

УДК 159.9.072.43

## ДИНАМИКА САООТНОШЕНИЯ И СУБЪЕКТИВНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПРОСТРАНСТВЕ УЧЕБНОЙ ГРУППЫ

Е. В. Кончакова

*Воронежский государственный университет*

Поступила в редакцию 26 июня 2022 г.

**Аннотация:** статья посвящена исследованию уровня субъективного благополучия и самооотношения студентов-психологов в образовательной среде вуза. Исследование актуально в связи с поиском эффективных условий для личностного развития студентов в процессе обучения. Приведены результаты оценки динамики уровня самооотношения и субъективного благополучия студентов-психологов в ходе обучения в вузе. Полученные результаты исследования могут быть полезны не только при организации образовательного процесса, но и для совершенствования работы психологической службы вуза как с отдельными студентами, так и с учебными группами.

**Ключевые слова:** субъективное благополучие, психологическое благополучие, самооотношение, студенты, учебная группа.

**Abstract:** the article is devoted to the study of the level of subjective well-being and self-attitude of psychology students in the educational environment of the university. The study is relevant in connection with the search for effective conditions for the personal development of students in the learning process. The results of assessing the dynamics of the level of self-attitude and subjective well-being of students-psychologists during their studies at the university are presented. The results of the study can be useful not only in organizing the educational process, but also for improving the work of the psychological service of the university, both with individual students and with study groups.

**Key words:** subjective well-being, psychological well-being, self-attitude, students, psychology training.

В научной литературе неоднократно подчеркиваются противоречивые мнения ряда авторов относительно влияния на уровень субъективного благополучия студентов образовательного процесса [1–4 и др.]. Большинство ученых выступают в пользу «буферной» роли профессионального образования (О. В. Бервено, В. А. Дорждеева, А. М. Кармазинский, Е. Б. Перелыгина, Л. М. Федоряк и др.), позволяющей обеспечивать высокий уровень психологического благополучия более образованного субъекта. Однако имеются и альтернативные сведения, указывающие на негативную связь между оценками качества жизни и уровнем учебно-профессиональной подготовки (Н. С. Козлова, Е. Н. Комарова, О. Тагай и др.). В некоторых случаях образование вовсе не обладает потенциалом влияния на субъективное благополучие личности (Р. С. Дугар-Жабар, Н. Б. Макларен, И. Ю. Маховая, И. Л. Сиротина, М. А. Шорохова и др.). Таким образом, вопрос о роли образования в обеспечении качества жизни субъекта остается дискуссионным.

По нашему мнению, данный вопрос требует своего уточнения, поскольку образовательный процесс с организационной точки зрения протекает в учебных группах. Полагаем, что образование может влиять на психологическое благополучие личности не напрямую, а опосредованно – в первую очередь через учебную группу, в которой студент проводит достаточно много времени и в пространстве которой осуществляется не только его учебная деятельность, но и социализация, личностное развитие, формирование его как субъекта своей жизни.

В связи с этим нами было проведено пилотажное исследование, целью которого выступила оценка динамики самооотношения и уровня субъективного благополучия у студентов-психологов, обучающихся в составе академических групп.

Интерес к изучению проблемы субъективного благополучия личности обусловлен появлением «позитивной психологии» как нового течения в науке [5 и др.], в рамках которого ведутся поиски ответов на вопросы о субъективной природе счастья, благополучия, удовлетворенности, их источниках и факторах. В качестве универсального,

обобщающего понятия был предложен термин «психологическое благополучие личности», содержание которого обсуждалось и обсуждается до сих пор – как в зарубежной науке (Н. Брэдбёрн, Э. Дечи, Э. Динер, К. Кейс, Р. Райн, К. Рифф, А. Уотерман и др.), так и в отечественной (Н. К. Бахарева, М.В. Бучатская, А. В. Воронина, Л. В. Жуковская, А. Е. Созонтов, П. П. Фесенко и др.). Собрана обширная база данных, демонстрирующая влияние ряда объективных и субъективных переменных на переживание удовлетворенности от реализуемого образа жизни. В большинстве научных публикаций отмечается не только сложность и многомерность социально-экономических предпосылок психологического благополучия, но и подчеркивается совокупное влияние на него внутренних и внешних причин [6–8 и др.]. В первую очередь речь идет о влиянии процесса обучения на личностное развитие индивида, поскольку образовательная деятельность занимает значительную часть жизни каждого человека. Вместе с тем нам не встретилось в литературе по интересующей нас теме работ, где бы непосредственно обсуждался такой социально-психологический фактор личностного развития студентов, как академическая группа.

Мы в своей работе опираемся на понятие «субъективное благополучие» и определяем его как интегративный личностный конструкт, отражающий отношение и аффективно насыщенную оценку личностью разных сторон своей жизни на фоне преимущественно положительного фона настроения. В структуру субъективного благополучия, с одной стороны, включаются когнитивный (удовлетворенность жизнью), эмоциональный (положительный фон настроения) и поведенческий (целенаправленная активность личности по построению собственной жизни) компоненты. С другой стороны, в состав субъективного благополучия входят разные его виды, отражающие те или иные стороны жизни: социальную, духовную, материальную, физическую и психологическую.

Согласно концепции развивающего обучения образование должно идти не только в контексте повышения профессиональной компетентности, но и в контексте развития психологической зрелости и достижения вершины личностного развития [9]. Получение образования должно одновременно способствовать гармонизации и личностному росту через развитие рефлексии, улучшение самопонимания и саморегуляции личности. Вместе с тем недостаточное на сегодняшний день число исследований, охватывающих сферу как самоотношения, так и субъектив-

ного благополучия студентов вуза, указывает на необходимость более углубленной разработки данного вопроса.

В проведенном исследовании приняли участие 50 студентов ФГБОУ ВО «Воронежский государственный университет»: 16 мужчин и 34 женщины.

Для выявления динамики показателей самоотношения и субъективного благополучия исследование было проведено в два этапа. На первом осуществлялась первичная психодиагностика самоотношения и субъективного благополучия респондентов, включенных в учебный процесс в составе конкретных академических групп. Студенты изучали ряд профильных предметов, в том числе связанных с применением групповых форм работы психолога. На втором этапе, проведенном год спустя, осуществлялась повторная психодиагностика. К этому времени студенты, по их собственным отзывам, уже в достаточной степени не только расширили свои знания, умения и навыки в профессиональной области, но и психологически сблизилась в своих группах, стали больше доверять друг другу, оказывать взаимопомощь и эмоциональную поддержку.

В качестве метода сбора эмпирических данных выступил стандартизированный самоотчет, конкретизированный следующими методиками: 1) опросник самоотношения В. В. Столина, С. Р. Пантилеева [10]; 2) шкала психологического благополучия К. Рифф [11]; 3) методика диагностики субъективного благополучия личности Р. М. Шамионова и Т. В. Бесковой [12]. В исследовании были использованы две близкие методики изучения благополучия (К. Рифф и Р. М. Шамионова – Т. В. Бесковой), поскольку мы считаем, что психологическое благополучие является частью субъективного благополучия. Применение данных методик в комплексе позволило более детально изучить те изменения, которые происходили со студентами во время обучения в академической группе. Количественная обработка данных осуществлялась с помощью программы IBM SPSS Statistics.21 (использовались методы описательной статистики и  $t$ -критерий Стьюдента для парных выборок).

В таблице 1 представлены результаты респондентов по компонентам самоотношения методики В. В. Столина – С. Р. Пантилеева.

Как видим, самоотношение студентов на втором этапе исследования обнаруживает некоторую динамику по сравнению с первым этапом. Наиболее значимые изменения отмечаются по параметру самооценности ( $t = -3,1$  при  $p < 0,01$ ): за прошедшее время у студентов повысился уровень

Таблица 1

Усредненные результаты респондентов ( $N = 50$  чел.) по компонентам самооотношения

Показатель	1 этап		2 этап		$p <$
	$M$	$\sigma$	$M$	$\sigma$	
Открытость	6,2	2,29	6,1	2,23	
Самоуверенность	9,4	2,84	8,0	2,19	$0,05 < p < 0,10$
Саморуководство	7,7	2,09	7,9	1,77	
Зеркальное «Я»	6,3	2,22	6,9	2,11	
Самоценность	9,3	2,83	11,4	2,17	0,01
Самопринятие	5,6	4,43	5,5	3,14	
Самопривязанность	4,6	2,10	4,0	2,49	
Конфликтность	4,2	3,57	5,9	3,70	$0,05 < p < 0,10$
Самообвинение	4,3	2,74	2,6	1,60	0,05

эмоциональной оценки и восприятия себя, переживания значимости собственного внутреннего мира для других людей. На наш взгляд, связана с этим и некоторая тенденция к снижению уровня самоуверенности ( $t = 1,9$  при  $0,05 < p < 0,10$ ). Можно предположить, что в связи с более успешным познанием себя в процессе обучения студенты смогли лучше понять себя, осознать свой потенциал, но при этом начали более адекватно и объективно оценивать свои возможности, успехи и неудачи, чем на начальном этапе исследования.

Вместе с тем выявлена тенденция к повышению уровня внутренней конфликтности ( $t = -2,0$  при  $0,05 < p < 0,10$ ). Этот феномен также может быть связан со снижением уровня самоуверенности студентов-психологов, поскольку вследствие более глубокого осознания и понимания собственной личности, вероятно, вскрылись те внутренние переживания и конфликты, которые ранее отрицались или игнорировались данными респондентами. Возможно, учебная группа могла бы оказать в этом более действенную психологическую помощь студентам, но для этого она сама должна воспринимать себя как субъекта такой по-

мощи односторонним. Динамика также обнаружена в снижении уровня самообвинения ( $t = 2,3$  при  $p < 0,05$ ). Это свидетельствует о том, что, несмотря на повышение внутренней конфликтности, студентам-психологам не свойственно испытывать чувство вины в связи с этими конфликтами. Вероятно, этому могла способствовать и благоприятная психологическая атмосфера в их академических группах.

В таблице 2 представлены результаты респондентов по компонентам психологического благополучия, диагностированного по методике К. Рифф.

Как следует из табл. 2, отмечается положительная динамика в целом психологического благополучия студентов на момент повторной диагностики. Установлены статистически значимые изменения по компоненту «Положительное отношение» ( $t = -2,5$  при  $p < 0,05$ ). Достоверное повышение показателей установлено по компоненту «Цели в жизни» ( $t = -2,4$  при  $p < 0,05$ ). Можно предполагать, что студенты-психологи за прошедший год начали более осмысленно воспринимать собственную жизнь, приобрели навыки успешной выработки целей и планирования процесса их достижения.

Таблица 2

Усредненные результаты респондентов ( $N = 50$  чел.) по компонентам психологического благополучия

Показатель	1 этап		2 этап		$p <$
	$M$	$\sigma$	$M$	$\sigma$	
Общий показатель	367,4	53,55	376,8	36,33	$0,05 < p < 0,10$
Положительное отношение	59,4	11,06	67,4	8,77	0,05
Автономия	58,7	10,98	59,3	7,64	
Управление средой	69,4	8,60	70,2	6,36	
Личностный рост	64,7	9,92	65,7	7,13	
Цели в жизни	62,1	8,67	66,8	8,25	0,05
Самопринятие	58,8	11,80	59,8	8,72	

Таблица 3 содержит результаты респондентов по субъективному благополучию и его компонен-

там, измеряемым с помощью методики Р. М. Ша-мионова и Т. В. Бесковой.

Т а б л и ц а 3

Усредненные результаты респондентов (N = 50 чел.) по компонентам субъективного благополучия

Компонент благополучия	1 этап		2 этап		p <
	M	σ	M	σ	
Общий показатель	125,1	19,72	129,2	14,89	
Эмоциональное	37,6	6,76	41,9	5,15	p < 0,05
Экзистенциально-деятельностное	39,2	7,28	40,0	5,39	
Эго-благополучие	17,1	3,50	20,6	2,91	p < 0,05
Гедонистическое	13,4	2,69	13,6	2,96	
Социально-нормативное	19,7	2,85	20,0	1,57	

В целом компоненты субъективного благополучия у студентов-психологов практически не изменились ко второму этапу исследования. Наиболее значимые различия наблюдаются в контексте эмоционального благополучия ( $t = -2,9$  при  $p < 0,05$ ), а также эго-благополучия ( $t = -2,6$  при  $p < 0,05$ ). Это дает основание считать, что обучающихся стала отличать бóльшая личностная целостность. Остальные компоненты субъективного благополучия не претерпели статистически значимых изменений.

Анализ эмпирических данных позволяет заключить, что положительные перемены в личности студентов, возникающие в ходе обучения, могут быть связаны не только с факторами профессиональной подготовки, но и с групповым фактором, так как эта подготовка осуществляется в группе, в том числе с применением групповых форм учебной работы студентов. Это указывает на необходимость более широкого внедрения в образовательный процесс социально-психологических средств, связанных с воздействием группы на личность, так как известно, что они способствуют личностному развитию студентов в процессе обучения. В этом нам видятся и перспективы нашего исследования, и возможности углубленной работы психологической службы вуза как с отдельными студентами, так и с учебными группами.

ЛИТЕРАТУРА

1. Дорждеева В. А. Соотношение образования и качества жизни населения в современной России / В. А. Дорждеева // Вопросы экономики и права. – 2014. – № 69. – С. 99–103.  
 2. Козлова Н. С. Особенности субъективного благополучия личности в зависимости от уровня ее образования / Н. С. Козлова, Е. Н. Комарова // Интеграция образования. – 2015. – № 1. – С. 60–64.

3. Кондрашихина О. А. Динамика самоотношения обучающихся по программе профессиональной подготовки «психология» / О. А. Кондрашихина // Международный научно-исследовательский журнал. – 2020. – № 2-2(92). – С. 63–66.

4. Witter D. Education and subjective wellbeing : a meta-analysis / D. Witter // Educational Evaluation and Policy Analysis. – 1984. – № 6. – P. 165–173.

5. Neff K. D. Self-compassion and psychological well-being. The Oxford handbook of compassion science / K. D. Neff, C. Germer. – New York : Oxford University Press, 2017. – P. 371–386.

6. Новгородова Е. Ф. Личностные детерминанты субъективного благополучия, специфичные для студентов среднего (СПО) и высшего (ВПО) профессионального образования / Е. Ф. Новгородова // Психолог. – 2018. – № 5. – С. 51–65.

7. Пиваева А. И. Изучение направленности личности студентов ДВГМУ, обучающихся по специальности «клиническая психология» / А. И. Пиваева, Э. Б. Захарова // Актуальные вопросы современной медицины : материалы 71-й итоговой научной конференции молодых ученых и студентов, Хабаровск, 14–17 апреля 2014 года. – Хабаровск : Дальневосточный государственный медицинский университет, 2014. – С. 336–339.

8. Самохвалова А. Г. Субъективное благополучие студентов, поступивших в вуз на разные направления подготовки / А. Г. Самохвалова // Вестник Костромского государственного университета. Сер.: Педагогика. Психология. Социокинетика. – 2021. – № 2. – С. 32–38.

9. Куликова А. В. Образование и качество жизни / А. В. Куликова, В. В. Михайлова // Народонаселение. – 2016. – № 3. – С. 124–134.

10. Столин В. В. Опросник самоотношения / В. В. Столин, С. П. Пантлеев // Практикум по психодиагностике. Психодиагностические материалы. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1988. – С. 123–130.

11. *Лепешинский Н. Н.* Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24–37.

12. *Шамионов Р. М.* Методика диагностики субъективного благополучия личности / Р. М. Шамионов, Т. В. Бескова // Психологические исследования. – 2018. – № 11(60). – С. 1–12.

*Воронежский государственный университет  
Кончакова Е. В. – аспирант кафедры общей и  
социальной психологии  
E-mail: e.konchakova@mail.ru  
Тел.: 8-910-344-69-74*

*Voronezh State University  
Konchakova E. V. – Postgraduate of the General  
and Social Psychology Department  
E-mail: e.konchakova@mail.ru  
Tel.: 8-910-344-69-74*