

УДК 378.178+159.922

DOI 10.37386/2413-4481-2021-4-58-62

О.А. Бокова

Алтайский государственный педагогический университет, г. Барнаул, Россия

Е.В. Маликова, Н.И. Трубникова

Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет им. В.М. Шукшина, г. Бийск, Россия

ОСМЫСЛЕННОСТЬ ЖИЗНИ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ОСНОВА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ

В статье раскрывается актуальность проблемы психологического здоровья человека. Психологическое здоровье понимается как свойство зрелой личности, которое является результатом обучения, развития и воспитания на каждом возрастном этапе онтогенеза. Субъективное благополучие рассматривается как показатель психологического здоровья человека. Представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи субъективного благополучия и осмысленности жизни студентов.

Ключевые слова: психологическое здоровье, субъективное благополучие, осмысленность жизни, показатели осмысленности жизни, студенческий возраст.

O.A. Bokova

Altai State Pedagogical University, Barnaul, Russia

E.V. Malikova, N.I. Trubnikova

Shukshin Altai State University for Humanities and Pedagogy, Biysk, Russia

MEANINGFULNESS OF LIFE AND SUBJECTIVE WELL-BEING AS THE BASIS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH IN STUDENT AGE

The article reveals the relevance of the problem of human psychological health. In this context, psychological health is understood as a property of a mature personality, which is the result of training, development and education at each age stage of ontogenesis. A subjective well-being is considered as an index of a person's psychological health. The article presents the results of empirical research of the interrelation between students' subjective well-being and their meaningful life.

Key words: psychological health, subjective well-being, life meaningfulness, indices of life meaningfulness, student age.

Интерес исследователей к проблеме психологического здоровья в последнее время растет, это связано в первую очередь с возрастанием нестабильности, неопределенности и многозадачности в современном обществе (так называемый VUCA-мир). Ведущие его характеристики проявляются через изменчивость и динамизм, что требует быстрой перестройки и адаптации психики. Увеличение неоднозначной по смыслу, алогичной и часто негативной информации, примеров разрушающего поведения приводит к нестабильности, затрудняет ее осмысление и обработку, что может привести к формированию выученной беспомощности, в отдаленной проекции отрицательно сказываясь и на человеческом капитале нации. Все эти тенденции актуа-

лизируют проблему психологического здоровья молодежи.

Исследованием проблемы психологического здоровья занимались многие зарубежные и отечественные психологи, такие как И.В. Дубровина, А. Маслоу, Г. Олпорт, В.Э. Пахальян, В. Франкл, К. Хорни, О.В. Хухлаева, А.В. Шувалов и др. В. Франкл считал, что психологическое здоровье заключается в осуществлении смысла, а его утрата приводит к особому типу невроза, который он назвал «ноогенный невроз» [1]. А. Маслоу рассматривал психологическое здоровье как стремление людей «быть всем, чем они могут быть» [2]. В.Э. Пахальян понимает под психологическим здоровьем динамическое состояние внутренней согласованности (благополучия) личности, кото-

рое дает возможность человеку актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе развития [3].

И.В. Дубровина трактует «психологическое здоровье как свойство зрелой личности», отмечает связь психологического здоровья с нравственным развитием личности [4, с. 69]. Она полагает, что «психологическое здоровье зарождается и укрепляется в недрах таких социальных институтов, как семья, детский сад, школа, вуз, общество в целом и проч., и является результатом обучения, развития и воспитания на каждом возрастном этапе онтогенеза – от рождения до старости» [4, с. 70].

Вместе с тем исследование психологического здоровья и показателей, с ним связанных, в студенческом возрасте, по нашему мнению, недостаточно. В то время как многие исследователи отмечают, что студенческий возраст – это этап интенсивной и активной социализации человека как будущего профессионала, развития нравственных и эстетических чувств, в этот период происходит становление и стабилизация характера [5, 6] и формирование системы жизненных смыслов [7]. Считается, что факт поступления в вуз укрепляет веру молодого человека в себя, свои силы, в то же время уже на 2-м и 3-м курсах возникает вопрос о правильности профессионального выбора. Как правило, только к концу 3-го курса окончательно решается вопрос о профессиональном самоопределении [8]. В данный возрастной период становится актуальной проблема поиска ресурсов для преодоления стрессовых ситуаций, для повышения собственной эффективности. Бесспорно, что таким ресурсом является здоровье, в частности психологическое здоровье человека (М.Р. Битянова, И.В. Дубровина, Г.В. Залевский, Н.В. Козлова, Л.С. Колмогорова, Л.М. Митина и др.). Не случайно, что одним из показателей эффективности или неэффективности образовательных программ, новых педагогических методов, сроков и форм обучения в настоящее время признается здоровье участников образовательного процесса (И.В. Дубровина, Л.С. Колмогорова, О.М. Краснорядцева, Л.М. Митина и др.).

В контексте сказанного мы считаем, что психологическое здоровье человека невозможно без субъективного ощущения своего благополучия. Понятие «субъективное благополучие» одним из первых ввел Е. Diener, в его понимании оно включает в себя удовлетворенность жизнью (когнитивный компонент оценки жизни), комплекс по-

ложительных эмоций и комплекс эмоций (аффективный компонент оценки жизни) [9]. Р.М. Шамионов называет субъективное благополучие «внутренним мерилем, критерием и регулятором бытия человека» [10, с. 80]. Именно поэтому, с нашей точки зрения, многие исследователи рассматривают субъективное благополучие как показатель психологического здоровья (А.А. Волочков, И.В. Дубровина, В.Э. Пахальян, О.В. Хухлаева, А.В. Шувалов и др.).

В настоящее время имеются результаты исследований, которые показывают, что средовые факторы играют значительно меньшую роль для осмысления субъективного благополучия по сравнению с личностными. М. Чиксентмихайи подчеркивает, что для счастья (субъективного благополучия) необходима вовлеченность в активность, доставляющую радость и удовольствие [11]. М. Селигман подчеркивает, что сам процесс преследования цели порождает энергию и счастье [12]. Проведенное нами эмпирическое исследование также показано влияние смысла жизни на субъективное благополучие [7].

Опираясь на вышеизложенные теоретические основания, нами проведено исследование, которое, с нашей точки зрения, расширяет понимание психологического здоровья студенческой молодежи в контексте самовосприятия субъективного благополучия как оценивание удовлетворенности жизнью и ее взаимосвязи с осмысленностью ценностно-смысловых образований студентов. В качестве методик исследования были выбраны «Шкала субъективного благополучия» (ШСБ) в адаптации М.В. Соколовой [13] и методика Д.А. Леонтьева «Тест смысложизненных ориентаций» [14]. В исследовании приняли участие 186 студентов (выборка объединенная для двух университетов) ФГБОУ ВО «Алтайский государственный педагогический университет» и ФГБОУ ВО «Алтайский государственный гуманитарно-педагогический университет им. В.М. Шукшина» в возрасте от 18 до 22 лет.

«Шкала субъективного благополучия» в адаптации М.В. Соколовой определяет характер и выраженность эмоциональных переживаний человека в широком диапазоне: от оптимизма, бодрости и уверенности в себе до пессимизма, подавленности, чувства одиночества, неуверенности в себе и раздражительности. Результаты исследования субъективного благополучия студентов представлены на рисунке 1.



Рис. 1. Распределение студентов по уровню субъективного благополучия (в процентном соотношении от общего числа опрошенных)

Анализируя данные рисунка 1, можно сделать вывод, что у большинства студентов (65,05 %) преобладает умеренное субъективное благополучие, характеризующееся отсутствием серьезных проблем, однако и о полном эмоциональном комфорте результаты не свидетельствуют. Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного неблагополучия, свидетельствуют о том, что эти испытуемые склонны к депрессии, тревогам, они пессимистичны, им трудно справляться со стрессовыми ситуациями, возможно, замкнуты (10,75 % от выборки), мы считаем, что адекватное психологическое консультирование может помочь. Оценки, отклоняющиеся в сторону субъективного благополучия, говорят об умеренном эмоциональном комфорте (13,97 % испытуемых). Эти студенты не испытывают серьезных эмоциональных проблем, они уверены в себе, активны, у них нет проблем с взаимодействием с окружающими. У 7 % испытуемых полное эмоциональное благополучие, они счастливы, уверены в себе и испытывают удовлетворенность жизнью. Студентов с выраженным эмоциональным дискомфортом не много (3,23 %), у них возможно наличие комплекса неполноценности, скорее всего, они не удовлетворены собой, своим положением, постоянно переживают о реальных и воображаемых трудностях, возможно, что это также связано с не оптимальным профессиональным выбором, что позволяет отнести их к группе с нарушением психологического здоровья.

«Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева изучает онтологическую значимость жиз-

ни. Осмысленность жизни является не однородной структурой, в ее состав входят такие факторы, как цели в жизни; процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни; результативность жизни или удовлетворенность самореализацией; локус контроля – Я (Я – хозяин жизни); локус контроля – жизнь или управляемость жизни. Результаты, полученные с помощью данной методики, представлены на рисунке 2.

Анализ результатов показал, что у большинства испытуемых средний и высокий уровень выраженности компонентов осмысленности жизни. При этом больше всего испытуемых с высоким уровнем по шкале «Результативность жизни» (24,4 %), эти студенты удовлетворены своей жизнью, они положительно оценивают пройденный период жизни, считают свою жизнь продуктивной и насыщенной. Только 15,1 % испытуемых не удовлетворены прожитой частью жизни.

По шкале «Цели в жизни» у 27,9 % испытуемых выявлен высокий уровень, у этих студентов есть цель, которая придает их жизни осмысленность и направленность. Отсутствие цели и осмысленности жизни характерно для 18,6 % испытуемых.

По шкале «Процесс жизни» у 27,9 % испытуемых высокий уровень, они оценивают свою жизнь как интересную, насыщенную, осмысленную. Только 17,4 % студентов считают свою жизнь скучной, неинтересной, бессмысленной.

По шкале «Локус контроля – Я» у 24,4 % испытуемых выявлен высокий уровень, эти студенты уверены в себе, считают себя свободной самостоятельной личностью. Не верят в свои силы 23,3 % испытуемых.

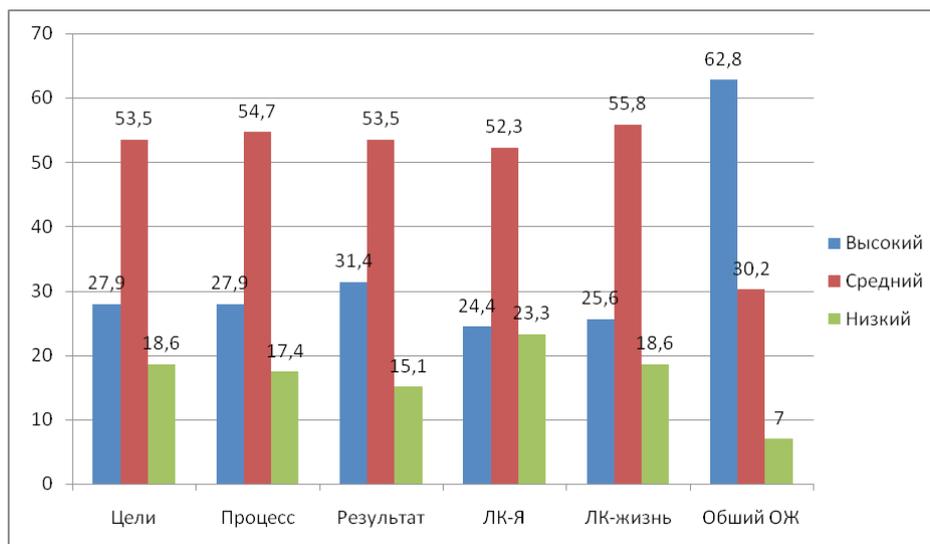


Рис. 2. Выраженность компонентов осмысленности жизни у студентов (в процентном соотношении от общего числа опрошенных)

По шкале «Локус контроля – жизнь» у 25,6 % студентов выявлен высокий уровень, они верят в то, что сами управляют своей жизнью и все зависит только от них. Фатализм, безысходность характерны для 18,6 % испытуемых.

Общий уровень осмысленности жизни у большинства студентов высокий (62,8 %).

Для анализа взаимосвязи субъективного благополучия и показателей осмысленности жизни студентов был выполнен корреляционный анализ с использованием коэффициента корреляции Спирмена, который осуществлялся посредством статистического вычисления с помощью электронной программы SPSS.

На основе проведенной корреляции значений субъективного благополучия («Шкала субъективного благополучия» в адаптации М.В. Соколовой) и показателей осмысленности жизни («Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева) были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1

Значения коэффициентов корреляции r-Спирмена между показателями субъективного благополучия и смысловыми ориентациями студентов (N = 186)

Смысловые ориентации	Субъективное благополучие
Цели	0,49***
Процесс	0,56***
Результат	0,63***
ЛК-Я	0,54***
ЛК-жизнь	0,51***
СЖО	0,59***

Полученные результаты свидетельствуют о наличии значимой и статистически достоверной положительной связи между показателями осмысленности жизни («Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева) и субъективным благополучием («Шкала субъективного благополучия» в адаптации М.В. Соколовой). По нашему мнению, это говорит о сопоставимости данных параметров и также о том, что при возрастании показателей осмысленности жизни увеличивается и субъективное благополучие.

Следующим шагом нашего исследования был анализ взаимосвязи между показателями осмысленности жизни («Тест смысловых ориентаций» Д.А. Леонтьева), а также возрастом студентов и курсом, на котором они учатся (см. табл. 2); между субъективным благополучием («Шкала субъективного благополучия» в адаптации М.В. Соколовой), возрастом студентов и курсом, на котором они учатся (см. табл. 3).

Таблица 2

Значения коэффициентов корреляции r-Спирмена между показателями осмысленности жизни студентов, их возрастом и курсом (N = 186)

Смысловые ориентации	Возраст	Курс
Цели	0,21	0,14
Процесс	0,15	0,10
Результат	0,10	0,02
Я	0,10	0,11
ЛК-жизнь	0,23*	0,12
Общий ОЖ	0,18	0,11

Таблица 3
Значения коэффициентов корреляции r -Спирмена между показателями субъективного благополучия студентов, их возрастом и курсом ($N = 186$)

Субъективное благополучие	Возраст	Курс
	0,05	0,00

Анализ результатов показал, что существует слабая положительная связь между показателями по шкале «Локус контроля – жизнь» и возрастом студентов ($r = 0,23$). Между остальными показателями осмысленности жизни и возрастом, а также курсом, на котором учатся студенты, связь не выявлена. Эти данные представляются нам перспективными для дальнейшего исследования и, вероятнее всего, говорят о том, что смысл жизни может быть найден любым человеком независимо от возраста и курса обучения. Интересным может оказаться анализ личностных детерминант раз-

вития, которые привели к обретению смыслов, которые изучает методика.

Результаты, представленные в таблице 3, демонстрируют отсутствие значимой связи между субъективным благополучием и возрастом, а также курсом, на котором учатся студенты.

Обобщая результаты изложенного, мы можем удостовериться, что субъективное благополучие является одним из показателей психологического здоровья человека, предполагая не только удовлетворенность собственной жизнью, но и ощущение эмоционального благополучия. Полученные в ходе исследования результаты свидетельствуют о том, что у студентов преобладает средний уровень субъективного благополучия. При этом субъективное благополучие студентов имеет значимую положительную связь с осмысленностью жизни и ее компонентами. Отдельно следует отметить, что при возрастании показателей осмысленности жизни увеличивается и субъективное благополучие.

Библиографический список

1. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 372 с.
2. Маслоу А. По направлению к психологии бытия / пер. с англ. Е. Рачковой. М.: Эксмо-Пресс, 2002. 279 с.
3. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье: дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2006. 240 с.
4. Дубровина И. В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности. 2015. № 2. С. 67–95.
5. Поваренков Ю. П. Психологическое содержание профессионального становления человека. М.: Изд-во УРАО, 2002. 160 с.
6. Трубникова Н. И., Шевченко Н. Б. Подготовка студентов, обучающихся по направлению «Социальная работа», к реализации профессиональных функций // Развитие личности в образовательном пространстве: материалы XVIII Всероссийской с международным участием научно-практической конференции (Бийск, 21 мая 2020 г.) / отв. ред. Л. А. Мокрецова. Бийск: АГПУ им. В. М. Шукшина, 2020. С. 186–189. URL: <http://www2.bigpi.biysk.ru/wwwsite/doc/news/KPiP2020.pdf> (дата обращения: 18.10.2021).
7. Трубникова Н. И., Трубников В. Е. Счастье и смысл жизни в студенческом возрасте // Prospects for the development of fundamental and applied sciences: материалы II Международной научно-практической конференции (г. Прага, 25 февраля 2016 г.). Praha: Publishing House “Maestro”, 2016. Т. 2. С. 155–159.
8. Каменская Е. Н. Психология развития и возрастная психология: конспект лекций. Ростов н/Д.: Феникс, 2008. 256 с.
9. Diener E. Subjective well-being // Psychological Bulletin. 1984. № 95 (3). P. 542–575.
10. Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности как субъекта социального бытия // Известия Саратовского университета Сер.: Философия. Психология. Педагогика. 2014. № 1-1. С. 80–86.
11. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2013. 464 с.
12. Селигман М. В поисках счастья: как получать удовольствие от жизни каждый день / пер. с англ. 2-е изд. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2011. 317 с.
13. Соколова М. В. Шкала субъективного благополучия. 2-е изд. Ярославль: НПЦ «Психодиагностика», 1996. 22 с.
14. Леонтьев Д. А. Тест смысловых ориентаций (СЖО). М.: Смысл, 1992. 16 с.