

Факторы субъективного благополучия в юношеском возрасте

Научный руководитель – Адеева Татьяна Николаевна

Лебедев Александр Петрович

Аспирант

Костромской государственной университет, Кострома, Россия

E-mail: mr.alexandrlebedev@mail.ru

Актуальность: Международные исследовательские проекты наравне с социологическими исследованиями показывают повышение уровня стресса, и относительно низкие показатели субъективного благополучия среди жителей России в последнее десятилетие [2, 6].

Под субъективным благополучием понимается положительный баланс аффекта, субъективное ощущение удовлетворенности жизнью в целом, а также субъективное ощущение удовлетворенности различными сторонами жизни [4]. В вопросе соотношения психологического и субъективного благополучия мы придерживаемся позиции Э. Динера, который считал субъективное благополучие элементом благополучия психологического [4], являющееся при этом самостоятельной областью исследования, в рамках гедонистического подхода к благополучию.

Несмотря на достаточно широкий круг исследований отдельных факторов благополучия, таких как креативность, ценностные ориентации и т.д., они не создают целостной картины детерминации благополучия. В то время как комплексные взаимосвязи и тенденции благополучия в юношеском возрасте, всё более востребованы и нуждаются в систематизации, обобщении и в целостном взгляде на проблему.

Научная новизна: Недостаточно исследованными остаётся результат и механизмы воздействия защитно-регулятивных факторов субъективного благополучия (МПЗ и копинг-стратегии) [3], а также их специфика в юношеском возрасте. Также уточнения требует вопрос какие факторы и в какой степени связаны с высокими и низким показателями субъективного благополучия в юношеском возрасте. Первоначально исследователи пришли к выводу, что социальные факторы незначительно влияют на субъективное благополучие взрослых [4,5]. Современные исследования благополучия у детей и подростков показывают значительный вклад социальных факторов, связанных с учебной средой, семейными и другими значимыми отношениями для поддержания благополучия [3]. Схожие данные были получены при изучении благополучия в особых условиях развития [1]. Юношеский возраст находится на стыке двух периодов, однако тенденции благополучия и его факторов на данный момент недостаточно систематизированы и определены. Кроме того, отдельный интерес представляет структура социальных, личностных и защитно-регулятивных факторов благополучия и их взаимосвязи. Данные обстоятельства обуславливают необходимость изучения рассматриваемой проблемы.

Цель исследования: Изучение социальных, личностных и защитно-регуляторных факторов субъективного благополучия и их вклада в уровень его сохранности в юношеском возрасте.

Материалы и методы: В исследовании участвовали 100 студентов юношеского возраста (26 юношей, 74 девушек, средний возраст 20 лет). Для диагностики субъективного благополучия использовались: «Шкала субъективного благополучия» (М. В. Соколовой, 2002); Опросник качества жизни и удовлетворенности, краткая версия (Ritsneretal, 2005, Рассказова, 2012); Индекс личного благополучия PWI-A (R.A. Cummins, 2005, в адаптации Е.А. Углавановой, 2005); Методика диагностики уровня социальной фрустрирован-

ности Л.И. Вассермана (модификация В.В. Бойко). Личностные особенности исследовались с помощью «Индивидуально-типологического опросника» (Собчик, 2003). Социальные факторы исследовались с помощью анкеты социальных факторов. Защитные факторы исследовались с помощью «Опросник о способах совладания» Р. Лазаруса, С. Фолкман (адаптация Т.Л. Крюковой, Е.В. Куфтяк, М.С. Замышляева, 2004, 2005); «Индекс жизненного стиля» Плутчика, Келлермана, Конте. Применялся корреляционный, кластерный и факторный анализ, методом главных компонент с вращением Varimax (нормализация по Кайзеру).

Результаты и их обсуждение: Факторный анализ позволил выделить 10 факторов, связанных с субъективным благополучием, на основе 46 переменных личностной, социальной и защитно-регулятивной сфер ($KMO=0,588$, $P<0,001$; кум.проц.=63,3%). Из них 4 фактора связаны с внешними (социальными) характеристиками (образ жизни, вредные привычки, учебная среда, условия проживания, мат.достаток, совмещение работы с учёбой и др.). 2 фактора связаны с личностными характеристиками (Экстраверсия, активность, ригидность и др.). 4 фактора связаны с регуляторными механизмами благополучия (зрелые и незрелые МПЗ, эффективные и неэффективные копинг-стратегии).

Факторный анализ структуры субъективного благополучия позволил выделить 9 факторов, на основе 36 переменных, связанных с балансом аффекта, удовлетворённостью жизнью в целом и отдельными её сферами ($KMO=0,841$, $P<0,0001$; кум.проц.=72,6%). Среди них удовлетворённость материальной, учебной сферой, жизнью в целом и будущим, семейными отношениями, досугом и свободным временем, физическим здоровьем, близкими отношениями и общением, мед. обслуживанием и сферой услуг, обстановкой в обществе и гос-ве.

Кластерный анализ позволил выделить три группы испытуемых на основании уровня субъективного благополучия: группа с высоким уровнем субъективного благополучия ($n=42$), с низким уровнем ($n=49$), и с разнонаправленными показателями ($n=9$). Группу с высоким уровнем от группы с низким уровнем благополучия отличает большее использование конструктивных копинг-стратегий, таких как планирование решения проблемы ($U=675$, $P<0,004$) и положительная переоценка ($U=697.5$, $P<0,008$), меньшее использование незрелых МПЗ ($U=543$, $P<0,000$), низкая интроверсия ($U=577.5$, $P<0,000$), высокая спонтанность ($U=701.5$, $P<0,008$), лучшие условия проживания ($U=726$, $P<0,01$), меньшие физ. неприятные ощущения ($U=682.5$, $P<0,004$), они чаще совмещают учёбу с работой ($U=764.5$, $P<0,01$), реже бывают в состоянии алкогольного опьянения ($U=807$, $P<0,04$) и др. Воздействие данных факторов подтверждается и корреляционными взаимосвязями.

Корреляционный анализ показывает связь эмоционального благополучия с удовлетворённостью ($R=0,226$, $P<0,03$) и субъективной лёгкостью обучения в ВУЗе ($R=0,237$, $P<0,02$).

Выводы: 1. 49% испытуемых имеют низкие показатели субъективного благополучия. Общий уровень благополучия в данной группе на порядок ниже, относительно показателей в странах западной Европы, Австралии и др.

2. Социальные (внешние) факторы могут вносить более значимый вклад в уровень благополучия, чем считалось ранее (4 фактора из 10). Возможно, эти факторы оказывают меньший вклад при достижении некоего оптимума, что показывают западные исследования, а ниже этого оптимума, их вклад остаётся значительным.

3. Защитно-регуляторные факторы оказывают разнонаправленное влияние на субъективное благополучие в юношеском возрасте. Лишь часть механизмов психологической защиты и копинг-стратегий выполняют свои функции по сохранению благополучия от неблагоприятных факторов.

Источники и литература

- 1) Адеева Т. Н., Тихонова И. В. Некоторые аспекты социокультурной детерминации субъективного благополучия лиц с ограниченными возможностями здоровья // Вестник Костромского государственного университета. Серия: Педагогика. Психология. Социокинетика. 2018. №3.
- 2) Кислицына О. А. Измерение качества жизни/благополучия: международный опыт //М.: Институт экономики РАН. – 2016. – С. 19-33.
- 3) Моросанова В. и др. Осознанная саморегуляция учебной деятельности как ресурс субъективного благополучия школьников при изменении условий обучения //Вопросы психологии. – 2019. – №. 3. – С. 62-74.
- 4) Diener E. et al. Subjective well-being: Three decades of progress //Psychological bulletin. – 1999. – Т. 125. – №. 2. – С. 276.
- 5) Diener E., Oishi S., Lucas R. E. Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life //Annual review of psychology. – 2003. – Т. 54. – №. 1. – С. 403-425.
- 6) Helliwell J. F., Layard R., Sachs J. D. World Happiness Report 2019. New York: Sustainable Development Solutions Network. – 2019.