

**СЕКЦИЯ**  
**ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ОСНОВА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО**  
**И ТВОРЧЕСКОГО ДОЛГОЛЕТИЯ**

УДК: 378.-057.875:159.9:316.6

**СУБЪЕКТИВНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ**  
**САМООПРЕДЕЛЕНИЕ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

*Е.В. Анисовец, 5 курс*  
*Научный руководитель – О.В. Маркевич, ассистент*  
*Гомельский государственный университет им. Франциска Скорины*

Изучение проблемы субъективного благополучия имеет давнюю историю. Ею занимались философы, социологи, представители других наук. В последние десятилетия она все чаще становится предметом изучения психологов. Однако следует отметить, что вместо категории психологического благополучия отечественные авторы часто используют содержательно близкие категории: «личностное здоровье» и «психологическое здоровье». Эти понятия практически идентичны по смыслу, их категории имеют одинаковую структуру, в основе которой – субъективное благополучие личности.

В настоящее время внимание к субъективному ощущению благополучия студента вызвано острой для психологической практики необходимостью определения основания для внутреннего равновесия его личности, способствующего адекватному социальному поведению и самореализации. Эта проблема приобретает особое значение и в связи с социально-экономическими изменениями, происходящими в Беларуси. Ее разработка является общественно необходимой для определения путей наилучшей реализации личности современного студента в различных ипостасях своей субъектности и создания таких внешних и внутренних условий, при которых отношение к делу, жизни или себе способствовало бы конструктивной самореализации.

Проблема субъективного благополучия была объектом рассмотрения в работах отечественных ученых (Р.М. Шамионов, М.Ягода, Л.С. Колмогорова). Большой вклад в изучение данной проблемы внесли зарубежные исследователи: Э. Фромм, А. Маслоу, В. Франкл, Ш. Бюллер и др. В настоящее время существует гедонистический и эвдемонистический подход к определению этого понятия. Первый рассматривает психологическое благополучие во взаимосвязи с достижением удовольствия (не только телесного, но и от достижения значимых целей, результатов) и избеганием неудовольствия. Адекватно пониманию природы психологического благополучия с позиций гедонистического подхода выделяются его основные предпосылки и индикаторы. В качестве наиболее общего индикатора психологического благополучия принимается «переживание счастья» (субъективное ощущение благополучия).

Сторонники эвдемонистического подхода рассматривают психологическое благополучие как полноту самореализации человека в конкретных жизненных условиях и обстоятельствах, нахождение «творческого синтеза» между соответствием запросам социального окружения и развитием собственной индивидуальности. Отечественный психолог Б.С. Братусь в рамках разрабатываемой им многоуровневой модели психологического здоровья человека выделяет уровень психофизиологического здоровья, определяемый особенностями нейрофизиологической организации актов психической деятельности; уровень индивидуально-психологического здоровья, связанный со способностью человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений; и высший — личностно-смысловой, или уровень личностного здоровья, характеризуемый качеством смысловых отношений человека. Здесь рассматриваются такие характеристики психологического благополучия, как мера реализации человеком собственного изначального потенциала и поиск, осуществление смысла жизни как основы для открытости самому себе и окружающему миру, источника продуктивной, творческой активности.

Р.М. Райан и Э.Л. Дисс приходят к заключению, что психологическое благополучие целесообразно рассматривать как многофакторный феномен, включающий аспекты гедонистических и эвдемонистических представлений. Полнота, степень «самоисполненности» зависят от способности индивида ставить цели, которые наиболее адекватны его внутренней сути. Такую способность можно назвать самоопределением студента: чем понятнее студенту его призвание, тем вероятнее самоосуществление.

Все это позволяет определить сущность профессионального самоопределения студентов как поиск и нахождение личностного смысла в выбираемой, осваиваемой деятельности, а также - нахождение смысла в самом процессе самоопределения. Этот процесс длительный, завершенность его можно констатировать только тогда, когда у человека сформируется положительное отношение к себе как к субъекту профессиональной деятельности.

Опираясь на разработанную К. Рифф методику оценки субъективного благополучия (в адаптации Н.Н. Лепешинского), нами было проведено изучение его особенностей у студентов-психологов первого и четвертого курсов. Проведенное исследование позволяет утверждать, что уровень субъективного благополучия у студентов-психологов в целом повышается на протяжении обучения в вузе. Такой положительной тенденции наиболее подвержены показатели шкал «щели в жизни», «личностный рост» и «автономия».

Для изучения уровня сформированности профессионального самоопределения нами был применен метод анкетирования, результаты которого показывают, что показатели профессионального самоопределения растут у студентов-психологов в процессе их обучения. А именно: формируются более стойкие профессиональные намерения, самоидентификация с представителями своей профессии; повышается уровень информированности о своих обязанностях, требованиях к профессии, стремление к соответствию этим требованиям; происходит конкретизация целей профессионального развития и формирование профессионального самосознания в целом.

Исследование влияния профессионального самоопределения на субъективное благополучие студентов-психологов показало, что наиболее высокие показатели субъективного благополучия были выявлены у тех студентов, которые имеют четкое представление о своей профессии, более информированы в области ее недостатков и достоинств, возможностях профессионального роста, требований профессий, предъявляемых к человеку. Данные результаты позволяют нам говорить о том, что успешное профессиональное самоопределение влияет на ощущение собственного благополучия. Таким образом, способствуя лучшему профессиональному развитию психологов на протяжении обучения, можно повысить показатели психологического благополучия.

Теоретическая значимость проведенного исследования состоит в том, что были проанализированы подходы к понятию «субъективное благополучие», «профессиональное самоопределение», рассмотрены критерии субъективного благополучия. Были изучены основные факторы профессионального самоопределения, а также его стадии.

Практическая значимость исследования заключается в том, что его результаты могут быть использованы в консультативной и психокоррекционной практике психолога в вузе, а также в тренингах личностного роста, целью которых будет повышение психологического благополучия студентов.

#### **Список использованных источников**

1. Куликов, Л. В. Здоровье и субъективное благополучие личности : Психология здоровья / под. ред. Г. С. Никифорова. – СПб., изд-во СПбГУ, – 2000. – 458 с.
2. Брэдберн, Н. М. Структура психологического благополучия. – СПб. : Прогресс, 1999. – 146 с.