

Секция «Актуальные проблемы психологии спорта и здорового образа жизни»
Особенности психологического благополучия у студентов в группах с разным уровнем самосохранительного поведения

Туманьян Карина Георгиевна

Студент (магистр)

Санкт-Петербургский государственный университет, Факультет психологии,

Санкт-Петербург, Россия

E-mail: karinatumanyan@gmail.com

Туманьян Карина Георгиевна

Студент

Санкт-Петербургский государственный университет, факультет психологии, Санкт-Петербург, Россия

E-mail: tumanyankarina@gmail.com

Понятие самосохранительного поведения относится к демографическим терминам и обозначает систему действий и отношений человека, направленных на сохранение продуктивности и благополучия в физическом, психологическом и социальном аспектах. Актуальность исследования феномена самосохранительного поведения обоснована тем, что в XXI веке продолжительность и качество жизни человека в большей степени становится зависимым от усилий самого человека, от его образа жизни и поведения. Сегодня большую роль в детерминации смертностей и заболеваемости играет поведенческий фактор, отношение людей к своему здоровью, усилия прилагаемые человеком для поддержания и улучшения качества жизни [3,4].

Цель исследования заключается в изучении особенностей самосохранительной направленности человека и его взаимосвязи с психологическим благополучием. Предполагается, что при низкой направленности на самосохранительное поведение отмечается низкий уровень психологического благополучия. В зависимости от уровня самосохранительной направленности в качестве предикторов психологического благополучия будут выступать различные параметры самосохранительного поведения.

В исследовании приняло участие 130 студентов первого курса медицинского университета в возрасте от 16 до 22 лет. Выборка разделена на три группы: с низким, средним и высоким уровнем самосохранительной направленности.

Для изучения Психологического Благополучия использовался опросник К. Рифф в адаптации Л. Жуковской, Е. Трошихиной [1]; самосохранительное поведение рассматривалось с помощью опросника Health-Promoting Lifestyle (Walker и Hill-Padelecky) отражающие факторы, включенные в самосохранительную направленность человека («Внутренний рост», «Межличностные отношения», «Питание», «Ответственное отношение к здоровью», «Управление стрессом»).

С помощью однофакторного дисперсионного анализа, в группах с разным уровнем самосохранительного поведения были выявлены различия по показателям психологического благополучия: «Компетентность», «Личностный рост», «Жизненные цели», «Самопринятие», так же по общему показателю психологического благополучия ($0,001 \leq p \leq 0,01$). По всем вышеперечисленным параметрам наиболее благоприятная картина наблюдается в группе с высоким уровнем самосохранительного поведения. Испытуемые, имеющие высокий уровень самосохранительной направленности отличаются открытостью новому опыту,

наличием цели в жизни, чувством направленности, осмысленно относятся к своему прошлому и настоящему, обладают стремлением к саморазвитию, к реализации собственного потенциала. Студенты, вошедшие в эту группу, в большей степени характеризуются позитивным отношением к себе, принятием различных своих сторон и качеств, обладают чувством компетентности в управлении окружением и в использовании возможностей.

По данным регрессионного анализа было выявлено, что в группе с *низким уровнем* самосохранительного поведения «Позитивное отношение» опосредствуется параметром самосохранительного поведения «Межличностные отношения» ($\beta=0,593$, $p=0,001$). Для испытуемых, вошедших в данную группу характерно стремление к обсуждению своих проблем с близкими людьми, желание проводить с ними свободное время. Такое стремление детерминировано тем, что испытуемые заботятся о благополучии других, способны сопереживать, готовы идти на компромиссы для поддержания значимых отношений [2].

В группе со *средним уровнем* самосохранительного поведения обнаружено положительное влияние фактора «Внутренний рост» на показатели психологического благополучия: «Автономность» ($\beta=0,287$, $p=0,022$), «Компетентность» ($\beta=0,263$, $p=0,037$), «Личностный рост» ($\beta=0,397$, $p=0,001$), «Жизненные цели» ($\beta=0,472$, $p=0,001$). Для испытуемых, характеризующихся средним уровнем самосохранительного поведения, стремление к росту, саморазвитию, самообразованию положительно позволяет воспринимать себя самореализовывающимся, открытым новому опыту, к тому же влияет на уровень самостоятельности и компетентности.

В качестве предикторов «Позитивного отношения» выступают параметры самосохранительного поведения «Межличностные отношения» ($\beta=0,356$, $p=0,003$) и «Управление стрессом» (с обратной зависимостью: $\beta=-0,261$, $p=0,027$).

В группе испытуемых, с *высоким уровнем* самосохранительного поведения, выявлено влияние фактора «Внутренний рост» на показатели психологического благополучия «Самопринятие» ($\beta=0,349$, $p=0,043$) и «Компетентность» ($\beta=0,430$, $p=0,011$). Стремление к самоактуализации, присуще испытуемым с высоким уровнем самосохранительного поведения положительно влияет на положительное отношение к себе, способствует принятию различных своих сторон [2]. Обнаружено влияние «Межличностных отношений» на показатель «Позитивные отношения» ($\beta=0,363$, $p=0,035$).

Проведенное исследование выявило различия в выраженности параметров психологического благополучия студентов в зависимости от уровня самосохранительного поведения. Так, у студентов с высоким уровнем самосохранительной направленности отмечается большая выраженность психологического благополучия.

Выявлено, что параметр самосохранительного поведения «межличностные отношения» выступает в качестве предиктора позитивных отношений во всех трех группах. Для испытуемых третьей группы, параметр самосохранительного поведения «внутренний рост», является предиктором самопринятия и компетентности. Наиболее интересные результаты выявлены у студентов со средним уровнем самосохранительной направленности. Так, параметры самосохранительного поведения «внутренний рост» и «межличностные отношения» имеют прямое влияние на шкалы психологического благополучия, в то время как «Управление стрессом» включается с отрицательным знаком в структуру позитивных отношений.

Источники и литература

- 1) Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф.

Психологический журнал, Т.32, №2, 2011, с. 82-93

- 2) Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – № 3(15). – С. 24-27.
- 3) Медков В.М. Демография: Учебник. – М., 2004.
- 4) Ревякин Е. С. Самосохранительное поведение: понятие и сущность // Вестник Ивановского государственного энергетического университета. 2006. № 1. С. 1-4.