



## **Введение**

**Актуальность исследования.** В последние годы проведены научные исследования, позволившие получить представление о различных личностно-психологических аспектах благополучия личности. Новые аспекты проблематики психологического благополучия связаны, прежде всего, с тем, что современный человек испытывает давление социальных норм, транслируемых современными тенденциями, «новой моралью», СМИ, нормативно-правовой сферой. Такой объем обязательств включается в процесс самоактуализации личности и может иметь двойственный характер: с одной стороны, личность включается в процессы социальной мобильности, а с другой – из-за огромного потока разносторонних обязательств человека перед обществом, появляются предрасположенности к выгоранию, неэффективным стратегиям, «потере смысла», депрессивным переживаниям. Таким образом, лишение личности психологического благополучия приводит к дезадаптации, чувству потерянности и небезопасности. Исследование личностных и социально-психологических ресурсов личности в концепции психологического благополучия позволит нам выстраивать грамотную психологическую поддержку благодаря представлениям о формировании и реализации этих ресурсов.

**Цель исследования:** изучить взаимосвязь социально-психологических и личностных ресурсов с психологическим благополучием студентов.

### **Теоретические и эмпирические задачи:**

1. Дать определения понятиями «психологического благополучия личности», «личностных ресурсов личности» и «социально-психологических ресурсов личности» и обосновать их взаимосвязь;

2. Организовать исследование личностных и социально-психологических ресурсов психологического благополучия студентов;

3. Провести диагностику актуальных личностных и социально-психологических ресурсов, используемых студентами и оценить уровень психологического благополучия студентов;

5. Выявить взаимосвязь между структурой социально-психологических и личностных ресурсов с психологическим благополучием студентов разных факультетов.

*Объект исследования:* психологическое благополучие личности студентов.

*Предмет исследования:* взаимосвязь психологического благополучия студентов с личностными и социально-психологическими ресурсами личности.

#### **Гипотезы исследования:**

*Общая гипотеза* – существует взаимосвязь между структурой социально-психологических и личностных ресурсов с психологическим благополучием студентов разных факультетов.

*Частные гипотезы:*

1. Уровень жизнестойкости является критерием психологического благополучия студентов двух факультетов;

2. Уровень психологического благополучия студентов наиболее выражен среди студентов факультета психологии;

3. На уровень психологического благополучия влияют используемые студентами ресурсы: студенты экономического факультета будут чаще применять имеющиеся у них социально-психологические ресурсы, а студенты факультета психологии – личностные, внутренние ресурсы.

#### **Методики исследования:**

1. Для анализа уровня психологического благополучия – адаптированный Н. В. Паниной опросник «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена;

2. Для анализа жизненных целей и терминальных ценностей личности – «Опросник терминальных ценностей» И. Г. Сенина;

3. Для анализа уровня и структуры жизнестойкости личности – адаптированный Д. А. Леонтьевым и др. «Тест жизнестойкости» (Hardiness Survey) С. Мадди;

4. Для анализа жизненных перспектив и направленности личности – адаптированный Д. А. Леонтьевым «Тест смысложизненных ориентаций» Д. Крамбо и Л. Махолик.

**Объем и структура дипломной работы.** Дипломная работа состоит из введения, двух глав, выводов, заключения, списка использованной литературы, включающего в себя и приложения. В дипломной работе содержится 5 рисунков. Общий объем страниц составляет 69 страниц.

**Научная новизна и теоретическая значимость исследования** состоят в установлении структуры и функционировании личностных и социально-психологических ресурсов психологического благополучия студентов.

**Практическая значимость исследования** заключается в возможности использования полученных данных в различных сферах практической психологии, т.е. в диагностической, профилактической и консультативной работе со студентами в рамках образовательных учреждений

## **Общее содержание дипломной работы**

**Во введении** обоснованы актуальность дипломной работы, раскрыты цель, теоретические и эмпирические задачи, объект и предмет, гипотезы исследования. Определена теоретико-методологическая основа работы, раскрыты научная новизна, теоретическая и практическая значимость исследования.

**Первая глава «Теоретические подходы к исследованию психологического благополучия личности и его компонентов»** состоит из четырех параграфов. В данной главе рассмотрены основные подходы к пониманию психологического благополучия личности. Перечислены основные детерминанты психологического благополучия личности. Рассмотрены личностные и социально-психологические ресурсы как факторы поддержания психологического благополучия личности. Поднимется вопрос о значении ценностных ориентаций личности в контексте психологического благополучия личности.

**В первом параграфе «Основные подходы к пониманию психологического благополучия личности»** рассмотрены основные концепции, посвященные структуре и формированию психологического благополучия и, основанного на нем, субъективного благополучия. Теоретическим фундаментом для изучения понятия «психологического благополучия» выступают работы зарубежных и отечественных ученых (R.Ryan и E.Deci, 2001, C.Ryff, 1989, W. Tov E. Diener, 2013, Е. Б. Лактионова, 2018, А. А. Нестерова, 2011).

**Во втором параграфе «Детерминанты психологического благополучия личности»** представлены исследования детерминант психологического благополучия как личности в целом, так и студенческой молодежи.

В данном параграфе рассмотрены личностные, социально-психологические, социально-демографические факторы, осуществляющие поддержку психологического благополучия личности (С. А. Водяха, 2021, К. А. Данилова, 2021, Т.П. Усынина, 2017, О.О. Фомина, И.В. 2017, Сальникова, 2014, L. Ruth, 2014). Выделено значение личностных (А. Е. Созонтов, 2003, D.J Striimpfer, 1996), социально-психологических (Е. Б. Лактионова, М. Г. Матюшина, 2018, А.А. Нестерова, 2011.) и эмоциональных (А. F. Jorm, 2014, M. Gómez-López, 2019.), детерминант психологического благополучия.

В **третьем параграфе** «Социально-психологические ресурсы как фактор поддержания психологического благополучия студента» обсуждается значение социально-психологических ресурсов в развитии и сохранении психологического благополучия личности.

В данном параграфе рассмотрены такие социально-психологические ресурсы, как конструктивные стратегии поведения в трудных жизненных ситуациях (Е. Б. Лактионова, М. Г. Матюшина, 2018, А. А. Нестерова, 2011, W. Tov, E. Diener, 2013), взаимоотношения в семье и друзьями\коллегами (N. Mastenbroek, 2012, R. M. Ryan, E. L. Deci, 2013, C. Ryff, 1989), а также романтические отношения (M. Gómez-López, 2019).

В **четвертом параграфе** «Личностные ресурсы как фактор поддержания психологического благополучия студента» обсуждается значение личностных ресурсов в развитии и сохранении психологического благополучия личности.

Раскрыты различные подходы к изучению личностных ресурсов в контексте благополучия личности (Т. Ю. Иванова, Д. А. Леонтьев, Е. И. Рассказова, С. А. Минюрова, И. В. Заусенко). Отмечено значение гендерных различий (Е. Ю. Григоренко, И.В. Сальникова, F.M. Morales-Rodríguez, 2020), ценностных ориентаций личности (С.Т. Джанерьян, Д. И. Гвоздева) её положительное самовосприятие и эмоционального интеллекта (Григорова Ю. Б., 2019, К. А. Данилова, 2021, И. В. Заусенко)

**В пятом параграфе** сделаны краткие выводы исходя из теоретического содержания первой главы. Даны основные определения и теоретические высказывания по отношению к обсуждаемой проблеме.

**Вторая глава «Эмпирическое исследование личностных и социально-психологических ресурсов психологического благополучия студентов»** состоит из трех параграфов. Она посвящена описанию проведения исследования, которое включает в себя: обоснование выбора групп респондентов, характеристику выбранных диагностических методик и математико-статистических методов исследования; результаты об особенностях социально-психологических и личностных ресурсов групп респондентов и взаимосвязь с их психологическим благополучием; резюмирование второй главы и исследовательские выводы.

Раскрываются исследовательские цели, задачи и гипотезы. Описаны особенности выборки и обоснование её выбора.

**В первом параграфе «Методы и методики исследования»** Представлены описание методов и методик исследования, компьютерных программ для сбора и обработки исследовательских данных.

**Во втором параграфе «Обработка и интерпретация данных»** представлены результаты эмпирического исследования. Респондентами данного исследования были 54 студента Саратовского национального исследовательского государственного университета им. Н.Г. Чернышевского.

На основании проверки нормального распределения, основан выбор непараметрических критериев математико-статистического анализа.

На основании анализа значимых различия с помощью критерия Манна-Уитни, мы определили, что по шкалам методики «Индекс жизненной удовлетворенности» Б. Ньюгартена показал существует различие только по шкале «Интерес к жизни» ( $p=0,011$ ), где средний ранг «Экономистов» = 22,55, а средний ранг «Психологов» = 33,24.

Коррелирующими компонентами по шкале «Интерес к жизни» среди студентов-экономистов являются: «Удовлетворенность жизнью» (,693\*\*), «Активные социальные контакты» (,642\*\*), «Вовлеченность» (,575\*\*), «Жизнестойкость» (,506\*\*), «Локус контроля-Я» (-,512\*\*), «Локус контроля-Жизнь» (,526\*\*)

Коррелирующими компонентами по шкале «Интерес к жизни» среди студентов-психологов являются: «Удовлетворенность жизнью» (,576\*), «Собственный престиж» (,784\*\*), «Активные социальные контакты» (,563\*\*), «Духовная удовлетворенность» (,646\*\*), «Сохранение индивидуальности» (,566\*\*), «Результат» (,436\*)

Из результатов, мы наблюдаем, что «Удовлетворенность жизнью» является единственным коррелятом, присутствующим в двух группах одновременно. Для того, чтобы получить данные о компонентах критерия «Удовлетворенности жизнью» как критерия, дающего общее представление о психологическом благополучии личности, среди двух групп респондентов, нами был проведен корреляционный анализ с помощью ранговой корреляции Спирмена.

Для студентов факультета психологии удовлетворённость жизнью связана с такими переменными, как: «Духовная удовлетворенность» (,450\*), «Сохранение индивидуальности» (,417\*), «Результативность» (,713\*\*), «Активные социальные контакты» (,432\*), «Собственный престиж» (,456\*).

Для студентов экономического факультета удовлетворенность жизнью связана с внешним проявлением личности (положительная корреляция с «активными социальными контактами» (,453\*,  $p \leq 0,05$ ), «локусом контроля-жизнь» (\*424,  $p \leq 0,05$ ); отрицательная корреляция с «локусом контроля-Я» (-396\*,  $p \leq 0,05$ ).

Корреляционная матрица студентов двух факультетов совпадает только по критерию «Активные социальные контакты», что можно объяснить



следующим: в процессе самореализации, поиска своего места в жизни, социальные контакты являются важнейшим ресурсом достижения данных экзистенциальных целей.

Для студентов-психологов жизненная удовлетворенность сопряжена со сформированностью как внутренних личностных качеств (индивидуальность, духовность), так и внешних (социальных) качеств (престиж, результативность, социальные контакты). Студенты экономического факультета менее удовлетворены своей жизнью, что выражается в их меньшей заинтересованности, результативности жизни и общего настроения.

Анализ средних значений с помощью критерия Манна-Уитни следующей методики – «Опросник терминальных ценностей» И. Г. Сенина – предоставил результаты, позволяющие оценить наиболее яркие различия в ценностных ориентациях двух факультетов и оценить их значение и влияние. Значимые различия между группами студентов-психологов и студентов-экономистов были выявлены по шкалам «Собственный престиж» ( $p=0,015$ ), «Высокое материальное положение» ( $p=0,005$ ), «Обучение и образование» ( $p=0,033$ ). Вычисленный средний ранг по шкале «Собственный престиж» среди студентов-психологов составил 22,81, а среди студентов-экономистов – 32,94; по шкале «Высокое материальное положение» среди студентов-психологов – 21,14, а среди студентов-экономистов – 32,98; по шкале «Обучение и образование» среди студентов-психологов – 31,62, а среди студентов-экономистов – 22,72.

Среди студентов экономического факультета внешние атрибуты социальной успешной жизни, включающие в себя «Высокое материальное положение» и «Собственный престиж», как компоненты ценностных ориентаций, более выражены, чем у студентов факультета психологии.

По результатам анализа средних значений шкал методики «Жизнестойкость» С. Мадди, мы наблюдаем значимое различие только по шкале «Общей жизнестойкости» ( $p=,032$ ). Компонент жизнестойкости

наиболее выражен у студентов факультета психологии, исходя из значения среднего ранга равен 32,44. Средний ранг студентов-экономистов равен 23,24.

Шкала «жизнестойкости» фигурирует, во взаимосвязи с общим показателем жизненной удовлетворенности только по результатам студентов-экономистов. Мы полагаем, что данный результат связан с наиболее большей необходимостью среди студентов данного факультета формировать навыки жизнестойкости и может быть обусловлен стремлением преодолеть имеющуюся неудовлетворенность в социальной или\и профессиональной сфере.

**В третьем параграфе**, посвященном выводам эмпирического исследования представлены выводы, позволяющие нам принять или отвергнуть поставленные гипотезы.

Уровень жизнестойкости взаимосвязан с компонентами психологического благополучия среди студентов-экономистов, но не среди студентов-психологов.

Уровень психологического благополучия студентов более высокий среди студентов факультета психологии

На уровень психологического благополучия влияют используемые студентами ресурсы: студенты экономического факультета будут чаще применять имеющиеся у них социально-психологические ресурсы, а студенты факультета психологии – личностные, внутренние ресурсы.

По результатам проведенного нами исследования, мы можем заключить вывод о частичном подтверждении общей гипотезы исследования, а именно: «существует взаимосвязь между структурой социально-психологических и личностных ресурсов с психологическим благополучием студентов разных факультетов». Данная связь действительно присутствует и является специфичной для каждого из факультетов.

**В заключении** подведены итоги теоретического анализа эмпирического исследования личностных и социально-психологических ресурсов психологического благополучия современных студентов и раскрыты положения о перспективах дальнейшего исследования.