

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Тольяттинский государственный университет»

Гуманитарно-педагогический институт

(наименование института полностью)

Кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»

(наименование кафедры)

37.03.01 Психология

(код и наименование направления подготовки, специальности)

**БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА**

на тему **ЦЕННОСТИ И СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ  
СТУДЕНТОВ**

Студент

Т.С. Ладожина

(И.О. Фамилия)

\_\_\_\_\_ (личная подпись)

Руководитель

Г.А. Виноградова

(И.О. Фамилия)

\_\_\_\_\_ (личная подпись)

**Допустить к защите**

Заведующий кафедрой д.п.н., профессор О.В. Дыбина

(ученая степень, звание, И.О.Фамилия)

\_\_\_\_\_ (личная подпись)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Тольятти 2019

## Аннотация

Бакалаврская работа рассматривает актуальную проблему ценностных ориентаций и субъективного благополучия личности студентов.

Выбор темы обусловлено проблемой субъективного благополучия личности на современной этапе развития психологической науки.

Целью работы является изучение особенностей ценностей и субъективного благополучия студентов.

Бакалаврская работа основана на предположении о то, что существует взаимосвязь между ценностными ориентациями у студентов и их субъективным благополучием: чем в большей степени выражены ценности здоровья, активной деятельной жизни, образованности, независимости, тем выше уровень субъективного благополучия.

В ходе работы решаются задачи: провести теоретический анализ исследований в отечественной и зарубежной психологии по проблемам ценностных ориентаций и субъективного благополучия личности, изучить особенности личности на этапе юношества; изучить особенности ценностных ориентаций и субъективного благополучия личности студентов; провести корреляционный анализ ценностных ориентаций и субъективного благополучия личности студентов.

Бакалаврская работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы (66 наименований). Текст проиллюстрирован 11 таблицами и 3 рисунками. Объем работы – 64 страницы.

## Оглавление

Введение .....	4
Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы ценностных ориентаций и субъективного благополучия студентов.....	8
1.1 Понятие ценностных ориентаций в отечественной и зарубежной литературе.....	8
1.2 Проблема субъективного благополучия в психологических исследованиях.....	15
1.3 Психологические особенности личности в юношеском возрасте .....	21
Выводы по первой главе.....	27
Глава 2. Эмпирическое исследование проблемы ценностных ориентаций и субъективного благополучия личности .....	29
2.1 Организация и методы исследования.....	29
2.2 Психологические особенности ценностных ориентаций и субъективного благополучия студентов .....	30
2.3 Корреляционный анализ ценностных ориентаций и субъективного благополучия студентов.....	47
Выводы по второй главе.....	55
Заключение.....	57
Список используемой литературы.....	59

## Введение

Субъективное благополучие является сложным социально-психологическим образованием, которое содержит эмоциональный, когнитивный и поведенческий компоненты. Оно формируется под воздействием многих факторов. В первую очередь, это складывающиеся социальные отношения личности, специфика ее деятельности (внешние факторы), а также формирующиеся социально-психологические установки, ценностные ориентации, стратегии поведения (внутренние факторы).

На сегодняшний день в отечественной и зарубежной психологии проблема субъективного благополучия личности достаточно малоизученна. Исследование субъективного благополучия и ценностных ориентаций становится особенно актуальным в период перемен происходящих в современном обществе. В современном обществе постоянно происходят изменения различного характера, которые затрагивают такие области как: образование, искусство, политику, экономику, но самое главное, эти изменения затронули и межличностные отношения человека. Жестокость, конфликтность, посягательства на права личности, индивидуализм – все эти явления стали чаще встречаться в обществе. Данные явления негативно влияют на человека и его сферы жизнедеятельности, происходит изменение стратегий поведения, норм и ценностей жизни. Негативные явления также отражаются на настроении человека, его субъективном благополучии и психическом состоянии.

Студенчество является тем периодом жизни, когда происходят различные изменения, касающиеся установок, мировоззрения, а также формирования ценностных ориентаций. Таким образом, необходимо выявить связи и факторы, которые окажут влияние на жизнеопределение юношества, а также критерии и основания, которые в будущем будут основополагающими в формировании субъективного благополучия.

Субъективное благополучие изучается с целью определения путей, способов личностной реализации человека и раскрытия его потенциала, также необходимость изучения заключается в формировании позитивного отношения к реальности и поиску решений задач, возникающих перед человеком ежедневно.

Таким образом, исследование проблемы субъективного благополучия обладает не только теоретическим, но и практическим значением. В данном исследовании для оказания личности психологической помощи.

Таким образом, актуальность данного исследования определяется тем, что проблема субъективного благополучия изучена недостаточно и требует дополнения. В первую очередь, в аспекте выявления и изучения структуры и факторов субъективного благополучия, его взаимосвязей с социально-психологическими и психологическими образованиями, в частности, с ценностными ориентациями.

**Цель исследования:** изучить особенности ценностей и субъективного благополучия студентов.

**Объект исследования:** субъективное благополучие личности.

**Предмет исследования:** взаимосвязь ценностей и субъективного благополучия личности студентов.

**Гипотеза исследования:** мы предполагаем, что существует взаимосвязь между ценностными ориентациями у студентов и их субъективным благополучием: чем в большей степени выражены ценности здоровья, активной деятельной жизни, образованности, независимости, тем выше уровень субъективного благополучия.

**Задачи исследования:**

1. Провести теоретический анализ исследований в отечественной и зарубежной психологии по проблемам ценностных ориентаций и субъективного благополучия личности, изучить особенности личности на этапе юношества.

2. Изучить особенности ценностных ориентаций и субъективного благополучия личности студентов.

3. Провести корреляционный анализ ценностных ориентаций и субъективного благополучия личности студентов.

**Теоретико-методологической основой исследования** стали подходы и теоретические положения, сформулированные ведущими отечественными и зарубежными психологами по проблеме субъективного благополучия личности: М. Аргайл, Э. Диннер, Н.К. Бахарева, Дж. Бьюдженталь, К. Риффидр, а также концепции и подходы к проблеме ценностных ориентаций личности: А.Г. Здравомыслов, В.А. Ядов, С.Л. Рубинштейн, М. Рокич, В. Франкл, Л. Колберг, Б.Г. Ананьев, Э. Фромм.

Для подтверждения гипотезы и решения поставленных задач использовались следующие **методы исследования**:

- теоретические: анализ, интерпретация и обобщение исследовательских данных по проблеме;
- эмпирические: психодиагностические бланковые методики.
- методы математико-статистической обработки данных: описательная статистика, корреляционный анализ.

**Методики исследования:** 1) «Шкала психологического благополучия» К. Рифф; 2) Шкала субъективного благополучия М.В. Соколова; 3) Тест смысложизненных ориентаций Д.А. Леонтьев; 4) Методика исследования ценностных ориентаций М. Рокича.

**Базой исследования** является ФГБОУ ВО «Тольяттинский государственный университет». В выборку испытуемых вошли 30 студентов - юноши и девушки в возрасте от 18 до 24 лет, из которых 15 юношей и 15 девушек.

**Практическая значимость** заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы для дальнейшего проведения исследований ценностных ориентаций и субъективного благополучия

личности и их взаимосвязей с другими понятиями. А также, основываясь на полученные данные, можно проводить исследования в различных выборках.

Выпускная квалификационная работа состоит из введения, теоретической и эмпирической главы, выводов, заключения, списка используемой литературы.

## **Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы ценностных ориентаций и субъективного благополучия студентов**

### **1.1 Понятие ценностных ориентаций в отечественной и зарубежной литературе**

Зрелая личность с психологической точки зрения характеризуется системой ценностных отношений, которая выражает отношение человека к окружающей действительности. Система ценностных отношений также является определяющей в вопросах мотивации поведения человека и влияющей на различные стороны деятельности. Другими словами, ценностные ориентации личности отражают готовность внутреннего плана к реализации определенной деятельности с целью удовлетворения интересов и потребностей человека.

В психологической литературе можно встретиться достаточно много трактовок и определений понятия «ценность». Н. Решер [38] утверждает, что точкой соприкосновения всех авторов в вопросах определения понятия «ценность» единственным объединяющим моментом является желание исследователей придти к какому-либо единому определению данного понятия.

Многие исследователи определяют ценность и выделяют две характеристики. В.П. Тугариновым [49], И.Т. Фроловым [53], Л.М. Архангельским [6], Н.Ф. Наумовой [35], Я. Щепаньским [59] выделяется такая характеристика как значимость. В.А. Ядовым [61], С.Л. Рубинштейном [42], И.Т. Фроловым [53], А.Г. Здравомысловым [19], Л.М. Архангельским [6] выделяется такая характеристика как характер, производная от бытия человека.

Исследование ценностей является специфичным в рамках отдельных наук. С точки зрения философии предметом изучения является исследование с позиции культурного и исторического развития. С точки зрения социально-



психологического исследования. Основным становится определение и разделение таких понятий как «цель», «ценностные ориентации», «ценность», «потребность», «норма». И.М. Поповой, М. Рокичем, Л.Б. Косовой, Н.И. Лапиным, Ш. Шварц были предприняты попытки классифицировать ценности по различным основаниям.

В ходе процесса социализации происходит формирование ценностных ориентаций личности, что позволяет ей адаптироваться в современном обществе и налаживать полноценные социальные взаимоотношения в нем.

В.А. Ядовым [61] была предложена диспозиционная концепция регуляции социального поведения личности. Суть данной концепции заключается в том, что, по мнению автора, человеку присущи диспозиционные образования, выстроенные в строгой иерархической последовательности. Данные образования выполняют регулирующую функцию деятельности и поведения человека. Автор обращает внимание, что данная система имеет уровневое разграничение, включающее в себя три компонента. Первый компонент – потребность, характеризуется тем, что человек включен в социальную деятельность, в ее различные сферы. Вторым компонентом – ситуация, характеризующаяся тем, что человек сталкивается с определенными потребностями. Третий компонент – диспозиционное образование, характеризующееся тем, что контролирует и регулирует деятельность и поведение человека.

Необходимо отметить, что большинство исследователей, занимающихся проблемой ценностей, обращали пристальное внимание на сформированность у личности системы ценностных ориентаций.

По мнению Л. Колберга [23], в процессе развития индивида, необходимо исследовать стадии нравственного развития человека и связывать их со стадиями умственного развития, исследованием которых занимался Ж. Пиаже.

П.М. Якобсоном исследовались аспекты созревания личности в психологическом плане, а также исследовались критерии социальной

зрелости. По мнению П.М. Якобсона, усвоение норм, требований, ценностей, правил общества влияет на различные изменения в структуре личности.

Отражаемые ценности в сознании личности, которые признаются как стратегические жизненные цели и ориентиры мировоззренческого плана – это ценностные ориентации [26].

По мнению Р.С. Немова [36], ценностные ориентации трактуются как то, чему личность придает важное значение, то, что она ценит в жизненном плане, положительный жизненный смысл.

С точки зрения Е.С. Волкова, осознанный регулятор социального поведения человека и есть ценностные ориентации. Именно ценностным ориентациям принадлежит роль мотиватора в выборе деятельности.

По мнению С.А. Рубинштейна [42], высшие социальные потребности являются той основой, на базе которой происходит формирование ценностных ориентаций. Ценностные ориентации представляют собой компоненты сознания и являются его структурной частью. Вследствие чего ценностные ориентации подчиняются принципу единства сознания и деятельности.

По мнению Б.Г. Ананьева [2], В.Н. Мясищева [34], В.А. Ядова [61], А.Г. Здравомыслова [19] формирование ценностных ориентаций происходит в конкретных ситуациях под влиянием социально-психологических условий. Ценностные ориентации представляют собой одну из важных характеристик личности человека, так как являются определяющими его отношения с окружающими людьми, оказывают влияние на поведение человека и выполняют регулирующую функцию.

Изучение ценностных ориентаций проходило по различному пути в существующем многообразии психологических школ.

По мнению З. Фрейда, исследования которого практически не касались ценностных ориентаций, а только подразумевались: «...«Супер-Эго» является хранилищем бессознательных и моральных установок, норм поведения, эстетических, этических ценностей, выполняющих

контролирующую функцию по отношению к деятельности и мыслей Эго, а также устанавливающие определенные рамки и границы для него» [52].

Э. Фромм, как представитель неопрейдистов, пытался теорию З. Фрейда подвергнуть социологизированию [54]. Э. Фромм считал, что присущие человеку потребности и ценности, выполняют направляющую функцию по отношению к чувствам и поступкам человека. Э. Фроммом были выделены две категории ценностей: первая – ценности, которые осознаются и признаются; вторая – ценности бессознательные, действительные.

Надо отметить, что в любых классификациях ценностей присутствуют культурные и социальные значения, поэтому разделение их по уровню и типу весьма условно.

Б.С. Ерасовым [15] выделяются следующие виды ценностей:

1. Социальные ценности, включающие в себя профессию, семью, статус, положение, способность к достижению.
2. Витальные ценности, включающие в себя природную среду, благосостояние, жизнь, безопасность, здоровье.
3. Моральные ценности, включающие в себя честь, любовь, добро, справедливость, дружбу, взаимопомощь.
4. Религиозные ценности, включающие в себя спасение, веру, Бога, церковь.
5. Эстетические ценности, включающие в себя традиции, гармонию, красоту, стиль, культурную самобытность, идеал.

С психологической точки зрения понятие «ценность» соответствует психологическим явлениям, которые являются разными терминологически, но содержательно являются идентичными. Различные исследователи по-разному определяют понятие «ценность». По мнению Н.Ф. Добрынина – это «значимость»; А.И. Божович считает, что это «жизненная позиция» [8]; по мнению А.Н. Леонтьева – это «значение», «личный смысл» [28], по мнению В.Н. Мясищева – это «психологические отношения» [34].

Исследуя проблему ценностей, С.Л. Рубинштейн говорил, что: «...ценность – это значимость чего-либо для человека в мире, именно признаваемая ценность выполняет основную ценностную функцию, а именно функцию поведенческого ориентира. Ценностная ориентация обнаруживается в определенной направленности сознания и поведения, которые проявляются в делах и поступках имеющих общественную значимость» [43].

Представитель направления «понимающей психологии» Э. Шпрангер [58] говорил о том, что ценностная ориентация представляет собой основу личности, с помощью которой познается окружающий мир. Ценностная ориентация определяется включенностью личности в познание.

Э. Шпрангер характеризуя ценностные ориентации личности, говорил о том, что они являются продуктом общей ценностной ориентации всего человечества в целом. То есть, это духовное начало, которое определяет у личности понятие мира и представляет собой производную часть общего человеческого духа. Основываясь на этом, Э. Шпрангером выделяются следующие типы личности:

1. Экономический человек, характеризуется на выделении практических и полезных ценностях.
2. Теоретический человек, характеризуется поиском истины.
3. Социальный человек, характеризуется стремлением к любви, он сам является любовью, испытывает любовь ко всему человечеству в целом.
4. Эстетический человек, характеризуется тем, что в основе его представлений лежит понимание стиля и гармонии как высшей ценности, все происходящее вокруг оценивается им и воспринимается как изящество, соответствие ситуации, а также эстетическое отношение.
5. Религиозный человек, характеризуется тем, что ищет смысл жизни, высшую духовную силу.
6. Политический человек, характеризуется тем, что считает личную власть, известность, влияние основной ценностью.

Представители гуманистического направления также рассматривали человеческие ценности с точки зрения регулятивной роли.

А. Маслоу выделяет две группы ценностей: 1. дефицитарные – низшие ценности, ориентированные на удовлетворение фрустрированных или неудовлетворенных потребностей; 2. ценности бытия – это высшие ценности, являющиеся характерными для самоактуализирующейся личности, например это такие ценности как: уникальность, добро, истина, красота. Ценности с точки зрения А. Маслоу представляют собой компоненты мотивационно-потребностной сферы, но рассматриваются без учета исторических и социальных факторов личностного развития.

По мнению В. Франкла [51], точка зрения понимания ценностей сложилась в рамках экзистенциальной психологии, которая соответствует, в каких-то ракурсах гуманистической психологии. В. Франкл говорил о том, что существует три пути поиска смысла жизни, для этого необходимо «...совершать дело, переживая ценности, путем страдания» [51]. Согласно этому, В. Франкл определяет три группы ценностей:

1. Творческие ценности.
2. Ценности отношения.
3. Ценности переживания.

Перечисленные группы ценностей, в свою очередь, подразделяются на три категории, а именно, осмысленное отношение к смерти, вине и боли.

С точки зрения М. Рокича [41], ценности характеризуются тем, что представляют собой пересечение мировоззренческих структур сознания и мотивации. М. Рокичем предлагается два класса ценностей:

1. Терминальные ценности, представляющие собой убеждение в том, что конечная цель заслуживает того, чтобы к ней стремиться.
2. Инструментальные ценности, представляющие убеждение в том, что с точки зрения личной и общественной, образ действий является в различных ситуациях предпочтительным.

М. Рокич считал, что терминальные и инструментальные ценности можно также определять как ценности-средства, ценности-цели.

По мнению Е.А. Климова, ценности это: «...Ценность – это не признак объекта, а характеристика личности в его реальной среде».

В.П. Тугариновым [49] ценности делятся на следующие категории:

1. Духовные ценности, подразумевают под собой науку, искусство, образование.

2. Материальные ценности, подразумевают под собой материальные блага и технику.

3. Общественно-политические ценности, подразумевают под собой справедливость, свободу, равенство и братство.

Другими словами, ценностные ориентации характеризуются направленностью личности на различные ценности.

По мнению Н.Ф. Наумовой [35], ценностные ориентации представляют собой целеполагающие механизмы. Ценностные ориентации задают направление человеку в природном и социальном мире, с целью создания осмысленную картину мира, которая имеет для человека важное значение.

Ценностные ориентации также призваны помочь определиться с выбором действий альтернативного характера, с целью осуществления выбора и оценки этих альтернатив, для определения границ действий, а также для контроля и направления за этими действиями.

Для определения целей жизни человека, необходимо проанализировать, какие конкретные ценности включены в структуру ценностных ориентаций личности и как сочетаются эти ценности.

## **1.2 Проблема субъективного благополучия в психологических исследованиях**

В отечественных и зарубежных исследованиях на сегодняшний день имеются работы по проблеме изучения благополучия, которое стало предметом изучения совсем недавно. В психологической литературе наряду с понятием «благополучие» существуют похожие понятия, такие как: «эмоциональное благополучие», «субъективное благополучие», «психологическое благополучие», все эти понятия рассматриваются с точки зрения состояния удовлетворенности человека жизнью.

М. Аргайл [5], Р. Кемпбелл [27] в своих исследованиях дали такое определение удовлетворенности: «...удовлетворенность представляет собой простой феномен, оценка текущей жизненной ситуации, которую дает сам человек».

Большинством авторов при исследовании субъективного благополучия личности особое внимание уделяется тому, что есть ли соответствие актуальных потребностей возможностям человека в субъективном плане для удовлетворения их [5].

С точки зрения Н. Брадберна, который представил модель эмоционального благополучия, сущность которой заключается в существовании баланса, возникающем в процессе взаимодействия двух видов аффекта, таких как негативный и позитивный.

В сознании человека постоянно накапливается аффект, окрашенный в зависимости от того, какие события происходят в нашей жизни, положительные или отрицательные. К положительному аффекту относятся эмоции, приносящие человеку радость, к отрицательному аффекту относятся эмоции, приносящие огорчение и переживания.

Показателем эмоционального благополучия является разница между положительным и негативным аффектами, а также она отражает удовлетворенность или не удовлетворенность человека жизнью.

Особую роль играет удовлетворенность профессиональной деятельностью в плане эмоционального благополучия.

В исследовании К. Рифф понятие «психологическое благополучие» представлено наиболее полно. К. Рифф выделила основные составляющие эмоционального благополучия, такие как:

- принятие себя, характеризующееся положительной оценкой своей жизни и себя, автономией, то есть человек строго следует своим убеждениям;
- отношения с другими людьми, носящие положительную окраску;
- наличие целей, характеризующихся приданием смысла и направленности жизни человека;
- наличие компетентности, которая характеризуется способностью контролировать окружающую действительность и управлять своей собственной жизнью;
- наличие личностного роста, которое характеризуется самореализацией и собственным развитием.

В рамках данного подхода можно наблюдать, что эмоциональное благополучие переплетается с такими личностными особенностями как: доброжелательность, уверенность в себе, позитивный взгляд на жизнь, наличие адекватной самооценки, эмоциональная стабильность и общительность.

Р. Райан, Э. Диси в своем исследовании предложили теорию самодетерминации в рамках теорий, которые рассматривают эмоциональное или психологическое благополучие как эффективное личностное саморазвитие. Теория самодетерминации заключается в предположении о том, что эмоциональное благополучие взаимосвязано с такими основными психологическими потребностями как: потребность в компетентности и потребность в автономии.

Характерной особенностью потребности в компетентности является способность к овладению своим окружением, а также эффективной деятельностью в нем. Потребность в компетентности детерминируется



средой, ставящей перед человеком различные задачи, с различным уровнем сложности и дающей обратную связь положительно окрашенную. Другими словами, можно сказать, что нахождение смысла жизненной ситуации – это и есть компетентность.

Исследования доказывают, что психологическое благополучие соответствует удовлетворению потребностей различного уровня:

1. витальные потребности, другими словами биологические потребности;

2. социальные потребности, другими словами потребность принадлежать к какой-либо социальной группе, и в результате занять определенное место в этой группе, пользоваться всеобщим уважением и любовью, получать внимание и пользоваться привязанностью окружающих людей;

3. потребность познания окружающего мира, поиск своего собственного места в этом мире, познание смысла жизни и своего предопределения на земле.

Теория А. Маслоу внесла существенные пояснения для понимания субъективного благополучия. По мнению А. Маслоу: «...«переходность» от одной потребности к другой является результатом удовлетворения первой» [30].

С психологической точки зрения душевный комфорт или по-другому, психологическое благополучие, представляет собой многомерную структуру. Компонентами этой структуры являются когнитивный и эмоциональный.

Когнитивный компонент благополучия характеризуется пониманием текущей жизненной ситуации, целостной картиной мира, которая не противоречит.

Эмоциональный компонент благополучия характеризуется переживанием, объединяющими чувствами, при эффективном или неэффективном функционировании личности в целом [30].

Феномен субъективного благополучия с одной стороны, связан с субъективным отношением человека по отношению к удовлетворению различного рода потребностей, к самому себе и жизненным событиям, происходящими на текущий момент. С другой стороны, субъективное благополучие связано с потребностями и возможностью их реализации.

С точки зрения исследователей самосознания, необходимо обращать внимание на обеспечение благополучия в информационном плане. По мнению И.С. Кона, рефлексивное «Я» наиболее точно учитывает только те мнения, которые поддерживают устойчивый образ «Я» [26].

Л.Я. Косалс обращает внимание на тот факт, что субъективное благополучие личности, в первую очередь, зависит от уровня социальной культуры, даже от уровня ее усвоения. А во-вторых, можно наблюдать зависимость от духовно-нравственного, интеллектуального, индивидуального, психического, физического здоровья [26].

Представленной точки зрения придерживаются А. Маслоу, К. Роджерс, которые являются представителями классической психологии.

В отечественной психологии термин «субъективное благополучие» появился сравнительно недавно, в отличие от зарубежной психологии, где данное понятие достаточно широко используется. Проблема субъективного благополучия в нашей стране малоизученна, хотя имеет глубокие корни исторического характера. Так как, данная проблема встречается в психологических исследованиях, социологических и философских, человек оценивает свою жизнь, анализирует эмоциональное отношение к ней.

Одной из основных характеристик личности является субъективное благополучие. По мнению К.А. Абульхановой-Славской [1], определение личности с психологической точки зрения, необходимо искать в соотношении личности с жизнью. Она обращала внимание на тот факт, что если жизнь человека разнообразна, четко определены жизненные позиции, богата различными событиями, то структура субъективного благополучия будет более сложной и в прямой зависимости от этого – внутренний мир

человека будет разнообразней и богаче, это касается и взаимоотношений с окружающими людьми.

По мнению В.Э. Чудновского, основываясь на объективных связях и условиях, возникает внутренний мир человека, который является специфичным, целостным и который живет по своим законам, имеет свои закономерности и траекторию развития. Но, необходимо отметить, что четкая объективация внутреннего мира человека в поведении и деятельности, в дальнейшем представляет собой основу для переживания благополучия или неблагополучия человеком.

Анализ субъективного благополучия с точки зрения социально-психологического подхода необходимо проводить, включая всю совокупность внешних и внутренних структур, а также взаимоотношений личности и социальных связей.

По мнению Б.Ф. Ломова, социальная психология раскрывает субъективность посредством анализа личности, и самое главное, отношений человека к социальным событиям, происходящим вокруг.

С точки зрения Р.М. Шамионова, который понимает субъективное благополучие как собственное отношение человека к своей личности, жизни в целом и процессам, которые усваиваются человеком из тех нормативных представлений о внешней и внутренней среде, усвоенных им ранее или в процессе текущей жизненной ситуации. Именно в этом случае субъективное благополучие характеризуется ощущением удовлетворенности.

В современной психологической литературе наряду с понятием «субъективное благополучие» используются такие понятия как: «счастье», «оптимизм», «удовлетворенность жизнью», которые являются родственными по смысловому содержанию. Многими исследователями понятия «субъективное благополучие» и «счастье» являются синонимичными. Счастье, в различных исследованиях, понимается как радость от полноты бытия, удовлетворенность жизнью, все это является основой для эффективного, здорового обеспечения жизнедеятельности человека.

Проанализировав работы многих исследователей по проблеме психологического благополучия, можно все эти определения сформировать в три группы, такие как:

1. Внешние критерии, определяющие «правильную», добродетельную жизнь формируют нормативное благополучие. Человеком ощущается благополучие при условии, что он обладает некоторым набором социально-желательных качеств. Система ценностей, принятая в культуре, определяет степень благополучия человека.

2. Определяя психологическое благополучие и понятие удовлетворенность жизнью всегда опираются на те жизненные стандарты, которыми обладает человек, понимая, что такое хорошая жизнь. Именно собственные критерии человека по оценке качества жизни складываются в понимание благополучия. Таким образом, можно говорить, что гармоничное удовлетворение стремлений и желаний человека – это и есть благополучие.

3. Данная группа трактует понятие «психологическое благополучие» с точки зрения понимания счастья как обычного явления, где положительные эмоции одерживают верх над отрицательными.

На сегодняшний день существующие трактовки понятия «психологическое благополучие» имеют неоднозначный характер. По мнению Э. Динера, который проанализировал психологическую литературу, можно выделить некоторые признаки субъективного благополучия:

1. Субъективность, характеризуется существованием субъективного благополучия внутри индивидуального опыта.

2. Позитивность измерения, характеризуется отсутствием негативных факторов, что присуще в основном для определения психического здоровья.

3. Глобальность измерения, характеризуется тем, что проводится достаточно серьезная оценка всех жизненных аспектов человека во временном промежутке от недели до нескольких десятков лет.

Физическое, психологическое и социальное – именно эти три группы субъективного благополучия выделяются большинством исследователей.

Такое понимание данного понятия не случайно. Так как большинство подходов исследователей, изучающих внутреннюю структуру личности, указывают на единство трех «Я», а именно: духовное «Я», физическое «Я», социальное «Я».

Характерными особенностями физического «Я» является все материальное, что есть у человека, то есть, включает организацию телесного плана. Характерными особенностями социального «Я» является наличие социальных ролей, норм и стремление человека к обществу и все, что с ним связано. Характерными особенностями духовного «Я» является: «...полное объединение состояний сознания человека, а также духовных свойств и способностей» [12].

Итак, мы можем сказать, что благополучие личности – это социально-психологическое образование, имеющее сложную структуру, а также оценивающее отношение личности к себе и своей собственной жизни. В своей структуре социально-психологическое образование имеет поведенческий, когнитивный, эмоциональный компоненты, которые характеризуются глобальностью, позитивностью, субъективностью измерения. Аспекты субъективного благополучия рассматриваются в различных исследованиях философов, социологов и психологов.

### **1.3 Психологические особенности личности в юношеском возрасте**

Юношеский возраст - это период жизни человека между подростковым возрастом и взрослостью. Западные исследователи объединяют отрочество и юность вместе, и этот период называется периодом взросления, возрастные границы которого ограничиваются от 12-14 до 25 лет. Отечественные исследователи возраст с временными границами от 14 до 18 лет определяют как юность и характеризуют его как период развития личности, индивидуальности, как самостоятельный период развития. Ранний юношеский возраст – это возрастной период с диапазоном 15-17 лет. Данный

возраст характеризуется достаточно бурным развитием познавательных процессов.

Психологической особенностью юношеского возраста является взаимопроникновение мышления и речи. Характерными особенностями является стремление девушек и юношей к логическому мышлению, рассуждениям, самоанализу. В этом возрасте молодые люди логично рассуждают на темы, касающиеся политических, нравственных и религиозных сторон жизни общества. Достаточно легко удается делать умозаключения, выводы на основе общих предпосылок. С началом достаточно бурного развития абстрактно-логического мышления, начинает преобладать потребность в оперировании абстрактными категориями. Также происходит интеллектуализация всех познавательных процессов. И в юношеском возрасте появляется потребность в «юношеском философствовании». Появляются рассуждения на тему добра и зла, мироустройства, религии, появляются мысли о переустройстве общества. Проявляется юношеская ирония и все устоявшиеся нормы, правила, знания не принимаются на веру, безоглядно.

Ранний юношеский возраст характеризуется началом активного чтения. Юноши начинают зачитываться фантастической и философской литературой. Но, необходимо обратить внимание, что чтение имеет эмоциональную окраску, выходящую за пределы нормы. Прочитанное, воспринимается с недостаточной критикой. Это связано, прежде всего, с тем, что в юношеском возрасте проявляется любопытство к тем факторам, которые меняют состояние сознания в обычном ракурсе. В данном возрасте отмечается интерес к таким явлениям как: гипноз, действие наркотических веществ, медитации, аутогенные тренировки. Необходимо обратить внимание на то, что юношеский возраст является достаточно расположенным к влиянию негативных тенденций. Сюда можно отнести различные секты, представителей различных культур, употребляющих наркотические вещества.

Рост самосознания, определяет рост требований лиц юношеского возраста к окружающим людям и к самим себе, усиление степени их критичности и самокритичности, повышения требований к моральному облику и нравственным качествам своего микроокружения. Последнее, особенно характерно для девушек.

В самооценке лица юношеского возраста охотнее высказываются о своих недостатках, чем о добродетелях. И девушки и юноши отмечают у себя вспыльчивость, грубость, эгоизм. Среди положительных черт наиболее часто встречаются такие самооценки: «верен в дружбе», «не подвожу друзей», «помогаю в беде», то есть на первый план выступают те качества, которые важны для установления контактов со сверстниками, или те, которые этому мешают (вспыльчивость, грубость, эгоизм).

На фоне становления самосознания происходит выраженная полоролевая дифференциация, то есть развитость форм мужского и женского поведения у юношей и девушек, что свидетельствует о быстром усвоении юношами и девушками половых социальных стереотипов поведения. В общении, у юношей и девушек формируются коммуникативные способности - умение вступить в контакт с незнакомыми людьми, добиваться их расположения и взаимопонимания, достигать поставленных целей. В процессе трудовой деятельности свое развитие получает профессионально-личностное общение, т.е. идет активное становление тех практических умений и навыков, которые в будущем могут понадобиться для совершенствования профессиональных способностей.

В ходе самоопределения, попыток разобраться в окружающем мире и в самом себе, лицами юношеского возраста осуществляется поиск смысла жизни вообще и своей жизни в частности [13]. В результате у них формируются не только убеждения и взгляды, но и мировоззрение - взгляд на мир в целом, система убеждений, выражающих отношение человека к миру и его главные ценностные ориентации. В юношеском возрасте созревают когнитивные и личностные предпосылки мировоззрения. И от того насколько

этот процесс будет благополучно протекать, зависит то, насколько мировоззрение будет правильно и глубоко отражать объективный мир, будет истинным или ложным, научным или религиозным, материалистическим или идеалистическим, прогрессивным или реакционным, оптимистическим или пессимистическим, насколько личность сможет определить свою социальную ориентацию.

Высокий уровень самосознания побуждает юношей и девушек систематизировать и обобщать свои знания о себе, что в свою очередь, приводит к самоопределению через самовоспитание. Последнее проходит через ряд психологических препятствий, свойственных данному возрастному периоду:

-стремление проявлять волевые усилия в самовоспитании и в то же время не всегда положительное отношение к конкретным приемам самовоспитания, которые рекомендуют взрослые;

-чуткость, восприимчивость к нравственной оценке своей личности со стороны коллектива и стремление показать равнодушие к этой оценке, действовать по-своему ("Подумаешь, дают советы, я и сама знаю, как поступить");

-стремление к идеалу и принципиальности в больших, ответственных делах и беспринципность в малом, незначительном;

-желание формировать стойкость, выдержку, самообладание и в то же время проявление старшеклассниками ребячьей непосредственности, импульсивности в поведении речи, тенденции к преувеличению личного горя, незначительной неприятности.

Таким образом, центральными личностными новообразованиями в юношеском возрасте являются: формирование мировоззрения; самостоятельности суждений; повышение требования к моральному облику человека; формирование самооценки; стремление к самовоспитанию.

В связи с тем, что в юношеском возрасте групповые контакты обычно предполагают соревновательность, борьбу за положение и авторитет, наряду



с развитием товарищеских отношений юношеский возраст характеризуется напряженным поиском дружбы как избирательной, прочной и глубокой эмоциональной привязанности.

Лица юношеского возраста уже хорошо разграничивают дружбу и товарищество [33]. Дружеские отношения характеризуются большой избирательностью и устойчивостью к внешним, ситуативным факторам. Последнее объясняется общим повышением с возрастом стабильности интересов и предпочтений, а также развитием интеллекта, в результате чего повышается способность ребенка интегрировать противоречивую информацию, отодвигая частности на задний план. Именно по этой причине, в сфере межличностных отношений, юноши и девушки гораздо терпимей и пластичней по сравнению с лицами младшего возраста. Дружба является формой эмоциональной привязанности. Реальная или подразумеваемая личностная близость для нее важнее, чем общность предметных интересов. Являясь полифункциональной, юношеская дружба характеризуется множеством форм: от простого совместного время препровождения до глубочайшей самораскрытия.

Юношеская дружба как первая, самостоятельно выбранная глубокая индивидуальная привязанность, не только предвосхищает любовь, но отчасти включает ее в себя. При этом в ее структуре доминирует потребность быть в согласии с самим собой, бескомпромиссность, жажда полного и безоглядного самораскрытия.

Одна из самых распространенных коммуникативных проблем юношеского возраста – застенчивость [25]. Отчасти она обусловлена глубинными личностными свойствами, например, интроверсией, а отчасти неудачным опытом публичных выступлений или межличностных контактов. Подобно пониженному самоуважению, с которым она тесно связана, застенчивость лимитирует социальную активность личности и в некоторых случаях способствует развитию отклоняющегося поведения - алкоголизма, психосексуальных трудностей. Благоприятный внутриколлективный климат

и интимная дружба помогают юношам и девушкам преодолевать застенчивость и имеют в этом смысле большую психотерапевтическую помощь. Трудности коммуникативного характера проявляются в юности особенно резко и накладывают отпечаток на последующее развитие личности. Грубое, бесцеремонное вторжение во внутренний мир юноши, для которого его коммуникативные качества исключительно важны, абсолютно недопустимо.

Бурный темп полового созревания юношей приводит к описанной З. Фрейдом разобщенности чувственно-эротического и нежного влечения. Последнее особенно характерно для юношей, у которых половое созревание и влияние стереотипа маскулинности превалирует над развитием тонких коммуникативных качеств. Юношеские мечты о любви, которые выражаются в жажде эмоционального контакта и понимания нередко приводят к тому, что объект юношеской любви часто идеализируется и на него не переносится чувственно-эротическое желание.

Любовь предполагает большую степень интимности, чем дружба, т.к. сочетание духовного общения с сексуальной близостью допускает максимальное самораскрытие, на которое способна личность. В связи с упрощением взаимоотношений между юношами и девушками, современный ритуал ухаживания отличается нормативной неопределенностью. Сексуальная близость вызывает у лиц юношеского возраста закономерную озабоченность ритуальной стороной ухаживания. Именно по этой причине, возникновение психосексуальных трудностей становится одной из главных причин юношеского одиночества.

Таким образом, психологические особенности в юношеском возрасте, а именно у девушек и юношей происходят различно, у девушек психологические особенности более развиты, чем у юношей.

Проблема смысла жизни значима для юношеского возраста, когда сама реальная действительность ставит человека перед необходимостью выбора дальнейшего жизненного пути. Смыслжизненные ориентации возникают не

на пустом месте, а их «созревание» подготавливается всем ходом предыдущего личностного развития. Это период формирования личностного фундамента смысла жизни. Полноценное формирование личности решающим образом зависит от того, какие именно мотивы, цели, ценности по своему содержанию стали ведущими, доминирующими.

Потребность в смысле жизни, в том, чтобы осознавать свою жизнь не как серию случайных, разрозненных событий, а как цельный процесс, имеющий определенное направление, преемственность и смысл,- одна из важнейших потребностей личности. И в юности, когда человек становится перед сознательным выбором жизненного пути, эта потребность переживается особенно остро.

В поиске смысла жизни вырабатывается мировоззрение, расширяется система ценностей, формируется тот нравственный стержень, который помогает справиться с первыми житейскими неурядицами, юноша начинает лучше понимать окружающий мир и самого себя, становится в действительности самим собой.

### **Выводы по первой главе**

Ценности - это социальный феномен, существующий в диалектическом отношении субъект - объект, который является связующим звеном между личностью, ее внутренним миром и окружающей действительностью. Они носят двойственный характер: социальные, поскольку исторически обусловлены, и индивидуальные, так как в них сосредоточен опыт конкретного субъекта. Социальные ценности – это некое данное, имеющие эмпирическое содержание, доступное членам какой-то социальной группы или общества в целом, значение, соотносимое с объектом деятельности. Индивидуальные ценности являются важнейшим компонентом структуры личности, выполняют функцию регуляторов поведения и проявляются во всех областях человеческой деятельности.

Субъективное благополучие представляет собой единство когнитивных, эмоциональных и поведенческих компонентов личности, а также включает в себя: физические, духовные, социальные, материальные и психологические элементы. Личность становится благополучной тогда, когда происходит удовлетворенность индивидом эффективного функционирования социальной сферы в целом, своей ролью в той или иной социальной группе, удовлетворенность уровнем благосостояния, хорошим физическим и психическим самочувствием, качеством жизни.

Центральными личностными новообразованиями в юношеском возрасте являются: повышение требования к моральному облику человека; самостоятельности суждений; формирование самооценки; стремление к самовоспитанию; формирование мировоззрения. Потребность в смысле жизни, в том, чтобы осознавать свою жизнь не как серию случайных, разрозненных событий, а как цельный процесс, имеющий определенное направление, преемственность и смысл,- одна из важнейших потребностей личности. И в юности, когда человек становится перед сознательным выбором жизненного пути, эта потребность переживается особенно остро.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование проблемы ценностных ориентаций и субъективного благополучия личности**

### **2.1 Организация и методы исследования**

Для проведения эмпирического исследования нами были подобраны диагностические методики, отвечающие требованиям валидности и надежности, а также, сообразны цели и предмету исследования.

Шкала психологического благополучия (К. Рифф). Данная методика направлена на изучение психологического благополучия личности, которое понимается автором методики как самоощущение личностью целостности и осмысленности своего бытия. Данная методика создана и адаптирована в русле экзистенциально-гуманистической психологии.

Шкала субъективного благополучия (М.В. Соколова), изучает особенности эмоционального состояния личности, социального поведения и некоторых физических симптомов. Данные показатели, по мнению автора методики, являются компонентами субъективного благополучия.

Тест «Смысложизненные ориентации» (Д.А. Леонтьев). Направлен на изучение так называемого «источника» смысла жизни, который человек может найти либо в будущем, либо в настоящем, либо в прошлом, либо во всех трех временных перспективах.

Методика «Ценностные ориентации» (М. Рокич). Методика включает в себя список терминальных и инструментальных ценностей, которые респонденты нужно проранжировать по степени значимости. Автор методики включает по 18 ценностей в каждую группу.

Методы математической статистики включают в себя методы описательной статистики, сравнительный анализ с помощью непараметрического критерия U-Манна-Уитни, корреляционный анализ Пирсона, корреляционный анализ Спирмена.

## 2.2 Психологические особенности ценностных ориентаций и субъективного благополучия студентов

Первой методикой, рассматриваемой нами на группе студентов, является шкала психологического благополучия К. Рифф. Её результаты представлены на рисунке 1.

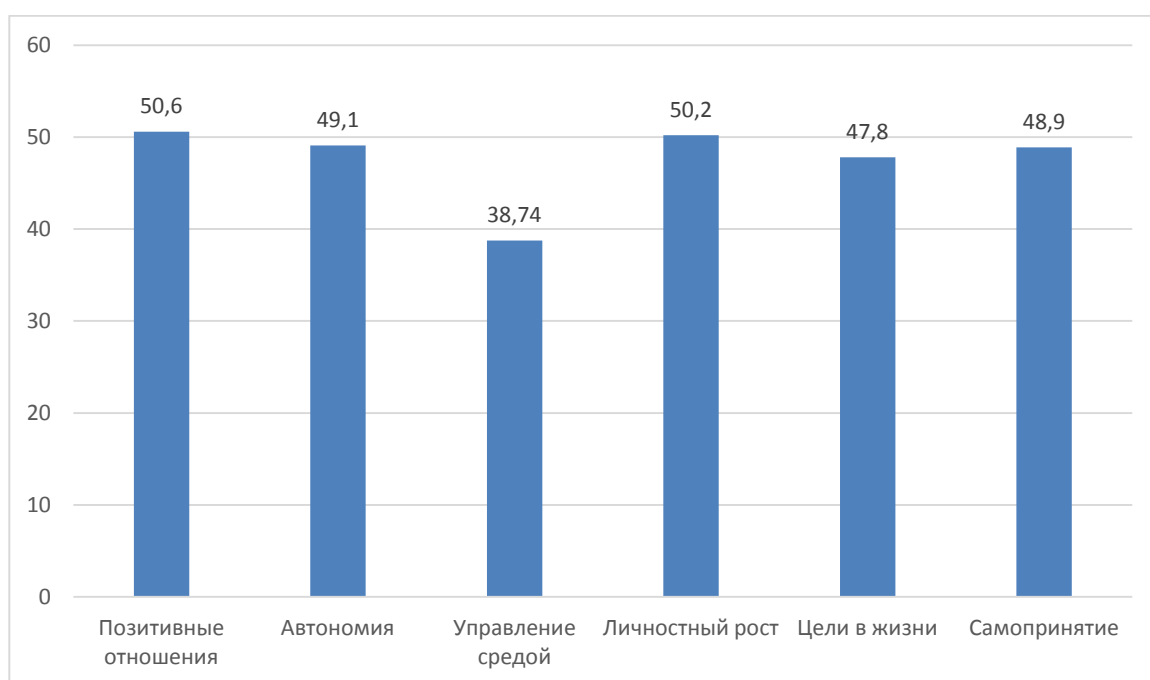


Рисунок 1 - Особенности психологического благополучия студентов.

Данные представлены в средних значениях

Анализируя полученные результаты психологического благополучия, отметим, что нами не были обнаружены высокие показатели по данной методике. Все значения находятся преимущественно в пределах низких значений. Тем не менее, отметим наиболее выраженные показатели субъективного благополучия студентов. Это «автономия» (49,1 балла – средний уровень выраженности), «самопринятие» (48,9 балла – средний уровень выраженности). Таким образом, мы можем охарактеризовать студентов как относительно самостоятельных и независимых, они способны противостоять попыткам других людей и общества заставить думать и действовать определенным образом. Студенты способны самостоятельно

регулировать собственное поведение, достаточно адекватно оценивают себя и свои способности. В целом, мы можем говорить о достаточно позитивном отношении студентов к себе, своим личностным качествам. Внутренне они направлены на самопознание, понимание своих личностных и индивидуальных качеств, интегрируют в системы Я-концепции как позитивные, так и негативные знания о себе и своей личности. У студентов формируется достаточно активная жизненная позиция по отношению к себе, своей личности, своим способностям. Тем не менее, присутствует доля юношеского максимализма. Высокая потребность в самопознании у студентов способствует тому, что они стремятся изучить себя с различных стороны, принять как свои достоинства, так и недостатки.

Низкие значения имеют остальные показатели психологического благополучия. Студенты характеризуются ограниченным количеством доверительных отношений, они испытывают трудности с самораскрытием перед окружающими, теплоту и заботу в межличностных отношениях проявляют лишь с ограниченным кругом, не принимают необходимости идти на компромисс с окружающими для формирования и установления важных в будущем связей и отношений.

Организация повседневной деятельности у студентов также сопровождается определенными трудностями, им трудно управлять своим временем, отсюда спадает эффективность реализации предоставляющихся возможностей. Данное обстоятельство приводит к снижению позитивного, студенты часто испытывают скуку. Такое снижение показателей психологического благополучия у студентов приводит к развитию кризиса студенческого возраста, затрудняет адаптацию к изменяющимся условиям и, соответственно, приводит к снижению уровня позитивных самоощущений.

Далее, рассмотрим результаты исследования субъективного благополучия у студентов по методике М.В. Соколовой – рисунок 2.

На рисунке 2 представлены результаты исследования субъективного благополучия студентов по методике М.В. Соколовой.

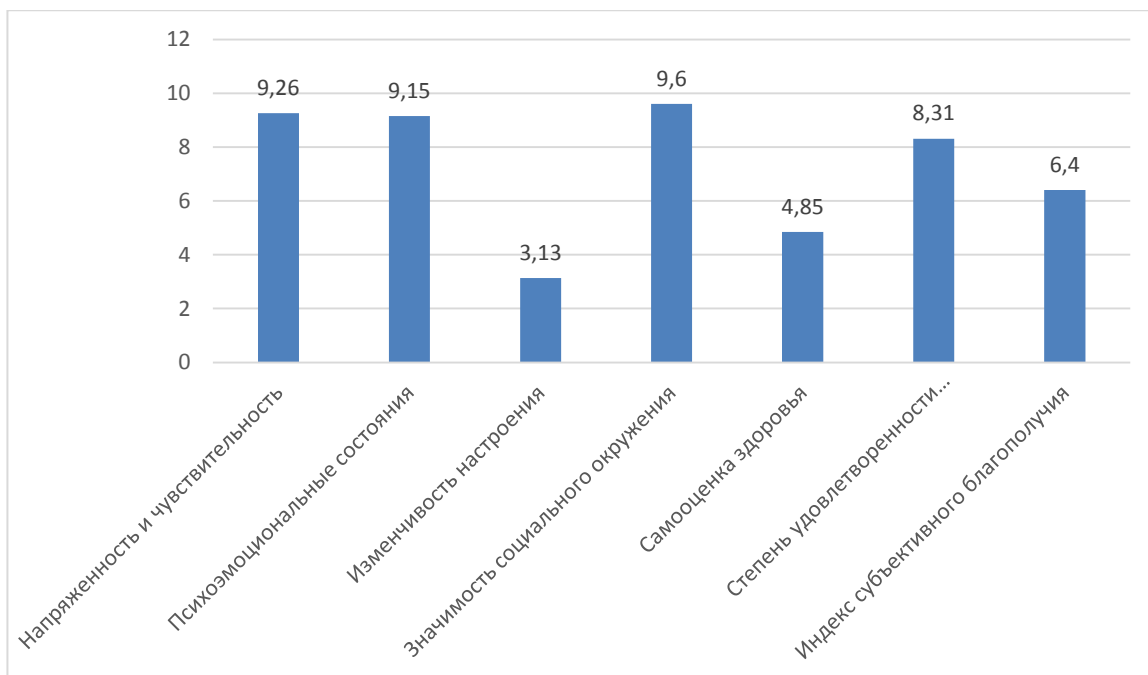


Рисунок 2 - Результаты исследования особенностей субъективного благополучия студентов (по методике М.В. Соколовой). Данные представлены в средних значениях (стены).

Анализируя результаты исследования субъективного благополучия студентов, представленные на рисунке 2, мы можем отметить, что высокую степень выраженности имеют такие шкалы как «изменение настроения», «социальное окружение». Таким образом, студенты характеризуются преобладанием значимости своего эмоционального состояния, которое сопровождает их в различных повседневных делах, учебно-профессиональной деятельности, в процессе общения. Они характеризуются достаточно уверенным взглядом в будущее, оптимистично настроены на свое профессиональное развитие и реализацию, личная жизнь и ее перспективы также не вызывают у студентов поводов для тревоги и беспокойства. Повышенный фон настроения свидетельствует о том, что чувствуют себя студенты достаточно бодрыми, здоровыми, в хорошей физической форме. Социальное положение студентов играет для них значимую роль, им важно понимание того, что в случае затруднений им есть к кому обратиться, у кого



спросить совет и поддержку. Значимыми являются для студентов семья, друзья. При общении с ними студенты испытывают удовольствие.

Также, стоит отметить, что в ситуациях успеха в различных сферах деятельности студенты ожидают поддержки, одобрения и признания окружающих. На наш взгляд, это обусловлено, в первую очередь, психологическими особенностями студенчества как специфической социальной группы. В частности, взаимодействие с различными социальными структурами (творческими, общественными, профессиональными, спортивными и др.), позволяют студентам активно общаться. Это период интенсивной социализации личности и коммуникативной активности, направленной не только на решение учебно-профессиональных задач, но и самореализации в общественной, семейной, межличностной сферах. Не смотря на наиболее гармоничное сочетание интеллектуальной и социальной зрелости, у студентов еще нет достаточного жизненного опыта, позволяющего самостоятельно решать и преодолевать возникающие трудности, чем и обусловлена некая зависимость студентов от социального окружения с целью достижения ими ощущения субъективного благополучия.

Тем не менее, результаты исследования позволяют говорить о том, что у студентов присутствуют показатели субъективного неблагополучия. К ним относятся «напряженность и чувствительность», «психоэмоциональная симптоматика», «степень удовлетворенности эмоциональной деятельностью». Таким образом, студенты характеризуются выраженной психоэмоциональной неустойчивостью, повышенной эмоциональностью в фрустрирующих ситуациях, могут быть беспокойными и рассеянными. Повседневные дела и обязанности оказывают на них эмоциональное давление, все больше начинают ощущать потребность в уединении. На наш взгляд, это происходит потому, что, в студенты проявляют активное отношение к действительности, стремятся к самопознанию, самоопределению, самоутверждению, вместе с тем, в силу различных

обстоятельств, (неразвитость самовоспитания, неустойчивости нравственных ценностей и др.) появляется определенная неустойчивость их позиции, выраженная в импульсивности и разбросанности, иллюзорном и экзотическом романтизме, разочаровании и нигилизме по отношению к обычным и повседневным вещам, себе и другим, в целом, негативной максимализме и волевой дисгармонии. Все это, несомненно, отражается на психоэмоциональном состоянии студентов, на их ощущении субъективного благополучия.

Также, студенты отмечают появляющееся внезапное беспокойство по отношению к различным обстоятельствам их жизнедеятельности, они чрезмерно реагируют на незначительные препятствия и неудачи, говорят о своей несобранности и рассеянности. Их повседневная деятельность часто сопровождается ощущением скуки. Выполнение ежедневных обязанностей в семье, в учебно-профессиональной деятельности рассматривается студентами как нечто бессмысленное, не заслуживающее должного внимания. Отсюда, на наш взгляд, некое насмешливое отношение к учителям, преподавателям, некоторым взрослым, уделяющим большое значение мелочам, бытовым трудностям, всему тому, что, по мнению студентов, не является чем-то глобальным и заслуживающим внимания.

В целом, отметим, что студенты характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, однако, проявляется тенденция к более выраженному эмоциональному дискомфорту, соответственно, о полном благополучии говорить нельзя. На наш взгляд, это связано с глобальными преобразованиями и становлением всей системы ценностных ориентаций молодых людей, мотивации их деятельности, противоречивостью их внутреннего мира, сложностями в нахождении своей индивидуальности, самобытности, неповторимости.

Далее, проанализируем результаты исследования смысложизненных ориентаций у студентов, участвующих в исследовании. Его данные представлены на рисунке 3.

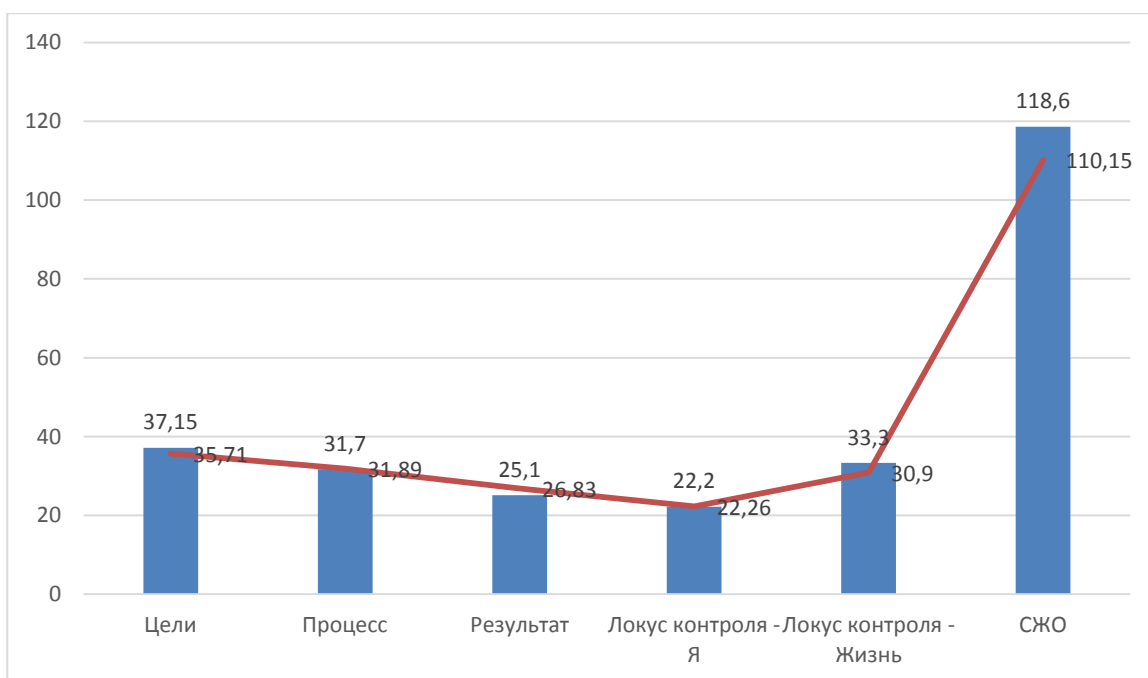


Рисунок 3 - Результаты исследования смысложизненных ориентаций у студентов (по методике Д.А. Леонтьева).

Примечание: красным цветом проведена линия нижней границы нормы по каждому признаку.

Анализируя результаты, представленные на рисунке 3, мы можем отметить, что среднюю степень выраженности имеют такие показатели осмысленности жизни как «Локус контроля – жизнь», «цели в жизни» и общий показатель СЖО. Все остальные шкалы имеют низкий уровень выраженности. Таким образом, мы можем охарактеризовать испытуемых как студентов, у которых выражена целеустремленность, они имеют цели в жизни, стремятся к ним, мечтают. Эти цели придают настоящей жизни студентов осмысленность, направленность, временную перспективу. Они считают, что способны контролировать и управлять своей жизнью, решения принимать достаточно свободно, воплощать в жизнь идеи, замыслы, мечты. Студенты убеждены, что человеку подвластна его собственная жизнь, и её сознательный контроль способствует достижению успеха. Тем не менее, средние показатели по данным шкалам приближаются к нижней границе нормы.

Эмоциональная насыщенность жизни студентов, или её процесс, характеризуется недостаточной степенью удовлетворенности. Это, на наш взгляд, может быть связано с большей направленностью людей юношеского возраста на события будущего, им свойственно в большей степени строить планы на будущее, чем проживать жизнь «здесь и теперь». Не достаточно высоко студенты также оценивают и своё прошлое, не считая его продуктивным, результативным. Студенты также не считают себя «хозяевами жизни», не верят в свои силы контролировать события собственной жизни.

Далее, проанализируем результаты исследования ценностных ориентаций студентов по методике М. Рокича – таблица 1 и 2.

Таблица 1 – Рейтинг терминальных и инструментальных ценностей юношей.

Терминальные ценности		Инструментальные ценности	
Ценности	Ранг	Ценности	Ранг
Активная деятельная жизнь	2	Аккуратность	9
Жизненная мудрость	12	Воспитанность	2
Здоровье	1	Высокие притязания	13
Интересная работа	17	Жизнерадостность	1
Красота природы и искусства	6	Исполнительность	18
Любовь близких людей	13	Независимость	3
Материально обеспеченная жизнь	14	Непримиримость к недостаткам	16
Наличие хороших и верных друзей	7	Образованность	4
Уважение окружающих и друзей	15	Ответственность, долг	14
Познание интеллектуальное развитие	8	Рационализм, умение здраво мыслить	10

## Продолжение таблицы

Максимально полное использование своих возможностей	4	Самоконтроль	8
Работа над собой, самосовершенствование	9	Смелость в отстаивании своих взглядов	17
Развлечения	5	Твердая воля	15
Свобода самостоятельность	16	Терпимость	11
Хорошие отношения в семье	3	Широта взглядов	7
Счастье других людей (человечества в целом)	10	Честность	5
Творчество	11	Эффективность в делах	12
Уверенность в себе	18	Чуткость заботливость	6

Примечание: цветом выделены наиболее значимые ценности юношей.

Таким образом, исходя из данных, представленных в таблице 1, мы можем отметить, что в системе терминальных ценностных ориентаций у юношей наиболее выражены ценности здоровья. Юноши стремятся вести здоровый образ жизни, заниматься спортом, соблюдать принципы правильного питания. Далее, на последующие места ценностей юноши ставят «активная деятельная жизнь», «хорошие отношения в семье», «максимально полное использование своих возможностей», «развлечения». Данная иерархия ценностей, на наш взгляд, наглядно отражает психологические особенности юношеского возраста, когда значимыми являются и семейные отношения и стремление самореализовываться, раскрываться в различных областях и сферах жизнедеятельности. Не малозначимыми являются в этот период друзья, отдых и развлечения, они стремятся жить «здесь и сейчас», получать удовольствие от жизни.

В меньшей степени у юношей выражены такие терминальные ценности как «уважение окружающих», «свобода, самостоятельность», «интересная работа», «уверенность в себе».

В рейтинге инструментальных ценностей у юношей на первом месте стоит «жизнерадостность». На второе и последующие – «воспитанность», «независимость», «образованность», «честность». Все эти ценности связаны с высоким уровнем жизненной энергии, устремлением к достижениям, получению удовольствия от жизни.

В меньшей степени у юношей выражены такие инструментальные ценности как «твердая воля», «непримиримость к недостаткам», «смелость в отстаивании своих взглядов», «исполнительность».

Далее, рассмотрим рейтинг терминальных и инструментальных ценностей девушек – таблица 2.

Таблица 2 – Рейтинг терминальных и инструментальных ценностей девушек.

Терминальные ценности		Инструментальные ценности	
Ценности	Ранг	Ценности	Ранг
Активная деятельная жизнь	3	Аккуратность	15
Жизненная мудрость	16	Воспитанность	5
Здоровье	1	Высокие притязания	11
Интересная работа	14	Жизнерадостность	1
Красота природы и искусства	18	Исполнительность	17
Любовь близких людей	5	Независимость	14
Материально обеспеченная жизнь	8	Непримиримость к недостаткам	13
Наличие хороших и верных друзей	2	Образованность	6
Уважение окружающих и друзей	13	Ответственность, долг	9

## Продолжение таблицы

Познание интеллектуальное развитие	6	Рационализм, умение здраво мыслить	10
Максимально полное использование своих возможностей	7	Самоконтроль	12
Работа над собой, самосовершенствование	12	Смелость в отстаивании своих взглядов	8
Развлечения	4	Твердая воля	4
Свобода самостоятельность	9	Терпимость	16
Хорошие отношения в семье	10	Широта взглядов	18
Счастье других людей (человечества в целом)	17	Честность	2
Творчество	15	Эффективность в делах	3
Уверенность в себе	11	Чуткость заботливость	7

Опираясь на результаты, представленные в таблице 2, мы можем отметить, что наиболее значимые ценности у девушек в период студенчества, также как и у юношей, являются ценности здоровья. Далее, на последующие места ценностей девушки ставят «наличие хороших и верных друзей», «активная деятельная жизнь», «развлечения», «любовь близких людей», «познание, интеллектуальное развитие». Девушки развиваются и учатся деятельно, практически соотносить свои цели, ресурсы и условия для решения задач строительства собственной жизни, они активно решают задачи своего интеллектуального и профессионального развития, проявляют свою общественную позицию, стремятся построить собственную семью. Ценность «любовь близких людей» актуальна для девушек, так как отношения с близкими людьми обеспечивают эмоциональный комфорт, чувство принадлежности к семье, принятия и психологической

защищенности. Конечно, значимой, как и у юношей, остается ценность развлечений как, возможно, позиция «в этой жизни нужно попробовать все».

Анализируя инструментальные ценности девушек, мы можем отметить, что у них первостепенное значение имеют «жизнерадостность», «честность», «эффективность в делах», «твердая воля», «воспитанность». Таким образом, девушки считают, что основным механизмом и инструментом достижения своих целей является позитивное отношение к окружающему миру, жизнерадостность, способность в любых ситуациях находить что-то положительное. Важным качеством для девушек является воспитанность (как их самих, так и других людей), порядочность, хорошие манеры, соблюдение субординации. Ценность твердой воли и эффективности в делах, на наш взгляд, обусловлено стремительно изменяющимися гендерными ролями, когда девушки приобретают большое количество маскулинных черт личности. Все эти ценности связаны с высоким уровнем жизненной энергии, устремлением к достижениям, получению удовольствия от жизни.

Таким образом, мы можем сделать вывод о том, что студентам, участвующим в исследовании, свойственно умеренное субъективное благополучие, отсутствие серьезных проблем, однако проявляется тенденция к выраженному эмоциональному дискомфорту. Данное положение подтверждается также методикой смысложизненных ориентаций, которая выявила тенденцию у студентов в большей степени «жить будущим», чем «здесь и теперь» (преобладание осмысленности целей в жизни, чем её процессов и результатов). Анализ терминальных и инструментальных ценностных ориентаций показал приоритетными для студентов вопросы собственного здоровья и красоты, активной жизнедеятельности, развлечений.

Следующим этапом нашего исследования являлось проведение сравнительного анализа субъективного благополучия и жизненных ценностей у юношей и девушек. В связи с небольшим количеством выборки, а также в связи с тем, что эмпирическое распределение не соответствует нормальному, для сравнительного анализа нами был выбран



непараметрический критерия U-Мана-Уитни. Его результаты представлены в таблице 3.

Таблица 3 - Сравнительный анализ уровня выраженности показателей психологического благополучия у юношей и девушек с применением критерия U-Манна-Уитни.

Показатель	Юноши (среднее значение)	Девушки (среднее значение)	Эмпирическ ое значение U-критерия	Уровень значимости
<b>Шкала психологического благополучия (К. Рифф)</b>				
Позитивные отношения	47,4	53,7	56	0,01
Автономия	52,3	46,2	49	0,01
Управление собой	38,6	38,4	98	Нет различий
Личностный рост	49,4	50,8	104	Нет различий
Цели в жизни	47,3	47,8	82	Нет различий
Самопринятие	48,4	48,9	114	Нет различий

Примечание: цветом обозначена группа, у которой данный показатель преобладает

Таким образом, сравнительный анализ позволил выявить существование значимых различий у юношей и девушек в проявлениях психологического благополучия. У юношей в большей степени, чем у девушек выражены такие показатели психологического благополучия как «автономия (на уровне значимости 0,01). В свою очередь, девушки характеризуются большим проявлением позитивных отношений в межличностных контактах (на уровне значимости 0,01). Юноши отличаются

большой независимостью, самостоятельностью, способны противостоять давлению со стороны, регулируют собственное поведение и поступки, имеют для самооценки свои личные критерии и оценивают себя в соответствии с ними. Девушки, в большей степени чем юноши, способны выстраивать доверительные отношения с окружающими, заботятся о чувствах и благополучии других, способны к сопереживанию, компромиссам, ценят факт самих человеческих отношений.

Далее, в таблице 4 представлен сравнительный анализ субъективного благополучия и его параметров у юношей и девушек.

Таблица 4 - Сравнительный анализ уровня выраженности показателей субъективного благополучия у юношей и девушек с применением критерия U-Манна-Уитни.

<b>Показатель</b>	<b>Юноши (среднее значение)</b>	<b>Девушки (среднее значение)</b>	<b>Эмпирическое значение U-критерия</b>	<b>Уровень значимости</b>
<b>Шкала субъективного благополучия (М.В. Соколова)</b>				
Напряженность и чувствительность	12,44	6,18	62	0,05
Психоэмоциональное состояние	9,15	8,97	82	Нет различий
Изменчивость настроения	3,15	3,14	84	Нет различий
Значимость социального окружения	12,02	7,11	54	0,01
Самооценка здоровья	4,76	5,03	118	Нет различий
Степень удовлетворенности повседневными делами	8,25	8,34	79	Нет различий

Индекс субъективного благополучия	6,8	6,1	76	Нет различий
-----------------------------------	-----	-----	----	--------------

Примечание: цветом обозначена группа, у которой данный показатель преобладает

Исходя из данных, представленных в таблице 4, мы можем сделать вывод о том, что существуют значимые различия между юношами и девушками в таких проявлениях субъективного благополучия как «напряженность и чувствительность» (на уровне значимости 0,05) и «значимость социального окружения» (на уровне значимости 0,01). Для девушек, в большей степени, чем для юношей значимо их социальное окружение, им необходимо чувствовать и ощущать поддержку и заботу с их стороны, им важно понимание того, что в трудных жизненных ситуациях они смогут обратиться к кому-то из близких за помощью. Также, они в большей степени способны чувствовать на себе давление со стороны – как в учебно-профессиональной деятельности, так и в межличностных отношениях, на незначительные трудности и препятствия реагируют чрезмерно бурно, тревожно.

Таким образом, мы можем отметить, что девушкам в большей степени свойственны такие характеристики субъективного благополучия личности, как значимость социального окружения, потребность и реализация позитивных отношений с окружающими, а также повышенный уровень напряженности и чувствительности, являющийся естественным при большом количестве социальных и межличностных отношений. Юношам в большей степени свойственна автономия и независимость в своих оценках, мнении, суждениях. Данный фактор является для них наиболее существенным при достижении и характеристике субъективного благополучия.

Далее, проанализируем результаты сравнительного анализа смысложизненных ориентаций у юношей и девушек (по методике Д.А. Леонтьева) – таблица 5.

Таблица 5 – Сравнительный анализ смысложизненных ориентаций у юношей и девушек.

Показатель	Юноши (среднее значение)	Девушки (среднее значение)	Эмпирическое значение U-критерия	Уровень значимости
<b>Смысложизненные ориентации (Д.А. Леонтьев)</b>				
Цели в жизни	35,2	30,9	40	0,01
Процесс жизни	33,5	30,3	50	0,01
Результат жизни	26,3	23,9	53,5	0,01
Локус контроля – Я	23,9	20,6	24,5	0,01
Локус контроля – жизнь	34,5	32,1	56	0,01
Осмысленность жизни	118,8	118,3	101,5	Нет различий

Примечание: цветом обозначена группа, у которой данный показатель преобладает

Сравнительный анализ позволил выявить существование статистически значимых различий в смысложизненных ориентаций у юношей и девушек, причем все показатели в большей степени выражены у юношей. Так, юноши, в большей степени, чем девушки занимаются целеполаганием своей жизни, что придет их жизни осмысленность и направленность. Также, они ощущают жизнь более эмоционально насыщенной, интересной, наполненной смыслом. Юноши себя считают сильными личностями, способными прожить и строить свою жизнь по собственному сценарию, не бояться принимать

важные решения, обладают достаточной свободой выбора, чтобы строить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами.

Далее, в таблице 6 представлены результаты сравнительного анализа ценностных ориентаций у юношей и девушек по методике М. Рокича.

Таблица 6 – Сравнительный анализ смысложизненных ориентаций у юношей и девушек.

Показатель	Юноши (среднее значение)	Девушки (среднее значение)	Эмпирическ ое значение U-критерия	Уровень значимости
<b>Смысложизненные ориентации (Д.А. Леонтьев)</b>				
Здоровье	1,7	1,4		Нет различий
Активная деятельная жизнь	2,5	2,8		Нет различий
Хорошие отношения в семье	3,8	10,1	64	0,05
Максимально полное использование своих возможностей	4,2	6,9		Нет различий
Развлечения	5,6	5,1		Нет различий
Любовь близких людей	13,7	5,2		Нет различий
Наличие хороших и верных друзей	7,4	2,3	63	0,05
Жизнерадостность	1,7	1,4		Нет различий

## Продолжение таблицы

Воспитанность	2,9	5,1		Нет различий
Независимость	3,7	14,8	34	0,01
Образованность	4,2	6,3		Нет различий
Честность	5,4	2,9		Нет различий
Эффективность в делах	12,7	3,1	29	0,01
Твердая воля	15,2	4,4	62	0,05

Примечание: цветом обозначена группа, у которой данный показатель преобладает

Сравнительный анализ позволил выявить, что у юношей, в большей степени, чем у девушек выражены такие терминальные ценности как хорошие отношения в семье (на уровне значимости 0,05). Для девушек ведущей терминальной ценностью является наличие хороших и верных друзей (на уровне значимости 0,05). Среди инструментальных ценностей у юношей большую степень выраженности имеют ценности независимости (на уровне значимости 0,01), тогда как для девушек – эффективность в делах (на уровне значимости 0,01) и твердая воля (0,05).

Таким образом, мы можем отметить, что у юношей более выражены параметры осмысленности жизни – они благополучно чувствуют себя в настоящем, не обесценивают свое прошлое и имеют ясные цели на будущее. Данное их положение подкрепляется выраженностью ценностей хороших отношений в семье и независимости, что является для юношей внутренним и внешним ресурсом. Девушки, в отличие от юношей, в большей степени ценят наличие хороших друзей, а основными «инструментами» достижения своих целей видят в своей твердой воле и характере и демонстрации своей

эффективности в различных делах. На наш взгляд, это может быть обусловлено выраженной в современном обществе тенденцией к развитию у девушек маскулинных качеств и формированием у юношей исконно феминных черт личности.

### 2.3 Корреляционный анализ ценностных ориентаций и субъективного благополучия студентов

Для определения статистической значимости предполагаемых взаимосвязей нами был проведен корреляционный анализ. В связи с тем, что эмпирические данные представлены в шкале интервалов, нами был выбран коэффициент корреляции Пирсона. Полученные результаты представлены в таблице 7.

Таблица 7 - Корреляционный анализ взаимосвязи выраженности показателей психологического благополучия и смысложизненных ориентаций у студентов (коэффициент Пирсона (N=30)).

	Смысложизненные ориентации					
	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	ЛК - Я	ЛК - жизнь	ОЖ
Шкала психологического благополучия (К. Рифф)						
Позитивные отношения	-	-	-	-	-	-
Автономия	-	-	-	0,714**	0,633*	-
Управление собой	-	-	-	-	-	-
Личностный рост	-	-	-	-	-	0,618*
Цели в жизни	0,618*	-	-	-	-	-
Самопринятие	-	0,576*	-	-	-	-

Опираясь на результаты проведенного корреляционного анализа, мы можем утверждать наличие статистически достоверных взаимосвязей между смысложизненными ориентациями и психологическим благополучием личности студентов. Рассмотрим их подробнее.

Чем в большей степени у студентов выражены такие показатели смысложизненных ориентаций как «локус контроля - я», «локус контроля – жизнь», тем в большей степени развит показатель «автономия» психологического благополучия. То есть, чем в большей степени студенты воспринимают себя как сильную личность, обладают свободой выбора, способны строить жизнь в соответствии со своими представлениями о её смысле, чем в большей степени студенты могут управлять своей жизнью, контролировать её, тем в большей степени мы можем говорить об их автономности, считать самостоятельными, независимыми, способными противостоять давлению со стороны.

Высокие результаты осмысленности жизни в целом способствуют стремлению студентов к непрекращающемуся развитию, активизируют процессы самореализации и саморазвития. Они открываются всему новому, испытывают чувства реализации собственного потенциала. Развитая рефлексия способствует тому, что студенты с течением времени наблюдают в себе изменения в соответствии со своими достижениями и уровнем знаний.

Чем в большей степени у студентов выражен такой показатель смысложизненных ориентаций как «процесс жизни», тем в большей степени развивается показатель психологического благополучия «самопринятие». Таким образом, мы можем говорить о том, что чем в большей степени студенты позитивно относятся к себе, принимают свои положительные и отрицательные стороны, значимо оценивают свое прошлое, тем в большей степени у них развивается способность жить «здесь и теперь», они воспринимают процесс своей жизни интересным, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.



Шкала методики смысложизненных ориентаций «цели жизни» закономерно положительно коррелирует со шкалой «цели в жизни» методики «Психологическое благополучие» К. Рифф.

Далее, рассмотрим результаты корреляционного анализа смысложизненных ориентаций и субъективного благополучия личности студентов.

Таблица 8 - Корреляционный анализ взаимосвязи выраженности показателей психологического благополучия и смысложизненных ориентаций у студентов (коэффициент Пирсона (N=30)).

	Смысложизненные ориентации					
	Цели в жизни	Процесс жизни	Результат жизни	ЛК - Я	ЛК - жизнь	ОЖ
Шкала субъективного благополучия (М.В. Соколова)						
Напряженность и чувствительность	-	0,609*	-	-	-	
Психоэмоциональные состояния	-	0,712**	-	-	-	
Изменчивость настроения	-	-	-	-	-	
Значимость социального окружения	-	-	-	-	0,774**	
Самооценка здоровья	-	-	-	-		
Степень удовлетворенности повседневными делами	-	-	-	-	-0,526*	
Индекс субъективного благополучия	-	-	-	-		0,684*

Особенностями методики «Субъективное благополучие» является то, что чем выше числовое значение признака, тем меньше данный признак выражен. Соответственно, чем меньше числовое значение, тем больше данный признак представлен в структуре субъективного благополучия.

Таким образом, результаты корреляционного анализа мы можем интерпретировать следующим образом. Чем в большей степени выражен такой показатель смысложизненных ориентаций у студентов как «процесс жизни», тем в меньшей степени они испытывают психоэмоциональную напряженность, эмоциональное давление в профессиональной и межличностной сфере, стремление уединиться. Способность жить «здесь и теперь» снижает беспокойство, чрезмерную эмоциональную реакцию, рассеянность и раздраженность.

Чем в большей степени выражен показатель «локус контроля – жизнь», тем в большей степени формируется значимость социального окружения у студентов. При ответственном отношении к собственной жизни студенты могут с уверенностью говорить, что им есть к кому обратиться в трудных жизненных ситуациях, они не чувствуют скуку и одиночество, нахождение в кругу семьи и друзей восполняет потраченные жизненные силы и ресурсы. Управляемость жизнью повышает удовлетворенность у студентов повседневной деятельностью, у них не вызывает напряжение каждодневные обязанности в семье, в учебно-профессиональной деятельности и др. Таким образом, корреляционный анализ позволил определить существование статистически значимой взаимосвязи между осмысленностью жизни и субъективным благополучием личности студентов.

Далее, на основании выявленных ведущих терминальных и инструментальных ценностей (по методике М. Рокича), корреляционный анализ проводился именно с ними (таблица 9).

В связи с тем, что в данной методике данные представлены в ранговой шкале, при проведении корреляционного анализа использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

Таблица 9 - Корреляционный анализ взаимосвязи психологического благополучия и ценностных ориентаций у студентов (коэффициент Спирмена (N=30)).

	Ценностные ориентации													
	Здоровье	Активная деятельность жизнь	Хорошие отношения в семье	Максимально полное использование своих возможностей	Развлечения	Любовь близких людей	Наличие хороших и верных друзей	Жизненная радость	Воспитанность	Независимость	Образованность	Честность	Эффективность в делах	Твердая воля
Шкала психологического благополучия (К. Рифф)														
Позитивные отношения	+0,51*	0,54*	0,51*			0,53*		0,51*						
Автономия										0,64**				0,71**
Управление собой														0,69**
Личностный рост											0,65**			
Цели в жизни		0,54*									0,63**			
Самопринятие								0,68**						

В результате корреляционного анализа были выявлены статистически значимые прямые и обратные взаимосвязи между показателями психологического благополучия и ценностными ориентациями студентов. Проанализируем их подробнее.

Чем в большей степени у студентов выражены ценности здоровья, тем в большей степени он способен выстраивать положительные отношения с окружающими, заботиться о благополучии других, сопереживать и сочувствовать. Также позитивные и доброжелательные отношения с окружающими сохраняются при выраженности таких ценностных ориентаций как «активная деятельная жизнь» и «хорошие отношения в семье», «любовь близких людей», «жизнерадостность».

Чем в большей степени у студентов выражены такие инструментальные ценности как независимость и твердая воля, тем в большей степени он способен противостоять попыткам давления со стороны, тем в большей степени он способен самостоятельно регулировать собственное поведение, оценивать себя в соответствии с личными критериями.

Владение компетенциями в управлении другими значимо коррелирует с такой инструментальной ценностью, как «твердая воля».

Выраженность ценности образования у студентов способствует тому, что данные студенты не прекращают своего развития, воспринимают себя самореализовывающимися, открыты всегда новому опыту и возможностям. Также, чем выше у студентов ценности образования, тем в большей степени он имеет чувство направленности собственной жизни, ощущает ее смысл и наполненность. Также, этому способствует выраженность ценности «активная деятельная жизнь». Позитивное отношение к себе, самопринятие значимо коррелирует с инструментальной ценностью жизнерадостности.

Далее, проанализируем результаты корреляционного анализа между ценностными ориентациями и показателями субъективного благополучия – таблица 10.

Таблица 10 - Корреляционный анализ взаимосвязи субъективного благополучия и ценностных ориентаций у студентов (коэффициент Спирмена (N=30)).

	Ценностные ориентации													
	Здоровье	Активная деятельность жизни	Хорошие отношения в семье	Максимально полное использование своих возможностей	Развлечения	Любовь близких людей	Наличие хороших и верных друзей	Жизнерадостность	Воспитанность	Независимость	Образованность	Честность	Эффективность в делах	Твердая воля
Шкала субъективного благополучия (М.В. Соколова)														
Напряженность и чувствительность	-0,62**		-0,57*											
Психоэмоциональные состояния						0,61**		0,63**						
Изменчивость настроения														

Продолжение таблицы

Значимость социального окружения			0,68**				0,51*							
Самооценка здоровья	0,54*										0,63**			
Степень удовлетворенности повседневными делами		0,61**						0,54*						
Индекс субъективного благополучия		0,64**								0,63**	0,68**			

Так, было выявлено, что чем в большей степени у студентов выражены ценности здоровья и хороших отношений в семье, тем в меньшей степени они ощущают напряжение и чувствительность в повседневных делах и отношениях.

Выраженность таких ценностных ориентаций как «любовь близких людей», «жизнерадостность» способствует сохранению позитивного психоэмоционального состояния, снижает тревожность и беспокойство.

Чем в большей степени у студентов значимо социальное окружение, тем в большей степени выражены семейные ценности и значимость наличия хороших и верных друзей, тем в большей степени.

Ценности здоровья и образованности значимо коррелируют с таким показателем субъективного благополучия как самооценка здоровья.

Степень удовлетворенности повседневными делами тем выше, чем выше ценности активной деятельной жизни и жизнерадостности.

В целом, субъективное благополучие у студентов тем выше, чем в большей степени выражены такие ценностные ориентации как активная деятельная жизнь, независимость, образованность.

### **Выводы по второй главе**

У студентов в большей степени выражены такие показатели психологического благополучия как «автономия» и «самопринятие». Это позволяет охарактеризовать их как относительно самостоятельных и независимых, способных противостоять попыткам других людей и общества заставить думать и действовать определенным образом;

Студенты характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, однако, проявляется тенденция к более выраженному эмоциональному дискомфорту, соответственно, о полном благополучии говорить нельзя.

У студентов в большей степени выражены такие ценностные ориентации как «здоровье», «активная деятельная жизнь», «хорошие отношения в семье», «развлечения», «жизнерадостность», «воспитанность», «образованность», «честность».

Корреляционный анализ позволил определить существование статистически значимой взаимосвязи между осмысленностью жизни студентов и их субъективным благополучием личности. Так, чем в большей степени у студентов выражены такие показатели смысложизненных ориентаций как «локус контроля - я», «локус контроля – жизнь», тем в большей степени развит показатель «автономия» субъективного благополучия. Чем в большей степени у студентов выражен такой показатель смысложизненных ориентаций как «процесс жизни», тем в большей степени развивается показатель психологического благополучия «самопринятие», тем в меньшей степени они испытывают психоэмоциональную напряженность.

В результате корреляционного анализа были выявлены статистически значимые прямые и обратные взаимосвязи между показателями субъективного и психологического благополучия и ценностными ориентациями студентов. Чем в большей степени у студентов выражены ценности здоровья, тем в большей степени они способны выстраивать положительные отношения с окружающими, заботиться о благополучии других, сопереживать и сочувствовать. Владение компетенциями в управлении другими значимо коррелирует с такой инструментальной ценностью, как «твердая воля». Чем выше у студентов ценности образования, тем в большей степени они имеют чувство направленности собственной жизни, ощущают ее смысл и наполненность. Выраженность таких ценностных ориентаций как «любовь близких людей», «жизнерадостность» способствует сохранению позитивного психоэмоционального состояния, снижает тревожность и беспокойство.



## Заключение

Социально-психологическое исследование проблемы субъективного благополучия личности являются в меньшей степени разработанными как в отечественной, так и в зарубежной психологии. Исследование субъективного благополучия и ценностных ориентаций становится особенно актуальным в условиях глобальных социальных перемен. Изменения, происходящие в настоящее время в нашей стране, захватили не только политику, экономику, идеологию, искусство, образование, но и область человеческих взаимоотношений. Все чаще проявляются индивидуализм, жесткость, конфликтность, посягательства на естественные права личности. Эти негативные явления отрицательно сказываются на индивидуальной жизни людей, изменяют ценности, нормы, стратегии поведения и отражаются в частности на психическом состоянии, настроении, субъективном благополучии.

У студентов в большей степени выражены такие показатели психологического благополучия как «автономия» и «самопринятие». Это позволяет охарактеризовать их как относительно самостоятельных и независимых, способных противостоять попыткам других людей и общества заставить думать и действовать определенным образом;

Студенты характеризуются умеренным субъективным благополучием, серьезные проблемы у них отсутствуют, однако, проявляется тенденция к более выраженному эмоциональному дискомфорту, соответственно, о полном благополучии говорить нельзя;

В результате исследования смысложизненных ориентаций было выявлено, что среднюю степень выраженности имеют такие показатели осмысленности жизни как «Локус контроля – жизнь», «цели в жизни» и общий показатель СЖО.

У студентов в большей степени выражены такие ценностные ориентации как «здоровье», «активная деятельная жизнь», «хорошие

отношения в семье», «развлечения», «жизнерадостность», «воспитанность», «образованность», «честность».

Корреляционный анализ позволил определить существование статистически значимой взаимосвязи между осмысленностью жизни студентов и их субъективным благополучием личности. Так, чем в большей степени у студентов выражены такие показатели смысложизненных ориентаций как «локус контроля - я», «локус контроля – жизнь», тем в большей степени развит показатель «автономия» субъективного благополучия. Чем в большей степени у студентов выражен такой показатель смысложизненных ориентаций как «процесс жизни», тем в большей степени развивается показатель психологического благополучия «самопринятие», тем в меньшей степени они испытывают психоэмоциональную напряженность.

В результате корреляционного анализа были выявлены статистически значимые прямые и обратные взаимосвязи между показателями субъективного и психологического благополучия и ценностными ориентациями студентов. Чем в большей степени у студентов выражены ценности здоровья, тем в большей степени они способны выстраивать положительные отношения с окружающими, заботиться о благополучии других, сопереживать и сочувствовать. Владение компетенциями в управлении другими значимо коррелирует с такой инструментальной ценностью, как «твердая воля». Чем выше у студентов ценности образования, тем в большей степени они имеют чувство направленности собственной жизни, ощущают ее смысл и наполненность. Также, этому способствует выраженность ценности «активная деятельная жизнь». Выраженность таких ценностных ориентаций как «любовь близких людей», «жизнерадостность» способствует сохранению позитивного психоэмоционального состояния, снижает тревожность и беспокойство.

## Список используемой литературы

1. Абульханова-Славская, К.А. Деятельность и психология личности [Текст] / К.А. Абульханова-Славская. - М.: Наука, 1980. – 702 с.
2. Ананьев, Б.Г. Человек как предмет познания [Текст] / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2008. – 382 с.
3. Андрееenkova, Н.В. Сравнительный анализ удовлетворенности жизнью и определяющих ее факторов [Текст] / Н.В. Андрееenkova // Мониторинг общественного мнения. – 2010. – №5 (99). – С. 189–215.
4. Анцыферова, Л.И. Личность в трудах жизненных ситуациях: переосмысливание, преобразование ситуаций и психологическая защита [Текст] / Л.И. Анцыферова // Психологический журнал. - 1994. - Том 15. - № 1. - С. 3-17.
5. Аргайл, М. Психология счастья [Текст] / М. Аргайл. – М.: Просвещение, 2006. – 372 с.
6. Архангельский, Л.М. Социально-этические проблемы теории личности [Текст] / Л.М Архангельский. – М.: Мысль, 2001.– 211с.
7. Балацкий, Е.В. Факторы удовлетворенностью жизнью: измерение и интегральные показатели [Текст] / Е.В. Балацкий // Мониторинг общественного мнения. – 2005. – №4 (76). – С. 42–52.
8. Божович, А.И. Личность и ее формирование в детском возрасте [Текст] / А.И. Божович. – М.: Совершенство, 2005. – 204 с.
9. Большой психологический словарь [Текст] / под ред. С.М. Соколова. – М.: Академия, 2009. – 897 с.
10. Быкова, Н.Л. Специфика смысложизненных ориентаций различных групп учащейся молодежи в ситуации субъективации жизненных целей: автореф. дис. ... канд. психол. наук [Текст] / Н.Л. Быкова. – Самара, 2008. – 95 с.

11. Виноградова, Г.А. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога [Текст] / Г.А. Виноградова. – Тольятти: ТГУ, 2010. – 99 с.
12. Виноградова, Г.А. О роли сознания в субъективном благополучии личности [Текст] / Г.А. Виноградова // Мир психологии. – 2016. – № 2(86) . – С. 215-225.
13. Гиппенрейтер, Ю.Б. Введение в общую психологию [Текст] / Ю.Б. Гиппенрейтер. – М.: Совершенство, 1997. – 313 с.
14. Джидарьян, И.А. Проблема общей удовлетворенностью жизнью [Текст] / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова. - М.: Совершенство, 2005. – 433 с.
15. Ерасов, Б.С. Цивилизационное устройство общества: универсалии и самобытность [Текст] / Б.С. Ерасов. – М.: Мысль, 2001. – 238 с.
16. Жукова, И.Г. Психологические проблемы смысла жизни и акме / Материалы XI симпозиума [Текст] / И.Г. Жукова. – М.: МГУ, 2008. – 24 с.
17. Журавлев, А.Л. Коллективные смыслы как предпосылка личного счастья [Текст] / А.Л. Журавлев, А.В. Юревич // Психологический журнал. – 2014. - №1. – С. 5-15.
18. Журавлева, Н.А. Динамика ценностных ориентаций личности в российском обществе [Текст] / Н.А. Журавлева. – М.: Издательство «Институт психологии РАН», 2006. – 335 с.
19. Здравомыслов, А.Г. Поле социологии в современном мире [Текст] / А.Г. Здравомыслов. – М.: Академия, 2010. – 195 с.
20. Зеленкова, И.Л. Проблема смысла жизни: опыт историко-этического исследования [Текст] / И.Л. Зеленкова. – Минск, 1998. – 125 с.
21. Иванчик, Т.Ф. К вопросу о формировании значимой направленности личности [Текст] / Т.Ф. Иванчик // Актуальные проблемы социальной психологии: материалы всесоюзного симпозиума. - Кострома, 1996. – 46 – 48 с.
22. Ключко, В.Е. Персонификация ценностей как механизм нравственного воспитания [Текст] / В.Е. Ключко // Пути формирования

нравственных основ личности школьника. Проблемы. Методика. Опыт: Тезисы конференции. – Барнаул, 1997. – С. 234 – 236.

23. Колберг, Л. Развитие образа моральных суждений и выбора в 10-16 лет [Текст] / Л. Колберг. - М.: Наука, 2004. – 325 с.

24. Кон, И.С. Дружба [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1979. – 313 с.

25. Кон, И.С. Психология ранней юности [Текст] / И.С. Кон. – М.: Просвещение, 1999.– 373 с.

26. Кон, И.С. В поисках себя: личность и её самосознание [Текст] / И.С. Кон. – М.: Политиздат, 1984.

27. Кэмпбелл, Р. Как на самом деле любить детей [Текст] / Р. Кэмпбелл. – М.: Академия, 2000. – 274 с.

28. Леонтьев, Д.А. Методика изучения ценностных ориентаций [Текст] / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 2002. – 281 с.

29. Макдауголл, У. Различение эмоции и чувства [Текст] / У. Макдауголл. – М.: Наука, 1984. – 534 с.

30. Маслоу, А. Мотивация и личности [Текст] / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 480 с.

31. Мейо, Э. Концепция человеческих отношений [Текст] / Э. Мейо. – М.: Академия, 2004. – 199 с.

32. Муздыбаев, К. Психология зависти [Текст] / К. Муздыбаев // Прикладная психология. – 2008. – № 1. – С.17-32.

33. Мухина, В.С. Возрастная психология [Текст] / В.С. Мухина. – М.: Издательство центр Академия, 2000. – 456 с.

34. Мясищев, В.Н Психология отношений [Текст] / В.Н Мясищев. – М.: Академия, 2006. – 283 с.

35. Наумова, Н.Ф. Философия и социология личности [Текст] / Н.Ф Наумова. – М.: Академия, 2007. – 290 с.

36. Немов, Р.С. Психология [Текст] / Р.С. Немов. – М.: Владос, 1998. – 543 с.

37. Олпорт, Г. Становление личности [Текст] / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 216 с.
38. Решер, Н. Логика решения и действия [Текст] / Н. Рошер. – М.: Совершенство, 2001.– 211 с.
39. Родевич, Т.Н. Ценностно-потребностные ориентации молодежи как показатель духовно-нравственного развития личности [Текст] / Т.Н. Родевич // Социально-педагогическая работа. – 2004. – № 2. – С. 39 – 49.
40. Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека [Текст] / К.Р. Роджерс. – М.: Прогресс, 2004. – 299 с.
41. Рокич, М. Верования, отношения, ценности [Текст] / М. Рокич. – М.: Наука, 2008. – 283 с.
42. Рубинштейн, С.Л. Принципы творческой самодеятельности [Текст] / С.Л. Рубинштейн // Вопросы философии. – 2009. – № 4.– С.6-21.
43. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии [Текст] / С.Л. Рубинштейн. – М.: Наука, 2006. – 594 с.
44. Рябова, Л.В. Проблемы самореализации человека [Текст] / Л.В. Рябова. - Ростов-на-Дону, 2003. – 194 с.
45. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия [Текст] / М. Селигман. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
46. Сидоренко, Е.Г. Методы математической обработки в психологии [Текст] / Е.Г. Сидоренко. – СПб.: Питер, 2010. – 399 с.
47. Столин, В.В. Общая психодиагностика [Текст] / В.В. Столин - СПб.: Речь, 2000.
48. Терра, Т.К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в период взрослости [Текст] / Т.К. Терра // Дис. ...канд. психол. наук. – СПб., 2010. – 202 с.
49. Тугаринов, В.П. Законы объективного мира, их познание и использование [Текст] / В.П. Тугаринов. – М.: Знание, 2005. – 285 с.

50. Форд, Г. Моя жизнь, мои достижения [Текст] / Г. Форд. – М.: Мысль, 2006. – 185 с.
51. Франкл, В. Человек в поисках смысла [Текст] / В. Франкл. – М.: Мысль, 2009. – 382 с.
52. Фрейд, З. Недовольство культурой [Текст] / З. Фрейд. – М.: Академия, 2000. – 211 с.
53. Фролов, И.Т. Прогресс науки и будущее человека [Текст] / И.Т. Фролов. – М.: Мысль, 2001. – 196 с.
54. Фромм, Э. О бытии человека [Текст] / Э. Фромм. – М.: Аспект-Пресс, 2002. – 284 с.
55. Чудновский, В.Э. Смысл жизни: проблема относительной эмансипированности от «внешнего» и «внутреннего» [Текст] / В. Чудновский // Психологический журнал. – 2005. – №2. – С. 15-36.
56. Шамионов, Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы [Текст] / Р.М. Шамионов. – Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2008. – 296 с.
57. Шibaева, М.М. Человеческая субъективность и культура [Текст] / М.М. Шibaева. – М.: Наука, 1987. – С. 135 – 167.
58. Шпрангер, Э. Понимающая психология [Текст] / Э. Шпрангер. – М.: Мысль, 2000. – 194 с.
59. Щепаньский, Я. Элементарные понятия социологии [Текст] / Я. Щепаньский. – М.: Мысль, 2003. – 195 с.
60. Юнг, К.Г. Проблемы души нашего времени [Текст] / К.Г. Юнг. – М.: Прогресс, 1994. – 232 с.
61. Ядов, В.А. Саморегуляция и прогнозирование социального поведения личности [Текст] / В.А. Ядов. – М.: Академия, 2005. – 363 с.
62. Brown G., Langer E. Mindfulness and intelligence: A comparison. *Edcat. Psychologist*. V. 25 (3-4). - P. 305-335.
63. Byyudzhental J. The art of the psychotherapist / J/ Byyudzhental, N.Y., 1987.

64. Frankl V. Der Mensch vor der Fragenachdem Sinn. Muenchen: Piper, 1979.
65. Maslow A.H. Self-actualizing people:A study of psychological health. Personality symposia: Symposium#1 on values (pp. 11-34). N.Y.:Grune& Stratton, 1950.
66. Rogers C.R. On becoming a person: A therapist's view of psychotherapy. Boston: HoughtonMifflin, 1961.