

Личностные детерминанты психологического благополучия у юношей и девушек

Научный руководитель – Ильченко Виктория Владимировна

Бедоева Маргарита Николаевна

Студент (бакалавр)

Северо-Осетинский государственный университет имени Коста Левановича Хетагурова,
Факультет психологии и социологии, Владикавказ, Россия

E-mail: bedoeva97@mail.ru

Проблема психологического благополучия личности является одной из фундаментальных в психологии. Традиционно психологическое благополучие рассматривалось через противопоставление психологическому нездоровью, неблагополучию. В настоящее время активно изучается связь психологического благополучия с различными особенностями личности (смысложизненными ориентациями, суверенностью психологического пространства, стратегиями жизни и т.д.). Актуальность проблемы психологического благополучия в период юности определяется ее высокой значимостью для решения важнейших вопросов конструктивного развития, функционирования личности, с одной стороны, и недостаточностью теоретических и эмпирических исследований в данной научной области - с другой [1, 2, 3].

Целью нашего исследования явилось изучение личностных детерминант психологического благополучия у юношей и девушек. Выборку составили 71 респондент (37 юношей и 34 девушки) от 18 до 23 лет, студенты СОГУ г. Владикавказа. Методы исследования: шкала психологического благополучия (Рифф), методика определения доминирующего состояния (Л.В. Куликов), Фрайбургский личностный опросник (форма «В»), методика измерения уровня тревожности (Дж. Тейлор). Полученные данные были обработаны с помощью SPSS 19.0 (использовались: частотный анализ, t-критерий Стьюдента и коэффициент корреляции r-Пирсона).

Анализ полученных результатов показал, что высокий уровень психологического благополучия характерен для 24% юношей и 8% девушек. Средний уровень - для 52% юношей и 59% девушек, а низкий уровень характерен для 24% юношей и 33% девушек. Выявлены достоверные различия по шкале «Самопринятие» ($t=0,75$; $p<0,05$) между представителями разного пола. Юноши более позитивно относятся к себе (58,4%), знают и принимают различные свои стороны, включая достоинства и недостатки, положительно оценивают свое прошлое по сравнению с девушками (48,3%).

Проведённый корреляционный анализ в мужской выборке показал, что уровень психологического благополучия положительно связан на уровне значимости $p<0,01$ с показателями доминирующих состояний: активным отношением к жизненной ситуации ($r=0,63$), высоким тонусом ($r=0,50$), спокойствием ($r=0,48$) и удовлетворённостью жизнью в целом ($r=0,59$). Следовательно, высокий уровень психологического благополучия сопровождается активной позицией по отношению к жизненным ситуациям, оптимистичностью, внутренней собранностью, уверенностью в своих силах и возможностях, отсутствием генерализованной тревоги, удовлетворённостью жизнью, ощущением собственной самореализации, способностью к самоанализу и рефлексии.

Выявлено, что чем больше проявляется активное отношение к жизненным ситуациям, тем выше уровень положительного отношения с окружающими ($r=0,53$; $p<0,01$), управления окружением ($r=0,46$; $p<0,01$), автономии ($r=0,62$; $p<0,001$), личностного роста ($r=0,51$;

$p < 0,01$). При отсутствии тревоги респонденты имеют доверительные отношения с окружающими ($r = 0,50$; $p < 0,01$), проявляют независимость и автономность ($r = 0,57$; $p < 0,001$), испытывают чувство реализации своего потенциала ($r = 0,81$; $p < 0,001$), положительно относятся к себе ($r = 0,69$; $p < 0,001$), имеют цели в жизни ($r = 0,81$; $p < 0,001$). Позитивное принятие себя улучшает психическое состояние и способствует автономии ($r = 0,46$; $p < 0,01$), чувству непрекращающегося развития ($r = 0,64$; $p < 0,001$), наличию целей в жизни и чувству направленности ($r = 0,64$; $p < 0,001$). Высокий тонус, энергичность улучшают способность в управлении окружением ($r = 0,39$; $p < 0,05$), увеличивают позитивное отношение к себе ($r = 0,49$; $p < 0,01$). Высокая эмоциональная устойчивость, эффективность психической саморегуляции ($r = 0,37$; $p < 0,01$) и удовлетворённость жизнью в целом ($r = 0,50$; $p < 0,01$) содействуют стремлению к личностному росту. Было выявлено, что психологическое благополучие юношей связано с маскулинностью ($r = 0,58$; $p < 0,001$) и тревожностью ($r = -0,47$; $p < 0,05$). Следовательно, чем более маскулинен юноша, тем выше уровень его автономности. Вместе с тем, чем ниже тревожность, тем выше уровень самопринятия респондента, что способствует его психологическому благополучию.

В женской выборке определено, что психологическое благополучие связано с удовлетворенностью жизнью ($r = 0,58$; $p < 0,001$) и положительным образом себя ($r = 0,60$; $p < 0,001$). Следовательно, при росте удовлетворенности жизнью, её ходом, а также в случае полного и положительного принятия себя, увеличивается уровень психологического благополучия. При этом, чем больше проявляется удовлетворенность жизнью ($r = 0,42$; $p < 0,05$), тем выше уровень положительных отношений с окружающими, стремления заботиться о других. Определено, что при отсутствии немотивированной тревоги ($r = 0,41$; $p < 0,05$), устойчивости эмоционального состояния ($r = 0,38$; $p < 0,05$) и положительного образа себя ($r = 0,49$; $p < 0,01$) девушки способны обладать властью и компетенцией в управлении окружением, эффективно использовать представляющиеся возможности. В случае позитивного принятия себя ($r = 0,62$; $p < 0,001$) и удовлетворённостью жизнью в целом ($r = 0,55$; $p < 0,01$) для респондентов характерно наличие целей жизни, перспектив, определяющих смысл жизни. Установлено, что психологическое благополучие девушек связано с маскулинностью ($r = 0,52$; $p < 0,05$) и депрессивностью ($r = -0,55$; $p < 0,01$). У испытуемых с маскулинными чертами выше уровень психологического благополучия. При стремлении к личностному росту у девушек ниже уровень депрессивности, что способствует улучшению психологического благополучия.

Проведённое исследование позволило определить общие для юношей и девушек доминирующие состояния, личностные свойства, связанные с психологическим благополучием. Респонденты, имеющие более высокий уровень психологического благополучия, характеризуются уверенностью в своих силах и возможностях, отсутствием тревоги, маскулинностью. Они имеют положительный образ себя, удовлетворены жизнью, её ходом, самореализацией, высоко оценивают личностную успешность.

Полученные результаты позволяют расширить имеющиеся представления о психологическом благополучии молодежи, и могут быть использованы в консультировании и коррекционной работе.

Источники и литература

- 1) Идобаева О.А. К вопросу о психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности // Вестник МГЛУ. 2013. Вып. 7. С. 93 – 101.
- 2) Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие в контексте системы отношений личности // Теория и практика общественного развития. 2014. №14. С. 28 – 30.

- 3) Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95 – 1.