Psychology of early youth) / I.S. Kon. – M. : Prosveshchenie, 1989 – 255 s.
6. Kon, I. S. Molodezh' (Youth) / I.S. Kon // BSE. 3-e izd. T. 16. – M., 1974. –320 s.
7. Kostyunin, I. E. Sviaz' psikhologicheskogo blagopoluchii i zhiznestoikosti lichnosti v iunosheskom vozraste (The relationship between psychological well-being and personality resilience in adolescence) / I. E. Kostyunin. — Tekst : neposredstvennyi // Molodoi uchenyi. — 2022. — № 19 (414). — S. 398-407.
8. Kuchin, T. I. Psikhologicheskoe blagopoluchie molodykh liudei v izmeniaiushchemsia mire (Psychological well-being of young people in a changing world) // Obshchestvo: sotsiologiya. psikhologiya. pedagogika. – 2022. – №3. – S.72-80.
9. Leont'ev, D. A. Schast'e i sub"ektivnoe blagopoluchie: k konstruirovaniiu poniatiiinogo polia (Happiness and subjective well-being: towards constructing a conceptual field) // Monitoring obshchestvennogo mneniia: Ekonomicheskie i sotsial'nye peremeny. – 2020. – № 1. – S. 14-37.
10. Olport, G. Stanovlenie lichnosti (Formation of personality): G. Olport; Pod obshch. red. D.A. Leont'eva; Per. s angl. L.V. Trubitsynoi, D.A. Leont'eva. – M. : Smysl, 2002. – 461 s.
11. Rodzhers, K. Stanovlenie cheloveka (Formation of man) / K. Rodzhers. – M.: Progress: Univers, 1994. – 478 s.
12. Seligman, M. Novaia pozitivnaia psikhologiya (New Positive Psychology). – M. : Sofiya, 2006. – 368 s.
13. Tolstykh, N. N. Rol' vremennoi perspektivy v razvitii lichnosti i individual'nosti v iunosheskom vozraste (The Role of Time Perspective in the Development of Personality and Individuality in Adolescence) [Tekst] / N.N. Tolstykh // Nauchnye osnovy prikladnoi psikhologii. – M. Akademiia, 1988. – 152 s.
14. Fedotovskikh, D. Ia. Psikhologicheskoe blagopoluchie: problemy i podkhody k issledovaniiu (Psychological Well-Being: Problems and Approaches to Research) / D. Ia. Fedotovskikh. — Tekst : neposredstvennyi // Issledovaniia molodykh uchenykh : materialy XVI Mezhdunar. nauch. konf. (g. Kazan', ianvar' 2021 g.). — Kazan' : Molodoi uchenyi, 2021. — S. 64-66.
15. Frankl, V. Chelovek v poiskakh smysla: vvedenie v logoterapiiu (Man's Search for Meaning: Introduction to Logotherapy) [Tekst] / V. Frankl. – M.: Progress, 2000. – 366 s.
16. Fromm E. Iskusstvo byt' (The Art of Being). – M. : AST, 2013. – 224 s.
17. Shorina, K. V. Kharakternye osobennosti sub"ektivnogo blagopoluchii v iunosheskom vozraste (Characteristic Features of Subjective Well-Being in Adolescence) / K.V. Shorina / Molodezh'. Nauka. Obshchestvo: Elektronnyi sbornik materialov vserossiiskoi studencheskoi nauchno-prakticheskoi mezhdistsiplinarnoi konferentsii. – Tol'iatti: Izdatel'stvo TGU. - 1 opticheskii disk. – 2018. – S. 385-387.
18. Erikson, E. Identichnost': iunost' i krizis (Identity: Youth and Crisis) / E. Erikson, per. s angl. – Moskva: Progress, 1996. – 344 s.