

Научная статья

УДК 159.9.072.43

<https://doi.org/10.21702/rpj.2021.4.4>

Структурно-функциональная модель психологического благополучия современных студентов

Анна Г. Самохвалова¹✉, Елена В. Тихомирова², Оксана Н. Вишневская³, Наталья С. Шипова⁴,
Элина В. Асриян⁵

^{1, 2, 3, 4} Костромской государственной университет, г. Кострома, Российская Федерация

⁵ Ереванский государственный университет, г. Ереван, Армения

✉ a_samohvalova@ksu.edu.ru

Аннотация

Введение. Статья посвящена актуальной проблеме исследования психологического благополучия студенческой молодежи как главного ресурса развития общества в ближайшем будущем. Психологическое благополучие обеспечивает эффективную социализацию и жизнеспособность личности, помогает конструктивно совладать со стрессами, успешно решать возрастные задачи. Научная новизна исследования – в описании и верификации структурно-функциональной модели психологического благополучия студенческой молодежи в эпоху больших вызовов современности (пандемия, цифровизации, глобализация, неопределенность будущего).

Методы. Теоретический анализ феномена психологического благополучия построен на основе атрибутивного, структурного, генетического, функционального видах научного анализа, а также научного синтеза выявленных характеристик. Эмпирически изучались показатели, индикаторы и предикторы психологического благополучия. Выборку составили 300 студентов Костромского государственного университета в возрасте 18–23 лет ($M = 20,4$), 254 девушек, 46 юношей. **Результаты и их обсуждение.** Понятие «психологическое благополучие» дифференцировано из системы родственных феноменов, теоретически обоснована и эмпирически верифицирована авторская структурно-функциональная модель психологического благополучия студентов. Высокий уровень психологического благополучия не зафиксирован у студентов. Показано, что у студентов с низким и средним уровнем психологического благополучия субъективные критерии его достижения, барьеры и ресурсы достижения благополучия, различны. Основными показателями психологического благополучия студентов являются ощущение счастья и удовлетворенность собственной жизнью. Интегральный показатель психологического благополучия связан с характеристиками мотивационно-ценностной сферы студентов. Субъективными индикаторами психологического благополучия студентов являются оценка состояния здоровья, академической успешности и успешности в жизни, удовлетворенность романтическими отношениями. Предикторами психологического благополучия субъекта

являются инновационная компетентность, осмысленность жизни, социально-психологический климат учебной группы. Функциями психологического благополучия являются гедонистическая, эвдемонистическая, ресурсная, адаптивная, защитная, стабилизирующая, антиципационная. Сделан вывод о существовании универсальных тенденций структурно-функциональной организации психологического благополучия современных студентов, а также о специфике психологического благополучия студентов с низким и средним индексом благополучия.

Ключевые слова

студенты, психологическое благополучие, субъективное благополучие, счастье, удовлетворенность жизнью, мотивационно-ценностная сфера, барьеры, ресурсы, инновационная компетентность, осмысленность жизни

Основные положения

- ▶ психологическое благополучие субъекта есть интегральная характеристика состояний человека, обеспечивающих согласованность психических функций и процессов, достижение внутреннего равновесия и субъектной целостности;
- ▶ главными индикаторами субъективного благополучия студентов являются удовлетворенность собой, своей жизнью, ощущение счастья;
- ▶ существует связь индекса благополучия студентов с их социальной активностью, статусностью, успешностью в учебе и межличностных коммуникациях, а также с развитием профессиональных, познавательных, творческих, социальных мотивов и мотивов преодоления жизненных трудностей;
- ▶ предикторами психологического благополучия являются инновационная компетентность, осмысленность жизни и социально-психологический климат учебной группы;
- ▶ психологическое благополучие выполняет не только гедонистическую, защитную и стабилизирующую функции, но и эвдемонистическую, антиципационную, ресурсную функции, обеспечивающие личностный рост.

Для цитирования

Самохвалова, А. Г., Тихомирова, Е. В., Вишневская, О. Н., Шипова, Н. С. и Асриян, Э. В. (2021). Структурно-функциональная модель психологического благополучия современных студентов. *Российский психологический журнал*, 18(4), 47–63. <https://doi.org/10.21702/rpj.2021.4.4>

Введение

Большие вызовы современности (политические, экономические, экологические, демографические, распространение пандемий, цифровизация и др.) приводят к значительным трансформациям личностных характеристик, социальных установок и ценностей, межличностных коммуникаций и социальных ролей студенческой молодежи, по сравнению с относительно недавним прошлым. На данный момент мы наблюдаем тревожную картину. Результаты исследований, проведенных на уровне мирового сообщества, показывают, что атрибутами современной молодежи являются высокий уровень ауто- и гетероагрессии, тревожность, психоэмоциональная угнетенность, низкий уровень осмысленности жизни (Mey & Yin, 2015; Hernández-Torrano et al., 2020).

Это связано с тем, что отражение высокой степени неопределенности будущего, вовлеченность в жесткую стратификационную конкуренцию, агрессивную, насыщенную информационную среду, параллельное функционирование в реальном и виртуальном пространствах и, при этом, необходимость решать возрастные задачи, – требуют от молодежи высокой степени психологической устойчивости, адаптивности, ресурсности. Не вызывает сомнения, что именно в период студенческой жизни люди сталкиваются с широким диапазоном разнонаправленных задач, решение которых зачастую затруднено (сепарация от родителей, профессиональное становление, переезд в другой город, поиск партнера, создание студенческой семьи). Это нередко становится фактором, влияющим на уровень психологического благополучия студенческой молодежи во всем мире. Особо остро проблема психологического благополучия встала в период пандемии COVID-19 (Islam, Barna, Raihan, Khan, & Hossain, 2020; Rogowska, Kuśnierz, & Bokszczanin, 2020).

В современной науке и практике становится необходимым комплексное изучение рисков успешной социализации студентов, структуры, функций, динамики, барьеров и ресурсов психологического благополучия студенческой молодежи как главного человеческого ресурса развития общества в будущем.

Вопросы счастья, благополучия и удовлетворенности жизнью интересовали ученых еще в древности. В рамках психоанализа рассмотрение психологического благополучия осуществлялось через призму психологического неблагополучия и внутриличностного конфликта (Lomas, 2021). В русле позитивной, гуманистической и экзистенциальной психологии, обращенной к личности как субъекту собственной жизни, подчеркивалась роль благополучия в реализации своих возможностей и обретения смысла жизни (А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Э. Фромм, Дж. Бьюдженталь, А. Лэнгле, Р. Мэй). Н. М. Брэдберн разработал модель психологического благополучия как общей удовлетворенности жизнью, в основе которой лежит баланс позитивного и негативного аффектов (Bradburn, 1969). Этот феномен впоследствии получил название «субъективного благополучия» (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999; Czapinski, 2013). Данные модели можно отнести к *гедонистическому направлению*, в котором счастье человека понимается как результат переживания положительных эмоций и удовлетворенности своей жизнью, а акцент делается на изучении эмоционального и когнитивно-оценочного компонентов благополучия. С позиций *эвдемонистического подхода* главным источником психологического благополучия является личностный рост человека, т. е. акцент смещается на ценностно-смысловой и поведенческий компоненты конструкта (Richardson, Passmore, Lumber, Thomas, & Hunt, 2021).

В результате интеграции данных подходов К. Д. Рифф рассматривала *психологическое благополучие* как базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку человеком своей самореализации с точки зрения пика потенциальных возможностей; верифицировала шестифакторную модель конструкта, включающую эмпирические референты, сопряженные с позитивным функционированием личности: «самопринятие», «позитивные отношения с окружающими», «автономию», «управление окружающей средой», «цель жизни», «личностный рост». Подчеркивалось, что достижению психологического благополучия могут способствовать и жизненные трудности в случае глубокого осмысления жизни, осознания своих возможностей, целей, установления конструктивных отношений с окружающими, развития эмпатийности (Ryff, 1996).

Не менее популярной является *модель предикторов психологического благополучия* Р. М. Райана, в рамках которой доказана дифференциация и функциональная самодостаточность

взаимосвязанных феноменов субъективного и психологического благополучия (Ryan & Deci, 2001).

В отечественной психологии сделаны попытки дифференцировать понятия «*психологическое благополучие*» (Куликов, 2000), «*субъективное благополучие*» (Шамяионов, 2015; Веселова, Коржова, Рудыхина и Анисимова, 2021), «*эмоциональное благополучие*» (Идобаева, 2013). В понимании *структурной организации* психологического благополучия чаще связывается с характеристиками поведения, чем с чувствами и аффектами, характеризует процесс достижения цели, а не результат (Жуковская, 2011), включает направленность личности на реализацию основных компонентов позитивного функционирования и степень реализации данной направленности, субъективно выражающейся в ощущении счастья, удовлетворенности собой и жизнью (Полищук, 2016), в отсутствии выраженной тревожности, депрессивности, проявлении социальной активности (Созонтов, 2006). Подчеркивается значимость благополучия для субъективного мира личности, поскольку оно обеспечивает согласованность психических функций и процессов, ощущение внутреннего равновесия и целостности (Куликов, 2000), является показателем психологического здоровья (Воронина, 2005).

О. А. Идобаева подчеркивает *уровневую организацию* феномена психологического благополучия, рассматривая его на психофизиологическом, индивидуально-психологическом и ценностно-смысловом уровнях. Основным условием прогрессивного развития личности считает решение задач развития, соответствующих требованиям определенного возрастного этапа. Например, в периоды юности и молодости (годы студенчества) психологическое благополучие должно определяться посредством уровня сформированности главных новообразований – ориентировки в особенностях собственной индивидуальности, умения строить жизненные планы (Идобаева, 2013), активным поиском идентичности (Летягина, 2014). В контексте решения задач развития интересно соотношение «актуального» (реализованность компонентов позитивного функционирования) и «идеального» (степень направленности на реализацию компонентов позитивного функционирования) уровней психологического благополучия (Шевеленкова и Фесенко, 2005).

В некоторых исследованиях отражен *функциональный подход*. Подчеркивается, что основная функция психологического благополучия есть поддержание динамического равновесия между личностью и окружающим миром (Шамяионов, 2014), успешная социально-психологическая адаптация (Миллер, 2014), конструктивное преодоление жизненных и коммуникативных трудностей (Самохвалова, 2019).

Вместе с тем метаанализ зарубежных и отечественных источников позволяет нам сделать вывод, что в современном научном дискурсе до сих пор наблюдается терминологическая нестройность и несистемность взглядов, понятие «психологическое благополучие» не дифференцировано из системы родственных дефиниций (субъективное, эмоциональное благополучие, удовлетворенность жизнью, психическое здоровье, счастье). Кроме того, отсутствует четкое понимание факторов, структуры и функций изучаемого феномена; не выявлена возрастная специфика психологического благополучия студенческой молодежи. Всё это обуславливает чрезвычайную актуальность создания и верификации структурно-функциональной модели психологического благополучия студентов.

Структурно-функциональная модель психологического благополучия

Создание структурно-функциональной модели психологического благополучия студентов

базируется на таких *методологических подходах*, как системно-субъектный, социокультурный, ресурсный и контекстный; опирается на базовые *принципы психологии развития* – детерминизма, непрерывности (континуальности), антиципации, субъектности, развития, культуросообразности, устойчивости и изменчивости, вариативности (Сергиенко, 2021). Теоретическое осмысление феномена психологического благополучия опирается на *общенаучные способы познания и описания объекта исследования* (Харламенкова, 2004): атрибутивный, структурный, генетический, функциональный виды научного анализа и научный синтез выявленных характеристик. Исходя из этого, нами ставятся следующие *исследовательские вопросы*:

1. Что представляет собой феномен «психологическое благополучие» и каковы его категориальные признаки? – *атрибутивный анализ*.

2. Какие компоненты включены в структуру психологического благополучия и как они взаимосвязаны? – *структурный анализ*.

3. Каковы предикторы психологического благополучия? – *генетический анализ*.

4. Какие функции выполняет психологическое благополучие в развитии субъекта? – *функциональный анализ*.

Атрибутивный анализ. Первостепенной задачей является дифференциация понятия «психологическое благополучие» из системы родственных феноменов. Человек одновременно существует в двух реальностях: *объективной*, где он реализует себя в социальном контексте как субъект общения, отношений и деятельности, и *субъективной*, которая является продуктом осмысления и переживания собственного бытия. Эти две реальности, вступая в сложные взаимосвязи и взаимовлияния, обуславливают *общий индекс благополучия*, которое актуализируется в трех стратах (рис. 1).

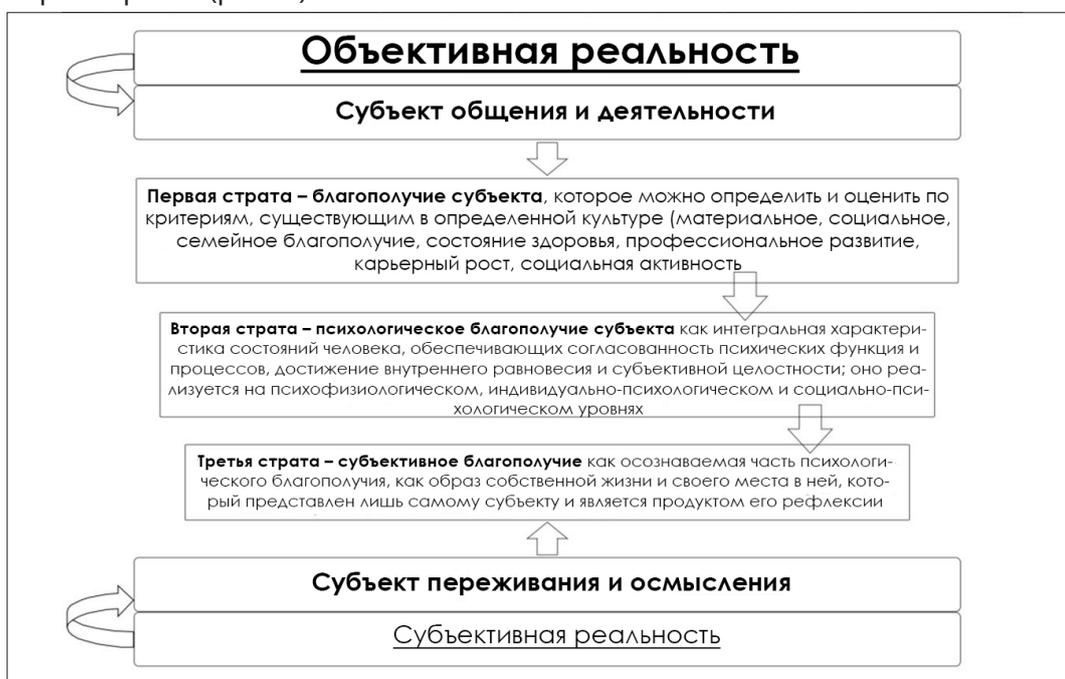


Рисунок 1. Дифференциация понятия «психологическое благополучие» из системы родственных феноменов

В качестве основных маркеров психологического благополучия субъекта мы рассматриваем конструктивное совладание и жизнеспособность, самопринятие и доверие к себе, саморегуляцию и самопроектирование, включенность в близкие и деловые отношения.

Структурный анализ. «Наиболее надежной стратегией изучения психики является подход, позволяющий изучать ее как систему единую и целостную, но вместе с тем и структурированную...» (Ломов, 1984, с. 76). В качестве *структурных компонентов психологического благополучия* субъекта мы выделяем три основных (аффективный, когнитивный, конативный) и два смежных компонента (рефлексивный, ценностно-смысловой):

- *аффективный компонент*, включающий позитивную самооценку, самопринятие, положительную оценку различных сторон своего бытия, удовлетворенность собой и жизнью, оптимистичный взгляд на события настоящего и предполагаемого будущего;
- *когнитивный компонент*, включающий систему представлений человека о себе как об активном, развивающемся субъекте; знания об индивидуальной системе ментальных и социальных ресурсов и способах их развития; понимание механизмов саморегуляции и самопроектирования;
- *конативный компонент*, включающий индивидуальную систему интрапсихических (мотивационных, волевых, эмоциональных) и интерпсихических процессов регуляции поведения; адекватных способов реагирования на различные жизненные ситуации; эффективных паттернов поведения, направленных на самовыражение, саморазвитие;
- на стыке аффективного и когнитивного компонентов актуализируется *рефлексивный компонент* психологического благополучия, обеспечивающий осознанное отношение субъекта к собственной жизни как к процессу личностного роста, самореализации;
- на стыке когнитивного и конативного компонентов актуализируется *ценностно-смысловой компонент*, включающий базовые установки, смыслы, ценности, определяющие жизненные цели, направленность субъекта, способы самоактуализации, векторы развития.

Генетический анализ. В исследовании психологического благополучия мы опираемся на методологические позиции *системного подхода*, который предполагает «не дихотомию социального и биологического, а их взаимообуславливающее единство при различном вкладе каждой составляющей в процесс развития» (Сергиенко, 2006, с. 53). В качестве *предикторов* психологического благополучия мы рассматриваем:

- *эндогенные (внутренние)*, связанные с особенностями онтогенеза (наследственность, состояние физического, психического, психологического и социального здоровья, возрастно-половые характеристики, индивидуально-типологические и личностные особенности и др.);
- *экзогенные (внешние)*, связанные с влиянием социокультурного и экологического контекста развития (этнокультурные, социальные, средовые, техногенные, биогенные, виртуальные факторы, особенности времени и контекста онтогенеза).

Функциональный анализ. Говоря о *функциях психологического благополучия*, мы понимаем ту значимую роль, которую играет данный конструкт в жизнедеятельности субъекта. Важнейшими функциями являются:

- *гедонистическая*, обеспечивающая субъекту состояние психологического комфорта, удовольствия с преобладанием положительных эмоций, ощущение счастья, удовлетворенности жизнью;
- *эвдемонистическая*, обеспечивающая активность личности, постоянное саморазвитие, раскрытие своих потенциалов и способностей;

- *ресурсная*, стимулирующая субъекта к поиску и развитию системы ментальных и социальных ресурсов, позволяющих эффективно преодолевать жизненные трудности, совладать со стрессами;
- *адаптивная*, позволяющая субъекту включаться в новые для него социальные ситуации, апробировать социальные роли, овладевать новыми паттернами поведения без страха неудач, гелотофобии, с уверенностью в собственные силы, с разумным отношением к возникающим трудностям;
- *защитная*, направленная на предотвращение нарушения внутренней устойчивости личности, обеспечивающая сохранение стабильности самооценки через устранение из сознания или трансформацию источников конфликтных переживаний;
- *стабилизирующая*, обеспечивающая согласованность психических функций и процессов, баланс между негативными и позитивными переживаниями субъекта, ощущение внутреннего равновесия, гармонии;
- *антиципационная*, связанная с представлением, прогнозированием положительных результатов и последствий собственных действий, предвосхищением успеха, предвидением и пропедевтикой возможных трудностей и барьеров в решении поставленных задач.

Представленная теоретическая структурно-функциональная модель психологического благополучия является весьма абстрактным научным обобщением и нуждается в верификации. Эта цель и легла в основу проведенного нами эмпирического исследования.

Методы

В исследовании приняли участие 300 студентов Костромского государственного университета в возрасте 18–23 лет ($M = 20,4$), 254 девушек, 46 юношей, представителей разных направлений подготовки (гуманитарных, педагогических, инженерно-технических). Исследование проводилось с учетом принципов экологичности, анонимности и конфиденциальности. Студенты принимали в исследовании добровольное участие.

Методический комплекс: с целью решения поставленных задач был сформирован диагностический инструментарий с использованием Google Формы. Исследование *интегрального показателя психологического благополучия студентов, его показателей, индикаторов и функций* проводилось с помощью «Шкалы психологического благополучия (RPWB)» К. Рифф, в адаптации Н. Н. Лепешинского (Лепешинский, 2007), «Шкалы субъективного счастья» С. Любомирски, Х. Леппер, в адаптации Д. А. Леонтьева (Осин и Леонтьев, 2020), «Шкалы удовлетворенности жизнью» E. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin, в адаптации Д. А. Леонтьева, Е. Н. Осина (Осин и Леонтьев, 2020), методики цветочных метафор И. Л. Соломина (модификация теста цветочных отношений А. М. Эткинда) (Соломин, 2006), методики «Диагностика мотивов учебной деятельности студентов» А. А. Реана, В. А. Якунина, в модификации Н. Ц. Бадмаевой (Яшкова, 2016), самооценочных шкал. *Предикторы психологического благополучия студентов* определялись с помощью экспресс-методики «Инновационность и адаптивность» (Altkirt) M. Bobic, E. College, E. Davis, R. Cunningham (Bobic, Davis, & Cunningham, 1999), теста «Смыслжизненные ориентации (СЖО)» Д. А. Леонтьева (Леонтьев, 2000), теста «Оценка микроклимата студенческой группы» В. М. Завьяловой (Фетискин, Козлов и Мануйлов, 2002).

Статистическая обработка эмпирических данных проводилась с помощью программы SPSS Statistics V.19.0. Для выявления взаимосвязей переменных осуществлялся корреляционный анализ Спирмена; с целью оценки достоверности различий U-критерий Манна – Уитни

и множественный функциональный критерий φ^* – угловое преобразование Фишера; для выявления предикторов психологического благополучия – регрессионный анализ; свободные высказывания студентов обрабатывались с помощью ранжирования и контент-анализа.

Результаты и их обсуждение

Статистическая обработка массива данных позволила частично верифицировать структурно-функциональную модель психологического благополучия на студенческой выборке (рис. 2).

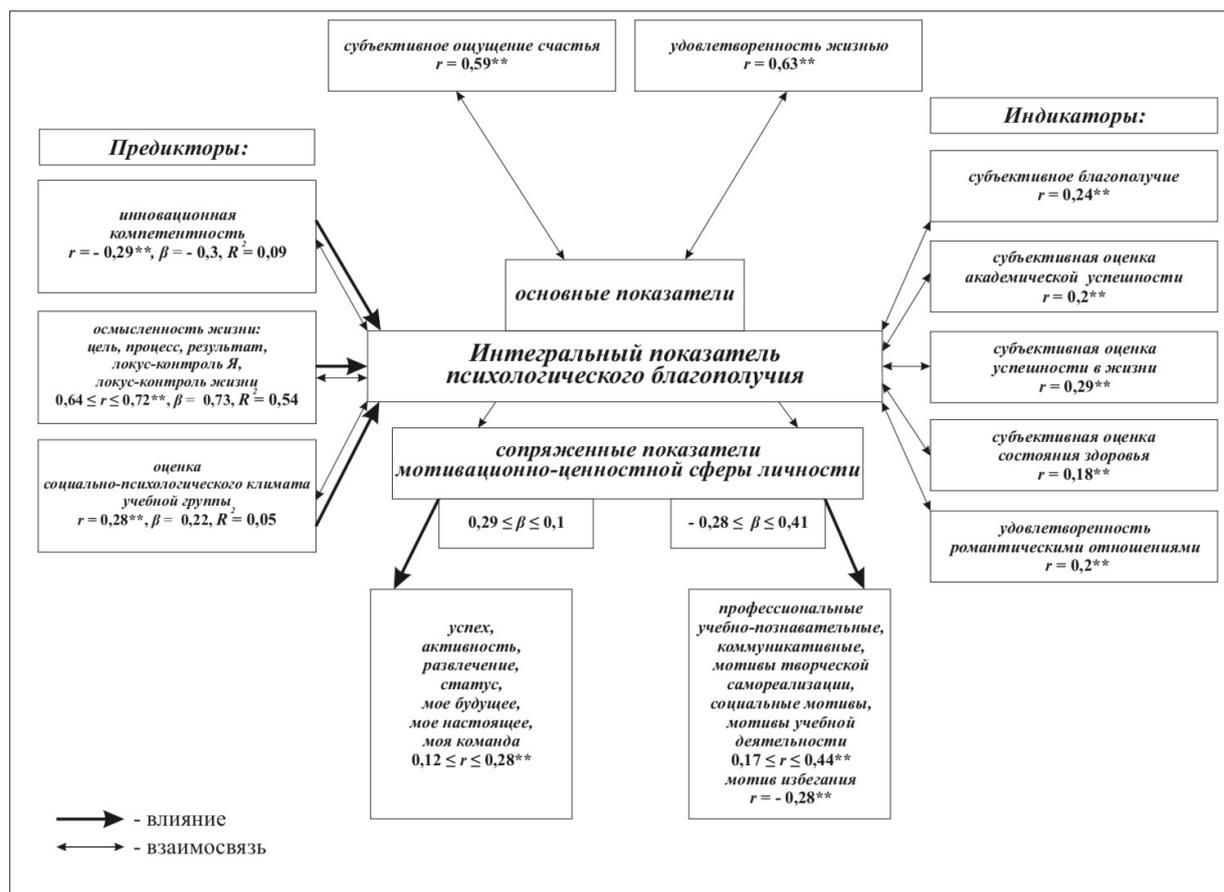


Рисунок 2. Структурно-функциональная модель психологического благополучия студентов (на основе данных корреляционного и регрессионного анализов)

Условные обозначения: ** – значимость различий $p \leq 0,010$.

Диагностика интегрального уровня психологического благополучия показала, что в выборке ($n = 300$) отсутствуют респонденты, имеющие высокий уровень его проявления. Студенты имеют либо средний уровень психологического благополучия ($n = 141$), либо низкий ($n = 159$). Это является весьма тревожным фактом, свидетельствующим о наличии внутриличностных проблем, дисгармоничности психологического состояния, частичном нарушении внутреннего равновесия и субъектной целостности.

Результаты анализа показали, что важными показателями психологического благополучия являются *субъективное ощущение счастья*, которое характеризует положительное эмоциональное переживание человеком собственной жизни как целого, и *удовлетворенность жизнью* ($p \leq 0,005$). Студенты отмечают, что благополучие для них, в первую очередь, это «спокойное и счастливое состояние», «умение радоваться жизни», «хорошее отношение к жизни», «состояние, при котором ты знаешь, что у тебя и твоих близких жизнь складывается хорошо и достойно», «осознание и ощущение счастья в жизни». Данные показатели характеризуют субъективное благополучие студентов, которое является видовым понятием по отношению к психологическому благополучию и отражает лишь его осознаваемую часть. Так, наиболее яркими индикаторами осознаваемой части благополучия у студентов являются: *субъективная оценка академической успешности, оценка успешности в жизни, оценка состояния здоровья, а также удовлетворенность романтическими отношениями* ($p \leq 0,004$). Для студентов важно чувствовать, что они «здоровы», «сильны», «успешны в учебе», «не глупы», «есть все шансы закончить вуз», «у них не возникает проблем с преподавателями», а также важно «нравиться», «чувствовать себя любимыми», «иметь друга», «чувствовать поддержку близких». Это обеспечивает внутреннюю гармонию, чувство самовыражения в основных для данного возраста видах деятельности – учебной деятельности и интимно-личностном общении. То есть через понимание собственной успешности в учебе, удовлетворенности в близких отношениях, хорошего состояния здоровья студент приходит к восприятию себя как благополучного человека.

Интегральный показатель психологического благополучия студентов сопряжен также с важнейшими *показателями мотивационно-ценностной сферы личности*. Психологическое благополучие наиболее тесно связано с *отношением к себе в настоящем и представлением себя в будущем* ($r = 0,28$; $p = 0,02$). Чем выше показатели психологического благополучия, тем позитивнее представления у студентов о том, что происходит здесь и сейчас, в актуальном моменте времени, и о том, что будет завтра. Возникает ощущение стабильности, управляемости собственной жизни, понимание того, что «всё идет так, как надо». Также интегральный уровень психологического благополучия коррелирует у студентов с такими мотивационно-смысловыми категориями, как *успех, статус, активность, развлечение, моя команда*. В юношеском возрасте важно ощущать, что жизнь наполнена событиями, которые доставляют положительные эмоции и позволяют «получать удовольствие от жизни», «радоваться каждому дню», «жить, как хочется, не нарушая законов». Их интересы не фиксированы на самоотношении и не ограничиваются учебной деятельностью. Вместе с тем в фокусе их внимания находится задача повышения своего статуса в группе, в обществе в целом, достижение признания и успеха в определенных сферах деятельности, в том числе в учебной и профессиональной. Эти данные находят дополнительное подтверждение при рассмотрении связей психологического благополучия студентов с наиболее конструктивными мотивами деятельности: *профессиональными, учебно-познавательными, коммуникативными, мотивами творческой самореализации*. То есть, чем выше показатель психологического благополучия, тем более активную позицию занимает студент, не боится трудностей, нацелен на их преодоление (обратная связь со шкалой «*мотив избегания*» $r = -0,28$; $p = 0,01$). Необходимо отметить, что студенты с более высоким уровнем психологического благополучия чаще имеют *профессиональные* ($U = 183,84$; $p = 0,001$) и *учебно-познавательные мотивы* ($U = 178,76$; $p = 0,001$). Для них важно стать высококвалифицированными специалистами и обеспечить

успешность будущей профессиональной деятельности. Психологическое благополучие при этом связывается с нахождением работы, которая «будет нравиться», «приносить доход», «позволит самореализоваться».

Интересно отметить, что показатель психологического благополучия связан с ощущением принадлежности студента к команде единомышленников, к референтной группе, что можно объяснить чувством защищенности, уверенности, принятия, возникающими в группе, с одной стороны, а с другой – возможностью разделить ответственность за происходящее и результат деятельности. В данных тенденциях, на наш взгляд, отражаются две противоположные направления современной взрослеющей личности – на расширение, развитие социального опыта и на конформизм, деиндивидуализацию.

Проведенное исследование позволило также выявить некоторые *предикторы психологического благополучия студентов*. Так, установлено, что *инновационная компетентность субъекта*, предполагающая особую восприимчивость, открытость новому опыту и инновациям, способность увидеть элементы нового в относительно устоявшемся, предложить принципиально новое решение проблемы, предсказывает *снижение психологического благополучия* ($r = -0,29$; $p = 0,002$; $\beta = -0,3$; $R^2 = 0,09$). Инновационная компетентность значимо выше у студентов с низким уровнем психологического благополучия ($U = 765$; $p = 0,03$). Возможно, именно неудовлетворенность собой, жизнью, социумом, традиционностью общества, обеспечивает открытость к инновациям, позволяет студентам искать нестандартные способы решения жизненных задач, организационных проблем. Стоит также отметить, что в вопросах методики на выявление инновационной компетентности заложены индивидуалистические ценности, которые, вероятно, вступают в противоречие с коллективистической культурой российского общества, что не позволяет субъекту найти себя в социуме, снижает удовлетворенность жизнью и благополучие в целом.

Важным предиктором психологического благополучия выступает *осмысленность жизни: цель, процесс, результат, локус контроля – Я, локус контроля – жизнь* ($r = 0,72$; $p = 0,004$; $\beta = 0,73$; $R^2 = 0,54$). Психологическое благополучие значимо выше у студентов, которые осознают собственные цели и получают удовлетворение при их достижении. Это согласуется с мнением исследователей, что высокий уровень осмысленности предсказывает более конструктивное поведение в сложных ситуациях, сохранение целостности личности и более высокие показатели психологического благополучия в целом (García-Alandete, 2015).

Также предиктором психологического благополучия студентов является *социально-психологический климат учебной группы* ($r = 0,28$; $p = 0,006$; $\beta = 0,22$; $R^2 = 0,05$). Степень благоприятности климата в группе связана с *интегральным показателем психологического благополучия студентов* ($r = 0,18$; $p = 0,05$) и *оценкой удовлетворенности собственной жизнью* ($r = 0,12$; $p = 0,05$). Студенты в группах с благоприятным психологическим климатом отличаются адекватностью, гибкостью, умением контролировать внешнюю деятельность, проявляют умения улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей ($r = 0,23$; $p = 0,05$). Атмосфера безопасности, комфорта, доверия и взаимопонимания способствует тому, что студенты более положительно относятся к себе, верят в себя, осознают и принимают свои положительные и отрицательные качества ($\beta = 0,22$; $p = 0,005$); стремятся к самореализации, развитию своих потенциалов, открыты новому опыту ($\beta = 0,15$; $p = 0,004$); готовы выстраивать доверительные отношения, заботиться о благополучии других, сопереживать, идти на взаимные уступки ($\beta = 0,21$; $p = 0,005$).

В исследовании также были получены дополнительные интерпретативно-феноменологические данные для более глубокого осмысления модели психологического благополучия студента. С помощью контент-анализа текстов интервью были выделены *субъективные индикаторы достижения* психологического благополучия, *барьеры*, препятствующие его достижению, и *ресурсы* достижения благополучия, характерные для студентов с низким и средним уровнем психологического благополучия (табл. 1).

Таблица 1 Индикаторы, барьеры и ресурсы достижения психологического благополучия студентов (по результатам контент-анализа, критерий χ^2 – угловое преобразование Фишера)			
Показатели	Частота упоминаний (в %)		Эмпирическое значение χ^2
	Студенты, имеющие низкий уровень психологического благополучия (n = 159)	Студенты, имеющие средний уровень психологического благополучия (n = 141)	
Субъективные индикаторы достижения психологического благополучия			
Достижение целей	12,6%	30,5%	3,84**
Я уже достиг	0,6%	5,7%	2,83**
Удовлетворенность от профессии	–	3,5%	3,25**
Внутреннее равновесие	19,4%	3,5%	4,63**
Когда заслужу его	1,3%	–	1,97*
Обретение уверенности	–	2,8%	2,9**
Достижение сепарации	1,3%	4,3%	1,63*
Барьеры достижения психологического благополучия			
Страхи	8,2%	2,1%	2,5**
Конфликты	–	2,1%	2,51**
Выход из зоны комфорта	5,03%	–	3,89**
Многозадачность	–	1,4%	2*
Вредные привычки	1,3%	–	1,98*
Отсутствие поддержки и понимания	–	3,6%	3,3**
Состояние здоровья	2,5%	–	2,75**
Отсутствие барьеров	2,5%	20,6%	5,39***

Таблица 1 Индикаторы, барьеры и ресурсы достижения психологического благополучия студентов (по результатам контент-анализа, критерий χ^2 – угловое преобразование Фишера)			
Показатели	Частота упоминаний (в %)		Эмпирическое значение χ^2
	Студенты, имеющие низкий уровень психологического благополучия (n = 159)	Студенты, имеющие средний уровень психологического благополучия (n = 141)	
Ресурсы достижения психологического благополучия			
Постановка цели, целеустремленность	11,9%	21,3%	2,2*
Работа над собой	10,7%	19,1%	2,1*
Самоорганизация	5%	1,4%	1,85*
Борьба с ленью	3,1%	–	3,1**

Примечание: * – значимость различий $p \leq 0,050$; ** – значимость различий $p \leq 0,010$;
 *** – значимость различий $p \leq 0,001$.

Студенты с низким уровнем психологического благополучия на первые рейтинговые позиции ставят *индикаторы*, связанные с достижением внутреннего равновесия, спокойствия, уверенности (1R), обретением гармонии с собой, миром, снижением тревожности, страхом за будущее (2R), с достижением экзистенциальной исполненности (3R) и счастья (4R). При этом обретение финансовой независимости и достижение более конкретных объективизированных жизненных целей (получение профессии, сепарация от родителей) отходят на второй план, по сравнению со студентами, имеющими более высокий индекс психологического благополучия, у которых данные цели либо являются приоритетными (1–3R), либо реализованными («уже достиг благополучия»).

Те же тенденции проявляются у студентов и при описании *барьеров психологического благополучия*. Так, психологически неблагополучные студенты полагают, что им мешает собственная лень, нежелание выходить из зоны комфорта (1R), плохой характер, негативные качества личности, вредные привычки (2R), социальные страхи (3R), отсутствие мотивации, интересов, цели (4R), «я сам», в частности – плохое состояние здоровья (5R) – т. е. происходит фиксация на своих негативных чертах и деструктивных психоэмоциональных состояниях, которые блокируют потенциалы субъекта, препятствуют его самореализации, удовлетворенности жизнью и собой. Интересно, что *ресурсами повышения уровня своего психологического благополучия* студенты считают труд, работу (1R), учебу, образование (2R), создание семьи (3R), материальный достаток (4R), осознавая, что условием достижения этого являются самоорганизация и борьба с ленью. Это, в большей степени, отражает внешнюю, «видимую» в социальном контексте сторону благополучия, но практически не затрагивает ментальную систему ресурсов, которая может изменить самоотношение и мировоззрение субъекта.

Студенты со средним уровнем психологического благополучия отмечают отсутствие барьеров, полагая, что им «ничего не мешает» достигнуть более высокого уровня благополучия (1R), кроме собственной лени (2R), неблагоприятных внешних условий (3R), недостатка финансов и времени (4R). Также в качестве препятствий ими рассматриваются конфликты, отсутствие социальной поддержки и многозадачность. В данном случае позиция студентов более реалистична; вера в собственные силы в сочетании с объективной оценкой жизненного контекста становится гарантом конструктивного преодоления возникающих барьеров. В качестве основных ресурсов преодоления барьеров студенты рассматривают собственную целеустремленность, умение ставить адекватные цели (1R), стремление к саморазвитию, готовность работать над собой (2R), волевые (3R) и коммуникативные качества (4R). Наблюдается смещение акцентов от значимости социально-обусловленных ресурсов в сторону осознания индивидуальной ответственности, субъектности и ресурсности.

Таким образом, можно говорить о том, что результаты эмпирического исследования частично позволили верифицировать описанную в статье теоретическую модель в части доказательств структуры, субъективных индикаторов, функций и факторов психологического благополучия студентов.

Выводы

1. Психологическое благополучие субъекта – интегральная характеристика состояний человека, обеспечивающих согласованность психических функций и процессов, достижение внутреннего равновесия и субъектной целостности. Основными его показателями, характеризующими осознанную часть психологического благополучия студентов (субъективное благополучие), являются ощущение счастья и удовлетворенность собственной жизнью. Субъективными индикаторами психологического благополучия студентов являются высокая оценка состояния здоровья, жизнеспособность (психофизиологический уровень), оценка академической успешности и успешности в жизни, включающие самопонимание, самопринятие и самопроектирование (индивидуально-психологический уровень), удовлетворенность романтическими и межличностными отношениями (социально-психологический уровень).

2. Существуют различия субъективных индикаторов достижения психологического благополучия, барьеров, препятствующих его достижению, и ресурсов достижения благополучия у студентов с низким и средним уровнем психологического благополучия. Это необходимо учитывать при организации индивидуальной психологической помощи студентам с целью повышения индекса их психологического благополучия.

3. Интегральный показатель психологического благополучия студента связан с характеристиками мотивационно-ценностной сферы личности. Существует прямая связь индекса благополучия с самовосприятием и отношением к себе в настоящем и будущем, социальной активностью и успешностью в учебе, с желанием студентов иметь высокий статус, развлекаться, работать в команде; а также с развитием профессиональных, учебно-познавательных, творческих, коммуникативных и социальных мотивов, с мотивацией преодоления жизненных трудностей.

4. Предикторами психологического благополучия являются инновационная компетентность студентов, проявляющаяся в степени их активности, креативности, целеустремленности, ответственности, коммуникабельности, исполнительности, открытости новому опыту и склонности к лидерству, способности работать в команде и самооффективности; осмысленность жизни,

закрывающаяся в осознании смысла, цели, процесса своего развития, понимании желаемых результатов, актуализации локуса контроля – Я, локуса контроля – жизнь (эндопредикторы); а также характер межличностных отношений и социально-психологический климат учебной группы (экзопредикторы).

5. Психологическое благополучие выполняет не только гедонистическую, защитную и стабилизирующую функции, обеспечивающие студентам состояние психологического комфорта, защищенности, счастья, гармонии, удовлетворенности жизнью, но и эвдемонистическую, антиципационную, адаптивную, ресурсную функции, обеспечивающие веру в свои силы, активность, личностный рост, совладание с жизненными трудностями.

Благодарности

Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ и КН РА в рамках научного проекта № 20-513-05005\20 «Теоретические и методические основы оценки психологического благополучия студенческой молодежи».

Литература

- Веселова, Е. К., Коржова, Е. Ю., Рудыхина, О. В. и Анисимова, Т. В. (2021). Социальная поддержка как ресурс обеспечения субъективного благополучия студенческой молодежи. *Социальная психология и общество*, 12(1), 44–58. <https://doi.org/10.17759/sps.2021120104>
- Воронина, А. В. (2005). Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа. *Сибирский психологический журнал*, 21, 142–147.
- Жуковская, Л. В. (2011). *Психологическое благополучие и родительские установки женщин* (кандидатская диссертация). Санкт-Петербургский государственный университет, Санкт-Петербург.
- Идобаева, О. А. (2013). *Психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности* (докторская диссертация). Московский государственный лингвистический университет, Москва.
- Куликов, Л. В. (2000). Детерминанты удовлетворенности жизнью. В В. Ю. Большаков (ред.), *Общество и политика* (с. 476–510). Санкт-Петербург: Изд-во С.-Петербургского ун-та.
- Леонтьев, Д. А. (2000). *Тест смысловых ориентаций (СЖО)*. Москва: Смысл.
- Лепешинский, Н. Н. (2007). Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф. *Психологический журнал*, 3, 24–27.
- Летягина, С. К. (2014). Половозрастные особенности взаимосвязей эмоционального благополучия и механизмов психологической защиты личности (на примере специалистов гуманитарной и технической направленности). *Современные проблемы науки и образования*, 1, 414.
- Ломов, Б. Ф. (1984). *Методологические и теоретические проблемы психологии*. Москва: Наука.
- Миллер, Л. В. (2014). Взаимосвязь психологического благополучия и адаптации к вузу студентов с опытом психотравмирующего события. *Психологическая наука и образование psyedu.ru*, 6(1), 155–168.
- Осин, Е. Н. и Леонтьев, Д. А. (2020). Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ. *Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены*, 1, 117–142. <https://doi.org/10.21702/rpj.2021.4.4>

- org/10.14515/monitoring.2020.1.06
- Полищук, Е. С. (2016). Психологическое благополучие студенческой молодежи с разным уровнем ролевой виктимности. *Психологическая наука и образование psyedu.ru*, 8(1), 35–44.
- Самохвалова, А. Г. (2019). *Коммуникативные трудности ребенка в поликультурной социальной среде*. Кострома: Костромской государственной университет.
- Сергиенко, Е. А. (2006). *Раннее когнитивное развитие. Новый взгляд*. Москва: Институт психологии РАН.
- Сергиенко, Е. А. (2021). *Психическое развитие с позиций системно-субъектного подхода*. Москва: Институт психологии РАН.
- Созонтов, А. Е. (2006). Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия. *Вопросы психологии*, 4, 105–114.
- Соломин, И. Л. (2006). *Современные методы психологической экспресс-диагностики и профессионального консультирования*. Санкт-Петербург: Речь.
- Фетискин, Н. П., Козлов, В. В. и Мануйлов, Г. М. (2002). *Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп*. Москва: Изд-во Института Психотерапии.
- Харламенкова, Н. Е. (2004). *Самоутверждение подростка*. Москва: Институт психологии РАН.
- Шамионов, Р. М. (2014). Групповые ценности и установки как предикторы психологического благополучия русских и казахов. *Психологические исследования*, 7(35).
- Шамионов, Р. М. (2015). Критерии субъективного благополучия личности: социокультурная детерминация. *Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Акмеология образования. Психология развития*, 4(3), 213–219.
- Шевеленкова, Т. Д. и Фесенко, П. П. (2005). Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования). *Психологическая диагностика*, 3, 95–129.
- Яшкова, А. Н. (2016). *Изучение мотивов и мотивации учебной деятельности*. Саранск: Изд-во Мордов. ун-та.
- Bobic, M., Davis, E., & Cunningham, R. (1999). The Kirton Adaptation-Innovation Inventory: Validity issues, practical. *Review of Public Personnel Administration*, 19(2), 18–31. <https://doi.org/10.1177/0734371X9901900204>
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine Publ.
- Czapinski, J. (2013). Individual quality of life and lifestyle. In J. Czapinski, T. Panek (Eds.), *Social Diagnosis 2013. The Objective and Subjective Quality of Life in Poland*. Report. Warsaw. (in Pol.).
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. L., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302.
- García-Alandete, J. (2015). Does meaning in life predict psychological well-being? *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2). <https://doi.org/10.5964/ejcop.v3i2.27>
- Hernández-Torrano, D., Ibrayeva, L., Sparks, J., Lim, N., Clementi, A., Almukhambetova, A., ... Muratkyzy, A. (2020). Mental health and well-being of university students: A bibliometric mapping of the literature. *Frontiers in Psychology*, 11, 1226. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01226>
- Islam, M. A., Barna, S. D., Raihan, H., Khan, M. N. A., & Hossain, M. T. (2020). Depression and anxiety among university students during the COVID-19 pandemic in Bangladesh: A web-based cross-sectional survey. *PLOS ONE*, 15(8). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0238162>
- Lomas, T. (2021). Life balance and harmony: Wellbeing's golden thread. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 50–68. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1477>
- Mey, S. C., & Yin, C. J. (2015). Mental health and wellbeing of the undergraduate students in a

- research university: A Malaysian experience. *Social Indicators Research*, 122, 539–551. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0704-9>
- Richardson, M., Passmore, H.-A., Lumber, R., Thomas, R., & Hunt, A. (2021). Moments, not minutes: The nature-wellbeing relationship. *International Journal of Wellbeing*, 11(1), 8–33. <https://doi.org/10.5502/ijw.v11i1.1267>
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczanin, A. (2020). Examining anxiety, life satisfaction, general health, stress and coping styles during COVID-19 pandemic in Polish sample of university students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797–811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141–166.
- Ryff, C. D. (1996). Psychological well-being. *Encyclopedia of Gerontology*, 2, 365–369.

Дата получения рукописи: 08.11.2021
Дата окончания рецензирования: 19.12.2021
Дата принятия к публикации: 24.12.2021

Информация об авторах

Анна Геннадьевна Самохвалова – доктор психологических наук, доцент, директор Института педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет», г. Кострома, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57192264527, ResearcherID: B-1044-2017, SPIN-код: 7869-7192; e-mail: a_samohvalova@ksu.edu.ru

Елена Викторовна Тихомирова – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры общей и социальной психологии, ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет», г. Кострома, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57206890761, ResearcherID: AAA-8206-2020, SPIN-код: 8670-2102; e-mail: tichomirowa82@mail.ru

Оксана Николаевна Вишневская – кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и акмеологии личности, ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет», г. Кострома, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57215412774, ResearcherID: B-5789-2018, SPIN-код: 3709-7484; e-mail: o_vishnevskaya@ksu.edu.ru

Наталья Сергеевна Шипова – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры специальной педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Костромской государственный университет», г. Кострома, Российская Федерация; Scopus Author ID: 57216491120, ResearcherID: N-3276-2016, SPIN-код: 9937-4423; e-mail: n_shipova@ksu.edu.ru

Элина Вячеславовна Асриян – кандидат психологических наук, доцент, проректор по гуманитарным и общественным специальностям, Ереванский государственный университет, г. Ереван, Республика Армения; Scopus Author ID: 57195980578; e-mail: elina.asriyan@ysu.am

Заявленный вклад авторов

Анна Геннадьевна Самохвалова – написание аннотации, ключевых слов и основных положений; структурирование статьи; обоснование методологии исследования; теоретическое описание модели; формулировка выводов.

Елена Викторовна Тихомирова – подготовка плана и текста статьи; обзор существующих

исследований по проблеме статьи; интерпретация и описание результатов исследования.
Оксана Николаевна Вишневская – работа с русскоязычными источниками; сбор эмпирических данных; оформление списка литературы.

Наталья Сергеевна Шипова – работа с иностранными источниками; статистическая обработка эмпирических данных.

Элина Вячеславовна Асриян – теоретическое описание модели; согласование результатов исследования с коллегами из Армении; научная редакция текста.

Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.