

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ОДИН ИЗ ФАКТОРОВ АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ-ПЕРВОКУРСНИКОВ

Куимова И.М.,

Научный руководитель канд. психол. наук Бенькова О.А.

*Лесосибирский педагогический институт - филиал ФГАОУ ВПО "Сибирский
федеральный университет"*

Проблема психологического благополучия личности является одной из фундаментальных в психологии, поэтому интерес к ней сохраняется на протяжении всей истории психологической науки. Традиционно психологическое благополучие рассматривалось через противопоставление психологическому нездоровью и неблагополучию. Вместе с тем на рубеже XX и XXI веков под влиянием активно развивающегося экзистенциально-феноменологического подхода к личности формировалось представление о недостаточности медицинской модели психологического благополучия. В этот период потребность выхода за пределы дихотомии «здоровье-болезнь» и обращение исследователей к позитивным аспектам функционирования личности обусловили актуальность исследования данного феномена в его взаимосвязи с различными сторонами человеческого бытия.

В настоящее время активно изучается связь психологического благополучия с различными особенностями личности (смысло-жизненными ориентациями, суверенностью психологического пространства, стратегиями жизни и т.д.) и ее социальными характеристиками; разрабатывается валидный и надежный инструментарий для измерения психологического благополучия, происходит уточнение и операционализация самого понятия; исследуются также влияние разнообразных объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие личности.

Одним из авторов, предложивших свою теорию психологического благополучия, стала американская исследовательница, доктор психологии Кэрол Рифф. На основе теорий А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, К.Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена и других исследователей, предопределивших возникновение термина «психологическое благополучие», К. Рифф выделила шесть основных компонентов психологического благополучия: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост.

В данном исследовании будет изучена связь психологического благополучия с такой особенностью личности, как адаптация.

В психологии адаптация определяется как процесс психологической включённости личности в системы социальных, социально-психологических и профессионально-деятельностных связей и отношений, в исполнение соответствующих ролевых функций, это процесс приближения психической деятельности личности к социальным и социально-психическим требованиям среды, условиям и содержанию деятельности человека.

Адаптация подразумевает способы приспособления, регулирования, гармонизации взаимодействия индивида со средой. В процессе социальной адаптации человек выступает как активный субъект, который адаптируется к среде в соответствии со своими потребностями, интересами, стремлениями и активно самоопределяется.

К.Роджерс определяет адаптацию через понятия адаптивность и неадаптивность. Это тенденции соответствия / несоответствия между целями и достигаемыми результатами активности. Адаптивность выражается в согласовании, а неадаптивность — в рассогласовании целей и результатов.

Неадаптивность указывает на противоречивые отношения между намерениями человека и его деяниями, замыслом и воплощением, побуждением к действию и его итогами. Это противоречие неизбежно и неустранимо («жить значит умирать», «познание есть продвижение к знанию о своем незнании», «мысль изреченная есть ложь» и т. п.).

Существованием неадаптивных мотивов объясняется «странность» некоторых действий людей, например, кажущиеся иррациональными поступки подростков, такие как «немотивированный» риск, неоправданная враждебность, постановка заведомо неразрешимых задач. как согласование целей и достигаемых результатов активности, т.е. логичные отношения между намерениями человека и его деяниями, замыслом и воплощением, побуждением к действию и его итогами.

Для изучения взаимосвязи между уровнем психологического благополучия личности и ее адаптацией нами были выбраны следующие методики:

- 1) (адаптированный русскоязычный вариант);
- 2) методика диагностики социально-психологической адаптации СПА К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптированный русскоязычный вариант).

На основании полученных данных был проведен корреляционный анализ по следующим шкалам – интегративная шкала «Психологическое благополучие» (методика «Шкалы психологического благополучия») и интегративный показатель «Адаптация» (методика диагностики социально-психологической адаптации СПА)

Результаты корреляционного анализа на выборке студентов первого курса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Pair of Variables	Valid N	Spearman R	t (N-2)	p-value
Var1 & Var2	30	0,902029	9,575758	0,000000

где $N=30$, $p < ,05$:

Условные обозначения:

Var1 – благополучие личности;

Var2 – адаптация.

Таким образом, нами была установлена очень сильная положительная достоверная взаимосвязь между уровнем психологического благополучия и адаптацией у студентов-первокурсников. Из этого следует, что чем выше уровень психологического благополучия личности, тем успешнее протекает ее адаптация к тем или иным условиям.