

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ САМОРЕГУЛЯЦИИ ПОВЕДЕНИЯ

А. В. Федосенко

Вопросы счастья и благополучия волновали человека с давних пор. Однако только с середины прошлого века начали активно проводиться научные исследования психологического благополучия, удовлетворенности жизнью, а также связанных с ними факторов. Эти исследования были связаны с развитием гуманистической и экзистенциальной психологии, в рамках которых происходило смещение акцентов с психической патологии на здоровую, позитивно функционирующую личность. На сегодняшний день изучение психологического благополучия во многом реализуется в рамках позитивной психологии, представленной М. Селигманом, Э. Динером, К. Петерсоном, М. Чиксентмихайи. В этом направлении психологическое благополучие исследовалось в связи с различными демографическими, социальными и экономическими показателями [6], а также в связи с некоторыми личностными характеристиками. Одной из таких характеристик, заслуживающих изучения в отношении к психологическому благополучию, является способность к саморегуляции.

Еще два десятилетия назад Б.В. Зейгарник указывала, что гуманистическая ориентация в психологической науке, «связанная с утверждением концепции человека как активной саморазвивающейся личности, пока остается скорее ценностной, чем конкретно-научной. На наш, взгляд, разработка проблемы саморегуляции является одним из путей реализации гуманистической ценностной ориентации в психологии» [2, с. 122]. Более того, саморегуляция была включена в качества одного из компонентов в опросник сильных сторон личности (the Values in Action Inventory of Strengths), разработанный К. Петерсоном и М. Селигманом.

Однако до сих пор были проведено мало эмпирических исследований взаимосвязи саморегуляции и психологического благополучия, причем полученные данные в основном касаются субъективного благополучия и частных процессов саморегуляции [5; 7]. В нашем исследовании, проведенном под научным руководством Фроловой Ю.Г., мы поставили цель восполнить этот пробел и установить характер взаимосвязи между психологическим благополучием и саморегуляцией поведения.

Предварительно осуществив теоретический анализ, мы определили психологическое благополучие как гармоничное сочетание личностных ресурсов – независимости, компетентности, самопринятия, осмысленности жизни, способности устанавливая позитивные взаимоотношения – обеспечивающих самореализацию человека, а также рост удовлетворен-

ности жизнью и позитивных эмоций. Таким образом, психологическое благополучие нами рассматривалось как гармоничное сочетание трех основных сторон – личностных ресурсов благополучия, эмоционального благополучия и удовлетворенности жизнью.

Саморегуляцию поведения мы рассматривали с позиций школы О. А. Конопкина и В. И. Моросановой [3], в которой модель саморегуляции включает следующие компоненты: планирование целей, моделирование условий, программирование действий, оценивание и коррекция результатов. В дополнение к этому выделяются регуляторно-личностные свойства личности – надежность, самостоятельность и гибкость.

В исследовании приняло участие 103 студента (45 юношей и 58 девушек) различных специальностей и курсов в возрасте от 17 до 25 лет (средний возраст – 19,6 лет). Были использованы следующие методики: шкала субъективного счастья (ШСС) С. Любомирски [4] для установления эмоционального благополучия; шкала удовлетворённости жизнью Э. Динера и др. [4]; шкала психологического благополучия К. Рифф для определения личностных ресурсов благополучия [1]; опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ) В. И. Моросановой [3].

На первом этапе был проведен корреляционный анализ психологического благополучия и саморегуляции поведения. Было установлено, что все три аспекта благополучия – личностные ресурсы благополучия, удовлетворенность жизнью, эмоциональное благополучие – имеют значимую прямую взаимосвязь с общим уровнем саморегуляции поведения. Наиболее тесную взаимосвязь с саморегуляцией имеют личностные ресурсы ($r=0,60$, $p\leq 0,01$), умеренную – с удовлетворенностью жизнью ($r=0,36$, $p\leq 0,01$) и слабую – с эмоциональным благополучием ($r=0,25$, $p\leq 0,01$).

Также мы проанализировали взаимосвязи отдельных процессов и свойств саморегуляции с психологическим благополучием. Процесс моделирования и свойство гибкости саморегуляции имели наиболее выраженные связи со всеми сторонами психологического благополучия (для моделирования r от 0,27 до 0,56 при $p\leq 0,01$ для разных сторон благополучия; для гибкости r от 0,25 до 0,47, $p\leq 0,01$). Как и в случае общего уровня саморегуляции, наиболее тесные связи наблюдались именно с личностными ресурсами благополучия. Таким образом, учет внутренних и внешних условий деятельности, а также способность гибко изменять планы и программы действий при возникновении непредвиденных обстоятельств наиболее тесно связаны с психологическим благополучием. Этот результат представляется интересным, так как в предыдущих исследованиях подчеркивалась важность именно процессов целеполагания и планирования для психологического благополучия [5; 7]. Возможно,

этот новый результат связан с тем, что в настоящее время быстрых социальных изменений наиболее важными становятся навыки не планирования и постановки целей наперед, а навыки анализа имеющихся и условий и активного приспособления к их изменению.

На втором этапе мы эмпирически выделили три уровня саморегуляции поведения (низкий, средний и высокий) и исследовали различия в психологическом благополучии студентов с различным уровнем саморегуляции.

Было получено, что данные различия неодинаковы для разных сторон психологического благополучия. Личностные ресурсы благополучия значительно различались на всех трех уровнях саморегуляции (H-критерий Крускала-Уоллиса; $p \leq 0,0001$). Чем выше был уровень саморегуляции поведения, тем был выше уровень личностных ресурсов благополучия человека (174, 190 и 201 среднее значение благополучия на низком, среднем и высоком уровне соответственно).

Удовлетворенность жизнью значительно различалась (U-критерий Манна-Уитни, $p \leq 0,002$) только для первого и второго (19,4 и 23,5 среднее значение соответственно), первого и третьего уровня саморегуляции (19,4 и 23,7 среднее значение соответственно), второй и третий уровень значительно не различались. То есть студенты лишь с низким уровнем саморегуляции менее удовлетворены своей жизнью, однако при переходе от среднего к высокому уровню саморегуляции не наблюдается изменений в удовлетворенности жизнью.

Эмоциональное благополучие различалось лишь между первым и третьим уровнем (13,7 и 15,6 среднее значение, $p = 0,044$). То есть только значительное увеличение саморегуляции дает эффект в росте эмоционального благополучия.

Можно сделать вывод о том, что существует взаимосвязь между тем, насколько человек способен регулировать собственную деятельность, и его уровнем психологического благополучия. При этом психологическое благополучие тем выше, чем выше уровень саморегуляции поведения. Эта связь в большей степени касается личностных ресурсов благополучия, таких как автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие, и в меньшей, хотя по-прежнему значимой степени, саморегуляция связана с удовлетворенностью человека своей жизнью и ощущением счастья. Новым результатом стало то, что именно учет условий деятельности и способность гибко изменять планы и программы действий при возникновении непредвиденных обстоятельств наиболее тесно связаны с психологическим благополучием, а не планирование и целеполагание, как считалось ранее.

Литература

1. Жуковская, Л.В, Е.Г. Трошихина. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. Т.32. № 2. – С. 82–83.
2. Зейгарник, Б.В, А.Б. Холмогорова, Е.С. Мазур. Саморегуляция поведения в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. Т. 10. № 2. С. 121–132.
3. Моросанова, В.И. Опросник «Стиль саморегуляции поведения» (ССПМ). М.: Когито-Центр, 2004.
4. Осин, Е. Н. Д.А. Леонтьев Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Материалы III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, 2008.
5. Botha, K.F.H. Self-regulation as psychological strength in South Africa: a review // Cross-Cultural Advancements in Positive Psychology. 2012. № 1. P. 501–516.
6. Huppert, F.A. Psychological well-being: evidence regarding its causes and consequences // Applied Psychology: Health and Well-being. 2009. № 1. P. 137–164.
7. Macleod, A.K. Increasing well-being through teaching goal-setting and planning skills: results of a brief intervention // Happiness Study. 2008. № 9. P. 185–196.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В УЧРЕЖДЕНИИ ОБРАЗОВАНИЯ: СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ (НА ПРИМЕРЕ БГУ)

У. Ю. Худолей, Д. В. Шундрик, А. П. Богомазов

Современная экономическая ситуация, заинтересованность работодателей в специалистах, обладающих лидерскими качествами, умеющих управлять, работать с персоналом и организовывать работу с точки зрения эффективности функционирования системы, предъявляет новые качественные требования к профессиональной подготовке современного специалиста с высшим образованием. Эти условия делают необходимым, в процессе обучения студента ВУЗа, развивать не только профессиональные умения и навыки, но и социально-личностные компетенции, которые позволят молодым людям стойко принимать вызовы современности. Данные компетенции получают свое развитие не столько в ходе обучения, сколько в процессе реализации внеучебной деятельности и воспитательной работы. Именно поэтому, данное направление является необходимым институтом в рамках всей учебной структуры университета.

В Белорусском государственном университете воспитательную работу координирует управление воспитательной работы с молодежью, которое при осуществлении своей деятельности активно взаимодействует с молодежными общественными организациями и объединениями, органами студенческого самоуправления. Стоит отметить, данное сотрудничество носит партнерский характер. Мнение студентов по поводу организации внеучебной деятельности является весьма весомым, и именно