

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии  
и социальных наук

Кафедра «Прикладная  
психология»

Направление подготовки 44.04.02 «Психолого-педагогическое образование»  
Магистерская программа «Социальная психология в образовании»

Магистерская диссертация  
на тему

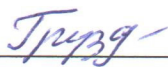
«Исследование связи психологического благополучия и субъективной  
оценки качества жизни у студентов»

Студент

  
подпись

Сильнова Кристина Юрьевна

Научный руководитель

  
подпись

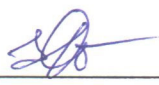
Груздова О.Г.

Нормоконтролёр

  
подпись

Карманова Т.М.

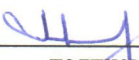
Рецензент к. псих. н., доцент кафедры  
«Педагогика и психология»  
ФГБОУ ВО «Пензенский государственный  
технологический университет»

  
подпись

Ефремкина И.Н.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 15.02.2021 № 12)

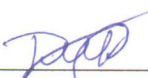
Заведующий кафедрой

  
подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 3.03.21 № 22)

Секретарь ГЭК

  
подпись

Карманова Т.М.

Пенза 2021

## Содержание

|                                                                                                                              |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| Введение .....                                                                                                               | 3  |
| Глава 1. Теоретические основы изучения связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни.....         | 10 |
| 1.1. Понятие и обзор основных концепций проблемы психологического благополучия личности в психологии .....                   | 10 |
| 1.2. Теоретические подходы к понятиям «качество жизни» и «субъективная оценка качества жизни».....                           | 19 |
| 1.3. Особенности психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни студентов .....                          | 27 |
| Выводы по первой главе .....                                                                                                 | 36 |
| Глава 2. Эмпирическое исследование связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов..... | 39 |
| 2.1. Организация и методы эмпирического исследования.....                                                                    | 39 |
| 2.2. Результаты исследования психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни студентов .....              | 42 |
| 2.3. Определение связи между психологическим благополучием и субъективной оценкой качества жизни у студентов .....           | 52 |
| Выводы .....                                                                                                                 | 57 |
| Заключение .....                                                                                                             | 61 |
| Список используемых источников.....                                                                                          | 64 |
| Приложение .....                                                                                                             | 73 |

## **Введение**

**Актуальность исследования.** Одной из важнейших движущих сил человеческого общества выступает стремление к благополучию, в том числе и психологическому. Вследствие этого проблема его получения и поддержки занимает важное место в психологических исследованиях. Психологическая практика стремится решить вопрос, связанный с оказанием помощи человеку в обретении ощущения психологического благополучия. Актуальность темы, определяется и тем, что психологическое благополучие относится к категории психологических феноменов, связанных со стремлением человека прийти к психологическому равновесию, ощущению счастья и удовлетворенностью жизни.

Психологическое благополучие связано с любой деятельностью человека и представляется на всех его жизненных этапах, пусть даже и с разной степенью выраженности. Поэтому нельзя сказать, что оно находится в ведении определенного времени и является преимуществом какого-то определенного возрастного периода развития человека. Однако очень важным является выявление особенностей проявления психологического благополучия на определенном возрастном этапе развития человека.

В рамках нашего исследования была предпринята попытка анализа психологического благополучия студенческой молодежи. Студенческий возраст является одним из важнейших этапов развития личности человека. Многие ученые и исследователи проявляют огромный интерес к студенческой молодежи, от которой зависит конкурентоспособность и состояние интеллектуального уровня нашей страны. Студенты, находясь в среде профессионального образования, получают сильные напряжения, связанные с проблемами проявления самостоятельности, освоения новых социальных ролей, выбора дальнейшего жизненного пути. Все это оказывает влияние на их психологическое благополучие.

Разработанность проблемы психологического благополучия представлена как в зарубежной, так и отечественной психологии. Исследованы факторы психологического благополучия личности (Бахаревой Н. К., Ворониной А. В., Дубовик Ю. Б., Елисеевой О. А., Шамионовым Р. М., Бочаровой Е. Е. М. Аргайл, Н. Бредбёрн, И. Бонивелл, И.А. Джидарьян, Л.В. Куликов, М. Селигман,), предложена его модель (К. Рифф), структура (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева), обнаружены его связи с осмысленностью жизни (П.П. Фесенко), ценностно-смысловыми образованиями (Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов), суверенностью психологического пространства (Е.Н. Панина), толерантностью (Н.К.Бахарева), средовыми условиями (О.С. Ширяева), профессиональной деятельностью (И.В. Заусенко, Р.М. Шамионов), определена его специфика в пожилом возрасте (Ю.Б. Дубовик), предложена психолого-педагогическая модель его формирования (О.А. Идобаева). Однако при всем разнообразии исследований за рамками научного анализа остается актуальным изучение связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов.

Проблема качества жизни является еще одним актуальным направлением психологической мысли на современном этапе развития науки. Данная проблема разрабатывается как в зарубежной, так и в отечественной психологии. Среди зарубежных исследователей необходимо отметить Н. Бредбери, А. Кемпбелла, Ф. Конверса, В. Роджерса, Ф. Эндрюса, С. Утни и др. К отечественным исследователям относятся Г.М. Зараковский, Е.Е. Давыдова и А.А. Давыдов, В.А. Хашченко, И.А. Джидарьян, А.Л. Журавлев, К.А. Абульханова-Славская и др.

Таким образом, выше представленный анализ актуальности исследуемой темы, позволяет определить противоречие, которое заключается в том, что, с одной стороны проблема психологического благополучия личности в психологической литературе активно разрабатывается, а с другой

стороны не рассматриваются её прикладные характеристики, а именно, субъективная оценка качества жизни личности как фактор повышения её психологического благополучия.

Данное противоречие позволило сформулировать проблему исследования, заключающуюся в выявлении особенностей проявления психологического благополучия у студентов и определении особенностей его связи с субъективной оценкой качества жизни.

Названная проблема определила выбор темы исследования: «Исследование связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов».

**Цель исследования:** изучение связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов для использования диагностических данных в диагностической и консультативной работе педагога-психолога с представителями студенческой молодежи.

**Объект исследования** - психологическое благополучие как психологический феномен.

**Предмет исследования** - связь психологического благополучия с субъективной оценкой качества жизни студентов.

**Гипотеза исследования:** существует связь психологического благополучия с такими показателями субъективной оценки качества жизни студентов как: удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, работа, личные достижения, здоровье, общение, поддержка, оптимистичность, напряженность, самоконтроль, негативные эмоции.

**Задачи исследования:**

- рассмотреть проблемы психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни в отечественной и зарубежной литературе;
- уточнить теоретические представления о психологическом благополучии и субъективной оценке качества жизни студентов;

- провести эмпирическое исследование по установлению связи междупсихологическим благополучием и субъективной оценкой качества жизни у студентов;

- проанализировать и интерпретировать полученные результаты исследования.

**Теоретико-методологической основой** исследования стали: концепция психологического благополучия Н. Бредбёрна, К. Рифф; представление о структуре психологического благополучия К. Рифф, А.В. Ворониной, П.П. Фесенко, Т.Д.Шевеленковой, О.С. Ширяевой; концепции и подходы к проблеме качества жизни и её субъективной оценке (Н.М. Бредберн, С. Маккол, К. Терюн, А. Мишел, Т. Логолетти, Р. Кантор, Н. Далки и Д. Рурк, Ф. Е. Конверс, У. Роджерс, А. Кемпбел, М. Абраме и др.)

В качестве **методов исследования** использовались:

- теоретические методы: анализ литературныхисточников по проблеме исследования;

- методы сбора эмпирических данных: констатирующий эксперимент, тестирование, метод опроса;

- методы математической обработки результатов исследования (корреляционный анализ Спирмена).

В работе использовались следующие **методики**:

1. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д. ФесенкоП.П.);

2. «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера;

3. Тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева;

4. «Шкала оценки качества жизни» Д. Эндикотт.

**База исследования.**ГАПОУ ПО «Пензенский колледж транспортных технологий п. Лунино. Объем выборки составил 75 человек, из которых 40 юношей и 35 девушек в возрасте от 15 до 23 лет.

Исследование проводилось в **три этапа**:

1 этап (сентябрь 2018 – июнь 2019 гг.) анализ научной литературы по проблеме исследования психологического благополучия и качества жизни у студентов; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели; определение объекта, предмета и задач исследования; формулирование рабочей гипотезы; выбор методов исследования.

2 этап (сентябрь 2019 – июнь 2020 гг.) – подбор диагностического инструментария для исследования психологического благополучия и качества жизни у студентов, проведение эмпирического исследования.

3 этап (сентябрь 2020 – январь 2021 гг.) – количественный и качественный анализ результатов эмпирического исследования; определение связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов; оформление магистерской диссертации.

**Научная новизна** исследования состоит в рассмотрении связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов.

**Теоретическая значимость** исследования заключается

1) в уточнении понятий «психологическое благополучие», «качество жизни», «субъективная оценка качества жизни»;

2) в экспериментальном подтверждении теоретических представлений о связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов;

3) в расширении научно-теоретических знаний по проблемам психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни.

**Практическая значимость** исследования состоит в возможности использования полученных результатов в прикладных психологических исследованиях, способствуя дальнейшей разработке проблемы исследования психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни.

Материалы диссертации могут быть использованы в рамках курса специализации на психологических факультетах.

**Апробация результатов** исследования. По результатам исследования автором опубликована статья: Анализ понятия «психологическое благополучие» и особенности психологического благополучия у студентов //Актуализация персональных ресурсов личности : материалы Всерос. науч.- практ. конф. (очно-заочная) (г. Пенза, 20 апреля 2020 г.) / под ред. И.А. Медведевой. – Пенза : Изд-во ПГУ, 2020. – С. 42-47.

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. «Психологическое благополучие» –это целостное переживание человека, выраженное в субъективном ощущении счастья, которое взаимосвязано с удовлетворенностью собственной жизнью в таких её аспектах, как: «позитивные отношения с другими»; «автономия»; «управление средой»; «личностный рост»; «цели в жизни»;«самопринятие».

2. «Качество жизни» – это интегральный показатель, который характеризует со всех сторон степень развития и полноту удовлетворения всего комплекса потребностей и интересов людей и включает в себя качество образования, качество медицины, качества человека и качества взаимоотношений в обществе.

3. Субъективная оценка качества жизни - это субъективная интегральная оценка индивидом собственной жизни в целом, а также ее отдельных субъективно значимых аспектов,которые проявляются на поведенческом, эмоциональном и когнитивном уровнях.

4. Существует связь между психологическим благополучием студентов и их субъективной оценкой качества жизни, проявляющаяся в том, что:

- испытуемые, для которых важную роль играют позитивные отношения с другими, которые несут в себе заботу и доверие,которые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, имеют высокий уровень

удовлетворенности жизнью, в частности, процессом жизни, результативностью жизни и её осмысленностью; также для них характерна высокая оценка своего здоровья, удовлетворение общением с близкими людьми, ощущение внутренней и внешней поддержки и оптимистичность.

- испытуемые, для которых важную роль играет самостоятельность и независимость, которых отличает способность противостоять попыткам общества заставить их думать и действовать определенным образом, которые умеют управлять окружением, эффективно используют предоставляющиеся возможности, открыты новому опыту, ощущают продуктивность прожитой жизни, имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора и способностью контролировать свою жизнь; также для них характерна удовлетворенность своей работой, личными достижениями, умение организовать свое время, а также самообладание.

**Структура диссертации** соответствует логике научного исследования и включает в себя введения, две главы, заключение, список литературы, включающий 97 источников, и 1 приложение. В тексте диссертации имеется 2 рисунка и 5 таблиц. Общий объем диссертации составляет 72 страницы без учета приложений.

## **Глава 1. Теоретические основы изучения связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни**

### **1.1. Понятие и обзор основных концепций проблемы психологического благополучия личности в психологии**

Понятия «психологическое благополучие» первый раз появилось в работе профессора Н. Брэдбурна в 1969 году. В своей работе Н. Брэдбурн описывает структуру психологического благополучия и представляет ее как баланс, который достигается при помощи двух видов аффекта – негативного и позитивного. Под позитивным аффектом Н. Брэдбурн выделяет положительные эмоции, такие как удовольствие, радость, счастье. Под негативным аффектом он выделяет те эмоции, которые нас приводят к разочарованию, приносят огорчения и переживания. Возникающая разница между этими двумя аффектами отражает психологическое благополучие, а также удовлетворенность жизнью. В случае, если позитивный накопленный аффект превышает накопленные негативные эмоции, личность испытывает счастье и чувствует себя полностью удовлетворенной, что свидетельствует о высоком уровне психологического благополучия. В противоположной ситуации, когда негативный аффект превышает накопленный позитивный аффект – в этом случае человек ощущает себя неудовлетворенным и несчастным и характеризуется низким уровнем психологического благополучия.

Следовательно, определителем психологического благополучия какого-то конкретного индивида является его субъективная оценка своего состояния.

Н. Брэдбурн при исследовании психологического благополучия ссылается на описанное Аристотелем понятие «эвдемония», как отражающее суть психологического благополучия.

По мнению Н. Брэдбурна, Аристотель не рассматривает под психологическим благополучием ряд понятий, которые очень важны, такие как, автономия, самоактуализация, самооценка, но в тоже время выделяет, что у данных понятий имеется область взаимного пересечения.

Подход Н. Брэдбурна к исследованию психологического благополучия можно назвать гедонистическим, учитывая исторические традиции, которые изучают счастье[44, ст. 82].

Исследованию психологического благополучия посвящено много работ различных психологов.

Понятие «психологическое благополучие» было исследовано А.В. Ворониной. Ею был разработан интегральный подход в отечественной психологии и представлена многоуровневая модель психологического благополучия.

Эта модель объединяет в себе психосоматическое, а также психологическое здоровье и все это рассматривается как уровни психологического благополучия.

А.В. Воронина предлагает применение как субъективных, так и объективных параметров изменения, которые оцениваются внешними экспертами. По ее мнению внутренние интенции, такие как бессознательные и сознательные ресурсные установки были заложены и сформированы на разных уровнях пространства бытия человека.

Данные параметры можно описать в качестве своеобразно-иерархических уровней психологического благополучия человека. К таким уровням следует отнести:

- а) психосоматическое здоровье человека;
- б) уровень социальной адаптации;
- в) показатели психического здоровья.

Под биологическим пространством А.В. Воронина рассматривает пространство бытия человека, в данном пространстве человек выступает, как

естественное существо. Сохранность биологических систем организма выступает источником формирования биологического пространства, выражением которой является барьер психической адаптации. В данной ситуации уровень психологического благополучия выражается как психосоматическое здоровье и отражает процесс взаимосвязи соматической сферы и психической сферы.

Воронина А.В. отмечает, что каждый из этих уровней сформирован в процессе развития и воспитания, и каждый из них дает возможность видеть себя, но новому увидеть мир и свою жизнь в этом мире, даёт возможность для появления новых идей, реализации своих замыслов и творческой активности, выбора пути для адекватного реагирования[55, ст. 5].

Исследователи Е.Е. Бочарова, Л.В. Куликов, Р.М. Шамионов, занимаясь исследованием психологического благополучия, особое внимание уделяли взаимосвязи отдельных компонентов психологического благополучия, а также утверждали, что они зависят от различных объективных и субъективных факторов. В сегодняшнее время активно реализуется исследование связи ценностных ориентаций, стратегий жизни, удовлетворенности жизнью, а также смысло-жизненных ориентаций с психологическим благополучием личности.

Данные исследователи выделяют главные критерии психологического благополучия личности. К первому критерию можно отнести объективную успешность, в нее входят физическое, социальное, соматическое и психологическое здоровье. Вторым критерием является субъективное переживание благополучия, его проявление замечается в удовлетворении жизнью в целом, а также в ощущении счастья[10, ст. 15].

Существуют различные объективные и субъективные факторы, которые определяют уровень психологического благополучия, а также характеристики окружающей среды, степень влияния которых определяется в значимости для личности.

Все формирующие психологического благополучия имеют взаимосвязь, а также влияние друг на друга.

Отнесение того или иного феномена к какой либо составляющей благополучия условно.

Например, чувство общности, переживание или осознание смысла жизни могут быть отнесены к факторам, которые создают душевный комфорт, а не только духовное или социальное благополучие.

Рассматривая концепцию Д.А. Леонтьева можно заметить, что благополучие имеет связь со смыслом жизни, соответственно гедонистический стиль жизни, ориентированный на поиск удовлетворения и счастья, не является продуктивным в парадигме поиска смысла жизни, а также благополучия [34, ст. 97].

В исследовании психологического благополучия значительный вклад внесла К.Рифф, она соотносит теории самоактуализации А.Маслоу и К.Роджерса, а также концепцию Г. Олпорта с психологическим благополучием.

Рассматривая объективный и субъективный подход, можно сказать, что объективный подход исследования взаимосвязан не с субъективным самоощущением, а с объективным показателем, а точнее со степенью реализации человеком своего потенциала. Называется данный подход эвдемонистическим.

Счастье в трактовке эвдемонистического подхода характеризуется неизменным наличием внешних условий и оценки со стороны.

Психологические теории стали основой для концепции К.Рифф. В данной концепции описана проблема позитивного психологического функционирования личности, взаимосвязь с категорией психологического благополучия. Эта связь отражена в теориях К.Г. Юнга, К. Роджерса, Б. Ньюгартена, Д. Биррена, Ш. Бюлер, А. Маслоу, М. Яхеды, Г. Олпорта, Э. Эриксона.

Собрав информацию и проанализировав материал в работах перечисленных авторов, К.Рифф отнеслась критично к точке зрения, что психологическое благополучие является балансом между негативным и позитивным аффектом. К.Рифф разработала личную структуру психологического благополучия, которая включает в себя шесть пунктов:

- компетентность – это способность, которая помогает выполнять требования повседневной жизни;
- позитивные отношения с другими - это отношения с другими людьми, которые несут в себе заботу и доверие;
- цели в жизни – это цели и занятия, которые придают смысл жизни;
- самопринятие – это позитивное отношение, как к себе, так и к своей настоящей и прошлой жизни;
- автономность – это способность, которая помогает следовать собственным убеждениям;
- личностный рост, который способствует развитию самого себя и самореализации.

Теория психологического благополучия, которая была разработана К. Рифф стала очень оригинальным и эффективным методом в психотерапии, а также послужила основой для построения опросника, который нашел свое применение, в различных сферах психологического благополучия[91, ст. 37].

П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова опираясь на теорию К. Рифф, сформировали подход к пониманию «психологического благополучия личности», исходя из которого оно рассматривалось как целостное переживание человека, выраженное в субъективном ощущении счастья, которое взаимосвязано с удовлетворенностью собственной жизнью имеющей отражение как в актуальных, так и потенциальных аспектах жизни личности.

Подход Э. Динера является традиционным и включает в понятие психологическое благополучие субъективные суждения

обудовлетворенности собственной жизнью, а также эмоциональное состояние индивида.

Теория субъективного благополучия, по мнению Э. Динера – это область психологии, которая исследует, почему люди исследуют свою жизнь и какие способы применяют для этого. Для каждого из исследователей очень важно уметь отличать разные клинические состояния, а также уметь найти отличия в уровнях личностного благополучия.

По мнению Э. Динера самым известным методом исследования субъективного благополучия является самоотчет. Данный подход обусловлен тем, что только с точки зрения внутреннего опыта респондента можно определить субъективное благополучие. Э. Динером прописаны внешние критерии, которые нельзя применять для оценки субъективного благополучия, так как у каждого человека имеется своя система оценивания собственного счастья и индивидуальная система координат. В исследованиях, которые посвящены исследованию проблем субъективного благополучия, применяются множество дополнительных инструментов, а также множество исследовательских приемов: самый простой способ анкетирование, затем методы экспертных оценок, далее следуют психофизиологические тесты.

Трактовки психологического благополучия Э. Динера и Н. Брэдбурна очень схожи, но исследователи рассматривают их как прямые аналоги.

Э. Динер предлагает трактовать субъективное благополучие, в качестве составляющей психологического благополучия личности, для описания которого необходимо ввести некоторые составляющие его характеристики.

Уровень тревожности является самым изучаемым из показателей психологического благополучия, данный показатель рассматривается как эмоциональная нестабильность, самостоятельная черта или как нейротизм.

Тревожность напрямую имеет взаимосвязь с нервной системой и при возбуждении нервной системы происходит изменение оценки ситуации как угрожающей, а также изменение физиологического состояния[82, ст. 237]..

Спилбергер изучал тревожность как состояние или как личностную черту, из данного исследования он получил многочисленные данные о валидности концептуальной модели.

Также исследуется проявление тревожности при нахождении человека в стрессе и часто сопоставляется с физиологическими реакциями.

С.Ю. Тарасова и А.К. Осницкий в своих исследованиях подтверждали связь между тревожностью и адаптированностью к обучению, а также с психологическими и физиологическими показателями.

Сингер Б. и К. Рифф в своих исследованиях установили, что тревожность по отношению к депрессии является как составляющая часть психологического благополучия, и она находится в факторной структуре «психологического ресурса».

Также существует понятие, что личностный рост является главным аспектом для благополучия. Это в первую очередь экзистенциальное понимание проблемы.

А.А. Кроника выделяет, что человек стремится к возможным способам обретения счастья через экзистенциальные установки. К ним относятся следующие установки:

- гедонистические;
- аскетические;
- деятельные;
- созерцательные.

Перечисленные установки – это психологический материал, который необходим для определения области объективной деятельности в которой личность стремится самоосуществляться. В данной ситуации также важны способы, с помощью которых это можно сделать.

Понимание феномена «психологическое благополучие» можно рассмотреть через психофизиологическую сохранность функций. Это значит,

что индивидуальные различия, которые имеются в психологическом благополучии можно рассмотреть через генетические факторы.

Связь между психологическим благополучием и физическим здоровьем рассматривали Э.Л. Диси и Р.М. Райан и они считают, что она очевидна. В период болезни человек часто ограничен в удовлетворении своих потребностей, болезненные ощущения в зависимости от их интенсивности мешают получать удовольствие от жизни.

По мнению К. Фредерик и Р.М. Райан можно сделать вывод, что индикатором психологического благополучия является субъективная жизнеспособность. Они выделяют тот факт, что субъективная жизнеспособность имеет соотношение, с автономией, с позитивными отношениями с окружающими, а также взаимодействует с физическими симптомами.

О.А. Ворона и С.Ю. Мохова, занимаясь исследованием психологического благополучия, пришли к выводу, что психологическое благополучие выступает в роли фактора устойчивости и уязвимости психики, что приводит к формированию психопатологических симптомов[25, ст. 18]..

При таком подходе исследователи выделяют два аспекта, которые взаимосвязаны с психологической психотерапией. Первый «горизонтальный», важен для определения достижения удовлетворяющего субъекта уровня жизни в основных областях его жизнедеятельности. В него входит пять проблем психотерапии и консультирования, обозначаемые графически пятиконечной звездой:



Анализ проблемы психологического благополучия, по которой был проведен теоретический анализ, показывает, что на самореализацию личности во всех сферах оказывает значимое влияние субъективное благополучие.

Можно сказать, что культивирование эвдемонических ценностей является главным средством при формировании психологического благополучия.

Гедонистическое благополучие является не таким эффективным, как эвдемоническое, но все, же эвдемоническое благополучие всегда сопровождается гедонистическим благополучием. Эти два понятия являются важными составляющими для личностного благополучия человека.

По нашему мнению, личностное благополучие видно в единстве уровня счастья, а также в удовлетворенности жизнью, баланса положительных и отрицательных эмоций, психологического и социального благополучия. Можно сказать, что разработка концепции психологического благополучия положительно влияет на ситуацию, связанную с развитием личности, открывает новые горизонты для изучения личности, а также для продуктивной ее самореализации.

Изучение понятия «психологическое благополучие» объединяет субъективную самооценку ощущения удовлетворенности жизнью, а также внешнее поведенческое проявление.

Чтобы раскрыть потенциал человека, способствовать созданию конструктивного подхода к решению важных жизненных задач, необходимо изучать проблемы психологического благополучия.

Поэтому изучение личностной основы психологического благополучия имеет как теоретическое, так и практическое значение с целью оказания психологической помощи.

Таким образом, опираясь на исследования ряда авторов, мы можем заключить, что «психологическое благополучие» - это целостное

переживание человека, выраженное в субъективном ощущении счастья, которое взаимосвязано с удовлетворенностью собственной жизнью в таких её аспектах, как: «позитивные отношения с другими»; «автономия»; «управление средой»; «личностный рост»; «цели в жизни»; «самопринятие».

## **1.2. Теоретические подходы к понятиям «качество жизни» и «субъективная оценка качества жизни»**

Впервые понятие «качество жизни» было введено в социальную практику зарубежными исследователями в 50-60 годы XX века. Данное понятие было впервые использовано в работе «Общество изобилия» Дж. Гэлбрейта в 1964 г. Можно сказать, что «качество жизни» – это показатель, который интегрирует ряд факторов, описывает степень достоинства и свободы личности, полноту удовлетворения комплекса интересов и потребностей человека, а также обстоятельства жизни населения.

В отечественной и зарубежной литературе активно изучалось ранее и изучается сейчас понятие «субъективное качество жизни». Исследователями данного вопроса являются А.В. Баранова, Г.М. Головина, Г.М. Зараковский, В.И. Кулайкин, Т.Н. Савченко, Е.А. Угланова, F. Andrews, M. Argyle, A. Campbell, L. Carstensen, E. Diener, P. Fayers, D. Haybron, D. Kovacs, M. Rapley, D. Shin, R. Veenhoven, R. Whitrod.

Для исследования понятия «качество жизни» применяется три основных подхода:

1. Экономический подход – это подход, на основе которого сформировалось объективное понимание качества жизни. С позиции данного подхода «качество жизни» рассматривается как отражение материального уровня благосостояния человека, как его способность увеличивать свой материальный достаток. Представителями данного подхода являются Р. Арон, Дж. Кн. Гэлбрейт, Ж. Фурастье и другие. Также можно выделить и

современных исследователей, это: В. Ф. Безъязычного, П. Д. Коссинского, А.И. Субетто. Можно отметить, что при данном подходе «качество жизни» означает не только потребление материальных услуг и благ, но и удовлетворение духовных потребностей, таких как, морально-психологический климат, продолжительность жизни, душевный комфорт и другое.

2. Философско-психологический подход – это подход, который означает субъективную оценку степени удовлетворения духовных и материальных потребностей людей, а также субъективное понимание качества жизни. Исследователями данного подхода явились А. Кэмбэлл, Ф. Конверс, В. Роджерс и другие.

3. Социально-экономический подход – это подход являющейся основой целостного и комплексного понимания качества жизни. Представителями данного подхода являются современные учение, такие как, Е. Г. Анимица, А. Л. Васильев, Г. М. Зараковский, Всемирная организация здравоохранения и другие.

Ряд специалистов считают, что психологическими составляющими качества жизни являются удовлетворенность жизнью, ощущения счастья, социально значимые ценностные ориентации личности. Так считали следующие ученые: А.М. Алмакаева, А.В. Баранова, И.А. Джидарьян, Г.М. Зараковский, В.И. Кулайкин, Т.Н. Савченко, Е.А. Угланова, Е. Diener, М. Rapley, D. Shin, R. Veenhoven и другие.

Изучением личностных характеристик человека, а также их определяющей роли и их детерминацией занимались такие авторы, как Н.В. Андрееenkova, А.В. Баранова, М. Argyle, Е. Diener, R. Veenhoven и другие [18, с. 7].

С.И. Ожегов в «Словаре русского языка», дает полное описание термина «качества». «Качество» – это совокупность особенностей, признаков,

свойств, которые отличают явление и предмет от других и придают ему определенность[50, ст. 163]..

Более полувека назад в научный оборот было введено понятие «субъективноекачествожизни», свое широкое применение оно имело в анализе экономических, социальных и политических процессов. Все же стоит отметить, что его научное содержание до сегодняшнего времени окончательно не было сформировано.

Проанализировав литературу можно сказать, что факторы субъективного качества жизни систематизируются по следующим категориям:

- отечественная психология: способность к самовыражению, самореализация, мотивационная направленность, активность, совладающее поведение, смелость, ответственность, уверенность. Данные качества были выявлены в ходе анализа трудов следующих авторов: К.А. Абульханова-Славская, Г.М. Головина, И.А.Джидарьян, Г.М. Зараковский, Т.Н. Савченко и другие.

- зарубежная психология: самопринятие, экстраверсия, жизнерадостность, умение планировать и продуктивно использовать время, самоуважение, интернальный локус контроля, высокая самооценка, оптимизм. Данные качества были выявлены в ходе анализа следующих трудов: M.Argyle, E. Diener, A.Campbell, T. Lischetzke, R. Lucas,R. Veenhoven и другие.

Все события, которые происходят в жизни человека, подвержены воздействию и имеют огромное влияние на личность в целом. Понятия «представления о мире» и «субъективная оценка жизни» имеют между собой взаимосвязь, создаются и проходят трансформацию на протяжении всей жизни человека. Этому способствуют следующие факторы:

- внешние;
- внутренние;

- личностные.

Рефлексия и бенчмаркинг являются когнитивными механизмами субъективной оценки жизни человека. Личностная рефлексия осуществляется как процесс и в первую очередь можно отметить, что это размышления, которые направлены на самоанализ и анализ собственной активности. Процесс личностной рефлексии, порождает смысл, который приводит к коренному изменению системы ценностей личности.

Исследованием субъективного качества жизни занимались множества ученых, точка зрения которых отличается друг от друга. Исследования ученых были проведены как попытка для нахождения связи между психологическим благополучием и субъективной оценки качества жизни.

А. В. Баранова считает, что субъективное качество жизни – это психосоциальный феномен, который определяет удовлетворенность внутренними и внешними условиями жизнедеятельности личности. К внешним условиям можно отнести:

- экологические;
- социальные;
- экономические;
- социально-психологические.

К внутренним условиям можно отнести:

- удовлетворенность своей самореализацией;
- удовлетворенность личности собой[7, с. 87].

Т. Н. Савченко считает, что субъективное качество жизни сформировано из аффективной и когнитивной составляющих.

А.И. Суббето писал, что качество жизни представляет собой систему социокультурных, материальных, демографических и духовных компонентов жизни. Из этой системы можно выделить уровень родовых сил человека, таких как творческий смысл его жизни. А.И. Суббето говорит о тех родах качества:

- предметно - вещественном;
- функциональном;
- системно-социальном.

По его мнению, по данной классификации можно раскрыть общественные, индивидуальные компоненты качества жизни, а также различие потребности человека, его творческое развитие и всесторонний потенциал.

В.Н. Бобков считает, что понятие «качество жизни», следует трактовать, как степень и уровень развития удовлетворения комплекса высокоразвитых потребностей и интересов людей. Он считает, что свобода, счастье, равенство, способности и т.д. являются интересами и потребностями людей.

Классификация субъективного качества жизни была разработана Г.М. Зараковским, который предложил концептуальные основы категории «качество жизни» с позиций психологии. Данная классификация была направлена на составляющие субъективного качества жизни населения. Г.М. Зараковский обосновал и доказал методологию измерения и оценки качества жизни, а также выявил его показатели.

Три уровня операционализации понятия качества жизни были выделены Д. Г. Давыдовым:

- субъективная оценка благополучия – это когда человек описывает ощущения своей жизни, степень удовлетворенности своих потребностей, переживания и дает им оценку;
- объективные условия жизни конкретного человека, позволяющие удовлетворять потребности, такие как, получение образования, удовлетворение доходом, получение медицинской помощи, оценку социальной и физической активности, а также параметры материальной и социальной среды.
- факты преобладающего состояния и поведения человека, свидетельствующие об удовлетворении его потребностей – данный уровень

затрагивает эмоциональный уровень человека, а вернее характеристики, такие как, частота лицевых экспрессий – мышечные реакции, улыбки и слезы, тонус сердечно-сосудистой системы, реакции вегетативной нервной системы, а также характеристики сна.

Известными учеными Б.В. Бойцовым, Ю.В. Кряневым, М.А. Кузнецовым была сформирована следующая структура качества жизни, которая была разработана в парадигме системного подхода. Данная структура направлена на изучение проблемы в четырех плоскостях, которые имеют взаимосвязь друг с другом. В данную структуру входят:

- здоровье популяции;
- качество образования;
- качество природной среды;
- духовность.

Из этого следует, что центральной качественной характеристикой жизни является качество жизни, которое проявляет себя в таких областях, как жизнеспособность, жизнеобеспечение, жизнедеятельность, как одного социального организма, так и всего общества в целом.

А.А. Папура рассматривает субъективное качество жизни как актуальное отношение личности к особенно важным аспектам собственной жизнедеятельности, включающее в себя эмоциональный, когнитивный и ценностно-побудительный компоненты психики[5, ст. 39]..

Многие представители экзистенциально-гуманистического направления изучали и анализировали вопросы качества жизни в психологии.

Психологическое содержание понятия «качество жизни» раскрывают представления о «хорошей жизни», «аутентичной жизни».

К. Роджерс рассматривает понятие «хорошая жизнь» как процесс движения человека в направлении свободного развития в любом направлении. Основными характеристиками данного процесса являются:

- возрастающая открытость опыту;

- стремление жить настоящим;
- увеличивающееся доверие к себе как средству достижения наилучшего поведения в каждой ситуации в настоящем.

Когда человек живет хорошей жизнью, тогда он в два раза больше чувствует свободу выбора и эти выборы в большей части будут воплощены в его поведении.

Качество жизни по определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) – это восприятие положения в жизни людьми, которое зависит от системы ценностей и культурных особенностей, а также в зависимости их целями, заботами, ожиданиями.

Д. Бюдженаль рассматривает понятие «аутентичная жизнь» как движение, стремление к удовлетворенности в жизни и к большей его эффективности.

В настоящее время можно сказать, что качество жизни чаще всего определяется как степень удовлетворенности человека своим физическим, психологическим, социальным и духовным благополучием.

По мнению американского экономиста Д. Фостер, на качество жизни влияют стрессовые ситуации, происходящие в жизни индивида, чем их больше, и чем интенсивнее переживаемый стресс, тем ниже качество жизни. Д. Маркович солидарен с Д. Фостер и описывает качество жизни с точки зрения удовлетворения основных потребностей людей, в результате чего, человек ощущает свою целостность (физическую и психическую), а также свободу в выборе творческой деятельности[73, с. 43].

Учеными Г.М. Головиной и Т.Н. Савченко было сформулировано определение качества жизни. По их мнению, качество жизни – это интегральный показатель жизнедеятельности людей, который включает в себя субъективные и объективные компоненты.

Объективные показатели в первую очередь направлены на характеристику уровня жизнедеятельности конкретного человека.

Субъективные показатели направлены на исследование ценностных структур разнообразного рода, а также на удовлетворение его потребностей.

Субъективные показатели качества жизни человека представляют наибольший интерес для исследователей и ученых психологии.

Как известно, многие ученые –исследователи имеют разнообразные позиции при определении понятия «качество жизни». Ученый Б.М. Генкин обобщил опыт исследователей и пришел к выводу, что качество жизни можно понимать как условия человеческого существования: доступность медицины, материальный уровень, пища, получение образования, безопасность, отношения в обществе и другие.

Проанализировав разнообразные точки зрения, можно сказать, что субъективное качество жизни – это отношение личности, к особенно важным аспектам собственной жизнедеятельности, которые проявляются на поведенческом, эмоциональном и когнитивном уровнях.

В данное время существует огромное число научных подходов, которые определяют структуру субъективного качества жизни. По нашему мнению, самой действенной является трехкомпонентная структура, которая состоит из эмоционального, конативного и когнитивного компонентов.

Эмоциональный компонент способствует или препятствует реализации цели личности и представлен негативным или позитивным эмоциональным полюсом.

Когнитивный компонент направлен на оценку индивидом собственной жизни.

Конативный компонент предполагает, что через призму внутриличностных и межличностных отношений можно выразить отношение личности к окружающей действительности.

Понятие «качество жизни» состоит из большого количества показателей, учет которых представляется необходимым при оценке данного определения, однако отсутствует общепринятое определение качества

жизни. Также актуальна проблема определения методологического аппарата оценки качества жизни, существует дефицит стандартизированных методик, отличающихся надежностью и валидностью.

Однако, обобщив весь материал, можно сказать, что «качество жизни»- это интегральный показатель, который характеризует со всех сторон степень развития и полноту удовлетворения всего комплекса потребностей и интересов людей и включает в себя качество образования, качество медицины, качества человека и качества взаимоотношений в обществе.

«Субъективная оценка качества жизни» - это субъективная интегральная оценка индивидом собственной жизни в целом, а также ее отдельных субъективно значимых аспектов, которые проявляются на поведенческом, эмоциональном и когнитивном уровнях.

### **1.3. Особенности психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни студентов**

Студенческий возраст – особый период жизни и развития личности, имеющий много особенностей. Психологическая школа Б.Г. Ананьева является первой, которая занималась исследованием проблем студенчества, как возрастной и социально-психологической категории. Студенческий возраст можно отнести к ранней молодости или юношескому возрасту, также к ранней взрослости в зарубежной психологии. Период юношества в отечественной психологии характеризуется достижениями нового уровня самосознания и самоуважения, уровня развития внутренней позиции и т.д. В данный период возраста происходит осуществление личных планов, а также планирование своего будущего.

Многие психологические исследования отмечают высокий уровень заинтересованности молодежи, завершающей школьное образование в получении профессиональной подготовки. Доминирующей

ориентацией получения высшего образования является ориентация на умственный труд. В современном обществе продолжение образования является большой социальной, моральной и психологической ценностью.

Студент (от лат. «studens» - усердно работающий, занимающийся), ученик Вуза, а в отдельных странах и среднего учебного заведения. Ещё в средние века Древнем Риме любого человека, обучающегося или занятого процессом познания называли «студентом». Когда в 12 веке стали появляться университеты «студентами» называли всех занятых процессом обучения, а после введения научных знаний только учеников.

Студенчество, в качестве обособленной группы появилось вместе с университетами (12 век). В те времена Студенчество отличалось крайней неоднородностью в плане возраста и положения в обществе. По прошествии

времени и с развитием капитализма в обществе важность и ценность высшего образования значительно возросла. Студенчество стало не только источником, благодаря которому появлялись молодые специалисты в профессиях, но и стало самостоятельной большой социальной группой.

Многие исследователи в России и зарубежом изучали психологическое благополучие студентов. Студенты находятся на этапе своего профессионального становления, они занимаются поиском своего места в жизни, анализируют текущее место учебы, достаточно гибко приспосабливаются к меняющимся условиям жизни.

Необходимость поступления в вуз в значительной мере влияет на студентов, поскольку им приходится перестраивать или даже кардинально менять привычный ритм жизни, они больше не школьники, поэтому ответственность за себя и свою дальнейшую жизнь также ложится на их плечи. Именно поэтому изучение психологического благополучия студенческой молодежи является, на наш взгляд, очень важной и актуальной проблемой.

Е.Ю. Григоренко было проведено исследование психологического благополучия в студенческом возрасте, в ходе были получены следующие данные. Студенты связывают психологическое благополучие с такими факторами, как «Позитивные отношения с окружающими», «Успехи в обучении», «Личностный рост», «Самоопределение». Эти факторы имеют наибольший удельный вес в общей структуре психологического благополучия. В структуре психологического благополучия студентов слабо выражен фактор «Управление средой». Наличие качеств управления окружающей средой подразумевает у студента, добиться желаемого результата, овладеть различными видами деятельности, преодолеть все испытания на пути к желаемому. Все перечисленные факторы определяют уровень адаптации студенты [41, с. 94].

Известно, что студенты, у которых высокий уровень психологического благополучия в большей степени выделяют позитивные стороны или другие события, они не тратят свои силы на переживание негативных моментов, используя отрицание как переживание негативных моментов, психологическая защита для них это отрицание.

В гедонистическом подходе при исследовании психологического благополучия говорится, что психологическое благополучие формируется из баланса двух аффектов – негативного и позитивного.

Можно предположить, что студент, который обладает высоким уровнем психологического благополучия, имеет большую удовлетворенность жизнью, чем студент с низким уровнем психологического благополучия. Студент с высоким уровнем психологического благополучия использует отрицание для того, чтобы не портить свою позитивную картину жизни.

Студенты с низким уровнем психологического благополучия используют такие качества, как регрессия, замещение и реактивное образование, данные качества выступают как психологическая защита. У студентов с низким уровнем благополучия присутствуют такие состояния,

как переживания, неудовлетворенность происходящим, отрицательные эмоции, депрессии.

Проявление реактивного образования заключается в том, что человек, чтобы не демонстрировать свою слабость от имеющихся проблем, заменяет свои негативные эмоции на позитивные. Данное происходит при общении с другими людьми в социуме, но в меньшей степени наедине с собой, так как решать проблему придется и очень трудно обмануть себя самого. При общении в социуме, люди не рассказывают, что с ними происходит, что они чувствуют, при этом утверждая, что в их жизни все хорошо и их все устраивает, при этом формируются скрытые подлинные эмоции. В такой ситуации замещение может служить следствием реактивного образования как психологической защиты. Предположительно, это происходит потому, что выдавая ложные положительные эмоции в ответ на внешние события, подлинные отрицательные эмоции остаются нетронутыми, нуждающимися в выражении.

Возможно, студентам с низким уровнем психологического благополучия сложнее забыть негативные события, обиды, злость на окружающих людей, что в дальнейшем накапливается внутри и причиняет дискомфорт.

С детства человеку прививается мысль о том, что нельзя причинять физическую боль другому, что нужно решать конфликты при помощи слов. Слова могут помочь разобраться в ситуации, но эмоции, которые человек ощутил в период возникновения конфликта, могут остаться. Но ведь возникает потребность избавиться от этого дискомфорта, и замещение здесь может оказать помощь, ведь в этом случае человек направляет агрессию не в сторону своего обидчика, а на нейтральный объект. Тем самым человек может избавиться от неприятных эмоций и сохранить отношения.

Негативные переживания студентов с низким уровнем психологического благополучия превышают уровень накопленных

положительных эмоций. Тяжело оставаться стойким и твердым, когда вокруг – одни проблемы. Если в жизни преобладают положительные эмоции, приятные события, то человек может просто наслаждаться происходящим, а когда чашу весов перевешивают неприятности, то приходится тратить силы на то, чтобы бороться с этими неприятностями и эмоциями, которые они вызывают. Вероятно, это влияет на то, что у человека просто может не хватать сил для борьбы и работы с негативными эмоциями. И в этом случае, самым простым выходом из ситуации может стать регрессия, то есть возврат к примитивным, детским формам поведения. Может быть, это не решит сложившуюся ситуацию, может, все останется на прежнем уровне, но человек тем самым сможет обратить на себя внимание, а окружающие взамен вероятно предложат помощь или эмоционально поддержат, что не маловажно для человека с низким уровнем психологического благополучия.

Студенты с высоким уровнем психологического благополучия практически не используют психологические защиты в повседневной жизни. Замечено лишь более частое использование ими отрицания. Студенты с низким уровнем психологического благополучия чаще прибегают к использованию психологических защит, таких как, замещение, регрессия и реактивное образование, потому что испытывают неудовлетворенность своей жизнью, они менее уверены в себе, возможно, чаще ощущают свое бессилие в решении каких-либо проблем. Прибегая к использованию психологических защит у студентов с низким уровнем психологического благополучия, возникает возможность таким образом бороться с неприятными событиями в своей жизни.

Можно выделить ряд особенностей феномена благополучия:

1. Благополучие следует рассматривать как целостное явление, которое включает в себя физические, психические, социальные аспекты. В этом случае можно определить чувство благополучия как интегральный психический феномен.

2. При исследовании благополучия необходимо учитывать также динамичность данного феномена. Достичь благополучия раз и навсегда не представляется возможным, так как достижение состояния благополучия – это постоянное нахождение баланса между реальным и желаемым, нахождение равновесия.

3. Важнейшей составляющей является субъективная позиция и непосредственная активность субъекта. Невозможно быть одновременно пассивно настроенным и благополучным.

Студенческий возраст является особым периодом в жизни человека, в силу того, что как «по общей идее, так и по основным закономерностям возраст студента (18-25 лет) является промежуточным между зрелостью и детством. В общем развитии психики этап студенчества считают активной социализацией человека, происходит становление высших психических функций, развивается умственная система и личности в целом. Если рассматривать этап студенчества, смотря только на биологический возраст, то он может быть соотнесен с периодом юношества, как определяющим этапом развития личности между этапами детства и взрослости. Вследствие этого в иностранной психологии этот этап может быть связан с процессом взросления.

Выражая свои эмоции на нейтральном объекте, студент характеризуется тем, что контролирует происходящее вокруг. То есть, если человек контролирует свои эмоции и поведение, то он тем самым не теряет контроль над происходящим вокруг него.

Когда студент использует детские формы поведения в общении, он меньше доволен собой. Возможно, у студента возникает понимание того, что прибегая к примитивным формам поведения, можно мало, что решить, и это портит отношения с окружающими, отсюда и возникает недовольство собой, своим поведением.

При стремлении к самореализации, осмысленном отношении к жизни, наличии жизненных целей студенты больше используют вышеуказанные психологические защиты. Это можно объяснить тем, что добиваясь поставленных целей в жизни, пытаясь добиться чего-то большего, можностолкнуться с множественными препятствиями на пути: разочарования, непринятие со стороны общества, недостаток личностных ресурсов. Но, благодаря использованию психологических защит, студент в этом случае может отгородить свое восприятие от неприятных событий при помощи отрицания, компенсировать свои недостатки путем развития своих способностей благодаря компенсации и обосновать свое поведение в ответ на упреки общества, тем самым достигнув поставленных целей.

В целом можно сказать, студентам с высоким уровнем психологического благополучия для того, чтобы контролировать происходящее вокруг, достаточно применять конструктивные формы поведения. Студенты с низким уровнем психологического благополучия, имея цель в жизни, смысл жизни, стремясь к самореализации, используют такие психологические защиты как отрицание, компенсация и рационализация. Иными словами они стараются отгораживать себя от негативных моментов, развивают свои навыки для более успешной деятельности и в некотором роде контролируют свое поведение.

Иными словами, качество жизни обладает определенными особенностями, которые мы приведем ниже:

- 1) качество жизни очень широкое, многоаспектное, многогранное понятие, в его структуру включено понятие «уровень жизни».
- 2) качество жизни включает в себяобъективную и субъективную стороны.

Также можно отметить, что многие авторы (Гулина А.В., Григорьева Л.И., Шутова С.В.) рассматривают качество жизни в связке с

физическим состоянием и уровнем здоровья студентов. Исследования включают в себя не только наличную оценку своего текущего физического состояния, но и влияние алкогольной, наркотической, игровой зависимостей на качество жизни молодежи [63, с. 57].

Ряд авторов (Зорина Е.В., Каскаева Д.С., Крылова Е.Ю. и др.) рассматривали как влияет психическое здоровье на качество жизни современной молодежи. Исследователи приходят к выводу, что психическое здоровье является не менее важным показателем, чем физическое, и существует тесная связь между этим параметром и качеством жизни.

Поскольку исследователями была установлена зависимость качества жизни от качества здоровья студентов, возникла необходимость создания условий для повышения уровня физической активности студентов. О.И. Коломиец в результате своих исследований установил, что занятия физической культурой и спортом имеют прямую связь с качеством жизни студентов.

А.В. Лейфустановил необходимые условия для формирования физической активности молодежи, также им были определены необходимые факторы, влияющие на результативность установления будущей профессиональной деятельности студентов.

Исследования Т.М. Дьяконовой показали, что определенным образом составленные учебные занятия по физической культуре в вузе способствуют формированию оздоровительной компоненты повышения качества жизни студентов.

Кувалдин В.А., Аникеева Н.Г., Семизоров Е.А предлагают модель повышения качества жизни и образовательного потенциала студентов на основе здоровьесбережения.

Также рядом исследователей рассматривались различия в качестве жизни студентов в зависимости от их гендера, этнической идентичности, локуса контроля, самооотношения и других характеристик.

В качестве примера, приведем исследование Шаламовой Е.Ю. и Сафоновой В.Р., в котором описываются различия в качестве жизни у мужчин и женщин. По результатам исследования было выявлено, что среди лиц мужского пола, преобладают высокие показатели по критериям физическое функционирование, интенсивность боли, общее состояние здоровья, жизненная активность, психическое (ментальное) здоровье. Низкие показатели у мужчин обнаружены по критерию социальное функционирование. В выборке женщин преобладает повышенный уровень нездоровья, авторы объясняют это ограниченным доступом к материальным и общественным ресурсам и повышенным стрессом, связанным с реализацией гендерных и семейных ролей [33, с. 28]. Однако, мы скептически относимся к данному объяснению, поскольку в современных реалиях разница в доступе к материальным и общественным ресурсам между мужчинами и женщинами нивелирована. Что касается семейных взаимоотношений, большинство исследований, посвященных изучению удовлетворенности браком, свидетельствуют о том, что женщины, реализующие семейные роли в большей степени удовлетворены жизнью.

Идובהва О.А. в своей работе пишет о том, что психологическое неблагополучие чаще наблюдается у тех студентов, у которых вовремя не были сформированы основные новообразования юношеского возраста.

В исследовании Григоренко Е. Ю. целью которого являлось выявление различий в уровне значений психологического благополучия между юношами и девушками, было выявлено, что девушки обладают более высоким уровнем психологического благополучия чем парни. Сравнение студентов разных курсов показало, что наиболее психологически благополучны студенты 2 курса, автор объясняет это тем, что студенты уже успели адаптироваться к новым условиям, при этом они пока еще не испытывают негативных эмоций по поводу выпускных экзаменов и защиты выпускных квалификационных работ.

Сачкова М. Е. и Тимошина И. Н. исследовали как влияет уровень психологического благополучия личности на социальные представления студентов.

Если обращаться к зарубежным исследованиям психологического благополучия, то интерес представляет работа турецкого ученого Siddiqui S. Им было выявлено, что на психологическое благополучие влияет самооффективность студентов старших курсов. Помимо самооффективности исследовался стиль жизни студентов, оцениваемый по следующим показателям: контроль, перфекционизм, самооценка, ожидания, потребность в удовольствии.

### **Выводы по первой главе**

Теоретический обзор научной литературы показал, что в трактовке содержания понятия психологического благополучия принято выделять два основных подхода: гедонистический (как результат оценки событий, происходящих в жизни индивида) и эвдемонический (как результат саморегуляции человеком своей мотивации к миру, выработки индивидуального стиля жизни).

Отечественные исследователи выделяют следующие аспекты психологического благополучия:

- проблема операционализации самого конструкта «психологическое благополучие»,
- личностные детерминанты психологического благополучия, влияние среды на психологическое благополучие личности,
- возрастные и этнопсихологические особенности психологического благополучия личности.

Таким образом, опираясь на исследования ряда авторов, мы можем заключить, что «психологическое благополучие» - это целостное переживание человека, выраженное в субъективном ощущении счастья,

которое взаимосвязано с удовлетворенностью собственной жизнью в таких её аспектах, как: «позитивные отношения с другими»; «автономия»; «управление средой»; «личностный рост»; «цели в жизни»; «самопринятие».

Понятие «качество жизни» состоит из большого количества показателей, учет которых представляется необходимым при оценке данного определения, однако отсутствует общепринятое определение качества жизни. Также актуальна проблема определения методологического аппарата оценки качества жизни, существует дефицит стандартизированных методик, отличающихся надежностью и валидностью.

Обобщив весь материал, можно сказать, что «качество жизни» - это интегральный показатель, который характеризует со всех сторон степень развития и полноту удовлетворения всего комплекса потребностей и интересов людей и включает в себя качество образования, качество медицины, качества человека и качества взаимоотношений в обществе.

«Субъективная оценка качества жизни» - это субъективная интегральная оценка индивидом собственной жизни в целом, а также ее отдельных субъективно значимых аспектов, которые проявляются на поведенческом, эмоциональном и когнитивном уровнях.

Многие исследователи в России и за рубежом изучали психологическое благополучие студентов. Студенты находятся на этапе своего профессионального становления, они занимаются поиском своего места в жизни, анализируют текущее место учебы, достаточно гибко приспосабливаются к меняющимся условиям жизни.

Результаты исследований отечественных и зарубежных авторов показали, что студенты, обладающие высоким уровнем психологического благополучия, имеют большую удовлетворенность жизнью, чем студенты с низким уровнем психологического благополучия.

Студентам с низким уровнем психологического благополучия сложнее забыть негативные события, обиды, злость на окружающих людей, что в дальнейшем накапливается внутри и причиняет дискомфорт.

Студентам с высоким уровнем психологического благополучия для того, чтобы контролировать происходящее вокруг, достаточно применять конструктивные формы поведения. Студенты с низким уровнем психологического благополучия, имея цель в жизни, смысл жизни, стремясь к самореализации, используют такие психологические защиты как отрицание, компенсация и рационализация. Иными словами они стараются отгораживать себя от негативных моментов, развивают свои навыки для более успешной деятельности и в некотором роде контролируют свое поведение.

## **Глава 2. Эмпирическое исследование связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов**

### **2.1. Организация и методы эмпирического исследования**

Исследование проводилось на базе Лунинского филиала ГАПОУ ПО «Пензенский колледж транспортных технологий». Исследование проводилось в период с 2019 по 2021 год. Объем выборки составлял 75 человек, из которых 40 юношей и 35 девушек в возрасте от 15 до 23 лет. Для исследования были выбраны студенты с различных специальностей. По специальности «Продавцы» было отобрано 20 человек (12 юношей и 8 девушек), «Автомеханики» - 20 человек (5 юношей и 15 девушек), «Экономисты» - 20 человек (16 юношей и 4 девушки), «Юристы» - 15 человек (7 юношей и 10 девушек).

Исследование проводилось в три этапа:

1 этап (сентябрь 2018 – июнь 2019 гг.) анализ научной литературы по проблеме исследования психологического благополучия и качества жизни у студентов; отработка понятийного аппарата исследования; постановка цели; определение объекта, предмета и задач исследования; формулирование рабочей гипотезы; выбор методов исследования.

2 этап (сентябрь 2019 – июнь 2020 гг.) – подбор диагностического инструментария для исследования психологического благополучия и качества жизни у студентов, проведение эмпирического исследования.

3 этап (сентябрь 2020 – январь 2021 гг.) – количественный и качественный анализ результатов эмпирического исследования; определение связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов; оформление магистерской диссертации.

В качестве методов исследования использовались:

- теоретические методы: анализ литературных источников по проблеме исследования;
- методы сбора эмпирических данных: констатирующий эксперимент, тестирование, метод опроса;
- методы математической обработки результатов исследования (коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

В работе использовались следующие **методики**:

1. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д. Фесенко П.П.);
2. «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера;
3. Тест «Смысл жизненные ориентации» Д.А. Леонтьева;
4. «Шкала оценки качества жизни» Д. Эндикотт.

Рассмотрим подробнее каждую из них.

1. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д. Фесенко П.П.). Методика *The scales of psychological wellbeing* была разработана К. Рифф. Существует несколько вариантов данной методики, переведенных на русский язык. Самой распространенной вариацией, отвечающей принципам надежности и валидности, является адаптация методики Т.Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко, состоящая из 84 вопросов.

Модель психологического благополучия К. Рифф состоит из 6 шкал: «Автономия», «Самопринятие», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Цели в жизни». В адаптации Т.Д. Шевеленковой и П. П. Фесенко добавлено 4 дополнительные шкалы: «Человек как открытая система», «Осмысленность жизни», «Баланс аффекта», «Автономия». В нашем исследовании будут использованы классические шкалы данной методики.

2. Шкала удовлетворенности жизнью Э. Динер. Шкала удовлетворенности жизнью (*Satisfaction With Life Scale*, или *SWLS*) – это очень

короткий тест, состоящий всего из 5 вопросов. Он показывает субъективное восприятие своей жизни как благополучной или же не слишком благополучной.

3. Тест «Смыслоразностные ориентации» Д.А. Леонтьева. Тест позволяет оценить «источник» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Цель: исследование характеристик личностного самоопределения, таких как: цели в жизни, интересы и эмоциональная насыщенность жизни, локус контроля и удовлетворенность самореализацией.

Тест состоит из 20 пар противоположных утверждений, отражающих представление о факторах осмысленности жизни личности.

Обработка результатов осуществляется по 7-бальной шкале в соответствии с бланком-ключом к тесту, сводится к суммированию числовых значений для всех 20 шкал и переводу суммарного балла в стандартные значения. Восходящая последовательность градаций чередуется с нисходящей, причем максимальный бал всегда соответствует полюсу наличия цели в жизни, а минимальный бал полюсу ее отсутствия.

В тесте СЖО жизнь считается осмысленной при наличии целей, удовлетворении, получаемом при их достижении и уверенности в собственной способности ставить перед собой цели, выбирать задачи из наличных, и добиваться результатов. Важным является ясное соотнесение целей – с будущим, эмоциональной насыщенности – с настоящим, удовлетворения – с достигнутым результатом, прошлым. Ситуация предоставляет каждому человеку возможность сделать в настоящем определенный выбор в виде поступка, действия или бездействия. Основой такого выбора является сформированное представление о смысле жизни или его отсутствии. Совокупность осуществленных, актуализированных выборов формирует «прошлое», которое неизменно, вариациям подвержены лишь его

интерпретации. «Будущее» есть совокупность потенциальных, ожидаемых результатов усилий, предпринимаемых в настоящем, в этой связи будущее принципиально открыто, а различные варианты ожидаемого будущего имеют разную мотивирующую притягательность.

4. «Шкала оценки качества жизни» Д. Эндикотт. Данная методика содержит 36 вопросов, относящихся к удовлетворенности в следующих категориях индивидуальной жизни: работа, личные достижения, здоровье, общение с близкими людьми, поддержка (внутренняя и внешняя – социальная), оптимистичность, напряженность (физический и психологический дискомфорт), самоконтроль, негативные эмоции (настроение). Вследствие этого она может выявить сферы жизнедеятельности, вызывающие наибольший дискомфорт или неудовлетворенность.

В качестве математико-статистической обработки, был проведен корреляционный анализ Спирмена. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена - это непараметрический метод, который используется с целью статистического изучения связи между явлениями.

## **2.2. Результаты исследования психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни студентов**

Анализ результатов обследования студентов по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф, определяющей актуальное благополучие человека на данном жизненном этапе, представлены в табл. 1. Исходя из данных, полученных в ходе диагностики, мы определили степень выраженности психологического благополучия и его компонентов у студентов.

Таблица 1

Анализ результатов первичной диагностики по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

| Название шкал                | Количество человек (%) |         |         |
|------------------------------|------------------------|---------|---------|
|                              | низкий                 | средний | высокий |
| Позитивные отношения         | 18,7                   | 57,3    | 24      |
| Автономия                    | 20,0                   | 54,7    | 25,3    |
| Управление средой            | 21,3                   | 53,3    | 25,3    |
| Личностный рост              | 17,3                   | 60,0    | 22,7    |
| Цели в жизни                 | 22,7                   | 61,3    | 16,0    |
| Самопринятие                 | 17,3                   | 60,0    | 22,7    |
| Психологическое благополучие | 26,7                   | 44,0    | 29,3    |

По шкале «Позитивные отношения с окружающими» мы видим, что 24% испытуемых имеют высокие показатели. Высокие значения свидетельствуют о наличии у испытуемых близких, приятных, доверительных отношений с окружающими; желании проявлять заботу о других людях; способности к эмпатии, наличии навыков, помогающих устанавливать и поддерживать контакты с другими людьми.

Низкие показатели по шкале «Позитивные отношения» выявлены у 18,7% респондентов. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы, замкнутости.

Средние показатели выявлены у 57,3% испытуемых.

Из результатов, полученных по шкале «Автономия», можно сделать вывод о том, что у 20% студентов, участвовавших в исследовании, выявлены низкие показатели по данной шкале. Эти респонденты озабочены ожиданиями и оценками других, ориентированы на мнение других людей при принятии важных решений и не способны противостоять социальному давлению в мыслях и поступках.

Высокие значения по шкале «Автономия» диагностированы у 25,3% студентов, для них характерны такие качества, как независимость, способность противостоять социальному давлению в своих мыслях и поступках.

Средние показатели выявлены у 54,7% испытуемых.

Анализируя диагностические результаты, полученные по шкале «Управление средой», можно сделать следующие выводы. Чувство уверенности и компетентности в управлении повседневными делами, способность эффективно использовать различные жизненные обстоятельства, умение самому выбирать и создавать подходящий контекст для реализации личных потребностей и ценностей, а так же умение осуществлять разнообразные виды деятельности присущи 25,3% испытуемых эти качества находятся на более высоком уровне. Для 21,3% респондентов характерны низкие показатели по шкале «Управление средой». Эти ребята испытывают трудности в управлении повседневными делами, чувство неспособности улучшить или изменить окружающие обстоятельства, отсутствие чувства контроля над внешним миром.

Средние показатели по данной шкале выявлены у 53,3% испытуемых.

По шкале «Личностный рост» у 17,3% респондентов низкие значения. Эти респонденты в той или иной мере не обладают чувством продолжающегося развития и реализации своего потенциала, закрыты для нового опыта, демонстрируют слабое совершенствование себя и своего поведения с течением времени. У 22,7% респондентов эти качества развиты на высоком уровне. Средние показатели выявлены у 60% испытуемых.

Полученные результаты по шкале «Цели в жизни», свидетельствуют о высоком уровне данного компонента психологического благополучия у 16% респондентов. Из этого следует, что для студентов присуще наличие целей в жизни и чувства осмысленности своего прошлого и настоящего. У них

сформированы убеждения, придающие жизни цель, а так же есть основания и причины для того, чтобы жить.

Для 22,7% выборки чувство осмысленности жизни и направленности не свойственно. У этих людей присутствует недостаток целей, отсутствуют воззрения и убеждения, придающие жизни смысл. Они не видят целей и в своем прошлом.

Средние показатели по данной шкале выявлены у 61,3% испытуемых.

Высокие значения по шкале «Самопринятие» имеют 22,7 респондентов. Они обладают позитивным отношением к себе и своему прошлому, осознают и принимают разные стороны своего Я, включая как положительные, так и отрицательные качества. Низкие значения по шкале выявлены у 17,3% испытуемых. Они испытывают недовольство собой, разочарованы в собственном прошлом, обеспокоены некоторыми чертами собственной личности, не принимают себя. Для них характерно желание быть другими, не такими, каковы они есть на самом деле.

Средние показатели выявлены у 60% испытуемых.

Таким образом, проанализировав показатели по методике К. Рифф «Шкала психологического благополучия» можем отметить, что у 26,7% испытуемых уровень психологического благополучия ниже нормы, высокий уровень психологического благополучия характерен для 29,3% испытуемых, 44% студентов, принявших участие в исследовании, чувствуют себя в полной мере психологически благополучными людьми.

Удовлетворенность жизнью оценивалась с помощью «Шкалы Удовлетворенностью жизнью» Э. Динера. Среднее значение ответов студентов соответствует значению 22,53, что говорит об оценке студентами своей жизни выше среднего.

Результаты исследования по «Шкале удовлетворенности жизнью» Э. Динера, представлены в табл. 2.

Таблица 2

Результаты исследования удовлетворенности жизнью по всей выборке

| Уровень удовлетворенности жизнью | Кол-во<br>испытуемых | %    |
|----------------------------------|----------------------|------|
| высокий показатель               | 7                    | 9,3  |
| повышенный показатель            | 45                   | 60   |
| средний показатель               | 20                   | 26,7 |
| пониженный показатель            | 3                    | 4,0  |
| низкий показатель                | -                    | -    |

Полученные результаты показывают, что для большинства испытуемых (60%) характерен повышенный уровень удовлетворенности жизнью. Также значительное количество испытуемых (26,7%) показали средний уровень удовлетворенностью жизнью. Высокий уровень зафиксирован у 9,3%испытуемых и пониженный – у 4%. В целом стоит отметить, что большая часть испытуемых, принимавших участие в исследовании, удовлетворена жизнью.

Для изучения осмысленности жизни респондентов мы использовали Тест «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева. Результаты исследования представлены в табл. 3. и на рисунке 1.

Таблица 3

Результаты исследования по тесту  
«Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

| Шкалы                                                   | Средний показатель |
|---------------------------------------------------------|--------------------|
| Цели в жизни                                            | 32,20              |
| Процесс жизни/интерес и эмоциональнаянасыщенность жизни | 30,08              |
| Результативность жизниудовлетворенностьсамореализацией  | 27,91              |
| Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни)                   | 17,35              |
| Локус контроля – жизнь / управляемость жизни            | 28,84              |
| Общий показатель осмысленности жизни                    | 117,59             |

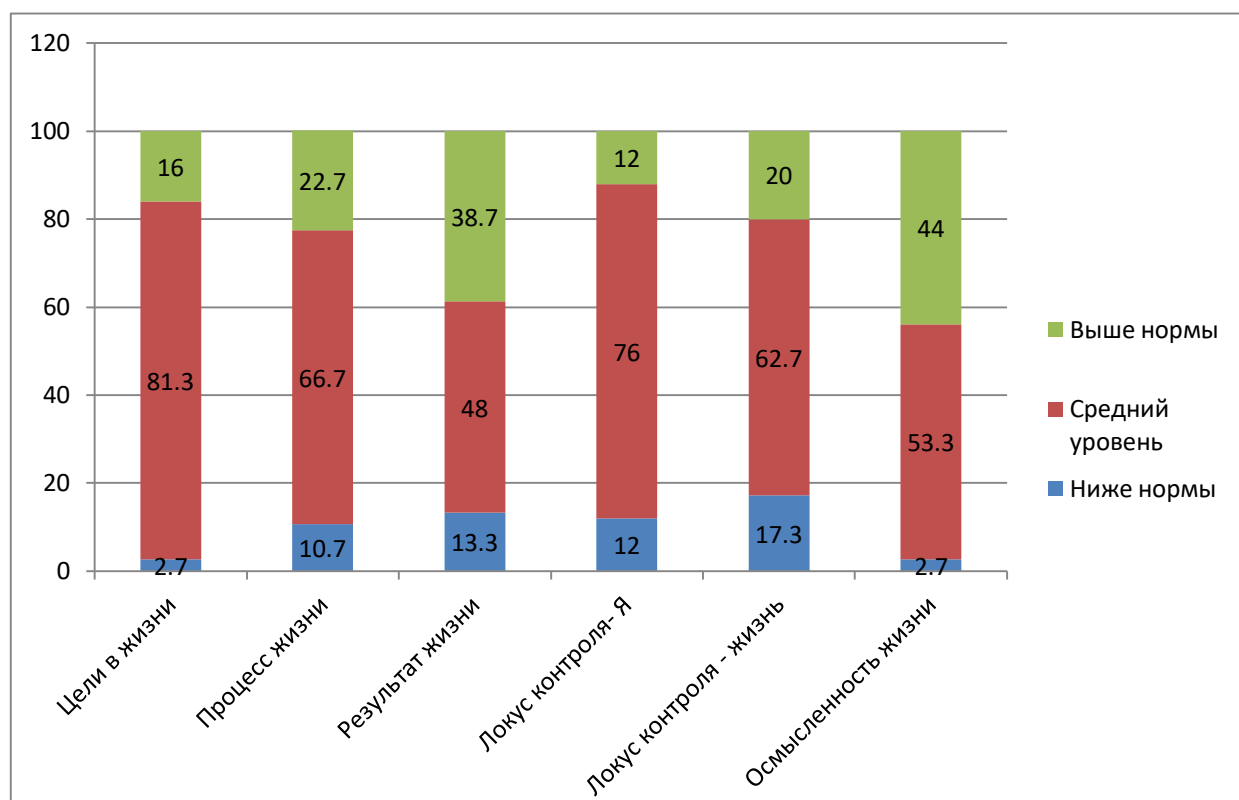


Рис. 1. Результаты исследования по тесту «Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева(%)

Как показано на рисунке 1, по всем шкалам методики преобладают средние показатели. По шкале «Цели в жизни» у 81,3% испытуемых диагностические данные соответствуют норме, у 16% - выше нормы, у 2,7% - ниже нормы. Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

По шкале «Процесс жизни» у 66,7% испытуемых диагностические данные соответствуют норме, у 22,7% - выше нормы, у 10,7% - ниже нормы. Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

По шкале «Результат жизни» у 48% испытуемых диагностические данные соответствуют норме, у 38,7% - выше нормы, у 13,3% - ниже нормы. Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее

часть.

По шкале «Локус контроля - Я» у 76% испытуемых диагностические данные соответствуют норме, у 12% - выше нормы, у 12% - ниже нормы. Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неверие в свои силы контролировать события собственной жизни.

По шкале «Локус контроля - жизнь» у 62,7% испытуемых диагностические данные соответствуют норме, у 20% - выше нормы, у 17,3% - ниже нормы. При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю, что свобода иллюзорна, и бессмысленно что-либо загадывать на будущее.

В целом, большинство респонденты имеют средний (53,3) и высокий (44%) показатели осмысленности жизни. Только у 2,7% испытуемых выявлены низкие показатели данного параметра. У студентов есть цели на будущее, наполняющие жизнь осмысленностью, временной перспективой и направленностью. Они оценивают свою настоящую жизнь, как умеренно насыщенную, интересную и наполненную смыслом. Прожитый отрезок жизни они воспринимают как достаточно продуктивный и осмысленный.

По всем шкалам, в том числе и общему показателю (среднее значение – 117,59) преобладают средние и высокие значения, что говорит об осмысленности жизни, устойчивости и стабильности. Среди показателей по шкалам «Цели в жизни», «Осмысленность жизни» всего у 2,7% испытуемых диагностированы низкие баллы, свидетельствующие об отсутствии целей и планов на будущее, либо неудовлетворенности жизнью в целом.

Далее рассмотрим результаты методики «Шкала оценки качества жизни» Д. Эндикотт. Данные представлены в табл.4. и на рисунке 2.

Таблица4

Результаты исследования по методике  
«Шкала оценки качества жизни» Д. Эндикотт

| Шкалы                                            | Средний показатель |
|--------------------------------------------------|--------------------|
| Работа                                           | 26,53              |
| Личные достижения                                | 28,16              |
| Здоровье                                         | 27,99              |
| Общение с близкими людьми (друзья, родственники) | 29,10              |
| Поддержка (внутренняя и внешняя)                 | 27,61              |
| Оптимистичность                                  | 26,43              |
| Напряженность                                    | 25,10              |
| Самоконтроль                                     | 27,19              |
| Негативные эмоции                                | 24,15              |

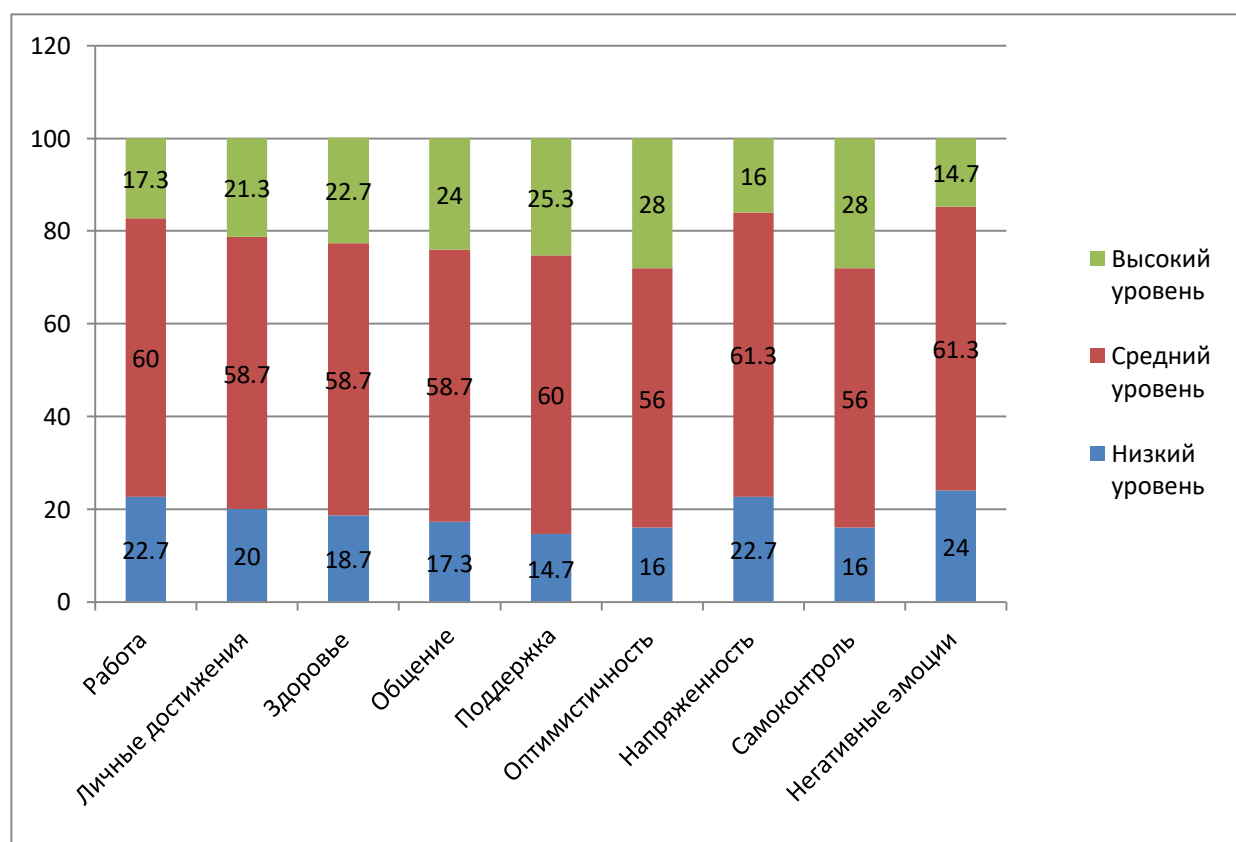


Рис. 2. Результаты исследования по методике «Шкала оценки качества жизни» Д. Эндикотт(%)

По результатам проведенной методики было выявлено, что по всем шкалам преобладают средние показатели. По шкале «Работа» у 60% испытуемых диагностические данные соответствуют среднему уровню, у 17,3% преобладает высокий уровень, у 22,7% - низкий уровень. Баллы по этой шкале характеризуют удовлетворенность испытуемого своим местом работы, отношением с коллегами, финансовым состоянием и перспективами дальнейшего карьерного роста. Поскольку испытуемые являются студентами, и большинство из них пока не трудоустроено, данная шкала соответствует удовлетворенности своим местом учебы и отношениями с одногруппниками и преподавателями.

По шкале «Личные достижения» у 58,7% испытуемых диагностические данные находятся на среднем уровне, у 22,7% - на высоком, у 20% - на низком. Этот показатель свидетельствует об удовлетворенности достижением поставленных целей, самоуважением, наличием жизненных принципов.

По шкале «Здоровье» у 58,7% испытуемых диагностические данные соответствуют среднему уровню, у 22,7% преобладает высокий уровень, у 18,7% - низкий уровень. Баллы по этой шкале характеризуют удовлетворенность испытуемого своим здоровьем, уровнем физической активности, качеством сна, физической формой.

По шкале «Общение» у 58,7% испытуемых диагностические данные находятся на среднем уровне, у 24% - на высоком, у 17,3% - на низком. Этот показатель свидетельствует об удовлетворенности испытуемого своими отношениями с друзьями, родственниками, детьми, а также об удовлетворенности интимно-сексуальной жизнью.

По шкале «Поддержка» у 60% испытуемых диагностические данные соответствуют среднему уровню, у 25,3% преобладает высокий уровень, у 14,7% - низкий уровень. Баллы по этой шкале характеризуют удовлетворенность испытуемого духовной (религиозной) поддержкой,

моральной и эмоциональной поддержкой близких людей, профессиональной поддержкой и удовлетворенность внутренними (личными) ресурсами.

По шкале «Оптимистичность» у 56% испытуемых диагностические данные находятся на среднем уровне, у 28% - на высоком, у 16% - на низком. Этот показатель свидетельствует о зависимости настроения от внутреннего самообладания (оптимизма, чувства юмора, жизнерадостности) или внешней ситуации (отношений с другими людьми).

По шкале «Напряженность» у 61,3% испытуемых диагностические данные соответствуют среднему уровню, у 16% преобладает высокий уровень, у 22,7% - низкий уровень. Баллы по этой шкале характеризуют удовлетворенность умением организовать свое время, своим физическим состоянием, а также описывают склонность к оценке количества драматизма в жизненных ситуациях.

По шкале «Самоконтроль» у 56% испытуемых диагностические данные находятся на среднем уровне, у 28% - на высоком, у 16% - на низком. Этот показатель свидетельствует об удовлетворенности испытуемого своим самообладанием, умением принимать решения в трудных жизненных ситуациях и приспособлением к новым жизненным обстоятельствам.

По шкале «Негативные эмоции» у 61,3% испытуемых диагностические данные соответствуют среднему уровню, у 14,7% преобладает высокий уровень, у 24% - низкий уровень. Баллы по этой шкале характеризуют выраженность у испытуемого таких эмоций как: вина, стыд, гнев, страх, тревога, обида.

Таким образом, можно сказать, что по всем шкалам преобладают средние значения, что говорит об удовлетворенности испытуемого по всем сферам жизнедеятельности.

### 2.3.Определение связи между психологическим благополучием и субъективной оценкой качества жизни у студентов

Для исследования связи между психологическим благополучием и субъективной оценкой качества жизни у студентов был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Результаты расчетов представлены в табл.5.

Таблица 5

Результаты исследования связи между психологическим благополучием и субъективной оценкой качества жизни у студентов

| Психол. благопол. / Оценка к. жизни   | Позитив-ныеотнош-ения с другими | Авто-номия | Управ-лениеср-едой | Лич-ностный рост | Цели в жизни | Само-приня-тие | Психологи-ческоеблаг-ополу-чие |
|---------------------------------------|---------------------------------|------------|--------------------|------------------|--------------|----------------|--------------------------------|
| Удовлетво-ренность жизнью             | 0,84**                          | 0,19       | 0,24*              | 0,17             | -0,03        | 0,81**         | 0,54**                         |
| Цели в жизни                          | 0,17                            | 0,21*      | 0,16               | 0,27*            | 0,70**       | 0,12           | 0,41**                         |
| Процесс жизни                         | 0,88**                          | 0,13       | 0,16               | 0,08             | 0,03         | 0,84**         | 0,51**                         |
| Результатив-ность жизни               | 0,21*                           | 0,83**     | 0,84**             | 0,79**           | 0,08         | 0,24*          | 0,75**                         |
| Локус контроля – Я                    | 0,11                            | 0,74**     | 0,75**             | 0,66**           | 0,16         | 0,16           | 0,65**                         |
| Локус контроля – жизнь                | 0,16                            | 0,82**     | 0,83**             | 0,70**           | 0,20*        | 0,17           | 0,73**                         |
| Общий показатель осмыслен-ности жизни | 0,57**                          | 0,73**     | 0,74**             | 0,66**           | 0,26*        | 0,57**         | 0,88**                         |
| Работа                                | 0,17                            | 0,72**     | 0,72**             | 0,64**           | 0,22*        | 0,17           | 0,67**                         |
| Личные достижения                     | 0,14                            | 0,64**     | 0,65**             | 0,62**           | 0,09         | 0,18           | 0,58**                         |
| Здоровье                              | 0,80**                          | 0,01       | 0,02               | 0,01             | -0,05        | 0,80**         | 0,38**                         |
| Общение с близкими людьми -           | 0,81**                          | -0,07      | -0,04              | -0,08            | 0,04         | 0,79**         | 0,34**                         |

| Психол.<br>благопол<br>Оценка к.<br>жизни | Позитив-<br>ныеотнош<br>ения с<br>другими | Авто-<br>номия | Управ-<br>лениеср<br>едой | Лич-<br>ностный<br>рост | Цели в<br>жизни | Само-<br>приня<br>тие | Психологи-<br>ческоеблаг<br>ополучие |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------|---------------------------|-------------------------|-----------------|-----------------------|--------------------------------------|
| Поддержка                                 | 0,79**                                    | 0,04           | 0,09                      | 0,02                    | 0,03            | 0,77**                | 0,42**                               |
| Оптимистич-<br>ность                      | 0,69**                                    | 0,14           | 0,18                      | 0,10                    | 0,09            | 0,68**                | 0,45**                               |
| Напряжен-<br>ность                        | 0,10                                      | 0,41**         | 0,40**                    | 0,35**                  | 0,10            | 0,13                  | 0,37**                               |
| Самоконт-<br>роль                         | 0,06                                      | 0,46**         | 0,46**                    | 0,44**                  | 0,14            | 0,13                  | 0,43**                               |
| Негативные<br>эмоции                      | 0,08                                      | 0,18           | 0,19                      | 0,12                    | 0,13            | 0,08                  | 0,20*                                |

Критические значения для  $N = 75$

\*\* Корреляция статистически значима при  $r_{s0.01} \geq 0,3$

\* Корреляция статистически значима при  $r_{s0.05} \geq 0,23$

Таким образом, можно заключить:

- испытуемые, для которых важную роль играют позитивные отношения с другими, которые несут в себе заботу и доверие, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью ( $r_s=0,84$ , при  $p=0,01$ ), в частности, процессом жизни ( $r_s=0,88$ , при  $p=0,01$ ), результативностью жизни ( $r_s=0,21$ , при  $p=0,05$ ) и её осмысленностью ( $r_s=0,57$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна высокая оценка своего здоровья ( $r_s=0,80$ , при  $p=0,01$ ), удовлетворение общением с близкими людьми ( $r_s=0,81$ , при  $p=0,01$ ), ощущение внутренней и внешней поддержки ( $r_s=0,79$ , при  $p=0,01$ ) и оптимистичность ( $r_s=0,69$ , при  $p=0,01$ ).

- испытуемым, для которых важную роль играет самостоятельность и независимость, которых отличает способность противостоять попыткам общества заставить их думать и действовать определенным образом, характерно наличие целей, которые придают жизни осмысленность ( $r_s=0,21$ , при  $p=0,05$ ), ощущение продуктивности прожитой жизни ( $r_s=0,83$ , при

$p=0,01$ ), они имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора ( $r_s=0,74$ , при  $p=0,01$ ) испособностью контролировать свою жизнь ( $r_s=0,82$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна удовлетворенность своей работой ( $r_s=0,72$ , при  $p=0,01$ ), личными достижениями( $r_s=0,64$ , при  $p=0,01$ ),умение организовать свое время ( $r_s=0,41$ , при  $p=0,01$ ), а также самообладание ( $r_s=0,46$ , при  $p=0,01$ ).

- испытуемые, для которых важную роль играет обладание властью, которые умеют управлять окружением, эффективно используют предоставляющиесяим возможности, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью ( $r_s=0,24$ , при  $p=0,05$ ), ощущают продуктивность прожитой жизни ( $r_s=0,84$ , при  $p=0,01$ ), имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора ( $r_s=0,75$ , при  $p=0,01$ ) и способностью контролировать свою жизнь ( $r_s=0,83$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна удовлетворенность своей работой ( $r_s=0,72$ , при  $p=0,01$ ), личными достижениями ( $r_s=0,65$ , при  $p=0,01$ ), умение организовать свое время ( $r_s=0,40$ , при  $p=0,01$ ), а также самообладание ( $r_s=0,46$ , при  $p=0,01$ ).

- испытуемым, обладающим чувством непрекращающегося развития, открытым новому опыту, характерно наличие целей, которые придают жизни осмысленность ( $r_s=0,27$ , при  $p=0,05$ ), ощущение продуктивности прожитой жизни ( $r_s=0,79$ , при  $p=0,01$ ), они имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора ( $r_s=0,66$ , при  $p=0,01$ ) и способностью контролировать свою жизнь ( $r_s=0,70$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна удовлетворенность своей работой ( $r_s=0,64$ , при  $p=0,01$ ), личными достижениями ( $r_s=0,62$ , при  $p=0,01$ ), умение организовать свое время ( $r_s=0,35$ , при  $p=0,01$ ), а также самообладание ( $r_s=0,44$ , при  $p=0,01$ ).

- испытуемым, имеющим намерения и цели в жизни, характерен высокий уровень общей осмысленности жизни ( $r_s=0,26$ , при  $p=0,05$ ),они имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей

достаточной свободой выбора ( $r_s=0,20$ , при  $p=0,05$ ), также для них характерна удовлетворенность своей работой ( $r_s=0,22$ , при  $p=0,05$ ).

- испытуемые, которые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью ( $r_s=0,81$ , при  $p=0,01$ ), в частности, процессом жизни ( $r_s=0,84$ , при  $p=0,01$ ), результативностью жизни ( $r_s=0,24$ , при  $p=0,05$ ) и её осмысленностью ( $r_s=0,57$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна высокая оценка своего здоровья ( $r_s=0,80$ , при  $p=0,01$ ), удовлетворение общением с близкими людьми ( $r_s=0,79$ , при  $p=0,01$ ), ощущение внутренней и внешней поддержки ( $r_s=0,77$ , при  $p=0,01$ ) и оптимистичность ( $r_s=0,68$ , при  $p=0,01$ ).

Таким образом, можно заключить, что существует связь между психологическим благополучием и субъективной оценкой качества жизни у студентов. Результаты корреляционного анализа позволяют нам распределить всю выборку испытуемых на две укрупненных группы в соответствии с выявленными связями.

К первой группе относятся респонденты с высокими показателями по таким шкалам как: «Самопринятие» и «Позитивные отношения с другими». Испытуемые, для которых важную роль играют позитивные отношения с другими, которые несут в себе заботу и доверие, которые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью, в частности, процессом жизни, результативностью жизни и её осмысленностью; также для них характерна высокая оценка своего здоровья, удовлетворение общением с близкими людьми, ощущение внутренней и внешней поддержки и оптимистичность.

- Ко второй группе относятся респонденты с высокими показателями по таким шкалам как: «Автономия», «Управление средой» и «Личностный рост». Испытуемые, для которых важную роль играет самостоятельность и

независимость, которых отличает способность противостоять попыткам общества заставить их думать и действовать определенным образом, которые умеют управлять окружением, эффективно используют предоставляющиеся возможности, открыты новому опыту, ощущают продуктивность прожитой жизни, имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора и способностью контролировать свою жизнь; также для них характерна удовлетворенность своей работой, личными достижениями, умение организовать свое время, а также самообладание.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что существует связь психологического благополучия с такими показателями субъективной оценки качества жизни студентов как: удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, работа, личные достижения, здоровье, общение, поддержка, оптимистичность, напряженность, самоконтроль, негативные эмоции, подтвердилась.

## Выводы

Проведенное исследование было направлено на изучение связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов для использования диагностических данных в диагностической и консультативной работе педагога-психолога с представителями студенческой молодежи.

Исследование проводилось на базе Лунинского филиала ГАПОУ ПО «Пензенский колледж транспортных технологий». Исследование проводилось в период с 2019 по 2021 год. Объем выборки составлял 75 человек, из которых 40 юношей и 35 девушек в возрасте от 15 до 23 лет. Для исследования были выбраны студенты с различных специальностей. По специальности «Продавцы» было отобрано 20 человек (12 юношей и 8 девушек), «Автомеханики» - 20 человек (5 юношей и 15 девушек), «Экономисты» - 20 человек (16 юношей и 4 девушки), «Юристы» - 15 человек (7 юношей и 10 девушек).

В работе использовались следующие **методики**:

1. «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д. Фесенко П.П.);
2. «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера;
3. Тест «Смысл жизни» Д.А. Леонтьева;
4. «Шкала оценки качества жизни» Д. Эндикотт.

Для исследования связи между психологическим благополучием и субъективной оценкой качества жизни у студентов был использован коэффициент ранговой корреляции Спирмена.

По результатам проведенного исследования можно заключить:

- испытуемые, для которых важную роль играют позитивные отношения с другими, которые несут в себе заботу и доверие, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью ( $r_s=0,84$ , при  $p=0,01$ ), в

частности, процессом жизни ( $r_s=0,88$ , при  $p=0,01$ ), результативностью жизни ( $r_s=0,21$ , при  $p=0,05$ ) и её осмысленностью ( $r_s=0,57$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна высокая оценка своего здоровья ( $r_s=0,80$ , при  $p=0,01$ ), удовлетворение общением с близкими людьми ( $r_s=0,81$ , при  $p=0,01$ ), ощущение внутренней и внешней поддержки ( $r_s=0,79$ , при  $p=0,01$ ) и оптимистичность ( $r_s=0,69$ , при  $p=0,01$ ).

- испытуемым, для которых важную роль играет самостоятельность и независимость, которых отличает способность противостоять попыткам общества заставить их думать и действовать определенным образом, характерно наличие целей, которые придают жизни осмысленность ( $r_s=0,21$ , при  $p=0,05$ ), ощущение продуктивности прожитой жизни ( $r_s=0,83$ , при  $p=0,01$ ), они имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора ( $r_s=0,74$ , при  $p=0,01$ ) и способностью контролировать свою жизнь ( $r_s=0,82$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна удовлетворенность своей работой ( $r_s=0,72$ , при  $p=0,01$ ), личными достижениями ( $r_s=0,64$ , при  $p=0,01$ ), умение организовать свое время ( $r_s=0,41$ , при  $p=0,01$ ), а также самообладание ( $r_s=0,46$ , при  $p=0,01$ ).

- испытуемые, для которых важную роль играет обладание властью, которые умеют управлять окружением, эффективно используют предоставляющиеся возможности, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью ( $r_s=0,24$ , при  $p=0,05$ ), ощущают продуктивность прожитой жизни ( $r_s=0,84$ , при  $p=0,01$ ), имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора ( $r_s=0,75$ , при  $p=0,01$ ) и способностью контролировать свою жизнь ( $r_s=0,83$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна удовлетворенность своей работой ( $r_s=0,72$ , при  $p=0,01$ ), личными достижениями ( $r_s=0,65$ , при  $p=0,01$ ), умение организовать свое время ( $r_s=0,40$ , при  $p=0,01$ ), а также самообладание ( $r_s=0,46$ , при  $p=0,01$ ).

- испытуемым, обладающим чувством непрекращающегося развития, открытым новому опыту, характерно наличие целей, которые придают жизни

осмысленность ( $r_s=0,27$ , при  $p=0,05$ ), ощущение продуктивности прожитой жизни ( $r_s=0,79$ , при  $p=0,01$ ), они имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора ( $r_s=0,66$ , при  $p=0,01$ ) и способностью контролировать свою жизнь ( $r_s=0,70$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна удовлетворенность своей работой ( $r_s=0,64$ , при  $p=0,01$ ), личными достижениями ( $r_s=0,62$ , при  $p=0,01$ ), умение организовать свое время ( $r_s=0,35$ , при  $p=0,01$ ), а также самообладание ( $r_s=0,44$ , при  $p=0,01$ ).

- испытуемым, имеющим намерения и цели в жизни, характерен высокий уровень общей осмысленности жизни ( $r_s=0,26$ , при  $p=0,05$ ), они имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора ( $r_s=0,20$ , при  $p=0,05$ ), также для них характерна удовлетворенность своей работой ( $r_s=0,22$ , при  $p=0,05$ ).

- испытуемые, которые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью ( $r_s=0,81$ , при  $p=0,01$ ), в частности, процессом жизни ( $r_s=0,84$ , при  $p=0,01$ ), результативностью жизни ( $r_s=0,24$ , при  $p=0,05$ ) и её осмысленностью ( $r_s=0,57$ , при  $p=0,01$ ); также для них характерна высокая оценка своего здоровья ( $r_s=0,80$ , при  $p=0,01$ ), удовлетворение общением с близкими людьми ( $r_s=0,79$ , при  $p=0,01$ ), ощущение внутренней и внешней поддержки ( $r_s=0,77$ , при  $p=0,01$ ) и оптимистичность ( $r_s=0,68$ , при  $p=0,01$ ).

Таким образом, можно заключить, что существует связь между психологическим благополучием и субъективной оценкой качества жизни у студентов. Результаты корреляционного анализа позволяют нам распределить всю выборку испытуемых на две укрупненные группы в соответствии с выявленными связями.

К первой группе относятся респонденты с высокими показателями по таким шкалам как: «Самопринятие» и «Позитивные отношения с другими». Испытуемые, для которых важную роль играют позитивные отношения с

другими, которые несут в себе заботу и доверие, которые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью, в частности, процессом жизни, результативностью жизни и её осмысленностью; также для них характерна высокая оценка своего здоровья, удовлетворение общением с близкими людьми, ощущение внутренней и внешней поддержки и оптимистичность.

- Ко второй группе относятся респонденты с высокими показателями по таким шкалам как: «Автономия», «Управление средой» и «Личностный рост». Испытуемые, для которых важную роль играет самостоятельность и независимость, которых отличает способность противостоять попыткам общества заставить их думать и действовать определенным образом, которые умеют управлять окружением, эффективно используют предоставляющиеся возможности, открыты новому опыту, ощущают продуктивность прожитой жизни, имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора и способностью контролировать свою жизнь; также для них характерна удовлетворенность своей работой, личными достижениями, умение организовать свое время, а также самообладание.

Таким образом, гипотеза нашего исследования о том, что существует связь психологического благополучия с такими показателями субъективной оценки качества жизни студентов как: удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, работа, личные достижения, здоровье, общение, поддержка, оптимистичность, напряженность, самоконтроль, негативные эмоции, подтвердилась.

## **Заключение**

В данной работе был осуществлён теоретический анализ отечественной и зарубежной литературы, посвящённой проблеме изучения связи психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни у студентов.

Достоверность и обоснованность результатов исследования обеспечивалась теоретической аргументацией и апробацией методик на этапах исследования; репрезентативностью выборки; строгой логикой проведения исследования в соответствии с целями, задачами осуществляемой работы; количественным и качественным анализом полученных данных, а также математической обработкой результатов исследования.

Проделанная работа позволяет сделать ряд заключений, как теоретического, так и практического характера.

Психологическое благополучие – это целостное переживание человека, выраженное в субъективном ощущении счастья, которое взаимосвязано с удовлетворенностью собственной жизнью в таких её аспектах, как: «позитивные отношения с другими»; «автономия»; «управление средой»; «личностный рост»; «цели в жизни»; «самопринятие».

Качество жизни – это интегральный показатель, который характеризует со всех сторон степень развития и полноту удовлетворения всего комплекса потребностей и интересов людей и включает в себя качество образования, качество медицины, качества человека и качества взаимоотношений в обществе.

Субъективная оценка качества жизни - это субъективная интегральная оценка индивидом собственной жизни в целом, а также ее отдельных субъективно значимых аспектов, которые проявляются на поведенческом, эмоциональном и когнитивном уровнях.

В результате проведённого исследования наше предположение о том, что существует связь психологического благополучия с такими показателями субъективной оценки качества жизни студентов как: удовлетворенность жизнью, осмысленность жизни, работа, личные достижения, здоровье, общение, поддержка, оптимистичность, напряженность, самоконтроль, негативные эмоции, подтвердилось. Это отражают результаты эмпирического исследования.

Результаты математической обработки данных с помощью коэффициента ранговой корреляции Спирмена, позволяют говорить о том, что:

- испытуемые, для которых важную роль играют позитивные отношения с другими, которые несут в себе заботу и доверие, которые позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, имеют высокий уровень удовлетворенности жизнью, в частности, процессом жизни, результативностью жизни и её осмысленностью; также для них характерна высокая оценка своего здоровья, удовлетворение общением с близкими людьми, ощущение внутренней и внешней поддержки и оптимистичность.

- испытуемые, для которых важную роль играет самостоятельность и независимость, которых отличает способность противостоять попыткам общества заставить их думать и действовать определенным образом, которые умеют управлять окружением, эффективно используют предоставляющиеся им возможности, открыты новому опыту, ощущают продуктивность прожитой жизни, имеют представление о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора и способностью контролировать свою жизнь; также для них характерна удовлетворенность своей работой, личными достижениями, умение организовать свое время, а также самообладание

Результаты могут быть использованы в прикладных психологических исследованиях, способствуя дальнейшей разработке проблемы исследования психологического благополучия и субъективной оценки качества жизни. Материалы диссертации могут быть использованы в рамках курса специализации на психологических факультетах.

## Список используемых источников

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Учеб.пособие для студ. вузов. 4-е изд. М.: Издательский центр «Академия», 1999. 672 с.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. М.: Мысль, 1991. 299 с.
3. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии / Пер. с англ. М.: Академический проект, 2015. 240 с.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. СПб.: Питер, 2010. 288 с.
5. Алмакаева, А.М. Субъективное восприятие качества жизни: теоретико-методологические и методические аспекты анализа: дис. канд. соц. наук. – Самара, 2007. – 143 с.
6. Аргайл М. Психология счастья / Пер. с англ.; 2-е изд. СПб.: Питер, 2003. 623 с.
7. Баранова, А. В. Экономико – психологические детерминанты субъективного качества жизни :дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Баранова Анна Викторовна. - М., 2005. - 197 с.
8. Беляева Л.А. Уровень и качество жизни. Проблемы измерения и интерпретации // Социологические исследования. 2009. № 1. С. 33–42.
9. Бонивелл И. Ключи к благополучию. Что может позитивная психология / Пер. с англ. М.: Время, 2009. 192 с.
10. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь ценностных ориентаций, стратегий поведения и субъективного благополучия личности. Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2005. 26 с.
11. Будинайте Г.Л., Корнилова Т.В. Личностные ценности и личностные предпочтения субъекта // Вопросы психологии. 1993. № 5. С. 99–106.

12. Буякас Т.М. О феномене наслаждения процессом деятельности и условиях его возникновения (по работам М. Чиксентмихайи) // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. 1995. № 2. С. 53–61.
13. Быкова Н.А. Специфика смысложизненных ориентаций различных групп учащейся молодежи в ситуации субъективации жизненных целей. Автореф.... дисс. канд. психол. наук. Самара, 2005. 95 с.
14. Василюк Ф.Е. Психология переживания. Анализ преодоления критических ситуаций. М.: Изд-во Моск. ун-та, 1984. 200 с.
15. Вилюнас В.К. Психологические механизмы мотивации человека. М.: Просвещение, 1996. 206 с.
16. Головина, Г.М. Структура показателя общей удовлетворенности жизнью // Качество жизни: критерии, оценки. Отечественный и зарубежный опыт / Тезисы Международного научного семинара, г. Москва, 24-25 октября. – М.: ВНИИТЭ, 2002. – С. 17-19 с.
17. Денисова Е.Г., Гомонова Е.Н., Ломакина О.В., Мирошниченко С.С. Исследование различий показателей ценностно-смысловой сферы студентов механического, психологического и экономического факультетов // Электронный сборник статей по материалам XII студенческой международной заочной научно-практической конференции. М.: Изд. «МЦНО». № 5 (12). 2014. С. 131–137. [Электронный ресурс] URL: [http://www.nauchforum.ru/archive/MNF\\_humanities/5\(12\).pdf](http://www.nauchforum.ru/archive/MNF_humanities/5(12).pdf) (дата обращения: 19.11.2016).
18. Давыдов Д.Г. Современные подходы к исследованию качества жизни// Социальные науки и современное общество. N 2 (16). 2012. МАБиУ С. 54-67 с.
19. Джидарьян И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: ИП РАН, 2013. 268 с.

20. Джидарьян И.А., Антонова Е.В. Проблема общей удовлетворенности жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование // Сознание личности в кризисном обществе. М.: ИП РАН, 1995. С. 76–94.
21. Жуковская Л.В., Трошихина Е.Г. «Шкала психологического благополучия К. Рифф» // Психологический журнал. 2011. Т. 32. № 2. С. 82–93.
22. Знаков В.В. Психология понимания. Проблемы и перспективы. М.: ИП РАН, 2005. 448 с.
23. Ильин Е.П. Психология взрослости. СПб.: Питер, 2012. 544 с.
24. Капра Дж., Сервон Д. Психология личности / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2003. 288 с.
25. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / ред. В.Ю. Большаков. – СПб.: Изд-во Санкт-Петербургского ун-та, 2000. – С. 476-510 с.
26. Куликов Л. В. Психология настроения / Л. В. Куликов. - СПб. : Изд-во С. – Петерб. гос. ун-та, 1997. – 234 с. 89.
27. Куликов Л. В. Субъективное благополучие личности / Л. В. Куликов // Ананьевские чтения. - 1997. - С. 162-164.
28. Кон И.С. Психология ранней юности. М.: Просвещение, 1999. 212 с.
29. Концепт душевного здоровья в человекознании / Отв. ред. О.И. Даниленко. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та, 2014. 372 с.
30. Копина О.С., Суслова Е.А., Заикин Е.В. Экспресс-диагностика уровня психоэмоционального напряжения и его источников // Вопросы психологии. 1995. №3. С. 119–133.
31. Котляков В.Ю. Методика «Система жизненных смыслов» // Вестник КемГУ. 2013. Т. 1. № 2 (542). С. 148–153.

32. Куликов Л.В. Детерминанты удовлетворённости жизнью // Общество и политика / Ред. В.Ю. Большаков. СПб.: Изд-во С.-Петерб. ун-та. 2000. С. 476–510.
33. Куликов Л.В. Здоровье и субъективное благополучие / Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2000. С. 33–45.
34. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. М., 1975. 304 с.
35. Леонтьев Д.А. Психология смысла. 2-е изд., испр. М.: Смысл, 2003. 487 с.
36. Леонтьев Д. А. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО). 2-е изд. М., 2000
37. Леонтьев, Д. А. Факторная структура теста смысложизненных ориентаций / Д. А. Леонтьев, М. О. Калашников, О. Э. Калашникова // Психологический журнал. – 1993. - №1 (14). – С. 150-155.
38. Лепешинский, Н. Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. - 2007. - №3. - С. 24-37.
39. Ломов, Б. Ф. Категории общения и деятельности в психологии / Б. Ф. Ломов // Вопросы философии. - 1979. - №8. - С. 34-47.
40. Луков В.А. Теории молодежи. Междисциплинарный анализ. М.: Канон, РООИ «Реабилитация», 2012. 528 с.
41. Лукьянов, А. Ю. Обзор скандинавских исследований качества жизни / А. Ю. Лукьянов // «Вестник СПб Университета». - 2002. – С. 21.
42. Луман, Н. Социальные системы. Очерк общей теории / Н. Луман. - Пер. с нем. И. Д. Газиева, под ред. Н. А. Головина. - СПб. : Наука, 2007. - 648 с.
43. Лютова, С. Н. Социальная психология личности. Теория и практика: курс лекций / С. Н. Лютова. – М. : Издательство МГИМО(У). – 2002. – 110 с.

44. Манукян В.Р., Трошихина Е.Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. Вып. 2(26). С. 77–85.
45. Мид М. Культура и мир детства. Избр. произв. / Пер. с англ. М.: Наука, 1988. 429 с.
46. Миллер С. Психология развития: методы исследования / Пер. с англ. СПб.: Питер, 2002. 464 с.
47. Михайлова О. В. Особенности коммуникативной компетентности студентов в поликультурной среде :автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.05 / Михайлова Ольга Васильевна. - СПб., 2009. – 22 с.
48. Молчанов С.В. Особенности ценностных ориентаций личности в подростковом и юношеском возрастах // Психологическая наука и образование. 2005. № 3. С. 16–25.
49. Мурзина С.М. Психология и типология личности студента // Ученые записки ОГУ. Серия: Гуманитарные и социальные науки. 2010. №1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/psihologiya-i-tipologiya-lichnosti-studenta> (дата обращения: 27.01.2017).
50. Ожегов С. И. Словарь русского языка: Ок. 60000 слов и фразеологических выражений / С. И. Ожегов. – 25-е изд., испр. и доп. – М. : ООО «Издательство Оникс» : ООО «Издательство «Мир и Образование», 2007. – 1328 с.
51. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Сборник Материалов III Всероссийского социологического конгресса. М.: Институт социологии РАН, Российское общество социологов, 2008.
52. Практикум по экспериментальной и прикладной психологииб Учеб. пособие / Под ред. А. А. Крылова. Л.: ЛГУ, 1990. С. 446.

53. Психология здоровья. Учебник для вузов. / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
54. Психология. Словарь / Под общ.ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. 2-е изд. М.: Политиздат, 1990. 245 с.
55. Пучкова Г.Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности Автореф. дис. ... канд. психол. наук. Хабаровск, 2003. 17 с.
56. Родевич Т.Н. Ценностно-потребностные ориентации молодежи как показатель духовно-нравственного развития личности // Сацьяльна-педагогічна работа. 2004. № 2. С. 39–49.
57. Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. М.: Изд-во АН СССР, 1957. 328 с.
58. Рубинштейн С.Л. Проблемы общей психологии. М.: Педагогика, 1973. 424 с.
59. Селигман М. Новая позитивная психология / Пер. с англ. М.: София, 2006. 368 с.
60. Селигман М. Путь к процветанию: новое понимание счастья и благополучия / Пер. с англ. М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. 440 с.
61. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основные ступени развития субъектности человека // Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Основы психологической антропологии. Психология развития человека: Развитие субъективной реальности в онтогенезе: Учеб.пособие для вузов. М.: Школьная Пресса, 2000. С. 212–385.
62. Свенцицкий А. Л. Социальная психология : учебник для вузов / А. Л. Свенцицкий. – М. : Проспект, 2004. – 336 с.
63. Смолева Е.О., Морев М.В. Удовлетворенность жизнью и уровень счастья: взгляд социолога. Вологда: ИСЭРТ РАН, 2016. 164 с.
64. Созонтов А.Е. [http://www.rlib.yar.ru:8088/cgi-bin/irbis64r\\_01/cgiirbis\\_64.exe?Z21ID=&I21DBN=MARS\\_PRINT&P21DBN=M](http://www.rlib.yar.ru:8088/cgi-bin/irbis64r_01/cgiirbis_64.exe?Z21ID=&I21DBN=MARS_PRINT&P21DBN=M)

ARS&S21STN=1&S21REF=&S21FMT=fullw\_print&C21COM=S&S21CNR=&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A=&S21STR=%D0%A1%D0%BE%D0%B7%D0%BE%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2,%20%D0%90.%20%D0%95.Ге  
донистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4. С. 105–114.

65. Судуткина И.А. Мотивация учебной деятельности студентов СПО. Практико-ориентированный проект. Саранск, 2015. 75 с.

66. Терра Т.К. Самоотношение и удовлетворенность жизнью у мужчин в период взрослости: дис. ...канд. психол. наук. СПб, 2010. 202 с.

67. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ...канд. психол. наук. М., 2005. 206 с.

68. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 372 с.

69. Фрейд З. Психология бессознательного: сб. произведений /Пер. с англ.; сост., науч. ред. М.Г. Ярошевский. М.: Просвещение, 1989. 448 с.

70. Чжао Ю., Левкова Т.В. Сравнительный анализ системы жизненных смыслов китайских и российских студентов // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 5 (61). С. 497–502.

71. Чиксентмихайи М. Поток. Психология оптимального переживания / Пер. с англ. М.: Альпина нон-фикшн, 2013. 464 с.

72. Шаминов Р.М. Психология субъективного благополучия // Вопросы социальной психологии личности. №4. 2003. С. 27–41.

73. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов: Изд-во «Научная книга», 2008. 296 с.

74. Шевеленкова Т.Д. Психологическое благополучие личности. Обзор основных концепций и методик исследования // Психологическая диагностика. №. 3. 2005. С. 95–129.

75. Эммонс Р. Психология высших устремлений. Мотивация и духовность личности / Пер. с англ. М.: Смысл, 2004. 416 с.

76. Эриксон Э. Идентичность. Юность и кризис / Пер. с англ. М.: Прогресс, 1996. 344 с.
77. Юнг К.Г. Проблемы души нашего времени / Пер. с нем.; 2-е изд. М.: Прогресс, 2006. 336 с.
78. Bradburn N.M. The structure of psychological well-being. Chicago, USA: Aldine Publishing Company, 1969.
79. Cohn M.A., Fredrickson, B.L., Brown S.L., Mikels J. A., Conway A.M. Happiness Unpacked. Positive Emotions Increase Life Satisfaction by Building Resilience // *Emotion*. 2009. № 9(3). P. 361–368.
80. Diener E., Emmons R. A., Larsen R. J., Griffin S. The Satisfaction with Life. Scale // *Journal of Personality Assessment*. 1985. № 49. P. 71–75.
81. Diener E. Subjective well-being // *Psychological Bulletin*. 1984. № 95. P. 542–575.
82. Diener E., Horwitz, J., Emmons, R.A. Happiness of the very wealthy // *Social Indicators Research*. 1985. № 16. P. 263–274.
83. Diener, E., Suh, E.M., Lucas, R.E., & Smith, H.L. Subjective well-being: Three decades of progress // *Psychological Bulletin*. 1999. № 125. P. 276–302.
84. Haybron D.M. The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of wellbeing. Oxford: OUP, 2010. P. 384.
85. Kahneman D., Deaton A. High income improves evaluation of life but not emotional well-being // *PNAS*. 2010. № 107 (38). P. 16489–16493.
86. Michalos A.C. Multiple discrepancies theory (MDT) // *Social Indicators Research*. 1985. № 16 (4). P. 347–414.
87. Ryan, R.M., Deci E.L. On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being // *Annual review of Psychology*, 2001. № 52. P. 141–166.

88. Ryan R.M., Deci E.L. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychology. 2000. № 55. P. 68–78.
89. Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journ. of Personality and Social Psychology. 1989. № 57. P. 1069–1081.
90. Ryff C.D. Psychological well-being in adult life // Current Directions in Psychological Science. 1995. № 4. 99–104.
91. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journ. of Personality and Social Psychology. 1995. № 69. P. 719–727.
92. Ryff C.D., Magee W.J., Kling K.C., Wing E.H. Forging macro-micro linkages in the study of psychological well-being // The Self and Society in Aging Processes/ ed. Ryff C.D., Marshall V.W. New York: Springer, 1999. P. 247–278.
93. Ryff C.D., Keyes C.L.M., Shmotkin D. Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions // Journ. of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82. № 6. P. 1007–1022.
94. Ryff C.D., Singer B.H. Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being // Journal of Happiness Studies. 2008. № 9. P. 13–39.
95. Seligman M.E.P. Flourish: A Visionary New Understanding of Happiness and Well-being. New York: Atria Books, 2011. P. 368.
96. Taylor T. E. The markers of wellbeing: A basis for a theory-neutral approach. // International Journal of Wellbeing. 2015. № 5(2). P. 75–90.
97. Waterman A.S. Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment // Journal of Personality and Social psychology. 1993. № 64. P. 678–691.

## Приложение

Таблица 1

Индивидуальные данные испытуемых по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Шевеленковой Т.Д. Фесенко П.П.)

| № исп. | Позитивные отношения | Автономия | Управление средой | Личностный рост | Цели в жизни | Самопринятие | Психологическое благополучие |
|--------|----------------------|-----------|-------------------|-----------------|--------------|--------------|------------------------------|
| 1      | 65                   | 15        | 14                | 57              | 60           | 66           | 277                          |
| 2      | 77                   | 80        | 72                | 81              | 70           | 76           | 456                          |
| 3      | 33                   | 53        | 57                | 64              | 74           | 36           | 317                          |
| 4      | 53                   | 31        | 30                | 35              | 65           | 51           | 265                          |
| 5      | 66                   | 72        | 80                | 75              | 80           | 67           | 440                          |
| 6      | 18                   | 49        | 49                | 56              | 69           | 17           | 258                          |
| 7      | 67                   | 75        | 79                | 69              | 71           | 68           | 429                          |
| 8      | 64                   | 17        | 16                | 57              | 67           | 63           | 284                          |
| 9      | 76                   | 51        | 55                | 63              | 14           | 71           | 330                          |
| 10     | 70                   | 34        | 31                | 44              | 74           | 70           | 323                          |
| 11     | 22                   | 50        | 50                | 56              | 55           | 21           | 254                          |
| 12     | 63                   | 73        | 71                | 77              | 69           | 71           | 424                          |
| 13     | 81                   | 52        | 57                | 55              | 15           | 82           | 342                          |
| 14     | 69                   | 18        | 16                | 21              | 17           | 49           | 190                          |
| 15     | 54                   | 60        | 62                | 63              | 68           | 51           | 358                          |
| 16     | 62                   | 77        | 72                | 79              | 67           | 61           | 418                          |
| 17     | 76                   | 68        | 70                | 67              | 56           | 74           | 411                          |
| 18     | 70                   | 61        | 59                | 60              | 18           | 69           | 337                          |
| 19     | 79                   | 55        | 51                | 58              | 78           | 81           | 402                          |
| 20     | 61                   | 67        | 65                | 66              | 19           | 60           | 338                          |
| 21     | 34                   | 54        | 58                | 66              | 20           | 34           | 266                          |
| 22     | 60                   | 19        | 17                | 23              | 31           | 55           | 205                          |
| 23     | 71                   | 74        | 71                | 69              | 66           | 70           | 421                          |
| 24     | 59                   | 66        | 61                | 70              | 65           | 60           | 381                          |
| 25     | 72                   | 78        | 79                | 73              | 57           | 71           | 430                          |
| 26     | 45                   | 62        | 59                | 65              | 64           | 44           | 339                          |
| 27     | 55                   | 20        | 23                | 25              | 33           | 56           | 212                          |
| 28     | 77                   | 53        | 61                | 60              | 58           | 78           | 387                          |
| 29     | 73                   | 80        | 81                | 79              | 71           | 77           | 461                          |
| 30     | 82                   | 52        | 65                | 57              | 66           | 82           | 404                          |
| 31     | 58                   | 75        | 76                | 77              | 58           | 60           | 404                          |
| 32     | 74                   | 65        | 68                | 55              | 69           | 81           | 412                          |
| 33     | 84                   | 63        | 67                | 64              | 71           | 80           | 429                          |
| 34     | 56                   | 21        | 25                | 28              | 41           | 61           | 232                          |
| 35     | 40                   | 64        | 61                | 61              | 50           | 40           | 316                          |
| 36     | 73                   | 81        | 81                | 80              | 56           | 77           | 448                          |
| 37     | 57                   | 76        | 72                | 80              | 59           | 60           | 404                          |

| №<br>исп. | Позитивн<br>ые<br>отношени<br>я | Автоном<br>ия | Управлен<br>ие средой | Личностн<br>ый рост | Цел<br>и в<br>жизн<br>и | Самоприня<br>тие | Психологичес<br>кое<br>благополучие |
|-----------|---------------------------------|---------------|-----------------------|---------------------|-------------------------|------------------|-------------------------------------|
| 38        | 78                              | 64            | 55                    | 65                  | 79                      | 77               | 418                                 |
| 39        | 19                              | 63            | 58                    | 64                  | 51                      | 18               | 273                                 |
| 40        | 57                              | 22            | 22                    | 40                  | 54                      | 60               | 255                                 |
| 41        | 56                              | 76            | 75                    | 81                  | 60                      | 51               | 399                                 |
| 42        | 51                              | 62            | 61                    | 63                  | 78                      | 43               | 358                                 |
| 43        | 57                              | 65            | 68                    | 66                  | 22                      | 58               | 336                                 |
| 44        | 79                              | 51            | 57                    | 53                  | 71                      | 81               | 392                                 |
| 45        | 72                              | 22            | 25                    | 33                  | 61                      | 71               | 284                                 |
| 46        | 83                              | 61            | 63                    | 64                  | 77                      | 82               | 430                                 |
| 47        | 61                              | 77            | 73                    | 73                  | 62                      | 62               | 408                                 |
| 48        | 62                              | 55            | 65                    | 52                  | 23                      | 63               | 320                                 |
| 49        | 71                              | 23            | 27                    | 35                  | 63                      | 72               | 291                                 |
| 50        | 18                              | 60            | 59                    | 62                  | 76                      | 18               | 293                                 |
| 51        | 70                              | 66            | 70                    | 67                  | 24                      | 69               | 366                                 |
| 52        | 80                              | 59            | 60                    | 62                  | 65                      | 79               | 405                                 |
| 53        | 69                              | 80            | 81                    | 77                  | 63                      | 70               | 440                                 |
| 54        | 22                              | 49            | 51                    | 51                  | 64                      | 21               | 258                                 |
| 55        | 68                              | 25            | 21                    | 29                  | 58                      | 70               | 271                                 |
| 56        | 83                              | 58            | 60                    | 60                  | 79                      | 72               | 412                                 |
| 57        | 67                              | 67            | 69                    | 66                  | 25                      | 68               | 362                                 |
| 58        | 59                              | 81            | 79                    | 82                  | 65                      | 60               | 426                                 |
| 63        | 41                              | 65            | 62                    | 58                  | 60                      | 30               | 316                                 |
| 60        | 81                              | 68            | 60                    | 63                  | 82                      | 71               | 425                                 |
| 61        | 66                              | 26            | 23                    | 27                  | 65                      | 67               | 274                                 |
| 62        | 82                              | 69            | 66                    | 66                  | 66                      | 80               | 429                                 |
| 63        | 65                              | 80            | 72                    | 79                  | 70                      | 65               | 431                                 |
| 64        | 34                              | 48            | 47                    | 54                  | 66                      | 31               | 280                                 |
| 65        | 64                              | 70            | 69                    | 65                  | 83                      | 65               | 416                                 |
| 66        | 60                              | 59            | 63                    | 61                  | 28                      | 64               | 335                                 |
| 67        | 81                              | 56            | 58                    | 55                  | 80                      | 70               | 400                                 |
| 68        | 63                              | 81            | 79                    | 76                  | 59                      | 61               | 419                                 |
| 69        | 66                              | 27            | 26                    | 32                  | 67                      | 69               | 287                                 |
| 70        | 46                              | 71            | 63                    | 70                  | 78                      | 42               | 370                                 |
| 71        | 62                              | 82            | 81                    | 83                  | 72                      | 64               | 444                                 |
| 72        | 80                              | 69            | 65                    | 71                  | 77                      | 79               | 441                                 |
| 73        | 61                              | 29            | 31                    | 33                  | 70                      | 61               | 285                                 |
| 74        | 26                              | 70            | 71                    | 60                  | 45                      | 50               | 322                                 |
| 75        | 79                              | 80            | 83                    | 76                  | 71                      | 81               | 470                                 |

Таблица 2

Индивидуальные данные испытуемых по методике  
«Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера

| № испытуемого | Удовлетворенность жизнью | № испытуемого | Удовлетворенность жизнью |
|---------------|--------------------------|---------------|--------------------------|
| 1             | 22                       | 39            | 15                       |
| 2             | 33                       | 40            | 15                       |
| 3             | 18                       | 41            | 23                       |
| 4             | 15                       | 42            | 17                       |
| 5             | 23                       | 43            | 23                       |
| 6             | 8                        | 44            | 24                       |
| 7             | 22                       | 45            | 24                       |
| 8             | 18                       | 46            | 33                       |
| 9             | 34                       | 47            | 23                       |
| 10            | 25                       | 48            | 23                       |
| 11            | 9                        | 49            | 24                       |
| 12            | 21                       | 50            | 16                       |
| 13            | 35                       | 51            | 25                       |
| 14            | 23                       | 52            | 28                       |
| 15            | 20                       | 53            | 23                       |
| 16            | 20                       | 54            | 10                       |
| 17            | 25                       | 55            | 23                       |
| 18            | 26                       | 56            | 30                       |
| 19            | 26                       | 57            | 22                       |
| 20            | 23                       | 58            | 22                       |
| 21            | 19                       | 63            | 20                       |
| 22            | 20                       | 60            | 27                       |
| 23            | 26                       | 61            | 23                       |
| 24            | 17                       | 62            | 24                       |
| 25            | 25                       | 63            | 23                       |
| 26            | 20                       | 64            | 16                       |
| 27            | 15                       | 65            | 22                       |
| 28            | 25                       | 66            | 22                       |
| 29            | 27                       | 67            | 26                       |
| 30            | 34                       | 68            | 24                       |
| 31            | 24                       | 69            | 23                       |
| 32            | 26                       | 70            | 18                       |
| 33            | 34                       | 71            | 22                       |
| 34            | 23                       | 72            | 25                       |
| 35            | 17                       | 73            | 22                       |
| 36            | 26                       | 74            | 17                       |
| 37            | 18                       | 75            | 27                       |
| 38            | 24                       |               |                          |

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по тесту  
«Смыслжизненные ориентации» Д.А. Леонтьева

| № исп. | Цели в жизни | Процесс жизни/интерес и эмоциональная насыщенность жизни | Результативность жизни удовлетворенность самореализацией | Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни) | Локус контроля – жизнь / управляемость жизни | Общий показатель осмысленности жизни |
|--------|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| 1      | 36           | 26                                                       | 23                                                       | 7                                     | 9                                            | 91                                   |
| 2      | 35           | 39                                                       | 41                                                       | 24                                    | 37                                           | 155                                  |
| 3      | 34           | 22                                                       | 24                                                       | 16                                    | 30                                           | 107                                  |
| 4      | 35           | 26                                                       | 10                                                       | 8                                     | 12                                           | 78                                   |
| 5      | 40           | 28                                                       | 28                                                       | 26                                    | 41                                           | 138                                  |
| 6      | 36           | 11                                                       | 24                                                       | 15                                    | 24                                           | 87                                   |
| 7      | 34           | 23                                                       | 33                                                       | 20                                    | 35                                           | 124                                  |
| 8      | 35           | 29                                                       | 11                                                       | 5                                     | 7                                            | 78                                   |
| 9      | 22           | 37                                                       | 26                                                       | 16                                    | 31                                           | 123                                  |
| 10     | 37           | 31                                                       | 15                                                       | 10                                    | 18                                           | 101                                  |
| 11     | 33           | 15                                                       | 24                                                       | 18                                    | 27                                           | 93                                   |
| 12     | 35           | 31                                                       | 29                                                       | 19                                    | 28                                           | 121                                  |
| 13     | 22           | 40                                                       | 27                                                       | 19                                    | 29                                           | 127                                  |
| 14     | 23           | 30                                                       | 18                                                       | 7                                     | 15                                           | 86                                   |
| 15     | 34           | 22                                                       | 28                                                       | 18                                    | 21                                           | 106                                  |
| 16     | 35           | 28                                                       | 35                                                       | 20                                    | 30                                           | 124                                  |
| 17     | 34           | 34                                                       | 31                                                       | 22                                    | 31                                           | 131                                  |
| 18     | 41           | 34                                                       | 32                                                       | 21                                    | 30                                           | 136                                  |
| 19     | 37           | 34                                                       | 34                                                       | 17                                    | 29                                           | 131                                  |
| 20     | 22           | 33                                                       | 31                                                       | 18                                    | 30                                           | 116                                  |
| 21     | 25           | 21                                                       | 32                                                       | 19                                    | 28                                           | 107                                  |
| 22     | 29           | 27                                                       | 17                                                       | 6                                     | 13                                           | 83                                   |
| 23     | 32           | 29                                                       | 29                                                       | 20                                    | 35                                           | 127                                  |
| 24     | 31           | 30                                                       | 31                                                       | 16                                    | 26                                           | 112                                  |
| 25     | 29           | 31                                                       | 37                                                       | 17                                    | 30                                           | 125                                  |
| 26     | 31           | 26                                                       | 28                                                       | 23                                    | 38                                           | 123                                  |
| 27     | 26           | 29                                                       | 18                                                       | 10                                    | 16                                           | 84                                   |
| 28     | 24           | 34                                                       | 27                                                       | 15                                    | 29                                           | 114                                  |
| 29     | 33           | 32                                                       | 41                                                       | 24                                    | 41                                           | 147                                  |
| 30     | 32           | 42                                                       | 29                                                       | 14                                    | 28                                           | 132                                  |
| 31     | 37           | 28                                                       | 40                                                       | 16                                    | 29                                           | 129                                  |
| 32     | 36           | 40                                                       | 27                                                       | 19                                    | 30                                           | 132                                  |
| 33     | 35           | 37                                                       | 26                                                       | 18                                    | 31                                           | 134                                  |
| 34     | 23           | 26                                                       | 18                                                       | 12                                    | 18                                           | 89                                   |
| 35     | 26           | 25                                                       | 25                                                       | 18                                    | 31                                           | 105                                  |

| № исп | Цели в жизни | Процесс жизни/интерес и эмоциональная насыщенность жизни | Результативность жизни удовлетворенность самореализацией | Локус контроля – Я (Я – хозяин жизни) | Локус контроля – жизнь / управляемость жизни | Общий показатель осмысленности жизни |
|-------|--------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------|
| 36    | 38           | 30                                                       | 37                                                       | 14                                    | 25                                           | 126                                  |
| 37    | 39           | 27                                                       | 36                                                       | 18                                    | 28                                           | 123                                  |
| 38    | 34           | 32                                                       | 28                                                       | 12                                    | 28                                           | 117                                  |
| 39    | 27           | 16                                                       | 19                                                       | 13                                    | 26                                           | 86                                   |
| 40    | 29           | 28                                                       | 18                                                       | 15                                    | 20                                           | 93                                   |
| 41    | 39           | 28                                                       | 41                                                       | 23                                    | 38                                           | 142                                  |
| 42    | 42           | 25                                                       | 29                                                       | 19                                    | 35                                           | 124                                  |
| 43    | 26           | 30                                                       | 31                                                       | 17                                    | 31                                           | 117                                  |
| 44    | 34           | 37                                                       | 32                                                       | 15                                    | 28                                           | 126                                  |
| 45    | 33           | 34                                                       | 17                                                       | 16                                    | 21                                           | 107                                  |
| 46    | 42           | 38                                                       | 31                                                       | 14                                    | 38                                           | 145                                  |
| 47    | 33           | 29                                                       | 36                                                       | 25                                    | 39                                           | 137                                  |
| 48    | 25           | 29                                                       | 31                                                       | 16                                    | 31                                           | 115                                  |
| 49    | 34           | 28                                                       | 23                                                       | 14                                    | 21                                           | 107                                  |
| 50    | 35           | 13                                                       | 26                                                       | 18                                    | 28                                           | 101                                  |
| 51    | 25           | 36                                                       | 27                                                       | 19                                    | 31                                           | 121                                  |
| 52    | 29           | 41                                                       | 29                                                       | 21                                    | 33                                           | 134                                  |
| 53    | 30           | 34                                                       | 38                                                       | 28                                    | 42                                           | 144                                  |
| 54    | 31           | 17                                                       | 25                                                       | 16                                    | 28                                           | 94                                   |
| 55    | 33           | 28                                                       | 18                                                       | 15                                    | 22                                           | 103                                  |
| 56    | 41           | 40                                                       | 28                                                       | 17                                    | 29                                           | 137                                  |
| 57    | 24           | 28                                                       | 31                                                       | 18                                    | 30                                           | 113                                  |
| 58    | 30           | 26                                                       | 35                                                       | 24                                    | 40                                           | 131                                  |
| 63    | 32           | 35                                                       | 31                                                       | 14                                    | 28                                           | 118                                  |
| 60    | 34           | 39                                                       | 28                                                       | 16                                    | 31                                           | 130                                  |
| 61    | 33           | 33                                                       | 20                                                       | 16                                    | 24                                           | 110                                  |
| 62    | 31           | 37                                                       | 27                                                       | 18                                    | 33                                           | 126                                  |
| 63    | 30           | 29                                                       | 32                                                       | 25                                    | 40                                           | 132                                  |
| 64    | 32           | 20                                                       | 23                                                       | 14                                    | 28                                           | 98                                   |
| 65    | 36           | 29                                                       | 31                                                       | 16                                    | 28                                           | 120                                  |
| 66    | 24           | 33                                                       | 32                                                       | 18                                    | 31                                           | 118                                  |
| 67    | 41           | 38                                                       | 32                                                       | 20                                    | 34                                           | 141                                  |
| 68    | 34           | 32                                                       | 33                                                       | 26                                    | 41                                           | 141                                  |
| 69    | 33           | 33                                                       | 22                                                       | 18                                    | 28                                           | 116                                  |
| 70    | 36           | 28                                                       | 23                                                       | 17                                    | 31                                           | 113                                  |
| 71    | 36           | 33                                                       | 34                                                       | 25                                    | 40                                           | 141                                  |
| 72    | 41           | 42                                                       | 26                                                       | 18                                    | 28                                           | 133                                  |
| 73    | 23           | 30                                                       | 21                                                       | 14                                    | 23                                           | 98                                   |
| 74    | 22           | 21                                                       | 28                                                       | 18                                    | 25                                           | 97                                   |
| 75    | 35           | 40                                                       | 35                                                       | 28                                    | 41                                           | 152                                  |

Таблица 4

Индивидуальные данные испытуемых по методике  
«Шкала оценки качества жизни» Д. Эндикотт

| №<br>ис<br>п. | Рабо<br>та | Личны<br>е<br>дости<br>жения | Здор<br>овье | Общени<br>е с<br>близким<br>и<br>людьми<br>(друзья,<br>родстве<br>нники) | Подде<br>ржка<br>(внутр<br>енняя<br>и<br>внешн<br>яя) | Оптимист<br>ичность | Напряже<br>нность | Самоко<br>нтроль | Негати<br>вные<br>эмоци<br>и |
|---------------|------------|------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|------------------|------------------------------|
| 1             | 10         | 12                           | 26           | 27                                                                       | 21                                                    | 20                  | 7                 | 15               | 9                            |
| 2             | 35         | 26                           | 30           | 35                                                                       | 34                                                    | 35                  | 30                | 33               | 31                           |
| 3             | 23         | 28                           | 10           | 12                                                                       | 16                                                    | 18                  | 23                | 33               | 22                           |
| 4             | 15         | 12                           | 27           | 28                                                                       | 23                                                    | 23                  | 8                 | 15               | 10                           |
| 5             | 38         | 35                           | 28           | 29                                                                       | 33                                                    | 35                  | 32                | 32               | 34                           |
| 6             | 22         | 13                           | 12           | 14                                                                       | 17                                                    | 14                  | 11                | 16               | 12                           |
| 7             | 21         | 11                           | 29           | 30                                                                       | 25                                                    | 26                  | 35                | 22               | 34                           |
| 8             | 12         | 27                           | 30           | 31                                                                       | 23                                                    | 22                  | 24                | 31               | 27                           |
| 9             | 27         | 32                           | 32           | 35                                                                       | 37                                                    | 35                  | 23                | 32               | 23                           |
| 10            | 15         | 12                           | 31           | 32                                                                       | 24                                                    | 26                  | 25                | 15               | 26                           |
| 11            | 23         | 26                           | 11           | 15                                                                       | 14                                                    | 17                  | 24                | 26               | 24                           |
| 12            | 25         | 28                           | 32           | 27                                                                       | 25                                                    | 24                  | 35                | 33               | 15                           |
| 13            | 31         | 30                           | 33           | 38                                                                       | 36                                                    | 34                  | 25                | 24               | 27                           |
| 14            | 16         | 15                           | 33           | 28                                                                       | 26                                                    | 25                  | 26                | 16               | 25                           |
| 15            | 26         | 18                           | 26           | 29                                                                       | 27                                                    | 26                  | 26                | 20               | 23                           |
| 16            | 37         | 35                           | 27           | 30                                                                       | 28                                                    | 22                  | 33                | 31               | 32                           |
| 17            | 23         | 32                           | 34           | 35                                                                       | 35                                                    | 36                  | 27                | 26               | 24                           |
| 18            | 24         | 20                           | 34           | 36                                                                       | 34                                                    | 36                  | 27                | 25               | 26                           |
| 19            | 31         | 35                           | 33           | 38                                                                       | 36                                                    | 37                  | 18                | 29               | 34                           |
| 20            | 28         | 34                           | 28           | 24                                                                       | 29                                                    | 23                  | 28                | 29               | 27                           |
| 21            | 25         | 31                           | 15           | 17                                                                       | 15                                                    | 19                  | 18                | 27               | 17                           |
| 22            | 17         | 21                           | 29           | 31                                                                       | 30                                                    | 24                  | 12                | 22               | 13                           |
| 23            | 23         | 31                           | 30           | 32                                                                       | 31                                                    | 34                  | 34                | 28               | 37                           |
| 24            | 31         | 32                           | 31           | 27                                                                       | 23                                                    | 25                  | 28                | 24               | 23                           |
| 25            | 26         | 30                           | 32           | 28                                                                       | 24                                                    | 26                  | 35                | 25               | 38                           |
| 26            | 27         | 26                           | 17           | 18                                                                       | 19                                                    | 15                  | 29                | 26               | 24                           |
| 27            | 18         | 22                           | 33           | 29                                                                       | 25                                                    | 21                  | 13                | 23               | 15                           |
| 28            | 30         | 29                           | 35           | 36                                                                       | 34                                                    | 33                  | 23                | 25               | 25                           |
| 29            | 28         | 27                           | 26           | 30                                                                       | 26                                                    | 22                  | 29                | 29               | 20                           |
| 30            | 23         | 28                           | 34           | 38                                                                       | 36                                                    | 35                  | 18                | 26               | 26                           |
| 31            | 33         | 35                           | 27           | 22                                                                       | 27                                                    | 23                  | 24                | 35               | 25                           |
| 32            | 29         | 27                           | 31           | 36                                                                       | 36                                                    | 38                  | 23                | 27               | 27                           |
| 33            | 27         | 28                           | 32           | 35                                                                       | 35                                                    | 36                  | 32                | 28               | 36                           |
| 34            | 20         | 23                           | 28           | 31                                                                       | 28                                                    | 24                  | 21                | 23               | 19                           |
| 35            | 28         | 29                           | 29           | 20                                                                       | 29                                                    | 26                  | 25                | 28               | 26                           |
| 36            | 30         | 32                           | 30           | 32                                                                       | 30                                                    | 25                  | 24                | 31               | 23                           |

| №<br>ис<br>п. | Рабо<br>та | Личны<br>е<br>дости<br>жения | Здор<br>овье | Общени<br>е с<br>близким<br>и<br>людьми<br>(друзья,<br>родстве<br>нники) | Подде<br>ржка<br>(внутр<br>енняя<br>и<br>внешн<br>яя) | Оптимист<br>ичность | Напряже<br>нность | Самоко<br>нтроль | Негати<br>вные<br>эмоци<br>и |
|---------------|------------|------------------------------|--------------|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|------------------|------------------------------|
| 37            | 34         | 36                           | 31           | 27                                                                       | 31                                                    | 22                  | 35                | 20               | 19                           |
| 38            | 31         | 26                           | 34           | 35                                                                       | 33                                                    | 37                  | 26                | 26               | 23                           |
| 39            | 31         | 32                           | 10           | 12                                                                       | 11                                                    | 14                  | 20                | 24               | 33                           |
| 40            | 18         | 17                           | 36           | 35                                                                       | 33                                                    | 34                  | 25                | 35               | 36                           |
| 41            | 23         | 31                           | 32           | 28                                                                       | 23                                                    | 23                  | 33                | 26               | 24                           |
| 42            | 30         | 30                           | 18           | 29                                                                       | 24                                                    | 25                  | 26                | 25               | 24                           |
| 43            | 24         | 30                           | 33           | 30                                                                       | 25                                                    | 24                  | 27                | 28               | 25                           |
| 44            | 29         | 29                           | 36           | 35                                                                       | 38                                                    | 34                  | 17                | 24               | 20                           |
| 45            | 25         | 28                           | 26           | 31                                                                       | 26                                                    | 26                  | 27                | 25               | 25                           |
| 46            | 31         | 31                           | 33           | 35                                                                       | 36                                                    | 37                  | 28                | 31               | 26                           |
| 47            | 23         | 27                           | 27           | 32                                                                       | 27                                                    | 22                  | 28                | 27               | 26                           |
| 48            | 30         | 26                           | 18           | 27                                                                       | 28                                                    | 24                  | 29                | 26               | 27                           |
| 49            | 21         | 32                           | 28           | 28                                                                       | 29                                                    | 23                  | 23                | 25               | 23                           |
| 50            | 29         | 32                           | 12           | 14                                                                       | 15                                                    | 16                  | 29                | 24               | 27                           |
| 51            | 26         | 26                           | 29           | 29                                                                       | 30                                                    | 25                  | 24                | 26               | 3                            |
| 52            | 28         | 32                           | 33           | 35                                                                       | 37                                                    | 39                  | 23                | 32               | 24                           |
| 53            | 38         | 34                           | 30           | 30                                                                       | 31                                                    | 36                  | 18                | 23               | 20                           |
| 54            | 27         | 22                           | 15           | 31                                                                       | 23                                                    | 26                  | 25                | 34               | 24                           |
| 55            | 17         | 31                           | 31           | 32                                                                       | 24                                                    | 22                  | 24                | 24               | 25                           |
| 56            | 28         | 27                           | 30           | 34                                                                       | 32                                                    | 36                  | 26                | 25               | 26                           |
| 57            | 27         | 30                           | 32           | 27                                                                       | 25                                                    | 23                  | 25                | 28               | 26                           |
| 58            | 38         | 36                           | 33           | 28                                                                       | 26                                                    | 24                  | 27                | 28               | 25                           |
| 63            | 29         | 28                           | 15           | 14                                                                       | 16                                                    | 18                  | 18                | 35               | 20                           |
| 60            | 21         | 29                           | 26           | 29                                                                       | 27                                                    | 22                  | 17                | 30               | 18                           |
| 61            | 18         | 15                           | 30           | 30                                                                       | 28                                                    | 25                  | 28                | 24               | 27                           |
| 62            | 32         | 28                           | 31           | 27                                                                       | 29                                                    | 26                  | 14                | 28               | 13                           |
| 63            | 37         | 36                           | 33           | 28                                                                       | 30                                                    | 35                  | 26                | 36               | 26                           |
| 64            | 26         | 27                           | 27           | 31                                                                       | 31                                                    | 24                  | 20                | 25               | 33                           |
| 65            | 30         | 32                           | 32           | 29                                                                       | 23                                                    | 25                  | 35                | 32               | 19                           |
| 66            | 25         | 29                           | 26           | 32                                                                       | 24                                                    | 23                  | 29                | 26               | 23                           |
| 67            | 40         | 34                           | 28           | 35                                                                       | 36                                                    | 22                  | 23                | 31               | 27                           |
| 68            | 24         | 26                           | 27           | 30                                                                       | 25                                                    | 26                  | 27                | 24               | 24                           |
| 69            | 20         | 15                           | 29           | 31                                                                       | 26                                                    | 23                  | 24                | 25               | 23                           |
| 70            | 23         | 30                           | 20           | 19                                                                       | 17                                                    | 18                  | 28                | 27               | 19                           |
| 71            | 31         | 32                           | 28           | 32                                                                       | 27                                                    | 24                  | 25                | 33               | 25                           |
| 72            | 36         | 32                           | 32           | 36                                                                       | 33                                                    | 34                  | 29                | 28               | 24                           |
| 73            | 17         | 18                           | 21           | 27                                                                       | 28                                                    | 25                  | 33                | 24               | 26                           |
| 74            | 19         | 31                           | 19           | 17                                                                       | 15                                                    | 20                  | 26                | 36               | 25                           |
| 75            | 35         | 33                           | 29           | 28                                                                       | 29                                                    | 26                  | 14                | 35               | 15                           |