

УДК 159.9.019.2

Социальное самочувствие как интегральный показатель психологического благополучия студентов

Орестова Василиса Руслановна

Доктор психологических наук, профессор,
кафедра психологии личности,
Институт психологии им. Л.С. Выготского,
Российский государственный гуманитарный университет,
125993, Российская Федерация, Москва, ул. Чайнова, 15;
e-mail: v.r.orestova@gmail.com

Коломиец Ольга Васильевна

Аспирант,
Институт психологии им. Л.С. Выготского,
Российский государственный гуманитарный университет,
старший преподаватель,
Приднестровский государственный университет им. Т.Г. Шевченко,
3300-MD, Приднестровье, Тирасполь, ул. 25 Октября, 128;
e-mail: kovalcuk_78@mail.ru

Аннотация

В статье рассмотрены теоретические подходы к определению феноменов социального самочувствия и психологического благополучия, указаны отличия данных феноменов. Авторы сосредотачивают внимание на том, что социальное самочувствие объективно выступает определяющим интегрирующим показателем уровня субъективного эмоционального благополучия и может выступать в качестве показателя общей удовлетворенности жизнью, проявляющейся в оценке индивидом уровня психологического благополучия. Авторы рассматривают психологическое благополучие как системное качество человека, приобретаемое им в процессе жизнедеятельности, проявляющееся в переживании смысловой наполненности своей жизни и позволяющее актуализировать свои индивидуально-психологические возможности для достижения внутренних социально ориентированных целей. Авторами сделан акцент на теоретическом анализе и эмпирическом исследовании структурных компонентов психологического благополучия: отношения с другими; способность следовать собственным убеждениям; способность управлять собственной жизнью; саморазвитие и самореализация; наличие целей, придающих жизни смысл; позитивное

отношение к себе. В статье подробно описаны результаты эмпирического исследования уровня сформированности компонентов психологического благополучия у студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием. Посредством аналитического сопоставления результатов исследования была дана количественная и качественная характеристика уровня сформированности компонентов психологического благополучия у студентов с негативным и позитивным социальным самочувствием. Осуществлен корреляционный анализ и выявлена связь компонентов психологического благополучия и вида социального самочувствия. На основании результатов проведенного эмпирического исследования авторами сформулированы выводы, которые могут быть учтены в работе по формированию позитивного социального самочувствия студентов.

Для цитирования в научных исследованиях

Орестова В.Р., Коломиец О.В. Социальное самочувствие как интегральный показатель психологического благополучия студентов // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2016. № 4. С. 92-102.

Ключевые слова

Социальное самочувствие, психологическое благополучие, структурные компоненты, жизненные цели, удовлетворенность в жизни.

Введение

В эпоху социально-экономических изменений и сотрясающих современное общество кризисов очень важно чтобы современная молодежь чувствовала себя комфортно в обществе, т. е. проявляла позитивное социальное самочувствие. Анализируя понятие социального самочувствия, Т.Ж. Тощенко делает вывод, что социальное самочувствие объективно выступает определяющим интегрирующим показателем уровня субъективного эмоционального благополучия [Тощенко, Харченко, 1996, 81]. Л.В. Куликов определяет социальное самочувствие как показатель общей удовлетворенности жизнью, проявляющейся в оценке индивидом уровня психологического благополучия. Благополучие личности связано с удовлетворенностью различными сторонами жизни [Куликов, 2001].

Психологическое благополучие является интегральным социально-психологическим образованием, определяется через систему представлений личности о себе, своей жизни, отношений с другими [Григоренко, 2009]. Психологическое благополучие рассматривается как системное качество человека, приобретаемое им в процессе жизнедеятельности, проявляющееся в переживании смысловой наполненности своей жизни и позволяющее актуализировать свои индивидуально-психологические возможности для достижения внутренних социально ориентированных целей [Панова, 2011].

Анализируя теоретические подходы к пониманию феноменов «социальное самочувствие» и «психологическое благополучие», а также результаты проведенного нами эмпирического исследования социального самочувствия студентов, констатируем, что социальное самочувствие может быть как позитивным, так и негативным, а психологическое благополучие имеет определенный вектор направленности к благу. При анализе структурных компонентов психологического благополучия за основу нами была взята модель психологического благополучия К. Рифф, включающую шесть составляющих: 1) отношения с другими, 2) способность следовать собственным убеждениям; 3) способность управлять собственной жизнью; 4) чувство саморазвития и самореализации; 5) наличие целей, придающих жизни смысл; 6) позитивное отношение к себе.

С целью выявления роли социального самочувствия как интегрального показателя психологического благополучия было проведено исследование, в котором определялся уровень сформированности компонентов психологического благополучия у студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием. В исследовании участвовало 120 студентов 1-4 курсов факультета педагогики и психологии, естественно-географического факультета, а также факультета общественных наук Приднестровского государственного университета имени Т.Г. Шевченко. Возрастной диапазон испытуемых от 18 до 21 года. Исследование проводилось с сентября по декабрь 2015 года. Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

- 1) выявить вид социального самочувствия студентов;
- 2) изучить уровень сформированности компонентов психологического благополучия у студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием;
- 3) выявить связь социального самочувствия и уровня сформированности компонентов психологического благополучия у студентов.

Психологическая структура социального самочувствия: теоретические положения и эмпирическое исследование

Для определения вида социального самочувствия была использована социально-психологическая анкета [Симонович, 2003], адаптированная к нашему исследованию. В основу анкеты были положены исходные теоретические положения о психологической структуре социального самочувствия, включающие блоки вопросов, направленные на выявление самооценки студентов и различных компонентов их социального самочувствия.

В начале нашего исследования необходимо было выявить студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием, а значит провести анализ факторов социально-психологического характера, определить особенности когнитивного, поведенческого, эмоционального компонентов социального самочувствия испытуемых. Для дифференциации социального самочувствия были определены следующие критерии: самооценка когни-

тивного, поведенческого и эмоционального аспектов социального самочувствия. С целью изучения компонентов психологического благополучия мы применили комплекс психодиагностических методик: «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева, «Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптация Н.В. Паниной, опросник «Шкала субъективного благополучия» в адаптации В.М. Соколовой.

По результатам анкеты по изучению социального самочувствия было выявлено, что у 63% опрошенных студентов было выявлено позитивное самочувствие, т. е. самооценка их социального самочувствия была в пределах среднего значения от 51 до 100 баллов. У 37% студентов было выявлено негативное социальное самочувствие, средние показатели их самооценки социального самочувствия находились в пределах от 0 до 50 баллов.

По результатам проведения методики «Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева были получены следующие данные: высокие показатели смысложизненных ориентаций у студентов с позитивным социальным самочувствием были выявлены у 50% испытуемых, средние – у 28,9%, у 21,05% студентов выявлены низкие показатели. Анализируя средние значения по субшкалам, можно отметить, что у студентов с позитивным социальным самочувствием наибольшие показатели выявлены по субшкале 1. Цели в жизни и по субшкале 5. Локус контроля – жизнь или управляемость жизни. Субшкала 1 характеризует наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу. Высокие баллы по субшкале 5 свидетельствуют о наличии у испытуемого четких убеждений в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. По субшкалам 2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни, шкале 3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией, а также по шкале 4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни) были выявлены средние показатели.

«Тест смысложизненных ориентаций» Д.А. Леонтьева у студентов с негативным социальным самочувствием позволил выявить у 22,7% испытуемых высокие показатели смысложизненных ориентаций, у 40,9% – средние показатели, у 36,3% – низкие показатели смысложизненных ориентаций. Анализируя средние значения по субшкалам, мы отметили, что у студентов с негативным социальным самочувствием наибольшие показатели выявлены по субшкале 2. Процесс жизни или интерес и эмоциональная насыщенность жизни и по субшкале 5. Локус контроля – жизнь, или управляемость жизни. Высокие показатели по субшкале 2 говорят о том, что человек воспринимает процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом, однако также высокие баллы по этой шкале и низкие по остальным будут характеризовать гедониста, живущего сегодняшним днем. По субшкалам 1. Цели в жизни и 3. Результативность жизни или удовлетворенность самореализацией были выявлены средние показатели. По шкале 4. Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни) были выявлены низкие показатели, которые говорят о неверии в свои силы и низком уровне контроля событий собственной жизни.

«Индекс жизненной удовлетворенности» (ИЖУ), адаптация Н.В. Паниной, позволил изучить такие компоненты психологического благополучия, как позитивное отношение к себе и умение следовать своим целям. Дифференцирование полученных данных выявило, что среди студентов с позитивным социальным самочувствием 42,1% имеют высокий индекс жизненной удовлетворенности, у 39,4% студентов – средний индекс жизненной удовлетворенности и у 18,4% индекс жизненной удовлетворенности низкий. Анализ полученных результатов индекса жизненной удовлетворенности студентов с негативным социальным самочувствием показал, что у 27,2% студентов высокий индекс жизненной удовлетворенности, средний показатель индекса жизненной удовлетворенности был выявлен также у 27,2% студентов, низкий показатель индекса жизненной удовлетворенности у 45,4% студентов.

Необходимо отметить, что средние показатели по шкале «Положительная оценка себя и собственных поступков» позволяют говорить о том, что студенты с негативным социальным самочувствием более позитивно оценивают свои внешние и внутренние качества, чем студенты с позитивным социальным самочувствием. Средние показатели по шкалам 2. Последовательность в достижении целей и 3. Согласованность между поставленными и достигнутыми целями демонстрируют то, что студенты с позитивным социальным самочувствием в большей степени, чем студенты с негативным социальным самочувствием, проявляют такие направленные на достижение целей качества, как решительность, стойкость, и убеждены в том, что они достигли или способны достичь тех целей, которые считают для себя важными.

Для изучения отношения с другими, а также саморазвития и самореализации личности был проведен опросник «Шкала субъективного благополучия» в адаптации В.М. Соколовой. Полученные результаты свидетельствуют о том, что среди студентов с позитивным социальным самочувствием у 52,2% опрошенных были выявлены высокие показатели, у 42,1% – средние, а у 5,2% студентов выявлены низкие показатели субъективного благополучия. У студентов с негативным социальным самочувствием были выявлены следующие данные: у 36,3% – высокий уровень субъективного благополучия, у 45,4% – средний уровень субъективного благополучия и у 18,2% показатели субъективного благополучия оказались низкими.

Полученные для анализа данные позволяют отметить, что у студентов с позитивным социальным самочувствием преобладает высокий уровень субъективного благополучия, что говорит о том, что эти студенты не испытывают серьезных эмоциональных проблем, достаточно уверены в себе, активны, успешно взаимодействуют с окружающими, адекватно управляют своим поведением. Эти студенты, скорее всего, обладают позитивной самооценкой, не склонны высказывать жалобы, оптимистичны, общительны, уверены в своих способностях, не склонны к тревогам. У студентов же с негативным социальным самочувствием преобладает средний уровень субъективного благополучия, испытываемые с такими оценками характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, но и о полном эмоциональном комфорте говорить нельзя. Выявленные данные также говорят о том, что у студентов с негативным социальным самочувствием выражены показатели низко-

го уровня субъективного благополучия. Такие результаты характерны для людей, склонных к тревогам, пессимистичных, замкнутых, плохо переносящих стрессовые ситуации. Низкий уровень субъективного благополучия свидетельствует о значительно выраженном эмоциональном дискомфорте. У лиц с такими оценками возможно наличие комплекса неполноценности, они, скорее всего, не удовлетворены собой и своим положением, не доверяют окружающим, не имеют надежд на будущее, испытывают трудности в контроле своих эмоций, негибки, постоянно беспокоятся по поводу реальных и воображаемых неприятностей.

С целью изучения связи социального самочувствия и компонентов психологического благополучия был проведен корреляционный анализ. Для его реализации мы пользовались формулой Пирсона. По результатам исследования получены данные о наличии корреляционной связи (табл. 1).

Таблица 1. Результаты корреляционного анализа социального самочувствия и компонентов психологического благополучия

Группы испытуемых	Компоненты психологического благополучия					
	Отношения с другими	Способность следовать собственным убеждениям	Способность управлять собственной жизнью	Самореализация	Наличие целей, придающих жизни смысл	Позитивное отношение к себе
Студенты с позитивным социальным самочувствием	-0,151850	0,233420441	0,209738658	0,215050196	0,254004771	0,15138288
Студенты с негативным социальным самочувствием	-0,140830	0,204090044	0,426098954	0,41641336	0,203240112	0,370558523

Заметим, что критическое значение для позитивного социального самочувствия 0,27 при уровне значимости 0,05, а критическое значение для негативного социального самочувствия 0,35 при уровне значимости 0,05.

Анализируя результаты корреляционного анализа, мы отмечаем корреляционную связь всех компонентов психологического благополучия и вида социального самочувствия, которая говорит о том, что позитивные изменения социального самочувствия будут сопутствовать позитивным изменениям компонентов психологического благополучия. Однако стоит заметить, что выявленная корреляционная связь социального самочувствия и компонентов психологического благополучия является положительной, умеренной и слабой.

Нужно отметить, что между социальным самочувствием и таким компонентом психологического благополучия, как «отношение с другими» выявлена обратная слабая корреляционная связь, т. е. чем выше показатели негативного социального самочувствия, тем ниже показатели отношений с окружающими. Можно предположить, что увеличение показателей позитивного социального самочувствия способствует укреплению чувства ответственности у личности, независимости от других.

Заключение

На основании анализа полученных в ходе исследования результатов можно сделать следующие выводы. Студенты с позитивным социальным самочувствием четко ставят и достигают поставленных жизненных целей, убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Они в большей степени, чем студенты с негативным социальным самочувствием проявляют такие особенности отношения к жизни, как решительность, стойкость. Студенты с негативным социальным самочувствием проявляют неверие в свои силы и в возможность контролировать события собственной жизни, склонны к тревогам, пессимистичны, замкнуты, плохо переносят стрессовые ситуации. Результаты корреляционного анализа доказывают то, что социальное самочувствие студентов является интегральным показателем их психологического благополучия. Более высокий по сравнению со студентами с негативным социальным самочувствием уровень компонентов психологического благополучия у студентов с позитивным социальным самочувствием приводит к выводу о необходимости формирования позитивного социального самочувствия у студентов.

Библиография

1. Абаев Р.Д. Взаимосвязь личностных свойств и социального самочувствия студенческой молодежи: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2003. 21 с.
2. Грачев А.А., Русалинова А.А. Социальное самочувствие человека в организации // Известия российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2007. Т. 8. № 30. С. 7-10.
3. Григоренко Е.Ю. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы. Из опыта подготовки профессиональных кадров // Проблемы развития территории. 2009. Т. 2. С. 98-105.
4. Зябина О.В. Особенности социального самочувствия студенческой молодежи // Ярославский педагогический вестник. 2011. № 4. С. 249-252.
5. Козьмина Л.Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук. Иркутск, 2014. 174 с.
6. Коломиец О.В. Особенности представлений о счастье у студентов с позитивным и негативным социальным самочувствием // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. 2015. № 9. С. 251-254.
7. Коломиец О.В. Пути оптимизации позитивного социального самочувствия студентов в условиях перехода на новые стандарты образования // Материалы Международной научно-практической конференции «Вопросы социально-психолого-педагогического сопровождения детей в современном мире». URL: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26091898>

8. Коротеева О.В. Социальное самочувствие как критерий психического и духовного здоровья населения: автореферат дис. ... д-ра психол. наук. М., 1998. 21 с.
9. Куликов Л.В. (сост.). Психические состояния. СПб.: Питер, 2001. 512 с.
10. Панова Н.В. Роль психологического благополучия педагога на жизненном пути // Вестник Пермского университета. Серия «Философия. Психология. Социология». 2011. Вып. 3 (7). С. 99-105.
11. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. Екатеринбург: Уральский государственный педагогический университет, 2013. URL: <http://fps.uspu.ru/images/attach/article/480/Сборник%20статей%20психологическое%20благополучие%20...pdf>
12. Симонович Н.Е. Социальное самочувствие людей и технологии его исследования в современной России: дис. ... д-ра психол. наук. М., 2003. 140 с.
13. Симонович Н.Н. Психологические особенности социального самочувствия молодежи: автореферат дис. ... канд. психол. наук. М., 2007. 21 с.
14. Тесты по психологии личности. URL: <http://psycabi.net/testy>
15. Тощенко Ж.Т., Харченко С.В. Социальное настроение. М.: Academia, 1996. 195 с.

Social well-being as an integrated indicator of students' psychological well-being

Vasilisa R. Orestova

Doctor of Psychology, Professor,
Department of personality psychology,
Vygotsky Institute of Psychology,
Russian State University for the Humanities,
125993, 15 Chayanova st., Moscow, Russian Federation;
e-mail: v.r.orestova@gmail.com

Ol'ga V. Kolomiets

Postgraduate,
Vygotsky Institute of Psychology,
Russian State University for the Humanities,
Senior Lecturer,
Pridnestrovian State University named after T.G. Shevchenko,
3300-MD, 128 25 Oktyabrya st., Tiraspol, Transnistria;
e-mail: kovalcuk_78@mail.ru

Abstract

The article deals with theoretical approaches to the definition of the phenomena of social well-being and psychological well-being and gives differences of these phenomena. The authors focus their attention on the fact that social state of health is objectively a determining indicator of the level of the subjective emotional well-being. It can act as an indicator of general satisfaction with life through evaluation of psychological well-being by a person. The authors consider psychological well-being to be a systemic quality of a person, which is acquired during lifetime and manifested in the sense of fullness of life. Moreover, it allows to update individual psychological possibilities to achieve socially oriented goals. The authors focus on the theoretical analysis and empirical study of structural components of psychological well-being: relations with others; ability to follow your own convictions; ability to manage your own life; self-development and self-realization; having goals that give meaning to life; a positive attitude towards yourself. The article in detail describes the results of empirical research of the level of psychological well-being of students with a positive and negative social state of health. By means of an analytical comparison of the results the authors give quantitative and qualitative characteristics of the level of psychological well-being of students, make a correlation analysis and show the connection between psychological well-being and social well-being.

For citation

Orestova V.R., Kolomiets O.V. (2016) Sotsial'noe samochuvstvie kak integral'nyi pokazatel' psikhologicheskogo blagopoluchiya studentov [Social well-being as an integrated indicator of students' psychological well-being]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 4, pp. 92-102.

Keywords

Social well-being, psychological well-being, structural components, life goals, life satisfaction.

References

1. Abaev R.D. (2003) *Vzaimosvyaz' lichnostnykh svoistv i sotsial'nogo samochuvstviya studentcheskoi molodezhi. Dokt. Diss. Abstract* [The relationship between students' personality traits and social well-being. Doct. Diss. Abstract]. Moscow.
2. Grachev A.A., Rusalina A.A. (2007) Sotsial'noe samochuvstvie cheloveka v organizatsii [Person's social well-being in a company]. *Izvestiya rossiiskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta im. A.I. Gertsena* [News of Herzen State Pedagogical University of Russia], 8 (30), pp. 7-10.

3. Grigorenko E.Yu. (2009) Psikhologicheskoe blagopoluchie studentov i opredelyayushchie ego faktory. Iz opyta podgotovki professional'nykh kadrov [Psychological well-being of students and its determinants. From the experience of professional training]. *Problemy razvitiya territorii* [Problems of territory development], 2, pp. 98-105.
4. Kolomiets O.V. (2015) Osobennosti predstavlenii o schast'e u studentov s pozitivnym i negativnym sotsial'nym samochuvstviem [Features of representations of happiness in students with positive and negative social state of health]. *Gumanitarnye, sotsial'no-ekonomicheskie i obshchestvennyye nauki* [Humanities, socio-economic and social sciences], 9, pp. 251-254.
5. Kolomiets O.V. Puti optimizatsii pozitivnogo sotsial'nogo samochuvstviya studentov v usloviyakh perekhoda na novye standarty obrazovaniya [Ways to optimize positive students' social state of health under conditions of transmission to new standards of education]. *Materialy Mezhdunarodnoi nauchno-prakticheskoi konferentsii "Voprosy sotsial'no-psikhologopedagogicheskogo soprovozhdeniya detei v sovremennom mire"* [Proc. Int. Conf. "Problems of socio-psycho-pedagogical support of children in the modern world"]. Available at: <http://elibrary.ru/item.asp?id=26091898> [Accessed 15/07/16].
6. Koroteeva O.V. (1998) *Sotsial'noe samochuvstvie kak kriterii psikhicheskogo i dukhovnogo zdorov'ya naseleniya. Dokt. Diss. Abstract* [Social well-being as a criterion of mental and spiritual health of the population. Doct. Diss. Abstract]. Moscow.
7. Koz'mina L.B. (2014) *Dinamika psikhologicheskogo blagopoluchiya lichnosti studentov-psikhologov. Dokt. Diss.* [Dynamics of psychological well-being of the personalities of psychology students. Doct. Diss.]. Irkutsk.
8. Kulikov L.V. (ed.) (2001) *Psikhicheskie sostoyaniya* [Mental states]. St. Petersburg: Piter Publ.
9. Panova N.V. (2011) Rol' psikhologicheskogo blagopoluchiya pedagoga na zhiznennom puti [The role of the teacher's psychological well-being in life]. *Vestnik Permskogo universiteta. Seriya "Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya"* [Bulletin of Perm State University. Series "Philosophy. Psychology. Sociology"], 3 (7), pp. 99-105.
10. *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti v sovremennom obrazovatel'nom prostranstve* [Psychological well-being of an individual in the modern educational space] (2013). Ekaterinburg: Ural State Pedagogical University. Available at: <http://fps.uspu.ru/images/attach/article/480/Sbornik%20statei%20psikhologicheskoe%20blagopoluchie%20....pdf> [Accessed 09/07/16].
11. Simonovich N.N. (2007) *Psikhologicheskie osobennosti sotsial'nogo samochuvstviya molodezhi. Dokt. Diss. Abstract* [Psychological features of young people's social well-being. Doct. Diss. Abstract]. Moscow.
12. Simonovich N.E. (2003) *Sotsial'noe samochuvstvie lyudei i tekhnologii ego issledovaniya v sovremennoi Rossii. Dokt. Diss.* [Social well-being of people and the technology for its research in modern Russia. Doct. Diss.]. Moscow.

13. *Testy po psikhologii lichnosti* [Personality psychology tests]. Available at: <http://psycabi.net/testy> [Accessed 09/07/16].
14. Toshchenko Zh.T., Kharchenko S.V. (1996) *Sotsial'noe nastroyenie* [Social mood]. Moscow: Academia Publ.
15. Zyabina O.V. (2011) Osobennosti sotsial'nogo samochuvstviya studencheskoi molodezhi [Features of students' social well-being]. *Yaroslavskii pedagogicheskii vestnik* [Yaroslavl pedagogical gazette], 4, pp. 249-252.