

УДК 159.9.072

**Влияние индивидуально-типологических особенностей личности
на психологическое благополучие студенческой молодежи**

Гончарова Наталья Андреевна, кандидат психологических наук, доцент
Санкт-Петербургский университет МВД России

Аннотация. В статье рассмотрены индивидуально-типологические особенности личности, оказывающие влияние на психологическое благополучие студенческой молодежи. Актуальность исследования определяется целями оказания психологической помощи здоровой личности в процессе самореализации, а также задачами обеспечения удовлетворенности студентов процессом и результатом учебной деятельности. В эмпирическом исследовании получены статистически значимые результаты, достоверно доказывающие влияние свойств экстраверсии на состояние психологического благополучия, а также свойств интроверсии на низкие значения благополучия.

Ключевые слова: психологическое благополучие студентов, позитивные состояния, экстраверсия, индивидуально-типологические особенности.

**The influence of individual typological characteristics of personality
on the psychological well-being of college students**

Goncharova Natalya Andreevna, candidate of psychological sciences, associate professor
St. Petersburg University of the Ministry of Internal Affairs of the Russian Federation

Abstract. The article discusses individual typological characteristics of personality that influence the psychological well-being of college students. The relevance of the study is determined by the goals of providing psychological assistance to healthy individuals in the process of self-realization, as well as the tasks of ensuring student satisfaction with the process and outcomes of educational activities. The empirical research yielded statistically significant results, convincingly demonstrating the impact of extraversion traits on psychological well-being, as well as the influence of introversion traits on low well-being values.

Keywords: psychological well-being of students, positive states, extraversion, individual typological characteristics.

ВВЕДЕНИЕ. Психологическое благополучие в современных исследованиях рассматривается как важное и необходимое условие, мотивирующее личность к активной деятельности, постановке целей и развитию собственного потенциала. Как позитивное состояние, благополучие личности характеризуется положительными отношениями с окружающими, доверием к миру, самостоятельностью и автономией в собственных выборах. Центральной проблемой в комплексе исследований психологического благополучия выступает «удовлетворенность», активно обсуждаемая в рамках позитивной психологии. С точки зрения М. Селигмана, одного из основателей позитивной психологии, существенное значение в решении задач удовлетворенности имеют переживания положительных эмоций, возникающие в процессе вовлеченности человека в деятельность [1]. Источником таких эмоций выступают практические достижения личности значимых результатов, благодаря сильным сторонам и психологическим качествам.

Психологическое благополучие определяется наличием «базовых» свойств, которые с точки зрения К. Рифф способствуют реализации целей, успешности отношений, эффективности личностного роста и развитию способностей [2]. В исследованиях связей между благополучием и свойствами личности Р.М. Деси и Э.Л. Райн выявили значимость таких свойств, как социальность, самопринятие, экстраверсия и добросовестность [3]. С.А. Башкатовым были определены основные психологические свойства субъекта, переживающего состояния благополучия, среди которых выделяются общительность, упорство, способность к устойчивым

чувствам и умеренность [4]. Интерес представляют исследования благополучия студенческой молодежи, выполненные А.М. Рикель с соавторами. В рамках этих исследований была установлена значимость личностных достижений для стабильности психологического благополучия, а также личностная зрелость, осмысленность своей жизни, уверенность в собственных силах, способность к установлению конструктивных отношений и стремление к саморазвитию [5].

Таким образом, исследования показывают, что на состояние психологического благополучия оказывают первостепенное влияние личностные качества, которые необходимо воспитывать и развивать, обеспечивая возможность субъекту адаптировать имеющиеся личностные ресурсы для максимальной реализации в деятельности. Это определило цель исследования, которая состояла в установлении влияния индивидуально-типологических особенностей личности на состояние психологического благополучия студенческой молодежи.

МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. В ходе исследования была применена методика оценки выраженности индивидуально-типологических свойств личности: «Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик». Для анализа степени психологического благополучия использовался «Тест психологического благополучия» (в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). Математическая обработка полученных эмпирических показателей была произведена с помощью стандартных компьютерных программ SPSS Statistics-22 и Microsoft Excel. Эмпирические данные соответствуют значениям нормального распределения и были проанализированы на значимость различий с помощью t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Выборку составили лица, обучающиеся в образовательной организации высшего образования МВД России в возрасте от 20 до 22 лет, $N=139$. Общая выборка была разделена на две группы на основании признака «экстраверсии» (методика «Индивидуально-типологический опросник (ИТО) Л.Н. Собчик»). В общей выборке лиц с высокими значениями экстраверсии ($M \pm \sigma = 6,68 \pm 1,55$) было выявлено 56 человек; в группу с низкими показателями экстраверсии включено 83 человека ($M \pm \sigma = 4,6 \pm 1,86$), различия между группами при $p \leq 0,001$.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ. Анализ профилей индивидуально-типологических особенностей групп показал, что в общей выборке 40 % лиц обладают ярко выраженными признаками ведущих тенденций, отраженных в свойствах экстраверсии. По сравнению с группой с низкими показателями экстраверсии достоверные различия установлены между значениями шкал «Спонтанность» и «Ригидность» ($p \leq 0,001$), при более выраженных значениях в группе экстраверсии. В группе с показателями интроверсии (низкая экстраверсия — 60% выборки) установлены достоверно более высокие значения признака «Тревожность», при $p \leq 0,01$ (рис. 1).

Группа с высокими показателями экстраверсии характеризуется меньшей стабильностью эмоциональной сферы, но высокими значениями, свидетельствующими о наличии развитых лидерских и коммуникативных качеств, мотивации на достижение успеха, стремлениях к социальным отношениям и активной самореализации, предприимчивости и самостоятельности.



Примечание: * $p \leq 0,05$; ** $p \leq 0,01$; *** $p \leq 0,001$

Рисунок 1 – Сравнение показателей индивидуально-типологических особенностей групп с высокими и низкими значениями экстраверсии

Группа с низкими показателями экстраверсии ориентирована на мир субъективных переживаний и отличается избирательностью в общении. Для таких лиц характерны высокая тревожность, трудности в установлении психологического контакта и эмоциональная восприимчивость.

Показатели психологического благополучия экспериментальных групп были исследованы на наличие значимых различий, в результате чего установлено, что представители разных групп различаются по всем исследованным признакам (рис. 2).



Примечание: значимые различия между группами при $p \leq 0,001$.

Рисунок 2 – Сравнение показателей психологического благополучия групп с высокими и низкими значениями экстраверсии (Тест психологического благополучия)

Профили психологического благополучия, представленные на рисунке 2, отражают более высокие значения в группе с высоким уровнем экстраверсии. Общий показатель психологического благополучия в данной группе составляет $389,6 \pm 44,08$ баллов, что соответствует высокому уровню и позволяет констатировать

направленность на положительные и доверительные отношения с другими, независимость и самостоятельность, наличие личностных критериев поведения, способность к управлению и лидерству, ориентацию на личностный рост, стремление к самореализации в процессе саморазвития, а также достижению жизненных целей, адекватность самооценки и самопринятие.

В группе с низкими показателями экстраверсии значения соответствуют низкому уровню: $319 \pm 44,38$ (различия при $p \leq 0,001$). Это характеризует данную группу как психологически неблагополучную, где наблюдается связь между личностными качествами интроверсии и тревожности с признаками низкого уровня психологического благополучия. В характеристике этой группы следует отметить ограниченность в позитивных отношениях, изолированность, переживание фрустрации и тревожности, зависимость от внешней оценки и отношений, неспособность изменить обстоятельства и собственную активность, а также отсутствие четкости в направленности и целях и низкий уровень интереса к жизни, самореализации и собственному росту.

В результате дисперсионного анализа было установлено влияние значений показателя экстраверсии на параметры психологического благополучия в каждой из исследованных групп. В группе с высокими значениями экстраверсии и психологического благополучия между этими признаками выявлены достоверные значимые связи. Установлено влияние экстраверсии на психологическое благополучие при показателях $F_{\text{эмп}} = 4278,9 / F_{\text{кр}} = 3,92$, $p \leq 0,0001$. При психологическом неблагополучии также установлено влияние интроверсии на показатели низкого уровня благополучия при значениях $F_{\text{эмп}} = 4171,58 / F_{\text{кр}} = 3,89$, $p \leq 0,0001$. Выявлено влияние экстраверсии на все значения показателей психологического благополучия: положительные отношения с другими, автономию, управление окружением, личностный рост, цель в жизни, самопринятие.

Полученные в данном исследовании результаты практически не отражены в отечественных работах, но в зарубежной литературе аналогичная зависимость психологического благополучия от темперамента в целом, свойств экстраверсии и сангвинического темперамента была установлена. В исследовании, выполненном А. Bojanowska и А.М. Zalewska, было выявлено, что среди лиц с высоким уровнем субъективного благополучия и удовлетворенности наблюдается высокий уровень достоверного соответствия между структурами благополучия и типами темперамента. В числе лиц, добившихся успехов в деятельности, наиболее распространенным темпераментом оказался сангвинический [6]. Интерес представляет сделанное исследователями заключение, согласно которому сангвинический темперамент был назван «счастливым темпераментом».

ВЫВОДЫ. В исследовании установлены достоверные различия в переживаниях благополучия лиц с высоким и низким уровнем экстраверсии. Более удовлетворенными и благополучными себя ощущают обучающиеся с высоким уровнем экстраверсии. Такая ведущая тенденция индивидуально-психологических особенностей обеспечивает широту внешних контактов, способность к общению, открытость, мотивацию к достижению и повышенную активность. Именно эти качества оказывают влияние на общий показатель благополучия и его компоненты, отража-

ющие позитивность личности в виде положительных отношений с другими, удовлетворенность самостоятельной деятельностью и собственными достижениями, личностную реализацию и индивидуальные особенности.

Совокупность индивидуально-типологических особенностей детерминирует позитивное отношение к себе и удовлетворенность, заставляя субъекта специфическим образом реагировать на события с определенной долей оптимизма, коммуникативной адаптивности, восприимчивости к положительным явлениям действительности и игнорирования отрицательных аспектов, а также на саморегуляцию собственных реакций.

На психологическое благополучие оказывает значительное влияние спонтанность личности и ригидность, что установлено в профиле экстравертированных личностей. Спонтанность является одним из проявлений стремления к независимости, самоутверждению, самостоятельности и автономности, что также служит показателем психологического благополучия. Ригидность при экстраверсии указывает на повышенные усилия субъекта к отстаиванию себя и своих интересов, субъективизм мышления и упорство, что в комплексе признаков благополучия обеспечивает настойчивость в достижении целей и в творческой самореализации.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Seligman M., Pawelski J. O. Positive psychology: FAQ's // *Psychological Inquiry*. 2003. Vol. 14, № 2. P. 159–163.
2. Ryff C. D. Psychological Well-Being in Adult Life // *Current Directions in Psychological Science*. 1995. Vol. 4, № 4. P. 99–104.
3. Ryan R. M., Deci E. L. On happiness and human potentials: A revive of research on hedonic and eudaimonic well-being. DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141> // *Annual Review of Psychology*. 2001. Vol. 52. P. 141–166.
4. Башкатов С. А. Влияние характеристик темперамента и базовых свойств личности на компоненты позитивности как основы личностного благополучия // *Вестник Южно-Уральского государственного университета. Серия: Психология*. 2013. Т. 6, № 1. С. 4–13.
5. Рикель А. М., Туниянц А., Батырова Н. Понятие субъективного благополучия в гедонистическом и эвдемонистическом подходах // *Вестник московского университета. Серия 14: Психология*. 2017. № 2. С. 64–82.
6. Bojanowska A., Zalewska A. M. Happy Temperament? Four Types of Stimulation Control Linked to Four Types of Subjective Well-Being. DOI:10.1007/s10902-016-9777-2 // *Journal of Happiness Studies*. 2017. Vol. 18 (5).

REFERENCES

1. Seligman M., Pawelski J. O. (2003), "Positive psychology: FAQ's", *Psychological Inquiry*, Vol. 14, № 2, pp. 159–163.
2. Ryff C. D. (1995), "Psychological Well-Being in Adult Life", *Current Directions in Psychological Science*, Vol. 4, № 4, pp. 99–104.
3. Ryan R. M., Deci E. L. (2001), "On happiness and human potentials: A revive of research on hedonic and eudaimonic well-being", *Annual Review of Psychology*, Vol. 52, pp. 141–166, DOI: <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141>.
4. Bashkatov S. A. (2013), "The influence of temperament characteristics and basic personality traits on the components of positivity as the basis of personal well-being", *Bulletin of the South Ural State University. Series: Psychology*, Vol. 6 (1), pp. 4–13.
5. Rykiel A. M., Tuniyants A., Batyrova N. (2017), "The concept of subjective well-being in hedonistic and eudaimonic approaches", *Bulletin of Moscow University, Vol. 14, Psychology*, No. 2, pp. 64–82.
6. Bojanowska A., Zalewska A. M. (2017), "Happy Temperament? Four Types of Stimulation Control Linked to Four Types of Subjective Well-Being", *Journal of Happiness Studies*, Vol. 18 (5), DOI:10.1007/s10902-016-9777-2.

Информация об авторе: Гончарова Н. А., доцент кафедры педагогики и психологии, goncharova_n@bk.ru, <https://orcid.org/0000-0003-0795-4969>, e-mail: goncharova_n@bk.ru.

Поступила в редакцию 02.04.2024.

Принята к публикации 27.04.2024.