

## Психологические науки

УДК 159.9

**А.И. НЕРУШАЙ**

(alina.nerushai@yandex.ru)

Волгоградский государственный социально-педагогический университет

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И СУБЪЕКТИВНАЯ КАРТИНА ЖИЗНЕННОГО ПУТИ СОВРЕМЕННОЙ МОЛОДЕЖИ\***

*Отражены результаты эмпирического исследования, посвященного определению особенностей психологического благополучия и жизненного пути современной молодежи. В ходе исследования нами была проверена гипотеза о наличии взаимосвязи между уровнем психологического благополучия и особенностями жизненного пути личности на примере студенческой молодежи.*

*Ключевые слова: психологическое благополучие, жизненный путь личности, субъективная картина жизненного пути, временная перспектива, временные ориентации, молодежь.*

Современные исследователи определяют молодежь как «социально-демографическую группу, выделяемую на основе обусловленных возрастом особенностей социального положения молодых людей, их места и функций в социальной структуре общества, их специфических интересов и ценностей» [9, с. 93]. Данная возрастная группа также признается наиболее интеллектуально и социально активной.

Юношеский возраст характеризуется рядом особенностей, влияющих на формирование содержания жизненного пути личности. На данном этапе возрастного развития возникает сознательное отношение к будущему. Развитое критическое мышление позволяет объективно анализировать прожитый опыт. Активизируются процессы постановки жизненных целей. Д.А. Леонтьев определяет студенчество как специфическую социальную группу, которая находится на пересечении двух возрастных этапов: юности и зрелости [7]. Обучение молодых людей в высших учебных заведениях увеличивает период адаптации к взрослой самостоятельной жизни. Это приводит к расширению самосознания и свободы выбора, что дает возможность более глубокого самоопределения. Данный фактор также влияет на становление жизненного пути личности и его субъективного отражения.

Современные условия жизнедеятельности требуют от личности высокой активности и продуктивности. Подобное давление негативным образом сказывается на психологическом благополучии молодежи, являясь предпосылкой возникновения тревожных расстройств, депрессии, эмоционального напряжения. Учебная деятельность, ограничивая возможность трудовой реализации, фрустрирует потребности личности в автономии и самостоятельности.

В связи с этим, в настоящем исследовании мы предположили, что существует взаимосвязь между уровнем психологического благополучия и субъективной картиной жизненного пути личности, в частности его направленностью – временной ориентацией или перспективой. Таким образом, нами была поставлена следующая цель – изучение особенностей психологического благополучия и жизненного пути современной молодежи и выявление взаимосвязи между данными психологическими конструктами.

Для реализации цели исследования нами были выделены следующие задачи:

1. На основе теоретического анализа психолого-педагогической литературы охарактеризовать основные подходы к изучению понятий психологического благополучия и жизненного пути личности.
2. Подобрать систему методов и провести эмпирическое исследование психологического благополучия и субъективной картины жизненного пути современной молодежи.

\* Работа выполнена под руководством Меркуловой О.П., кандидата педагогических наук, доцента кафедры психологии образования и развития ФГБОУ ВО «ВГСПУ».

3. На основе статистического анализа выявить взаимосвязи между показателями психологического благополучия и субъективной картины жизненного пути современной молодежи.

4. Разработать и провести программу психолого-педагогической помощи по формированию целостной картины жизненного пути с целью повышения психологического благополучия личности.

В ходе реализации первой задачи нами были рассмотрены научные труды отечественных и зарубежных авторов.

Проблема психологического благополучия раскрывалась в работах античных философов (Эпикур, Аристотель, Платон) [4]; психоаналитических теориях З. Фрейда, К.Г. Юнга, К. Хорни [11]; гуманистических концепциях А. Маслоу, К. Роджерса, Р. Райана, Н. Брэдбурна, К. Рифф [13]; трудах основателей позитивной психологии – М. Селигмана, И. Бонивелл и др. [2]. Среди отечественных ученых изучением психологического благополучия занимались Р.М. Шамионов, Л.В. Куликов, О.А. Идобаева и др. [6].

Для изучения проблемы психологического времени и жизненного пути личности мы обратились к работам следующих зарубежных авторов: Ш. Бюллер, Б. Ньюгартена, Ж. Нюттена, Ф. Зимбардо и Дж. Бойда [5]. Также нами были изучены теории таких отечественных исследователей, как Б.Г. Ананьев, С.Л. Рубинштейн, Е.И. Головаха [3], А.А. Кроник, К.А. Абульханова-Славская, Т.Н. Березина и др. [1].

Теоретико-методологическую базу нашего исследования составила структурная модель психологического благополучия, созданная К. Рифф [13]. На наш взгляд, она является наиболее полной, т. к. интегрирует различные подходы к пониманию психологического благополучия личности.

В рассмотрении проблемы жизненного пути личности мы опирались на событийную концепцию времени личности Е.И. Головахи и А.А. Кроника. Ученые выделили понятие субъективной картины жизненного пути, которое определяется как психический образ, отражающий события жизни и связи между ними [3].

Основываясь на теоретической базе исследования, нами были подобраны такие методики, как опросник «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Т.Д. Шевеленковой и Т.П. Фесенко [12], методика «Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо» в адаптации А. Сырцовой, Е.Т. Соколовой и О.В. Митиной [10] и методика «Инверсия удаленности. Формирование списка событий» Е.И. Головахи и А.А. Кроника [3]. Исследование было проведено на выборке, состоящей из 94 студентов различных специальностей.

Анализ результатов по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф» [12] показал, что 11% испытуемых обладают высоким уровнем психологического благополучия, 54% испытуемых – средним уровнем, а 35% – низким.

По результатам методики «Опросник временной перспективы Ф. Зимбардо» [10] мы можем сделать вывод о том, что у большинства респондентов выражены такие временные ориентации, как ориентация на негативное прошлое, ориентация на позитивное прошлое, ориентация на гедонистическое настоящее и ориентация на будущее.

Анализ результатов методики «Инверсии удаленности. Формирование списка событий» Е.И. Головахи и А.А. Кроника [3] показал, что у 79% испытуемых протяженность жизненного пути включает в себя события удаленного прошлого и удаленного будущего.

По параметру плотности той или иной временной зоны жизненного пути личности у 63% испытуемых более насыщенной представлена зона прошлого – эта темпоральная зона обладает большей плотностью значимых событий. У 37% респондентов большей плотностью характеризуется темпоральная зона будущего. Случаев преобладания насыщенности настоящего не отмечается. У 71% испытуемых настоящее вовсе не представлено в картине жизненного пути. Мы предполагаем, что это обусловлено тем, что респонденты недостаточно удовлетворены актуальным качеством жизни.

В ходе изучения эмоционального отношения испытуемых к событиям жизненного пути нами было отмечено преобладание положительной оценки значимых событий. Только в одном случае нам удалось установить негативную эмоциональную оценку жизненного пути.

Контент-анализ значимых событий позволил установить категории, составляющие содержание жизненного пути современных студентов. Наибольшей частотой встречаемости обладают категории «ВУЗ» (85%), «Саморазвитие» (83%), «Работа» (79%) и «Школа» (77%). События, относящиеся к данным категориям, составляют основу жизненного пути большей части респондентов.

У половины испытуемых в картине жизненного пути представлены такие категории, как «Дружба» (64%), «Любовь» (60%), «Собственная семья» (60%), «Родительская семья» (54%), «Переезд» (52%), «Этапы жизни» (51%) и «Материальные ценности» (47%). Около четверти испытуемых отмечают события, входящие в категории «Питомцы» (24%), «Физическое здоровье» (22%) и «Смерть» (21%). Наименьшей частотой встречаемости характеризуются такие категории, как «Психические процессы» (14%), «Духовные ценности» (11%), «Детский сад» (11%), «Психическое здоровье» (9%), «Внешность» (6%), «Общество» (4%), «Несчастные случаи» (3%).

В ходе корреляционного анализа, проведенного с применением коэффициента корреляции Пирсона, подтвердилось наличие статистически значимых связей между уровнем психологического благополучия и временными ориентациями личности. Данные отображены в табл. 1.

Таблица 1

**Результаты корреляционного анализа общего уровня психологического благополучия и временных ориентаций**

	Негативное прошлое	Позитивное прошлое	Будущее
Психологическое благополучие	-0,451**	0,258*	0,347**

\* Корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$

\*\* Корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$

Наблюдаются положительной связи между уровнем психологического благополучия и ориентацией на позитивное прошлое, а также ориентацией на будущее. Кроме того, наблюдается отрицательная связь между показателем психологического благополучия и ориентацией на негативное прошлое.

Таким образом, мы можем говорить о том, что негативное прошлое и травматический опыт связаны с низким уровнем психологического благополучия молодых людей. С другой стороны, мы можем предположить, что опыт интеграции негативного и травмирующего опыта формирует определенный уровень уверенности личности, что способствует развитию более оптимистичного и открытого отношения к настоящим и будущим событиям.

Также были установлены корреляционные связи между временными ориентациями и отдельными компонентами психологического благополучия. Подробнее остановимся на корреляциях, характеризующихся большей теснотой связи. Данные наглядно отображены в табл. 2.

Таблица 2

**Результаты корреляционного анализа между показателями временных ориентаций и шкалами психологического благополучия**

	Негативное прошлое	Будущее
Осмысленность жизни	-0,375**	0,599**
Баланс аффекта	0,544**	—
Самопринятие	-,0539**	0,308**
Цели в жизни	-0,335**	0,434**
Управление средой	-0,484**	0,471**

\* Корреляция значима на уровне  $p \leq 0,05$

\*\* Корреляция значима на уровне  $p \leq 0,01$

Так, мы установили наличие умеренной положительной связи между шкалами «Управление средой» и «Будущее», «Цели в жизни» и «Будущее», «Самопринятие» и «Будущее».

Отмечается заметная положительная связь между шкалами «Баланс аффекта» и «Негативное прошлое», «Осмысленность жизни» и «Будущее».

Существует умеренная отрицательная связь между шкалами «Управление средой» и «Негативное прошлое», «Цели в жизни» и «Негативное прошлое», «Осмысленность жизни» и «Негативное прошлое».

Было установлено наличие заметной отрицательной связи между шкалами «Самопринятие» и «Негативное прошлое».

Таким образом, предположение о существовании связи между психологическим благополучием и субъективной картиной жизненного пути личности, а именно его временной направленностью, подтверждается.

На последнем этапе исследования нами была разработана и проведена программа психолого-педагогической помощи по повышению уровня психологического благополучия и формированию целостной картины жизненного пути личности. В качестве задач психолого-педагогической работы были выделены коррекция негативного эмоционально-оценочного и ценностно-смыслового отношения к событиям различных этапов жизненного пути, а также коррекция негативного организационно-деятельностного отношения к жизнедеятельности в целом. Структуру разработанной программы составляют пять блоков: установление контакта и сбор анамнеза, работа с прошлым, настоящим, будущим, как этапами жизненного пути личности, и работа по формированию целостной картины жизненного пути. В ходе реализации программы психолого-педагогической помощи студентам нами применялись метод беседы, техники арт-терапии, когнитивные техники.

Также нами были выделены некоторые практические рекомендации для работы с такими психологическими феноменами как психологическое благополучие и субъективная картина жизненного пути. Во-первых, это преобладание индивидуальных форм работы, способствующих самораскрытию личности. Во-вторых, комплексная психолого-педагогическая работа, затрагивающая все основные этапы жизненного пути личности. В-третьих, ориентация на гуманистический подход, предполагающий формирование чувства ответственности и субъектности.

Предложенная работа по психолого-педагогической помощи студентам, направленной на повышение целостности субъективной картины жизненного пути и позитивного отношения к настоящему и будущему, может быть реализована как в форме отдельной программы в рамках деятельности психологической службы, так и частично включена в некоторые учебные предметы – например, направленные на развитие способностей студентов к эффективному обучению в вузе и самообразованию [8].

### Литература

1. Абульханова К.А., Березина Т.Н. Время личности и время жизни. СПб.: Алетейя, 2001.
2. Бонивелл И. Ключи к благополучию: что может позитивная психология. М.: Время, 2009.
3. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. М.: Смысл, 2008.
4. Гуревич П.С. Этика. М.: Юрайт, 2022.
5. Зимбардо Ф., Бойд Дж. Парадокс времени. Новая технология времени, которая улучшит вашу жизнь: исправь Прошлое, наслаждайся Настоящим и управляй Будущим / Ф. Зимбардо, Дж. Бойд. СПб.: Речь, 2010.
6. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. 2011. № 351. С. 128–134.
7. Леонтьев Д.А. Самореализация // Человек: философско-энциклопедический словарь. М.: Наука, 2000. С. 322–324.
8. Морозов А.И. Академическая компетентность студентов-первокурсников // Студен. электрон. журнал «СтРИЖ». 2019. № 5(28). С. 83–89. [Электронный ресурс]. URL: <http://strizh-vspu.ru/files/publics/1569998569.pdf> (дата обращения: 22.01.2022).
9. Спирин Т.В. Студенческая молодежь как субъект социального проектирования // Студен. электрон. журнал «СтРИЖ». 2017. № 4(15.1). С. 93–98. [Электронный ресурс]. URL: <http://strizh-vspu.ru/files/publics/1502715103.pdf> (дата обращения: 20.01.2022).

10. Сырцова А., Соколова Е.Т., Митина О.В. Адаптация опросника временной перспективы личности Ф. Зимбардо // Психологический журнал. 2008. Т. 29. № 3. С. 101–109.
11. Хорни К. Невротическая личность нашего времени. М.: Академический проект, 2006.
12. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
13. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P 19–727.

**ALINA NERUSHAY**

*Volgograd State Socio-Pedagogical University*

**PSYCHOLOGICAL PROSPERITY AND SUBJECTIVE PICTURE  
OF LIFE PATH OF MODERN YOUTH**

*The article deals with the results of the empirical study, devoted to the definition of the peculiarities of the psychological prosperity and the life path of the modern youth. During the study there was substantiated the hypothesis of the existence of the correlation between the level of the psychological prosperity and the peculiarities of the life path of the personality at the example of the students' youth.*

*Key words: psychological prosperity, life path of personality, subjective picture of life path, time-dependent prospect, time-dependent orientations, youth.*