

УДК 378.01

ПАРАМЕТРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Н. Ю. Зыкова, Л. И. Бездверная

Воронежская государственная академия спорта

Поступила в редакцию 20 мая 2022 г.

Аннотация: в статье рассматриваются различные параметры психологического благополучия студентов в условиях современных социальных трансформаций, проводится их сопоставление с результатами, полученными на предыдущих этапах исследования. Выводы, сформулированные по итогам изучения психологического благополучия обучающихся, указывают на необходимость разработки программы психолого-педагогического сопровождения образовательного процесса в условиях геополитических трансформаций.

Ключевые слова: психологическое благополучие, личностный рост, самопринятие.

Abstract: the article discusses various parameters of the psychological well-being of students in the conditions of modern social transformations, and compares them with the results obtained at previous stages of the study. The conclusions formulated based on the results of studying the psychological well-being of students indicate the need to develop a program of psychological and pedagogical support for the educational process in the context of geopolitical transformations.

Key words: psychological well-being, personal growth, self-acceptance.

В условиях снижения уверенности в будущем, в ориентирах и перспективах профессионально-личностного развития психологическое благополучие студенчества выступает как опорный компонент стрессового качества личности, обеспечивающего устойчивость молодого человека в современном мире. В нынешних реалиях данная проблема приобретает особую окраску, так как многие направления подготовки изначально разрабатывались в ином социальном контексте. В настоящее же время у многих студентов возникают трудности в понимании возможностей своей будущей профессиональной самореализации.

Общий уровень психологического благополучия молодых людей в образовательном пространстве вуза выступает ведущим фактором конструирования индивидуального пути профессионально-личностного роста. Эта связь имеет двусторонний характер: желаемый образ будущей профессиональной деятельности, четкое видение перспектив своего развития после окончания вуза обеспечивают психологическую безопасность юношей и девушек, определяя уверенность и структурированность профессионально-личностного развития.

Н. Б. Стамбулова отмечает, что при построении перспективной линии профессионально-личностного развития в условиях неопределенности значимым выступает понимание и принятие ответственности за те его аспекты, которые находятся в зоне контроля личности: для достижения определенного уровня профессионализма молодому человеку необходимо понимать социально-личностную значимость избранной деятельности, осознать, что профессиональное развитие определяется им самим, его выборами и целями [1].

Т. А. Мулендейкина обращает внимание на важное значение структурированной и определенной формулировки личностных целей. Мотивирующая сила деятельности определяется через целеполагание, которое придает осмысленность любой деятельности [2]. Сопоставление студентами целей профессионально-личностного развития с обобщенными целями жизни в данный момент может существенно обесценить образовательный процесс. Утрата значимости образования может быть связана со снижением четкости или даже полным непониманием профессиональных перспектив.

Таким образом, мы можем говорить о том, что построение индивидуальной линии развития в студенческом возрасте – это управляемый динамичный процесс, в ходе которого посредством формирования субъектности происходит согла-

сование жизненных целей молодого человека и целей профессиональной деятельности, формируется устойчивая направленность на саморазвитие и совершенствование в избранной сфере труда. Отсутствие такой линии приводит к утрате жизненных перспектив, снижает ценность образования, мотивацию обучения и детерминирует нарушения психологического здоровья развивающегося субъекта.

По мнению П. П. Фесенко, психологическое благополучие может рассматриваться как состояние удовлетворенности человека от реализации личностных потенциалов. Е. Б. Весна и О. С. Ширяева понимают психологическое благополучие как успешную реализацию личности в социальной среде вследствие наличия определенных личностных ресурсов [3].

Будем рассматривать феномен психологического благополучия как состояние психологического здоровья, которое обусловлено самопониманием, адаптацией и продуктивной интеграцией в социум, целеобразованием и смысловотворчеством, достижением результативности в любой социально и личностно значимой деятельности. Психологическое благополучие выступает фактором стрессоустойчивости, условием мотивированности деятельности и сохранения целеполагания в ситуациях масштабных кризисов или социальных потрясений.

К. Рифф [4] в своей концепции выделяет следующие параметры психологического благополучия:

- позитивные отношения – это направленность на организацию позитивных контактов и конструктивных взаимодействий, умение создавать и поддерживать атмосферу доброжелательности и взаимоуважения;

- автономия – это способность оставаться верным своей позиции и своему мнению даже при отсутствии одобрения со стороны окружающих, готовность отстаивать свои взгляды и представления, оставаться независимым от шаблонов и стереотипов;

- управление средой – это четкое представление о зонах ответственности личности с разграничением: «это зависит от меня, а на это я повлиять не могу»; принятие ответственности за собственные решения и их последствия, осознание контроля над своим развитием и жизнью;

- личностный рост – это стремление личности к постоянному повышению компетентности, расширению имеющихся знаний и умений, направленность на совершенствование и заинтересованность в развитии в различных сферах;

- жизненные цели – формирование наполненных смыслом и значением жизненных перспектив

на основе принятия прошлых событий, актуального настоящего, формулировка долгосрочных стратегических и тактических целей;

- самопринятие – это позитивное самоотношение и самооценка, в которых при осознании достоинств и недостатков собственной личности возникает чувство удовлетворенности собой и своими достижениями.

На основе анализа актуальных исследований проблемы психологического благополучия студенческой молодежи мы можем сделать вывод о том, что это состояние обусловлено субъективными факторами: наличием осознанных целей и смыслов деятельности, ответственности за собственные выборы, положительным отношением к себе и к другим. Состояние психологического благополучия возникает на основе этих факторов и определяет их же. Студент, обладающий высоким уровнем психологического благополучия, будет направлен на поиск путей самореализации в деятельности, будет стремиться к развитию. Находясь в процессе развития, приобретения новых знаний и опыта, молодой человек будет приближаться к психологическому благополучию.

При отсутствии объективной определенности в социально-экономических и политических условиях молодой человек может терять цели и смыслы профессионально-личностного развития. Отсутствие ощущения контроля среды приводит к снижению ответственности за результаты и выборы в собственном развитии как профессионала. В данном контексте ценность образования может существенно снижаться, так как приоритетными становятся ценности биологического выживания. При этом образование является общепризнанной ценностью общества, обеспечивающей не только биологическое, но и духовное сохранение человечества. Важнейшая задача, которая в настоящий момент стоит перед высшей школой, – сформировать у молодого человека способность к формулированию целей профессионального развития и сохранению ответственности за их достижение в условиях социальной нестабильности, сохранение психологического благополучия молодых людей.

Основная цель нашего исследования заключалась в проведении сравнительного анализа параметров психологического благополучия студентов в двухгодичный период с целью определения рисков возникновения затруднений при построении индивидуального пути развития в профессии в современных условиях. Гипотеза исследования состояла в предположении о том, что в условиях социально-экономических и социально-политических потрясений студенты испытывают суще-

ственные затруднения в построении индивидуальной перспективной линии профессионально-личностного развития, у них происходит снижение уровня психологического благополучия по основным его параметрам. В связи с этим необходима целенаправленная комплексная психолого-педагогическая работа по повышению направленности студентов на личностный рост, развитию способности формулировать жизненные цели и управлять средой, что существенно повысит уровень психологического благополучия в условиях неопределенности.

Диагностический инструментарий был представлен методом стандартизированного самоотчета и конкретизировался в опроснике «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф.

В исследовании приняли участие студенты Воронежской государственной академии спорта факультета очной формы обучения (96 юношей и девушек).

Исследование проводилось в два этапа: первый этап был связан с изучением параметров психологического благополучия у студентов-спортсменов 2-го курса в количестве 96 человек в период октября-ноября 2021 г.; второй этап представлял собой ретест с целью повторного изучения параметров психологического благополучия этих же респондентов, теперь уже студентов 3-го курса в октябре 2022 г.

На основании полученных на первом этапе исследования результатов можно сделать вывод о том, что большинство респондентов обладают некоторой направленностью на организацию позитивных контактов и конструктивных взаимодействий, умение создавать и поддерживать атмосферу доброжелательности и взаимоуважения проявляется ситуативно (средний уровень параметра «Позитивные отношения» характерен для 63,5 % опрошенных). Все параметры психологического благополучия («Способность к управлению средой», «Личностный рост», «Автономия», «Самопринятие», «Цели в жизни») у большинства респондентов находятся на среднем уровне. То есть можно говорить о том, что для студентов-спортсменов на первом этапе исследования были характерны некоторая независимость в суждениях, ситуативная готовность к отстаиванию личной позиции, частичное принятие ответственности за построение собственного пути и жизненных перспектив, фрагментарное самопринятие.

Среди опрошенных только у 18,7 % был определен высокий уровень психологического благополучия. Эти молодые люди обладают четкими целями в жизни, стремлением к развитию и ответственностью за собственную жизнь.

В обследованной выборке 13,5 % опрошенных можно отнести к группе риска по способности к построению индивидуальной линии в профессионально-личностном развитии: их способность к управлению средой и постановке жизненных целей, направленность на личностный рост находятся на низком уровне.

На втором этапе исследования, проходившем годом позже, т.е. в октябре 2022 г. после ряда знаковых общественных событий, в параметрах психологического благополучия студентов произошли существенные изменения. Изменений не было выявлено лишь по параметрам «Позитивное самоотношение» и «Самопринятие». Одновременно существенно увеличилась доля имеющих низкий уровень по параметру «Управление средой» (с 10,5 % опрошенных на первом этапе до 56,3 % на втором этапе), также эта тенденция выявлена по параметрам «Личностный рост» (с 18,7 % до 39,6 % опрошенных) и «Цели в жизни» (с 10,5 % опрошенных на первом этапе исследования до 53,0 % опрошенных на втором).

Для подтверждения произошедших изменений был осуществлен статистический анализ полученных данных с помощью критерия χ^2 – угловое преобразование Фишера. По параметру «Управление средой» на начальном этапе исследования доли студентов со средним и высоким уровнем достоверно больше, чем на втором этапе исследования ($\chi^2 = 4,60$; $\chi^2 = 2,99$ соответственно при $p \leq 0,01$). При этом на втором этапе исследования статистически выросла доля опрошенных с низким уровнем указанного параметра ($\chi^2 = 7,10$ при $p \leq 0,01$).

По параметрам «Личностный рост» и «Цели в жизни» не было выявлено достоверных отличий в долях на начальном и конечном этапе исследования по высокому уровню, но на втором этапе действительно стали больше доли студентов с низким уровнем стремления к личностному росту и способностью формулировать цели в жизни ($\chi^2 = 3,22$; $\chi^2 = 6,69$ соответственно при $p \leq 0,01$), а также меньше доли опрошенных со средним уровнем по этому параметру ($\chi^2 = 1,93$ при $p \leq 0,05$; $\chi^2 = 4,98$ при $p \leq 0,01$).

По параметрам «Позитивное самоотношение», «Самопринятие» существенных изменений выявлено не было (диапазон критерия χ^2 варьировался от 0,04 до 1,04 при $p > 0,05$). Можно утверждать, что у студентов действительно существенно снизилось чувство контроля над своей жизнью, что делает затруднительным постановку жизненных целей и препятствует личностному росту, молодые люди не принимают, не берут ответственность за свою жизнь и профессионально-личностные перспективы на себя, испытыва-

ют затруднения в оценке возможностей для саморазвития и самосовершенствования. Для них действительно велика опасность утраты ценности образования, снижения учебной мотивации, утраты психологического благополучия и здоровья в целом.

Тем не менее в целом преобладающим за весь изучаемый период стал средний уровень психологического благополучия студентов, который был выявлен у 67,8 % опрошенных на первом этапе исследования и у 50,0 % на втором этапе). Наглядно данные представлены в таблице.

Т а б л и ц а

Уровни параметров психологического благополучия у студентов на различных этапах исследования (в % от выборки)

Параметры психологического благополучия	Низкий уровень по параметру		Средний уровень по параметру		Высокий уровень по параметру	
	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап	1 этап	2 этап
Позитивное самоотношение	20,8	18,7	63,5	65,6	15,7	15,7
Автономия	25,0	16,6	46,9	46,9	28,1	36,5
Управление средой	10,5	56,3	70,8	38,5	18,7	5,2
Личностный рост	18,7	39,6	67,8	54,2	13,5	6,2
Цели в жизни	10,5	53,0	70,8	36,5	18,7	10,5
Самопринятие	25,0	25,0	56,3	56,3	18,7	18,7
Психологическое благополучие в целом	13,5	36,5	67,8	50,0	18,7	13,5

Полученные результаты позволяют принять изначально выдвинутую гипотезу исследования. Это указывает на то, что в настоящий момент, в ситуации сложных социальных трансформаций, молодые люди нуждаются в психолого-педагогическом сопровождении, направленном на формирование компетентности в управлении своей жизнью в кризисных условиях, формулировании жизненных целей и направленности на развитие и самосовершенствование в ситуациях неоднозначности будущих перспектив. Такое психолого-педагогическое сопровождение будет способствовать повышению уровня их психологического благополучия, что в свою очередь обусловит более продуктивное выстраивание индивидуальной траектории профессионального и личностного развития во время обучения в вузе и после его окончания. Разработка программы психолого-педагогического сопровождения составляет перспективу нашей исследовательской работы.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Стамбулова Н. Б.* Кризисы спортивной карьеры / Н. Б. Стамбулова // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 10. – С. 13–17.
2. *Мулендейкина Т. А.* Проектирование профессиональной карьеры как средство развития социально-профессионального самоопределения студентов-спортсменов / Т. А. Мулендейкина // Инновационные педагогические технологии : материалы II Международной научной конференции (г. Казань, май, 2015 г.). – Казань : Бук, 2015. – С. 170–175. – URL: <https://moluch.ru/conf/ped/archive/150/8039/> (дата обращения: 19.04.2022).
3. *Весна Е. Б.* Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности / Е. Б. Весна, О. С. Ширяева. – Петропавловск-Камчатский : КамчГУ, 2012. – 247 с.
4. *Ryan R. M.* Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being / R. M. Ryan, E. L. Deci // American Psychologist. – 2000. – Vol. 55. – P. 68–78.

Воронежская государственная академия спорта

Зыкова Н. Ю. – кандидат психологических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

E-mail: zikova_natalya@inbox.ru

Тел.: 8-920-446-68-11

*Voronezh State Academy of Sports
Zykova N. Yu. – PhD in Psychologies, Associate Professor, Associate Professor of the Theory and Methodology of Physical Culture, of Pedagogy and Psychology Department*

E-mail: zikova_natalya@inbox.ru

Tel.: 8-920-446-68-11

Бездверная Л. И. – кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры теории и методики физической культуры, педагогики и психологии

*E-mail: lunchik1@yandex.ru
Тел.: 8-952-955-18-23*

Bezdvornaya L. I. – PhD in Psychologics, Associate Professor, Associate Professor of the Theory and Methodology of Physical Culture, of Pedagogy and Psychology Department

*E-mail: lunchik1@yandex.ru
Tel.: 8-952-955-18-23*