

## Розділ: Психологія особистості

УДК 159.9.324.9

## Субъективное благополучие китайских студентов

Ван Сяо Лун

У статті представлені результати дослідження суб'єктивного благополуччя у китайських студентів. Визначено поняття суб'єктивного благополуччя. Дослідження суб'єктивного благополуччя виконано в зіставленні з показниками рівнів спрямованості людини на реалізацію основних компонентів позитивного функціонування (позитивних відносин з оточуючими, особистісного зростання, управління середовищем, автономії, цілі в житті, самоприйняття). Показано, що суб'єктивні оцінки благополуччя безпосередньо пов'язані з основними компонентами позитивного функціонування особистості, чим вони вище, тим вище суб'єктивне благополуччя.

Ключові слова: суб'єктивне благополуччя особистості, психологічне благополуччя особистості, китайські студенти.

В статье представлены результаты исследования субъективного благополучия у китайских студентов. Определено понятие субъективного благополучия. Исследование субъективного благополучия выполнено в сопоставлении с показателями уровней направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (позитивных отношений с окружающими, личностного роста, управления средой, автономии, цели в жизни, самопринятия). Показано, что субъективные оценки благополучия напрямую связаны с основными компонентами позитивного функционирования личности, чем они выше, тем выше субъективное благополучие.

Ключевые слова: субъективное благополучие личности, психологическое благополучие личности, китайские студенты.

The article presents the results of subjective Chinese students' well-being study. We also define the notion of subjective well-being. The study of subjective well-being was carried out in comparing to the performance levels of human orientation on major components of positive performance (positive relations with others, personal growth, environmental control, autonomy, purpose in life, self-acceptance). It is shown that the subjective assessment of well-being is directly related to the main components of positive performance of the individual, the higher it is the higher is their subjective well-being.

Key words: subjective well-being of personality, psychological well-being of the person, the chinese students.

Постановка проблеми. Иностранные студенты с первых дней пребывания в ВУЗе начинают испытывать трудности, которые существенно отличны от трудностей украинского студенчества. Общими для всех иностранных студентов трудности процесса адаптации являются низкий общеобразовательный уровень; слабая подготовка по профильным дисциплинам и специальным предметам; отличие форм и методов обучения в ВУЗе от форм и методов обучения в высшей школе их родной страны. Иностранные студенты испытывают ряд трудностей, а именно:

- психофизиологические трудности, связанные с переустройством личности, «вхождением» в новую среду, психоэмоциональным напряжением, сменой климата и т.д;

- учебно-познавательные трудности, связанные, в первую очередь, с недостаточной языковой подготовкой, преодолением различий в системах образования; адаптацией к новым требованиям и системе контроля знаний; организацией учебного процесса, который должен строиться на принципах саморазвития личности, «выращивания» знаний, привития навыков самостоятельной работы;

- социокультурные трудности, связанные с освоением нового социального и культурного пространства ВУЗа; преодолением языкового барьера в решении коммуникативных проблем как по вертикали, т.е. с администрацией факультета, преподавателями и сотрудниками, так и по горизонтали, т.е. в процессе межличностного общения внутри межнациональной малой учебной группы, учебного потока, на бытовом уровне. Необустроенность жилищных условий и быта, отсутствие привычного комфорта мешают студентам сосредоточиться на учебе. Им приходится самостоятельно себя обслуживать: ходить в магазин, готовить, стирать и т.д. У студентов возникают проблемы при сопоставлении цен и расчета расходов. Нередко расходы студентов превышают прожиточный минимум, выделяемый родителями. Культурные традиции и региональные особенности играют немаловажную роль в формировании адаптационных навыков у иностранных студентов. Процесс аккультурации требует достаточно длительного времени.

В последние десятилетия проблема субъективного благополучия все чаще становится предметом исследования [1]. Это обусловлено острой для психологической науки и практики необходимостью в определении того, что служит основанием для внутреннего равновесия личности, из чего оно складывается, какие эмоционально-оценочные отношения лежат в его основе, каким образом оно участвует в регуляции поведения.

Понятие «субъективное благополучие», широко используемое в зарубежной психологической литературе, появилось в отечественной психологии недавно. По мнению Р.М. Шамионова [2], субъективное благополучие — понятие, выражающее собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных

представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности. Понятие субъективного благополучия очень неоднозначно. Опираясь на известные исследования в области субъективного благополучия и счастья, Г.Л. Пучкова выделила следующие психологические признаки субъективного благополучия [3]:

1. Субъективность. Это означает, что субъективное благополучие существует внутри индивидуального опыта.

2. Позитивность измерения. Субъективное благополучие – это не просто отсутствие негативных факторов, что характерно для большинства определений психического здоровья. Необходимо наличие определенных позитивных показателей.

3. Глобальность измерения. Субъективное благополучие обычно включает глобальную оценку всех аспектов жизни личности за период от нескольких недель до десятков лет.

Именно субъективное отношение личности к жизни, её коллизиям и изменениям определяет душевное и моральное удовлетворение собственной жизнью.

В рамках позитивной психологии было введено понятие «субъективное благополучие» (subjective well-being), которое используется в качестве синонима понятия «счастье». Оно соотносится с тем, как люди оценивают свою собственную жизнь в терминах когнитивных и аффективных объяснений, и может быть выражено некоторой формулой:

Субъективное благополучие = удовлетворённость жизнью + аффект,

где удовлетворённость жизнью – отражает оценку человеком его собственной жизни, аффект – представляет собой эмоциональную сторону, причем как положительные, так и отрицательные эмоции и состояния, связанные с повседневным опытом.

М.Селигман [4] ввел формулу счастья (С):  $C = I + O + V$

Счастье = индивидуальный диапазон + внешние обстоятельства + волевой контроль,

где, И – индивидуальный диапазон, генетически предопределённый уровень счастья, который остаётся относительно стабильным на протяжении жизни и к которому мы возвращаемся вскоре после большинства значительных событий в нашей жизни. Определяет счастье приблизительно на 50 %. О – это внешние жизненные обстоятельства (семья, дети, религия, повседневная деятельность), определяет счастье приблизительно на 10 %. В – факторы, поддающиеся волевому контролю, т.е. сознательные, намеренные и требующие усилий действия, которые человек может выбрать для себя (определяют счастье на 40 %).

Субъективными критериями психологического благополучия выступает общее переживание личностью удовлетворенности жизнью, преобладающий положительный эмоциональный фон.

Цель статьи – изучить особенности субъективного благополучия у китайских студентов.

Методы исследования.

Шкала субъективного благополучия (Г. Перуэ-Баду, адаптация М. В. Соколовой); опросник «Шкалы психологического благополучия» К. Риф.

Математико-статистическая обработка результатов – описательные статистики.

Выборку составили 226 человек, из них 119 женщин и 107 мужчин, в возрасте от 19 до 25 лет студенты 2- 4 курса обучения Национального аэрокосмического университета им. Н.Е.Жуковского «ХАИ» и Харьковского университета имени В.Н.Каразина.

Результаты исследования. В результате обработки данных «Шкалы субъективного благополучия» были получены следующие результаты. Высокий уровень субъективного благополучия зафиксирован у 65 человек, 28,76%; средний у 99 человек, 43,81%; низкий у 62 человек, 27,43% (рис. 1).

У женщин высокий уровень выявлен у 33, 27,73%; средний - 54, 45,38% низкий - 32, 26,89%.

У мужчин высокий уровень субъективного благополучия обнаружен у 32 человек, 29,90%; средний - 45 человек, 42,06%; низкий - 30 человек, 28,04% (рис.2).

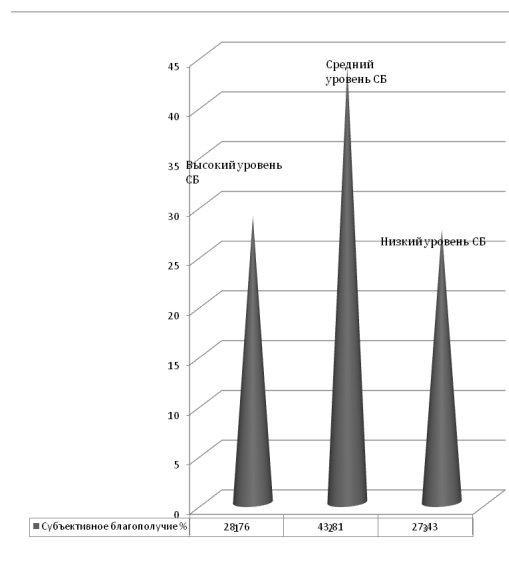


Рис.1 Процентное распределение испытуемых по уровням субъективного благополучия

Как видно из рисунка 1 наибольший процент испытуемых находятся на среднем уровне субъективного благополучия.

На рис. 2. показано процентное распределение уровней субъективного благополучия у мужчин и женщин.

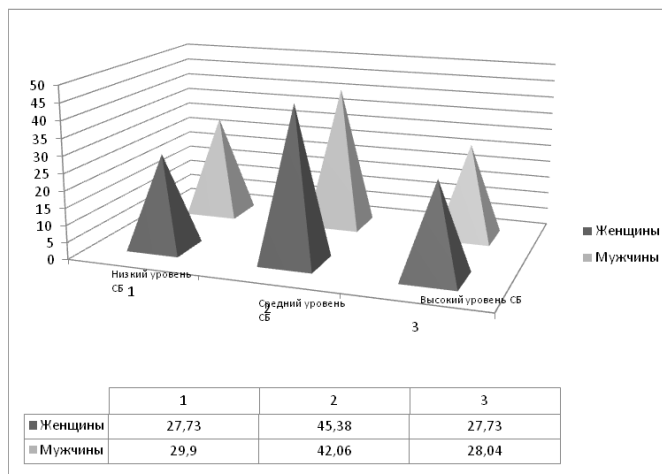


Рис. 2 Процентное распределение испытуемых по уровням субъективного благополучия

Как видно из рисунка 2 процентное распределение по уровням субъективного благополучия у мужчин и женщин приблизительно одинаково.

Нами была поставлена задача выяснить, существует ли специфика психологического благополучия у низко субъективно благополучных, средне субъективно благополучных и высоко субъективно благополучных испытуемых. Как видно на рис. 3 существуют значимые различия по компонентам и уровню психологического благополучия у 3-х группах испытуемых.

Таким образом, субъективное благополучие связано с психологическим благополучием. Чем выше уровень субъективного благополучия, тем выше уровень психологического благополучия и отдельные его компоненты, и, соответственно, снижению субъективного благополучия сопутствует снижение психологического благополучия. Наиболее выраженным компонентом психологического благополучия является «цель в жизни», следовательно, наличие цели в жизни, чувство направленности и смысла прошлого и будущего обеспечивает высокие показатели субъективного благополучия. Такая же картина наблюдалась в группе испытуемых со средним уровнем субъективного благополучия. При низком уровне субъективного благополучия наблюдается низкий уровень психологического благополучия и соответственно низкие баллы его компонентов, наиболее высокий балл наблюдается по компоненту «автономия», самый низкий по компоненту «самопринятие».

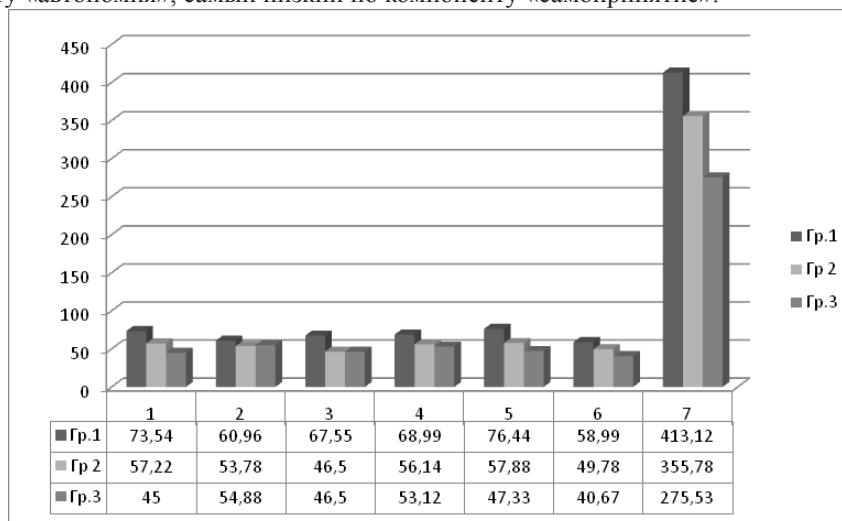


Рис.3 Профиль психологического благополучия при высоком уровне субъективного благополучия

Примечание: 1- положительные отношения с другими, 2 – автономия,

3 – управление окружением, 4- личностный рост, 5- цель в жизни, 6- самопринятие, 7- интегральный показатель психологического благополучия.

Полученные результаты позволяют говорить, что более высокая интегрированность внутренних ресурсов личности способствует более эффективному функционированию личности

и оценки собственного благополучия. Данные результаты согласуются с позициями психологов гуманистического направления [5] о том, что целостность, интегрированность, тенденции личностного роста, положительные отношения с другими, наличие целей в жизни, автономия личности являются основными источниками ее благополучия (А.Маслоу, Г.Оллпорт, К.Роджерс и др.).

Выводы и перспектива дальнейших исследований. Более высокая интегрированность внутренних ресурсов (позитивное функционирование личности) способствует более эффективному функционированию личности и позитивной оценке собственного благополучия. Данные результаты согласуются с позициями психологов гуманистического направления. Субъективная оценка благополучия соотносится с основными аспектами позитивного личностного функционирования, последний выступает в качестве фактора субъективных оценок благополучия. Перспектива дальнейших исследований связана с изучением мотивационных тенденций личности китайских студентов и соотношении их и субъективным благополучием, что позволит углубить представление о факторах способствующих, либо препятствующих субъективному ощущению благополучия.

#### Литература

1. Diener, E. Most people are happy Text. / E. Diener, C. Diener // Psychological Science. 1996. - Vol. 7. -P. 181 - 185.
2. Шамионов П.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / П.М. Шамионов // Мир психологии. — 2012. — № 2. — с. 143—148.
3. Пучкова Г. Л. Субъективное благополучие как фактор самоактуализации личности: автореф. дис.... канд. психол. Наук / Г.Л. Пучкова .-Хабаровск, 2003. – 17 с.
4. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни/ М. Селигман — М.: Издательство «София», 2006. —368 с.
5. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер.- СПб.: Питер, 2003. - 608 с.

#### Literatura

1. Diener, E. Most people are happy Text. / E. Diener, C. Diener // Psychological Science. 1996. - Vol. 7. -P. 181 - 185.
2. Shamionov P.M. Psihologija sub#ektivnogo blagopoluchija: (k razrabotke integrativnoj koncepcii) / P.M. Shamionov // Mir psihologii. — 2012. — № 2. — s. 143—148.
3. Puchkova G. L. Sub#ektivnoe blagopoluchie kak faktor samoaktualizacii lichnosti: avtoref. dis.... kand. psihol. Nauk / G.L. Puchkova .-Habarovsk, 2003. – 17 s.
4. Seligman M. Novaja pozitivnaja psihologija: Nauchnyj vzgljad na schast'e i smysl zhizni/ M. Seligman — M.: Izdatel'stvo «Sofija», 2006. —368 s.
5. H`ell L. Teorii lichnosti / L. H`ell, D. Zigler.- SPb.: Piter, 2003. - 608 s.