

УДК 159.922.8

Макеева Екатерина Сергеевна

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры экономической социологии
и психологии предпринимательской
деятельности

Белорусский государственный
экономический университет
г. Минск, Беларусь

Makeeva Ekaterina

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Economic Sociology and Psychology
of Entrepreneurship

Belarusian State Economic University
Minsk, Belarus

Рифицкая Ирина Ивановна

кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры экономической социологии
и психологии предпринимательской
деятельности

Белорусский государственный
экономический университет
г. Минск, Беларусь

Rifitskaya Irina

PhD in Psychology, Associate Professor,
Associate Professor of the Department
of Economic Sociology and Psychology
of Entrepreneurship

Belarusian State Economic University
Minsk, Belarus

ЖИЗНЕСТОЙКОСТЬ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ

RESILIENCE AS A FACTOR OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

В статье рассмотрены теоретические подходы к определению понятий жизнестойкости и психологического благополучия, представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи изучаемых феноменов. 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. Жизнестойкость – способность личности выдерживать стрессовые ситуации, сохраняя при этом внутреннюю сбалансированность без снижения успешности деятельности.

Ключевые слова: психологическое благополучие; жизнестойкость; студенческий возраст.

The article discusses theoretical approaches to the definition of the concepts of resilience and psychological well-being, presents the results of an empirical study of the relationship of the studied

phenomena. Psychological well-being reflects the unity of the perceived level of happiness and life satisfaction, the balance of positive and negative emotions, the meaningfulness of life, positive social relationships, motivational involvement in one's own life and positive self-realization of the individual. Resilience is the ability of a person to withstand stressful situations, while maintaining internal balance without reducing the success of the activity.

Key words: psychological well-being; resilience; student age.

Актуальность исследования жизнестойкости и психологического благополучия студентов определяется проблемами повседневной жизни. Учеба в учреждении высшего образования характеризуется высокой степенью умственной и нервно-эмоциональной нагрузки, внутриличностными конфликтами, высоким уровнем социального и психологического стресса, фрустрацией, переживанием психологического кризиса, а также сложностями профессионального самоопределения и проблемами, связанными с оторванностью от семьи. В то же время студенческий возраст – один из самых насыщенных периодов жизни человека, в котором достигаются пики личностного и интеллектуального развития, происходит интенсивное развитие в основных жизненных сферах. Очень важно, чтобы в этот период происходило формирование позитивного отношения к жизни и развитие уверенности человека в собственных способностях решать проблемы и брать на себя ответственность за свое благополучие.

Понятие *жизнестойкость* как систему убеждений о себе, о мире, об отношениях с миром вводит в психологию С. Мадди [1]. Жизнестойкость – это особая система отношений человека с миром, включающая в себя три компонента: вовлеченность, контроль, принятие риска. Высокая степень выраженности данных компонентов позволяет совладать с внутренним напряжением в стрессовых ситуациях, оптимизировать уровень работоспособности и активности [1, с. 4]. По Д. А. Леонтьеву, жизнестойкость – черта, характеризующаяся мерой преодоления личностью заданных обстоятельств, а в конечном счете мерой преодоления личностью самой себя [2]. О. А. Березкина определяет жизнестойкость как личностное состояние человека, достигаемое им в процессе его упорной деятельности в социальной среде, которая воздействует на него, развивает и обогащает все сферы его психики, позволяя ему выстроить свой «фундамент» жизнестойкости за счет своей энергии, воли и чувств [3]. Как отмечает А. Н. Фомина, жизнестойкость имеет *содержательную сторону*: поиск смысла в данной ситуации, выработку ценностей, интеграцию позиций, осознание интересов, прояснение отношений и *практическую сторону*: способ действия, умения, навыки, развитие ресурсов [4].

Работы С. Мадди и других ученых, изучавших жизнестойкость, показали, что жизнестойкость связана с различными личностными чертами человека, однако исследований, которые констатируют связь жизнестойкости с психологическим благополучием, достаточно мало.

Теоретическую основу для понимания психологического благополучия заложили исследования Н. Брэдберна, согласно которым для описания этого феномена необходимо действовать знаками, отражающими состояние счастья или неудовлетворенности, субъективное чувство общего удовлетворения или неудовлетворенности жизнью. Психологическое благополучие, как отмечает К. Рифф, является интегративным показателем, который отражает направленность основных составляющих, связанных с позитивным функционированием человека. Автор определяет основные компоненты психологического благополучия: автономия (наличие самостоятельности и ответственности за принимаемые решения), самопринятие (позитивное отношение к себе и своей жизни), позитивные отношения с окружающими (доброжелательность, доверие и эмпатия), наличие цели в жизни (индивидуальные ценности и смысл личности), личностный рост (саморазвитие и реализация своего потенциала), компетентность (способность к адекватному реагированию на вызовы повседневности). В отечественной психологии феномен психологического благополучия изучается такими авторами, как А. В. Воронина, Р. М. Шамионов, О. А. Идобаева, Л. В. Куликов, П. П. Фесенко, Т. Д. Шевеленкова, Я. И. Павлючаева и др. По мнению А. В. Ворониной, психологическое благополучие является системным качеством человека, которое приобретает им в процессе жизни на основе психофизиологической сохранности функций и переживается как содержательная наполненность, ощущение самореализации и ценности бытия [5]. О. А. Кислицына выделяет две составляющие благополучия: *объективную* и *субъективную*. *Объективное* благополучие включает в себя объективные условия, которые не зависят от индивида, но оказывают влияние на его жизнь (социально-экономические и социокультурные условия, политическая ситуация в регионе, стране и мире в целом). *Субъективное* благополучие отражается в состоянии психологического благополучия самого субъекта и зависит от его чувств, жизненного опыта, точки зрения на события, происходящие в данный момент [6].

Исследователи П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова говорят об актуальном и идеальном психологическом благополучии. Что касается актуального психологического благополучия, оно понимается как отношение человека к себе в данный момент (насколько отдельные компоненты позитивного функционирования реализуются в его деятельности). Иными словами, это ощущение своего благополучия либо неблагополучия «здесь и теперь» наряду с ретроспективной оценкой прошлого опыта и перспективными оценками будущего [7].

Целью нашего исследования было выявление характера связи между показателями психологического благополучия и структурными компонентами жизнестойкости студентов.

В исследовании приняли участие студенты 1 курса, специальностей «Финансы и кредит во внешнеэкономической деятельности» и «Финансы и контроль в сфере таможенной деятельности», факультета финансов и банков-

ского дела, УО «Белорусский государственный экономический университет». Общий объем выборки составил 70 человек. Из них: девушки – 52 человека (74,3 %) и юноши – 18 человек (25,7 %), в возрасте 17–18 лет.

Для определения выраженности показателей психологического благополучия испытуемых использовался опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, в адаптации Т. Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко [7]; выраженность жизнестойкости определялась посредством «Теста жизнестойкости» С. Мадди, в адаптации Д. А. Леонтьева [2].

Результаты проведенного эмпирического исследования свидетельствуют о доминировании в анализируемой выборке испытуемых с выраженностью шкал: «Положительные отношения с другими» (46 человек – 65,7 %), «Управление окружением» (42 человек – 60,0 %) и «Самопринятие» (40 человек – 57,1 %). Это позволяет выявить у большинства студентов наличие доверительных отношений с окружающими, способности сопереживать, контроля своей внешней деятельности, способности создавать условия для достижения поставленных целей, а также положительной оценки собственного «я», включая «хорошие» и «плохие» качества.

Реже встречаются студенты с высокой выраженностью шкал: «Личностный рост» (32 человека – 45,7 %) и «Автономия» (29 человек – 41,4 %). Это, с одной стороны, говорит о наличии у них открытости новому личностно-профессиональному опыту, стремления к раскрытию своего личностного потенциала, а с другой – о потребности добиться самостоятельности и независимости в жизни, а также управления своим поведением в различных жизненных обстоятельствах.

Менее распространены в данной выборке испытуемые с высоким уровнем выраженности шкалы «Цель в жизни» (8 человек – 11,4 %). Это свидетельствует о наличии у студентов четких жизненных приоритетов и убеждений, помогающих им добиваться поставленных целей (рис. 1).



Рис. 1. Процентное соотношение студентов по выраженности показателей психологического благополучия, %

Результаты, полученные в нашем исследовании, также свидетельствуют о том, что в данной выборке доминируют испытуемые со средним уровнем психологического благополучия – 39 человек (55,7 %). Реже встречаются испытуемые с низким уровнем психологического благополучия – 25 человек (35,7 %). В группе студентов мало испытуемых с высоким уровнем психологического благополучия – 6 человек (8,6 %), которые способны активно справляться с любыми жизненными трудностями и их последствиями (рис. 2). Дальнейший анализ результатов позволил разделить испытуемых выборки на три группы по уровню психологического благополучия («низкий», «средний», «высокий») и с помощью χ^2 -критерия Пирсона посмотреть изменения процентного распределения участников, попавших в эти группы. Значение критерия $\chi^2=4,61$ указывает на существование достоверных различий в выделенных группах на 1 %-ом уровне.

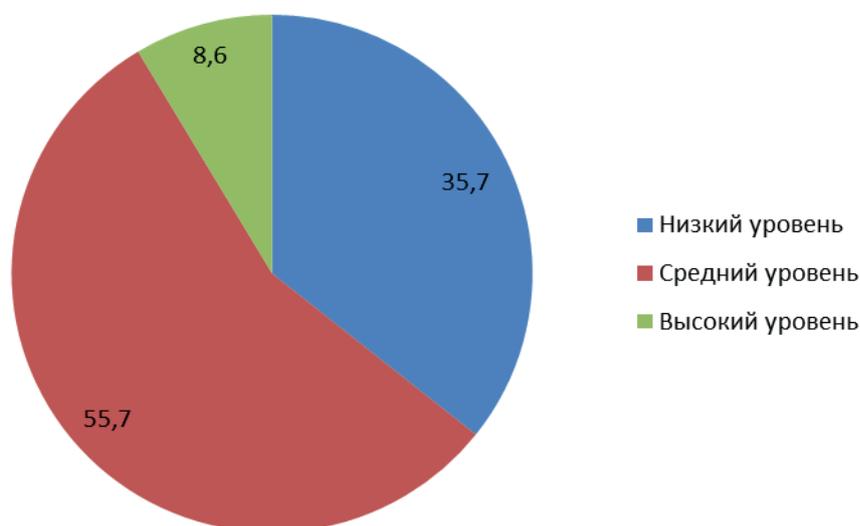


Рис. 2. Распределение студентов по уровням психологического благополучия, %

Анализ структурных компонентов жизнестойкости в данной выборке показал, что среди испытуемых преобладают студенты с выраженностью показателя «Принятие риска» (51 человек – 72,9 %), это указывает на их способность воспринимать жизнь в целом как получение опыта, неважно «положительного» или «отрицательного», главное, что он, с их точки зрения, помогает личностно-профессиональному развитию. Значительно реже наблюдаются высокие показатели по шкале «Контроль» (14 человек – 20,0 %), что говорит об убежденности в самостоятельности сделанного выбора и жизненных приоритетов. Практически отсутствуют в анализируемой выборке студенты с высоким значением по шкале «Вовлеченность» (5 человек – 7,1 %), это свидетельствует об отсутствии у большинства испытуемых развитого чувства уверенности в себе (рис. 3.)

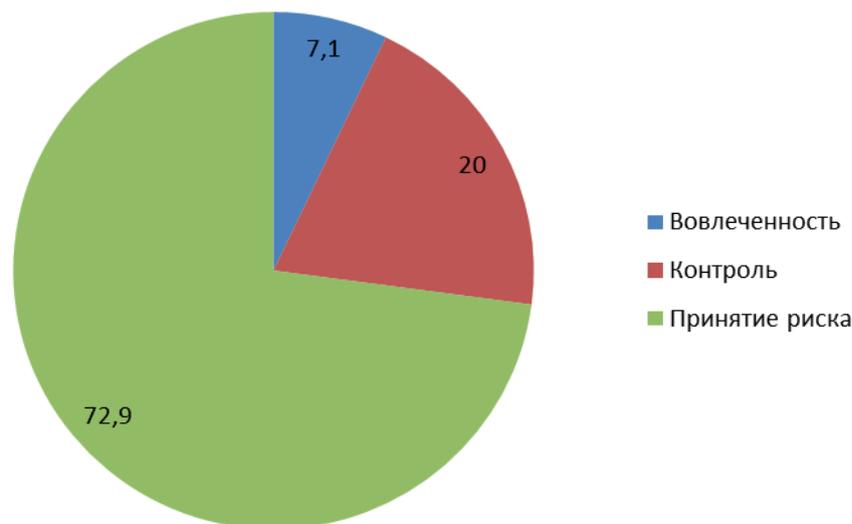


Рис. 3. Распределение студентов по структурным компонентам жизнестойкости, %

Для доказательства гипотезы нашего исследования был использован корреляционный анализ Пирсона, который позволил установить наличие прямой связи между средним уровнем психологического благополучия и шкалой «Принятие риска» ($r=0,35$, $p\leq 0,05$), шкалой «Контроль» и низким уровнем психологического благополучия ($r=0,41$, $p\leq 0,01$). Наличие положительной корреляционной связи указывает на то, что, чем выше у студентов уровень психологического благополучия, тем больше они готовы открываться новому жизненному опыту, независимо от его характера, и чем ниже уровень психологического благополучия, тем ниже уверенность респондентов в правильности сделанного ими выбора. Помимо этого нами было обнаружено наличие прямой корреляционной связи между шкалами «Автономия» и «Принятие риска» ($r=0,49$, $p\leq 0,01$), «Личностный рост» и «Контроль» ($r=0,58$, $p\leq 0,05$). Из этого следует: чем больше студенты стремятся к самостоятельности, независимости и раскрытию своего личностно-профессионального потенциала, тем больше они ориентированы на получение жизненного опыта и выработку собственных жизненных приоритетов. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза нашла свое подтверждение на 5 % и 1 %-ом уровне статистической значимости.

В ходе проведенного нами исследования были получены следующие результаты:

1. У студентов выявлены высокие показатели по шкалам: «Положительные отношения с другими», «Управление окружением» и «Самопринятие».
2. В данной выборке студентов чаще встречаются испытуемые со средним уровнем психологического благополучия.
3. Среди студентов доминируют испытуемые с выраженностью такого структурного компонента жизнестойкости, как «Принятие риска».

4. В связи с определением существования статистической связи между показателями психологического благополучия и структурными компонентами жизнестойкости в анализируемой выборке было установлено, что при повышении уровня психологического благополучия у испытуемых появляется стремление к получению нового жизненного опыта и личностно-профессиональной реализации.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Мадди, С. Р.* Теории личности : сравнительный анализ / С. Р. Мадди ; пер. с англ. И. Ю. Авидон [и др.]. – СПб. : Речь, 2002. – 538 с.
2. *Леонтьев, Д. А.* Тест жизнестойкости / Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
3. *Березкина, О. А.* Актуализация и развитие жизнестойких качеств личности будущих специалистов : автореферат дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / О. А. Березкина. – Комсомольск-на-Амуре : Комсомольский-на-Амуре гос. пед. ун-т, 2006. – 24 с.
4. *Фоминова, А. Н.* Жизнестойкость личности / А. Н. Фоминова. – М. : Прометей, 2012. – 152 с.
5. *Воронова, А. В.* Проблема психологического здоровья и благополучия человека : обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа / А. В. Воронова // Сибир. психол. журн. – 2015. – № 3. – С. 142–145.
6. *Бекузарова, А. Т.* Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований / А. Т. Бекузарова // Актуальные проблемы психол. знания. – 2014. – № 2. – С. 16–25.
7. *Шевеленкова, Т. Д.* Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психол. диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

Поступила в редакцию 17.11.2021