

4. Lippicini, R. The Emerging field of Technoself studies // Handbook of research of Technoself: Identity in a technological society / Ed. by R. Lippicini Hershey, PA IGL Global. – 2013. – Vol. 1. – P. 1–25.

5. Dunn, R. A. Identity theories and technology // Handbook of research on Technoself: Identity in a technological society / Ed. by R. Luppicipini. Hershey, PA: IGI Global. – 2013. – Vol. 1. – P. 26–44.

6. Войскунский, А. Е. Социальная перцепция в социальных сетях / А. Е. Войскунский. Вестн. Моск. ун-та. – 2014. – № 2. – С. 90–104. – Сер. 14: Психология.

7. Московичи, С. Социальная психология / С. Московичи. – 7-е изд. – СПб.: Питер, 2007. – 592 с.

8. Мясищев, В. Н. Проблемы отношений человека и ее место в психологии / В. Н. Мясищев // Вопросы психологии. – 1957. – № 5. – С. 142–155.

(Дата подачи: 16.02.2021 г.)

Е. С. Макеева, И. И. Рифицкая

Белорусский государственный экономический университет,
Минск, Республика Беларусь

E. Makeeva, I. Rifitskaya

Belarusian State Economic University, Minsk, Republik of Belarus

УДК 159.9.072

ВЗАИМОСВЯЗЬ УРОВНЯ НЕРВНО-ПСИХИЧЕСКОГО НАПРЯЖЕНИЯ И УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ЭКОНОМИСТОВ

THE RELATIONSHIP BETWEEN NEUROPSYCHIATRIC STRESS AND THE LEVEL OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF INDIVIDUAL STUDENTS-ECONOMISTS

В статье рассмотрены теоретические подходы к определению феномена психологического благополучия, представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи уровня нервно-психического напряжения и уровня психологического благополучия студентов-экономистов. Психологическое благополучие отражает единство воспринимаемого уровня счастья и удовлетворенности жизнью, баланса положительных и отрицательных эмоций, осмысленности жизни, позитивных социальных отношений, мотивационной вовлеченности в собственную жизнедеятельность и позитивной самореализации личности.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психологическое благополучие, нервно-психическое напряжение.

The article considers theoretical approaches to the definition of the phenomenon of psychological well-being, presents the results of an empirical study of the relationship between the level of neuropsychiatric stress and the level of psychological well-being of economics students. Psychological well-being reflects the unity of the perceived level of happiness and satisfaction with life, the balance of positive and negative emotions, meaningfulness of life, positive social relations, motivational involvement in one's own life and positive self-realization of the individual.

Keywords: psychological health, psychological well-being, neuropsychiatric stress.

Здоровье – это состояние полного физического, душевного (психического) и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Ряд психологов применяют вместо термина «психологическое здоровье» термин «психологическое благополучие». С понятием «психологическое благополучие» зарубежные и отечественные ученые соотносят целый ряд близких, но не тождественных по своему значению таких понятий, как: «психическое здоровье», «норма», «нормальная личность», «позитивный стиль жизни», «высокое качество жизни», «внутренняя картина здоровья», «зрелая личность», «самоактуализирующаяся личность», «полноценно функционирующая личность», «эмоциональный комфорт» и др. (Ш. Бюлер, Дж. Бьюдженталь, А. Маслоу, Я. Морено, К. Роджерс, Э. Эриксон, М. Яхота, В. Франкл, К. Юнг, А. В. Воронина, Б. С. Братусь, В. И. Гордеева, И. В. Дубровина, В. Е. Каган, Е. Р. Калитеевская, П. П. Фесенко, А. Н. Черепанова). Теоретическая база для понимания феномена психологического благополучия была заложена Н. Брэдбёрном, по мнению которого для описания этого феномена необходимо оперировать признаками, отражающими состояние счастья или несчастья, субъективного ощущения общей удовлетворенности или не удовлетворённости жизнью [1].

Все подходы к исследованию данного психологического феномена можно разделить на несколько групп.

К первой группе относятся гедонистические и эвдемонистические теории. С точки зрения гедонистического учения, благополучие описывается главным образом в таких терминах, как «удовлетворенность – неудовлетворенность» и строится на балансе позитивного и негативного аффектов (концепции Н. Брэдбёрна и Э. Динера). Н. Брэдбёрн создал представление о модели психологического благополучия, которая, по его мнению, представляет баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного [1]. Э. Динер в своих работах ввел понятие «субъективное благополучие», состоящее из трех основных компонентов: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции. Все эти три компонента вместе формируют единый показатель субъективного благополучия. Как отмечает автор, речь здесь идет о когнитивной (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоцио-

нальной (наличие плохого или хорошего настроения) сторонах самопринятия. Субъективное благополучие призвано демонстрировать насколько один человек счастливее другого, то есть, автор уравнивает субъективное благополучие с переживанием счастья [1].

Эвдемонистическое понимание данной проблемы базируется, по мнению А. Вотермена, на постулате о том, что личностный рост – главный и самый необходимый аспект благополучия [2]. С точки зрения А. А. Кроника, отношения человека к возможным способам обретения счастья формируют так называемые эвдемонистические установки: гедонистические, аскетические, деятельные, созерцательные. Эти установки являются тем психологическим материалом, который в определенной мере характеризует где, в какой области объективной деятельности личность стремиться самоосуществиться, а также как с помощью каких именно психологических способов она пытается это сделать [3].

Во второй группе понятие «психологическое благополучие» раскроем на основе изучения проблемы позитивного психологического функционирования личности (теории А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена).

Основоположником данного подхода стала К. Рифф [4], которая обобщила и выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост. Перечисленные компоненты соотносятся с различными структурными элементами теорий, в которых так или иначе речь идет о позитивном функционировании личности.

К этой же группе можно отнести и теорию самодетерминации Р. Райана и Э. Диси [1], согласно которой личностное благополучие связано с базовыми психологическими потребностями: потребностью в автономии, компетентности и связи с другими.

К третьей группе отнесем понимание феномена «психологического благополучия» на основе психофизиологической сохранности функций. Основу этой группы составляет представление о том, что индивидуальные различия в психологическом благополучии объясняются генетическими факторами.

Согласно Р. М. Райан и Э. Л. Диси [1], связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием является очевидной. Поэтому функциональные ограничения, вызванные болезнью, уменьшают возможность для удовлетворенности жизнью. В частности, А. В. Воронина пространством бытия человека рассматривает биологическое пространство, в котором человек выступает как естественное существо. Согласно А. В. Ворониной, источником формирования биологического пространства служит сохранность биологических систем организма, выражением кото-

рой является барьер психической адаптации. Уровень психологического благополучия в данном случае – это психосоматическое здоровье как отражение процесса взаимосвязи психической и соматической сфер.

К четвертой группе теорий отнесем понимание феномена «психологического благополучия» как целостного переживания, которое выражается в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и собственной жизнью, а также связано с базовыми человеческими ценностями и потребностями.

По мнению С. А. Водяха, психологическое благополучие – это устойчивое свойство, в котором доминируют положительные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивная самомотивация [5].

П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова рассматривают данный феномен как субъективное явление, переживание (сходное с понятием «субъективное благополучие», представленным в работах Э. Динера), которое напрямую зависит от системы внутренних оценок самого носителя данного переживания. Авторы делают акцент на субъективной оценке человеком себя и собственной жизни, а также на аспектах позитивного функционирования личности [4]. Ученые выделяют «актуальное психологическое благополучие» и «идеальное психологическое благополучие», в котором представление об «идеальном» выступает глобальным инструментом оценки человеком своего бытия. Ч. Снайдер и Ш. Лопес представили благополучие в виде формулы: счастье + смысл жизни = психологическое благополучие. Таким образом, личностный смысл является одним из составляющих и необходимым условием его реализации [3].

В структуре психологического благополучия личности выделяют когнитивный и эмоциональный компоненты, а также актуальную успешность поведения и деятельности, удовлетворенность межличностными связями, общением [7].

Несмотря на серьезную теоретическую обоснованность подходов, по-разному трактующих психологическое благополучие, в последнее время наметилась тенденция к объединению различных точек зрения и комплексному изучению этого феномена. По мнению некоторых исследователей, психологическое благополучие могло бы стать универсальным, обобщающим понятием в понимании здоровой, гармонично развитой личности, а понятие «психологическое неблагополучие» – промежуточным конструктом в дихотомии «здоровье – болезнь».

Цель нашего исследования – определить характер связи между уровнями нервно-психического напряжения и психологического благополучия личности студентов-экономистов. В исследовании приняли участие студенты 1-го курса специальности «Международные инвестиции» факультета международных экономических отношений УО «Белорусский государ-

ственный экономический университет». Общий объем выборки составил 50 человек. Из них: девушки – 35 человек (70,0 %) и 15 человек – юноши (30,0 %), возраст респондентов – 18–19 лет.

Для определения уровня нервно-психического напряжения студентов использовался опросник «Определения уровня нервно-психического напряжения» Т. А. Немчина [2]; показатели и уровень психологического благополучия выявлялись посредством методики «Диагностика психологического благополучия личности» К. Рифф, в адаптации Т. Д. Шевеленкова и П. П. Фесенко [6].

Результаты проведенного эмпирического исследования свидетельствуют о доминировании в анализируемой выборке, испытуемых со средней степенью нервно-психического напряжения (28 человек – 56,0 %). Данный уровень характеризуется повышением когнитивной и поведенческой активности студентов при достаточно стабильном эмоциональном тоне; а также, сопровождается ощущением подъема, мобилизованности и готовности к работе (рис. 1).

Среди будущих экономистов, реже встречаются испытуемые с низким уровнем нервно-психического напряжения (15 человек – 30,0 %). У них наблюдается устойчивая сохранность характеристик психической деятельности и ощущение психического комфорта (рис. 1).

Уровень НПН студентов-экономистов, %

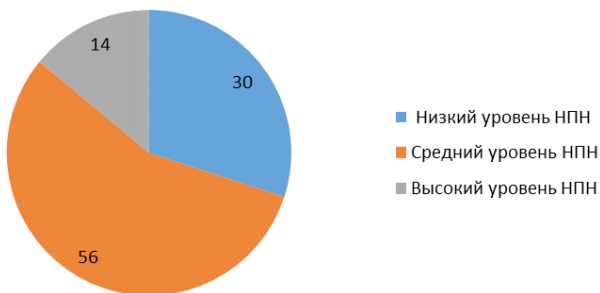


Рис 1. Уровень нервно-психического напряжения студентов-экономистов

Менее распространены в данной выборке студенты с высоким уровнем нервно-психического напряжения (7 человек – 14,0 %). Это говорит о наличии у части испытуемых дезорганизации и снижении продуктивности психической деятельности при нестабильном эмоциональном тоне, что вызывает у них ощущение физического и психологического дискомфорта (рис. 1).

Для доказательства значимости различий между группами «высокий», «средний» и «низкий» уровни нервно-психического напряжения нами применялся Хи-квадрат критерий Пирсона, показатель которого, полученный в исследовании ($\chi^2 = 7,82$), позволил обнаружить достоверные различия в выборке студентов-экономистов на 5%-ом уровне значимости.

Анализ отдельных показателей психологического здоровья свидетельствует о том, что среди будущих экономистов чаще всего встречаются испытуемые с высокими значениями по шкалам «Самопринятие» (34 человек – 68,0 %), «Управление средой» (27 человек – 54,0 %) и «Позитивные отношения с окружающими» (25 человек – 50,0 %). Для них характерны: положительное отношение к собственному «Я», эффективное использование сложившихся обстоятельств для удовлетворения актуальных потребностей и достижения личных целей, при этом студенты-экономисты способны сопереживать окружающим и иметь с ними доверительные отношения (рис. 2).

Показатели психологического благополучия , %

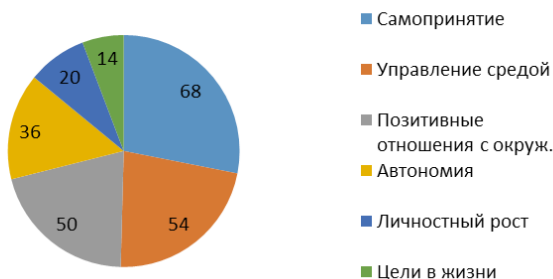


Рис. 2. Показатели психологического благополучия студентов-экономистов

Реже в анализируемой выборке встречаются студенты с высокими показателями по шкале «Автономия» (18 человек – 36,0 %). Это указывает на наличие у них самостоятельного и независимого мнения по различным жизненным проблемам, критичного отношения к себе и окружающим, а также самоконтроля собственного поведения (рис. 2).

Еще реже среди будущих экономистов мы встречаем испытуемых с высокими баллами по шкалам «Личностный рост» (10 человек – 20,0 %) и «Цели в жизни» (7 человек – 14,0 %). Это говорит о том, что данные студенты ориентированы на реализацию собственного личностного потенциала, открыты новому жизненному опыту и придерживаются убеждений, которые являются для них источниками цели в жизни (рис. 2).

Результаты, полученные в нашем исследовании, также свидетельствуют о том, что в выборке будущих экономистов доминируют испытуемые с высоким уровнем психологического благополучия личности (34 человека – 68,0 %), что позволяет им оптимально организовывать свое поведение в трудных жизненных ситуациях стрессогенного, конфликтного и фрустрационного происхождения. В результате этого у испытуемых возникает субъективное ощущение счастья и удовлетворенности собственной жизнью (рис. 3).

**Уровень психологического благополучия,
%**

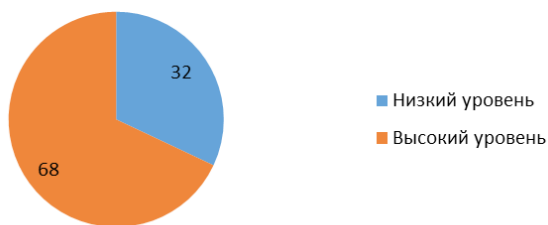


Рис. 3. Уровень психологического благополучия студентов-экономистов

В группе студентов-экономистов менее распространены испытуемые с низким уровнем удовлетворенности собственной жизнью (16 человек – 32,0 %). Для этих студентов характерно наличие трудностей в ситуациях построения межличностных отношений и социального взаимодействия, связанных с присутствием у них ощущения «собственной несчастья» (рис. 3).

Дальнейший анализ результатов позволил разделить испытуемых выборки на две группы по уровню психологического благополучия («высокий» – «низкий») и с помощью Хи-квадрат критерия Пирсона посмотреть изменения процентного распределения участников, попавших в эти группы. Значение критерия $\chi^2 = 13,28$ указывает на существование достоверных различий в выделенных группах на 1%-ом уровне.

Для доказательства гипотезы нашего исследования мы использовали корреляционный анализ Пирсона, который позволил установить наличие прямой положительной связи между «средним уровнем нервно-психического напряжения» и «высоким уровнем психологического благополучия» ($r = 0,48$, $p \leq 0,05$), «низким уровнем нервно-психического напряжения» и «высоким уровнем психологического здоровья» ($r = 0,53$, $p \leq 0,01$); а также наличие обратной отрицательной связи между «высоким уровнем нервно-

психического напряжения» и «высоким уровнем психологического благополучия» ($r = 0,37$, $p \leq 0,05$). Наличие положительной корреляционной связи указывает на то, что существует прямая зависимость между способностью испытуемых повышать когнитивную и поведенческую активность, контролируя свое эмоциональное состояние в ситуациях стресса, фрустрации, конфликта и испытывать при этом удовлетворенность собственной жизнью. И наоборот, существует обратная зависимость между дезорганизацией психической деятельности испытуемых, вызванной нестабильным эмоциональным тоном, и ощущением собственного благополучия. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение на 5%-ом и 1%-ом уровнях статистической значимости.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

1) в выборке студентов-экономистов чаще встречаются испытуемые со средним уровнем нервно-психического напряжения;

2) для большинства будущих экономистов характерен высокий уровень психологического здоровья;

3) при определении существования статистической связи между уровнями психической напряженности и психологического здоровья в анализируемой выборке было установлено, что существует прямая зависимость между способностью контролировать свой эмоциональный тон в трудных ситуациях жизнедеятельности стрессогенного, фрустрационного, конфликтного происхождения и осознанием удовлетворенностью собственной жизнью.

Список использованных источников

1. *Бекузарова, А. Т.* Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований / А. Т. Бекузарова // Актуальные проблемы психологического знания. – 2014. – № 2. – С. 16–25.

2. *Воронова, А. В.* Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А. В. Воронова // Сибирский психологический журнал. – 2015. – № 3. – С. 142–145.

3. *Козьмина, Л. Б.* Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Л. Б. Козьмина. – Иркутск, 2014. – 234 л.

4. Ryff C. et al. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. – 1995. – Vol. 69. – P. 719–727.

5. *Водяха, С. А.* Предикторы психологического благополучия студентов / С. А. Водяха // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70–74.

6. *Шевеленкова, Т. Д.* Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

7. Бессонова. Ю. В. О структуре психологического благополучия / Ю. В. Бессонова // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве: сб. науч. статей; сост. Ю. В. Братчикова. – Екатеринбург: Уральский гос. пед. ун-т, 2013. – С. 30–35.

(Дата подачи: 22.02.2021 г.)

Л. В. Марицук

Российский государственный социальный университет (филиал),
Минск

В. В. Касперович

Национальный Институт образования, Минск

L. V. Marischuk

Russian State Social University, Branch, Minsk

V. V. Kasperovich

National Institute of Education, Minsk

УДК 159.99

ЛИЧНОСТНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ СПЕЦИАЛИСТОВ РАЗНЫХ ПРОФЕССИЙ, УСПЕШНЫХ В СВОЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

SUCCESSFUL IN PROFESSIONAL ACTIVITY SPECIALISTS' PERSONAL CHARACTERISTICS

В статье представлен анализ теоретических подходов к исследованию профессиональной успешности и критериев ее оценки. Приведены результаты исследования личностных характеристик представителей разных профессий. Определено, что успешные специалисты разных профессий отличаются по показателям самоэффективности и имеют различия в индивидуально-личностных особенностях.

Ключевые слова: профессия; успешность; специалисты разных профессий; трудовая деятельность; профессиональная деятельность.

The article presents an analysis of theoretical approaches to the study of professional success and its evaluation. The results of the study of personal characteristics of representatives of different professions are presented. It is determined that successful specialists of different professions differ in terms of self-efficacy and have differences in individual and personal characteristics.

Keywords: profession; success; specialists of different professions; work activity; professional activity.