

УДК 159.923

Способность к саморегуляции и воспринимаемый контроль как условия психологического благополучия студентов

Ю. Г. Фролова, кандидат психологических наук, доцент*

К. Д. Синкевич, психолог**

А. В. Федосенко, психолог***

В статье представлены результаты теоретического и эмпирического исследований факторов психологического благополучия на переходном этапе от подросткового возраста к периоду взрослости. Эмпирическое исследование было основано на эвдемонистическом подходе к проблеме психологического благополучия (К. Рифф) и теории самодетерминации (Р. Райан, Э. Диси). Психологическое благополучие определяется степенью удовлетворения потребностей в автономии, компетентности и связи с другими людьми. Эмпирическое исследование проводилось на выборке студентов различных специальностей. Показано, что развитые навыки саморегуляции поведения и решения практических задач, позитивное отношение к переменам в жизни и готовность активно преодолевать вызовы среды положительно связаны с уровнем психологического благополучия студентов.

Ключевые слова: психологическое благополучие, саморегуляция поведения, удовлетворенность жизнью, жизнестойкость, воспринимаемый контроль.

Self-Regulation Ability and Perceived Control as Determinants of Psychological Well-Being of Students

Y. G. Fralova, PhD in Psychology, Associated Professor

K. D. Sinkevich, Psychologist

A. V. Fedossenko, Psychologist

The paper presents the results of theoretical and empirical study of factors of psychological well-being in transition from adolescence to adulthood. The empirical study was based on eudemonistic approach to psychological well-being (C. Ryff) and self-determination theory (R. Ryan, E. Deci). Psychological well-being is determined by the degree of needs satisfaction (for autonomy, competence and communication with other people). The study was conducted on a sample of students of different specialties. It is shown that the well-developed skills of self-regulation of behavior and practical problems solving, positive attitude to the changes in life and the willingness to actively address the challenges of the environment positively related to the degree of psychological well-being of the students. According to findings, psychological well-being is mostly related to sense of control, based on available skills of practical problems solving.

Keywords: psychological well-being, self-regulation of behavior, life satisfaction, vitality, perceived control.

Понятие благополучия начинает активно использоваться учеными и общественными деятелями в XIX в. в контексте обсуждения проблемы влияния бедности и социального неравенства на здоровье человека. Тогда интерес вызывали в основном объективные индикаторы благополучия: уровень доходов, обеспеченность жильем, профессиональная позиция и пр. Было показано, что данные индикаторы коррелируют с показателями ожидаемой продолжительности жизни, заболеваемости, материнской и младенческой смертности. Однако общая удовлетворенность жизнью зави-

сит не только от объективных показателей успеха и благополучия. Во-первых, для того чтобы человек мог успешно пользоваться предоставляемыми социумом ресурсами, он должен обладать определенными способностями — например, к конструктивному взаимодействию с окружением, к саморазвитию. Во-вторых, высокий уровень объективного благополучия в наибольшей степени будет способствовать здоровью тех индивидов, которые действительно считают себя счастливыми и удовлетворенными жизнью. Например, проведенные в 2000-е гг. в Великобритании исследования по-

* Доцент кафедры психологии ФФСН БГУ.

** Психолог территориального центра социального обслуживания населения Ленинского района г. Минска.

*** Психолог территориального центра социального обслуживания населения Партизанского района г. Минска.

зволили сделать вывод, что продолжительность жизни у индивидов с высокими показателями психологического благополучия выше в среднем на 4—10 лет [1]. При этом остаются дискуссионными вопросы о том, что такое психологическое благополучие и какие условия способствуют его повышению.

На сегодняшний день разработаны три подхода к пониманию психологического благополучия — гедонистический, эвдемонистический и комплексный.

Теоретическую базу для определения психологического благополучия в рамках **гедонистического подхода** заложили исследования Н. Брэдбурна. Автор делает основной акцент на соотношении позитивного и негативного аффектов, которое определяет уровень удовлетворенности жизнью. Н. Брэдбурн пишет, что он не подразумевает под психологическим благополучием такие широко используемые в науке понятия, как самоактуализация, самооценка и автономия. Для него понятие благополучия ближе к понятию счастья [2].

С точки зрения **эвдемонистического подхода** благополучие — это стремление к совершенствованию, которое подразумевает реализацию потенциала личности. Утверждается, что личностный рост — главный и самый необходимый аспект благополучия, которые обеспечивает его стабильность. Отношение человека к возможным способам обретения благополучия формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистическая, аскетическая, деятельная, созерцательная. Эти установки характеризуют, в какой деятельности человек стремится реализоваться и с помощью каких способов он пытается это сделать [3].

В рамках эвдемонистического подхода интенсивно изучается проблема самореализации личности. Основоположником этого направления стала К. Рифф, которая разработала **многомерную модель психологического благополучия**, состоящую из шести компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост [4]. К. Рифф отличает психологическое благополучие от субъективного благополучия. Не все, что вызывает удовольствие, способствует достижению благополучия. В определенных случаях жизненные трудности могут выступать в качестве основы для повышения психологического благополучия человека. Это достигается через более глубокое осмысление жизни, осознание собственных целей, поддержание гармоничных отношений с другими людьми, обретение способности к сопереживанию [5].

В отличие от понимания счастья или субъективного благополучия в рамках гедонистического подхода эвдемонистическая концепция благополучия призывает людей жить в соответствии с их потенциалом, их истинным «Я». К. Рифф отмечает, что эвдемонистическое благополучие не сводится к чувству удовлетворенности от реализации внутреннего потенциала личности. Скорее это интегративное, относительно устойчивое переживание человеком содержательной наполненности своей жизни, полноты реализации своего потенциала [5].

Таким образом, *в рамках эвдемонистического подхода психологическое благополучие можно определить как гармоничное сочетание личностных ресурсов (независимости, компетентности, самопринятия, осмысленности жизни, способности устанавливать позитивные взаимоотношения), обеспечивающих самореализацию человека, а также рост удовлетворенности жизнью и позитивных эмоций.* Выделяют материальный, личностный, социальный, профессиональный, физический и психологический компоненты благополучия человека. Различные компоненты становятся значимыми в зависимости от актуальной жизненной ситуации. Часто невозможность достижения высокого уровня в одной сфере компенсируется достижениями в другой. Человек вместе с тем стремится к «глобальному» субъективному благополучию, которое для него принимает очевидные очертания в процессе становления личности, считает Л. В. Куликов [6].

В теории **самодетерминации Р. Райана и Э. Диси** объединяются гедонистический и эвдемонистический подходы к пониманию благополучия. Авторы предположили, что благополучие связано с базовыми психологическими потребностями: в автономии, компетентности и связи с другими людьми. При этом под благополучием авторы понимают удовлетворенность жизнью и психологическое здоровье. Автономия подразумевает восприятие индивидом своего поведения как конгруэнтного внутренним ценностям и желаниям личности. В основе автономии лежат поддержка и отсутствие контроля со стороны других людей. Потребность в компетентности — это склонность к взаимодействию со своим окружением и эффективной деятельности в нем. Данная потребность поддерживается таким окружением, которое выдвигает перед человеком задачи оптимального уровня сложности и дает ему положительную обратную связь [7]. Высокий уровень автономии означает, что действия индивида в основном детерминируются его собственными ценностями и интересами.

Результаты эмпирических исследований позволили подтвердить важность воспринимаемой ав-

тономии для достижения психологического благополучия. Оказалось, что когда индивид считает, что он контролирует свое поведение и что это поведение приводит к ожидаемым результатам, у него наблюдается более высокий уровень вовлеченности, чувства собственной компетентности и положительного самоотношения. Также было показано, что воспринимаемая автономия поддерживается навыками саморегуляции [8]. Так, А. К. Маклеод с соавторами развивали способность своих испытуемых к планированию и постановке целей, в результате чего у них повысилось субъективное благополучие [9]. Кроме того, способность к саморегуляции коррелирует с профессиональной и учебной успешностью и способствует самореализации человека [10]. Саморегуляция поведения может способствовать благополучию и через улучшение здоровья. Е. И. Рассказова отмечает, что «психологическая саморегуляция деятельности и состояния в ситуации болезни и ее излечения играет ключевую роль как в предсказании поведения человека, так и зачастую в повышении эффективности лечения и качества жизни» [11, с. 80].

Исследование психологического благополучия на различных этапах жизненного пути человека позволило установить, что как индикаторы, так и факторы психологического благополучия зависят от возраста человека [8].

Студенчество по своим психологическим параметрам является наиболее активным периодом жизни, в котором происходит профессиональное становление, формируются ценностные образования личности. Период студенчества сопровождается различными психологическими кризисами, которые приводят к нарушению адаптации к социальной среде. К факторам, обуславливающим кризис, относятся: неудовлетворенность профессиональным образованием и профессиональной подготовкой; изменение социально-экономических условий жизни; повышение информационных нагрузок, которые сопровождаются аритмичностью в работе, и т. п. Это так называемые нормативные кризисы профессионального становления [12]. Среди значимых факторов их возникновения можно выделить низкий уровень умений и навыков саморегуляции, а также недостатки в организации учебно-профессиональной деятельности [13].

С точки зрения психологии развития, в возрасте от 18 до 25 лет (к которому относится большинство студентов дневных отделений вузов) осуществляется переход от подросткового периода к периоду взрослости. Успешность этого перехода обеспечивается наличием:

— заинтересованности в учебе и получении знаний;

— позитивных жизненных ценностей;

— социальных компетенций;

— позитивной идентичности;

— навыков рационального расходования времени;

— автономии [8].

На основании этих данных была выдвинута гипотеза о наличии положительной связи между способностями к саморегуляции и психологическим благополучием студентов.

Для исследования характера взаимосвязи способностей к саморегуляции и показателей психологического благополучия была использована методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой [14], в наибольшей степени соответствующая идеологии эвдемонистического подхода. Согласно О. А. Конопкину и В. И. Моросановой, саморегуляция — это системный многоуровневый процесс «психической активности человека по выдвижению целей и управлению их достижением». Процесс саморегуляции включает в себя выдвижение целей, моделирование значимых для целей условий, программирование действий, оценивание и коррекцию результатов. Успешность саморегуляции определяется регуляторно-личностными свойствами, к числу которых относятся надежность, самостоятельность и гибкость [15, с. 39]. Для оценки психологического благополучия были использованы Шкала субъективного счастья (ШСС) С. Любомирски; Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динера; Шкала психологического благополучия К. Рифф.

В опросе приняли участие 103 студента (45 юношей и 58 девушек) различных специальностей и курсов в возрасте от 17 до 25 лет (средний возраст — 19,6 лет).

Основные результаты исследования отражены в табл. 1 и 2.

Все три шкалы благополучия оказались статистически значимо связанными со шкалами саморегуляции, при этом для опросника К. Рифф была получена наиболее сильная положительная корреляция, что не удивительно, поскольку в данном опроснике также есть шкалы «Автономность» и «Компетентность». Однако анализ связи показателей по отдельным шкалам опросника К. Рифф со шкалами саморегуляции свидетельствует о том, что общий высокий уровень саморегуляции также способствует установлению позитивных отношений с окружающими, самопринятию, личностному росту (табл. 2).

Особый интерес для ученых, изучающих психологическое благополучие, представляют особенности реагирования человека на стрессовые ситуации, которые этому состоянию угрожают. Такие

Таблица 1. Взаимосвязь психологического благополучия и шкал саморегуляции поведения, R_s Спирмена

	Удовлетворенность жизнью (Э. Динер)	Субъективное счастье (С. Любомирски)	Психологическое благополучие (К. Рифф)
Планирование	0,27**	—	0,38**
Моделирование	0,29**	0,27**	0,56**
Программирование	0,23**	—	0,34**
Оценка результатов	0,32**	—	0,35**
Гибкость	0,25*	0,35**	0,47**
Самостоятельность	—	—	—
Общий уровень саморегуляции	0,36**	0,25**	0,60**

Примечание: * — на уровне значимости $p \leq 0,05$; ** — на уровне значимости $p \leq 0,01$.

Таблица 2. Корреляции между компонентами психологического благополучия и компонентами саморегуляции поведения, R_s Спирмена

	Автономность	Компетентность	Личностный рост	Позитивные отношения	Жизненные цели	Самопринятие
Общий уровень саморегуляции	0,42**	0,47**	0,40**	0,34**	0,39**	0,41**

исследования проводятся в рамках концепции жизнестойкости (С. Мадди, С. Кобейса [16]). С. Мадди определяет жизнестойкость как личностную черту, ответственную за успешность преодоления жизненных трудностей, которая включает: вовлеченность в процесс жизни; уверенность в подконтрольности значимых событий своей жизни и способность их контролировать; позитивное отношение к вызовам среды. Индивид с высокими показателями жизнестойкости стремится к разрешению трудных ситуаций, в противовес их отрицанию и избеганию; к взаимодействию

с другими людьми, направленному на оказание и ожидание поддержки, а не на защитные реакции или соревновательные отношения [17]. Тремя основными компонентами жизнестойкости являются вовлеченность, контроль, принятие риска.

Эмпирическое исследование характера связи психологического благополучия и жизнестойкости проводилось на выборке из 95 студентов (63 % девушек и 37 % юношей) в возрасте от 17 до 24 лет. В табл. 3 приводятся результаты корреляционного анализа взаимосвязи показателей контроля и психологического благополучия.

Таблица 3. Взаимосвязь показателей психологического благополучия и контроля как компонентов жизнестойкости (r Пирсона)

Показатель психологического благополучия	Контроль
Положительные отношения с другими	0,218*
Автономия (уровень самостоятельности)	—
Управление окружением	0,438**
Личностный рост	—
Цель в жизни	0,332**
Самопринятие	0,246*
Общий уровень психологического благополучия	0,356**

Примечание: * — значимость при $p \leq 0,05$; ** — значимость при $p \leq 0,01$.

Восприятие индивидом своего окружения как контролируемого и предсказуемого помогает индивиду преодолевать стрессовые ситуации с наименьшими для себя потерями и положительно коррелирует как с общим уровнем благополучия, так и с его отдельными показателями. Однако статистически значимые связи шкалы контроля

с автономией и личностным ростом не были выявлены.

Таким образом, полученные в наших исследованиях данные позволяют уточнить характер связи между способностями к саморегуляции, воспринимаемым контролем и показателями психологического благополучия личности. Высокий

уровень психологического благополучия связан не со всеми показателями саморегуляции, а лишь с теми, которые отражают навыки решения конкретных задач (планирование, моделирование, программирование, оценка результатов), а также с личностной характеристикой, имеющей прямое отношение к саморегуляции — с гибкостью. Гибкость отражает позитивное отношение к переменам и готовность активно отвечать на новые вызовы среды. В то же время связь между таким показателем саморегуляции, как уровень самостоятельности, и уровнем психологического благополучия не обнаружена. Если обратиться к соответствующей шкале методики «Стиль саморегуляции поведения», то оказывается, что под самостоятельностью понимается склонность индивида в принципе игнорировать мнение других людей, в том числе близких, при принятии решений и планировании поведения. При этом методика, естественно, не позволяет уточнить соответствие подобных установок реальным способностям человека. Учитывая специфику исследуемого возрастного периода (18—25 лет), можно предположить, что такая личностная характеристика может способствовать как успешной деятельности, так и неудачам и разочарованиям, связанным с недостатком опыта, необходимого для решения сложных жизненных проблем. На наш взгляд, содержательная характеристика пунктов данной шкалы в значительной степени соответствует обнаруженной нами в исследовании 2001—2002 гг. разновидности интернального локуса контроля «Самоуверенность». Высокие показатели по шкале «Самоуверенность» свидетельствуют о завышенной оценке индивидом собственных способностей и о тенденции при оценке значимости какой-либо проблемы ориентироваться на субъективные ощущения, а не на объективную информацию. Оказалось, что самоуверенность способствует рискованному поведению студентов [18].

В концепции жизнестойкости контроль определяется не как простое признание за собой ответственности за случившееся, а как убежденность индивида в том, что борьба позволяет повлиять на результат происходящего, пусть даже это влияние не абсолютно и успех не гарантирован. При низкой выраженности контроля человек считает бессмысленными собственные попытки повлиять на ход событий. Высокий уровень контроля позволяет человеку концентрироваться на выполнении задачи, находящейся на грани его возможностей, он инициирует поведение, прикладывает усилия, ставит перед собой трудные цели, не боится новых, сложных и незнакомых ситуаций. В целом индивидов с высокими показателями по шкале

контроля можно охарактеризовать как упорных, не пасующих перед трудностями, ориентированных на будущее [19].

Учитывая эти данные, можно рекомендовать при разработке методов психологической поддержки студентов больше внимания уделять операциональным компонентам контроля и саморегуляции: навыкам преодоления стрессов, в частности, проактивному копингу, навыкам решения проблем, формированию способностей к адекватной оценке своих ресурсов и запросов окружения.

Список цитированных источников

1. Wellbeing and longevity / Department of Health [Electronic resource]. — Mode of access: https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/277588/Wellbeing_and_Longevity.pdf. — Date of access: 25.02.2014.
2. Bradburn, N. M. The structure of psychological wellbeing / N. M. Bradburn. — Chicago, 1969.
3. Кроник, А. А. Психологический возраст личности / А. А. Кроник, Е. Н. Головахо // Психол. журн. — 1983. — № 5. — С. 57—65.
4. Ryff, C. D. The structure of psychological well-being revisited / C. D. Ryff [et al.] // J. of Personality and Social Psychology. — 1995. — Vol. 69, № 9. — P. 719—727.
5. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C. D. Ryff // J. of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, № 3. — P. 1069—1081.
6. Куликов, Л. В. Факторы психологического благополучия личности / Л. В. Куликов // Теоретические и прикладные вопросы психологии: материалы юбилейн. конф. «Ананьевские чтения — 97», СПбГУ, СПб., 18—20 окт. 1997 г. / СПбГУ, фак. психологии; редкол.: А. Л. Свенцицкий [и др.]. — СПб., 1997. — С. 342—350.
7. Ryan, R. M. A self-determination theory perspective on social, institutional, cultural, and economic supports for autonomy and their importance for well-being / R. M. Ryan, E. Deci // Human Autonomy in Cross-Cultural Context / eds. V. I. Chirkov, R. M. Ryan, K. M. Sheldon. — Dordrecht [etc.], 2011. — Ch. 3. — P. 45—64.
8. Well-being: Positive Development Across Life Course / ed. by M. H. Bornstein [et al.]. — London, 2008.
9. Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention / A. K. Macleod [et al.] // Happiness Study. — 2008. — № 9. — P. 185—196.
10. Конопкин, О. А. Общая способность к саморегуляции как фактор субъектного развития / О. А. Конопкин // Вopr. психологии. — 2004. — № 2. — С. 128—134.
11. Рассказова, Е. И. Саморегуляция в психологии здоровья и клинической психологии / Е. И. Рассказова // Вopr. психологии. — 2012. — № 1. — С. 75—82.
12. Манукян, В. Р. Кризисные переживания студентов-третьекурсников / В. Р. Манукян // Социальная психология и жизнь: материалы конф. «Ананьевские чтения — 2011», СПбГУ, СПб., 18—20 окт. 2011 г. / С.-Петерб. гос. ун-т, фак. психологии; редкол.: А. Л. Свенцицкий [и др.]. — СПб., 2011. — С. 311—313.
13. Григоренко, Е. Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы / Е. Ю. Григо-

ренко // Проблемы развития территории. — 2009. — № 2. — С. 98—105.

14. Моросанова, В. И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ): Руководство / В. И. Моросанова. — М., 2004.

15. Моросанова, В. И. Индивидуальные особенности осознанной саморегуляции произвольной активности человека / В. И. Моросанова // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14, Психология. — 2010. — № 1. — С. 36—45.

16. Kobasa, S. C. Hardiness and Health: A Prospective Study / S. C. Kobasa, S. R. Maddi, S. Kahn // J. Personality and Social Psychology. — 1982. — Vol. 42, № 1. — P. 96—107.

17. Leak, G. K. Relationship between social interest, alienation, and psychological hardiness. Individual Psychology / G. K. Leak // J. of Adlerian Theory Research and Practice. — 1989. — Vol. 35, № 3. — P. 369—375.

18. Фролова, Ю. Г. Психологические факторы безопасного поведения студенческой молодежи: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Ю. Г. Фролова. — Минск: НИО, 2001. — 20 с.

19. Леонтьев, Д. А. Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. — М., 2006.

Дата поступления в редакцию: 25.10.2015 г.