

УДК 159.9:37.015.3

ВЗАИМОСВЯЗЬ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ ЖИЗНЬЮ И УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

П. Сераджи, Т. Л. Худякова, В. Р. Петросянц

Воронежский государственный педагогический университет

Поступила в редакцию 17 ноября 2023 г.

Аннотация: в статье рассматривается проблема изучения удовлетворенности жизнью и психологического благополучия студентов, а также аспекты их взаимосвязи. Настоящее исследование было проведено в 2023 году в Российском государственном гуманитарном университете и Воронежском государственном педагогическом университете среди студентов-психологов, обучающихся в области педагогической и клинической психологии. Выборку исследования составили 113 студентов. Установлено, что в целом студенты-психологи обладают высоким уровнем психологического благополучия. Обнаружена отрицательная тенденция в уровне психологического благополучия и удовлетворенности жизнью студентов-психологов 1–3 курсов обучения. Выявлены положительные тесные взаимосвязи между удовлетворенностью студентов-психологов жизнью и их психологическим благополучием.

Ключевые слова: удовлетворенность жизнью, психологическое благополучие, личностный рост, цель в жизни, процесс обучения, студенческий этап жизни.

Abstract: the article researches the problem of studying life satisfaction and psychological well-being of students, as well as aspects of their interconnection. The present study was conducted in 2023 at the Russian State Humanities University and Voronezh State Pedagogical University among psychology students studying in the field of pedagogical and clinical psychology. The study sample consisted of 113 students. It has been established that, in general, psychology students have a high level of psychological well-being. A negative trend was found in the level of psychological well-being and life satisfaction of psychology students of 1–3 courses of study. Positive close relationships have been identified between psychology students' satisfaction with life and their psychological well-being.

Key words: life satisfaction; psychological well-being; personal growth; purpose in life; learning process; student stage of life.

Во второй половине XX века возрос интерес специалистов к психологическому здоровью. Вслед за этим начал исследоваться такой феномен, как психологическое благополучие [1]. В настоящее время проблеме психологического благополучия уделяется значительное внимание как отечественными, так и зарубежными учеными. Считаем, что раскрываемая в статье проблема имеет большое научное значение, особенно для сферы образования [2].

Основы изучения психологического благополучия заложены Н. Бредберном. Под психологическим благополучием он понимал соотношение позитивных и негативных эмоций, сопровождающих личность в течение всей жизни и накапливаемых ею. Впоследствии другой американский

ученый К. Рифф разработала концепцию психологического благополучия как совокупности компонентов: самопринятия, позитивных отношений с окружающими, автономии, управления окружающей средой, целей в жизни, личностного роста [1].

Д. Г. Орлова со ссылкой на Р. М. Райана отмечает два основных направления в трактовке психологического благополучия. «Первое направление – гедонистическое. Его представители Д. Канеман, Н. Бредберн, Э. Динер и другие описывают благополучие главным образом в терминах удовлетворенности – неудовлетворенности» [3, с. 29]. Второе направление – эвдемонистическое. Его «приверженцы (К. Рифф, А. Уотерман) считают, что личностный рост – главный и самый необходимый аспект благополучия» [Там же, с. 30]. Психологическое благополучие трактуется с эв-

демонистической точки зрения как процесс самореализации, посредством которого индивиды эволюционируют с течением времени. Оно ассоциируется не с результатами, а со способностями [4].

П. П. Фесенко и Т. Д. Шевеленкова рассматривают психологическое благополучие как «целостное переживание, выраженное в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности своей жизнью и собой» [5, с. 103]. Ученые сходятся в том, что «психологическое благополучие – это субъективно переживаемое явление, которое зависит от системы внутренних ценностей» [6]. Поиск смысла бытия, определение целей в жизни позволяют человеку быть здоровым психически и психологически в любом возрасте. Г. М. Андреева считает, что ценности человека проявляют себя в качестве и мотивационных, и когнитивных конструктов [7]. Согласно Д. А. Леонтьеву, благополучие детерминировано смыслом жизни, который можно искать и в прошлом, и в настоящем, и в будущем [8].

По сути понятие психического благополучия отражает взаимосвязь между физиологическими, психологическими, социально-экономическими и культурными факторами [2]. Психологическое благополучие влияет на деятельность людей, на межличностные отношения, самопринятие и на все сферы жизни человека [1]. В литературе представлено описание конкретных условий психологического благополучия: оптимальный баланс между работой и личной жизнью, уровень материального дохода, социальное окружение и взаимоотношения, наличие хобби, дружеских отношений, здоровье, образование, события повседневной жизни, удовлетворенность различными сферами своей жизни. По мнению Н. В. Шutowой, «психологическое благополучие включает: 1) нацеленность личности на реализацию основных компонентов позитивного функционирования; 2) степень реализации данной направленности, которая выражается в субъективном ощущении счастья, удовлетворенности собой и жизнью» [2].

Таким образом, психологическое благополучие студентов субъективно окрашено и может проявляться в различной степени осознанности. Исследования психологов показали, что существует значимая взаимосвязь между психологическим благополучием и возможностью самореализации студентов [9].

Известно, что начало обучения в вузе у значительной части обучающихся порождает дезадаптацию [6]. На разных этапах обучения уровень психологического благополучия студентов может быть обусловлен широким спектром факторов: возрастными кризисными переживаниями, кризисами профессионального становления, адаптаци-

онными изменениями и др. По этой причине может наблюдаться снижение эффективности учебно-профессиональной деятельности и возникновение психосоматических расстройств. Самый высокий риск психических заболеваний среди обучающихся наблюдается на первом и втором курсах и достигает максимума на третьем курсе [2]. Выявлено, что у третьекурсников нередко возникают сомнения относительно выбранного направления подготовки и в ряде случаев они задумываются о смене направления. Успешная адаптация как в целом к вузу, так и к академическим группам эффективна для психологического благополучия студентов. Адаптивность заключается в возможности понимания индивидуальных способностей и возможности демонстрации этих способностей преподавателям и однокурсникам. В результате это может вызвать у обучающегося чувство удовлетворения. Он должен понять и увидеть, что находится в процессе личностного роста. Чем выше уровень адаптации, тем ярче выражено психологическое благополучие студентов [10].

На основе проведенного теоретического анализа проблемы мы сформулировали **цель эмпирического исследования**: выявление взаимосвязи удовлетворенности жизнью и психологического благополучия у студентов-психологов в процессе обучения в вузе. Были выдвинуты следующие **гипотезы исследования**: 1) в период обучения в вузе уровень психологического благополучия студентов-психологов претерпевает изменения, зависящие от этапа обучения; 2) уровень психологического благополучия снижается на третьем курсе, достигая самого низкого показателя; 3) существует корреляция между удовлетворенностью жизнью и психологическим благополучием студентов.

Исследование проведено в 2023 году в Российском государственном гуманитарном университете и Воронежском государственном педагогическом университете. В нем приняли участие 113 студентов-психологов от 17 до 32 лет.

Для оценки психологического благополучия студентов применялась шкала психологического благополучия К. Рифф (оценивался интегральный уровень психологического благополучия и показатели по отдельным шкалам). Изучение удовлетворенности студентов жизнью проводилось по шкале удовлетворенности жизнью (SWLS) Е. Diener, R. A. Emmons, R. J. Larsen, S. Griffin (адаптирована Д. А. Леонтьевым и Е. Н. Осиним). Обработка данных включала расчет описательной статистики (среднего значения), частотный анализ и корреляционный анализ (использовался коэффициент ранговой корреляции Спирмена).

Результаты исследования психологического благополучия студентов-психологов представлены на рис. 1.

Данные рис. 1 демонстрируют преобладание среди будущих психологов высокого уровня психологического благополучия. Они стремятся к построению позитивных отношений с социальным окружением, личностному росту, постановке перспективных целей на будущее, им присущи самопринятие и автономия. У 22,12 % обучающихся выявлен средний уровень психологического благополучия: у них недостаточно выражены автономность и умение управлять средой. Им свой-

ственны затруднения в принятии самостоятельных решений, навыках убеждения окружающих в значимости своих идей. Такие студенты обладают недостаточно выраженными компетенциями по управлению взаимодействием с социальным окружением. 24,77 % студентов отличаются низким уровнем психологического благополучия. Это проявляется в затруднениях при налаживании контактов, закрытости в межличностных отношениях. Эта часть выборки зависит от мнения окружающих, испытывает сложности с формулировкой и отстаиванием собственного мнения, проявляет признаки конформности.

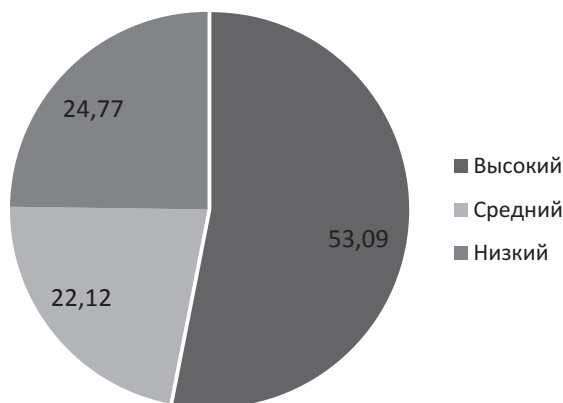


Рис. 1. Результаты диагностики уровня психологического благополучия студентов-психологов в целом для всех курсов (в % от выборки)

Итоги исследования показателей психологического благополучия студентов-психологов на

основе расчета среднего балла представлены на рис. 2.

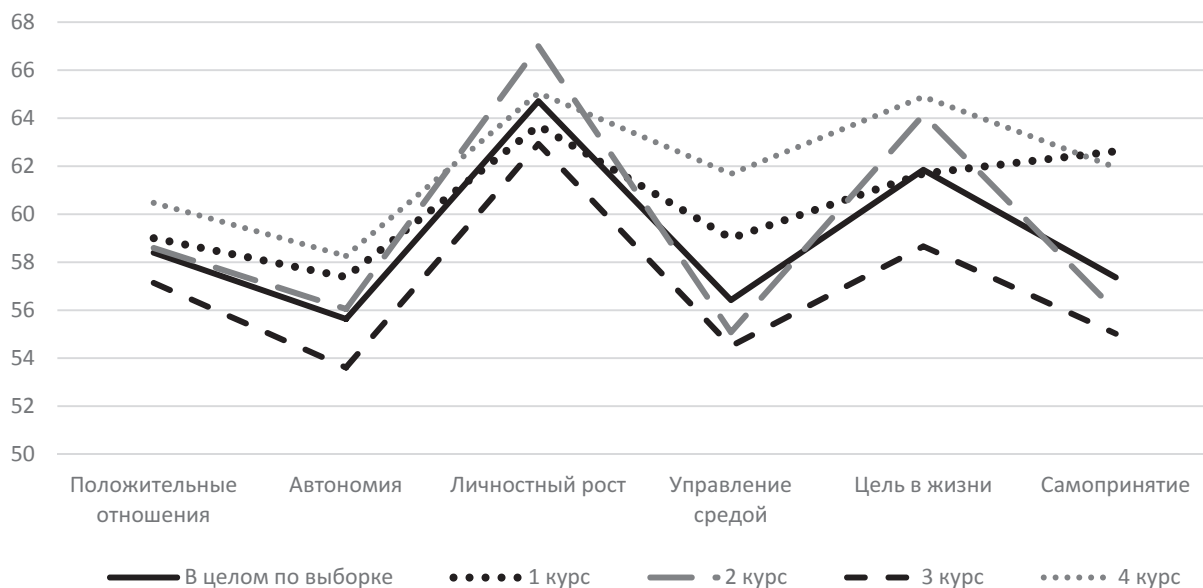


Рис. 2. Результаты диагностики показателей психологического благополучия студентов-психологов (средний балл)

Как следует из рис. 2, ведущим показателем психологического благополучия студентов независимо от курса стал личностный рост, т.е. будущие психологи придают большое значение саморазвитию, самореализации, направлены на самоизменение. Вторым по степени выраженности показателем психологического благополучия студентов-психологов стало наличие целей в жизни. Эмпирические данные свидетельствуют о наличии у испытуемых осмысленных целей. В постановке новых целей для них характерна опора на прошлый опыт. Результаты также позволяют говорить о более высокой осмысленности жизни у студентов 1, 2 и 4 курсов в сравнении со студентами 3 курса. Наши данные согласуются с результатами предшествующих исследований [11]. При-

чины снижения осмысленности жизни у студентов 3 курса могут быть связаны со сменой направления подготовки, сомнениями в правильности выбора профессии. По всем другим показателям психологического благополучия обнаруживается единая тенденция: снижение от первого курса к третьему и рост к четвертому курсу.

Оценки психологического благополучия студентов-психологов 1–4 курсов обучения, полученные по интегральной шкале, показывают, что оно существенно выше у выпускников в сравнении со студентами 1–3 курсов. Это может указывать на успешное преодоление первыми противоречий третьего года обучения и построение эффективной перспективы будущего на основе психологического благополучия. Сказанное иллюстрирует рис. 3.

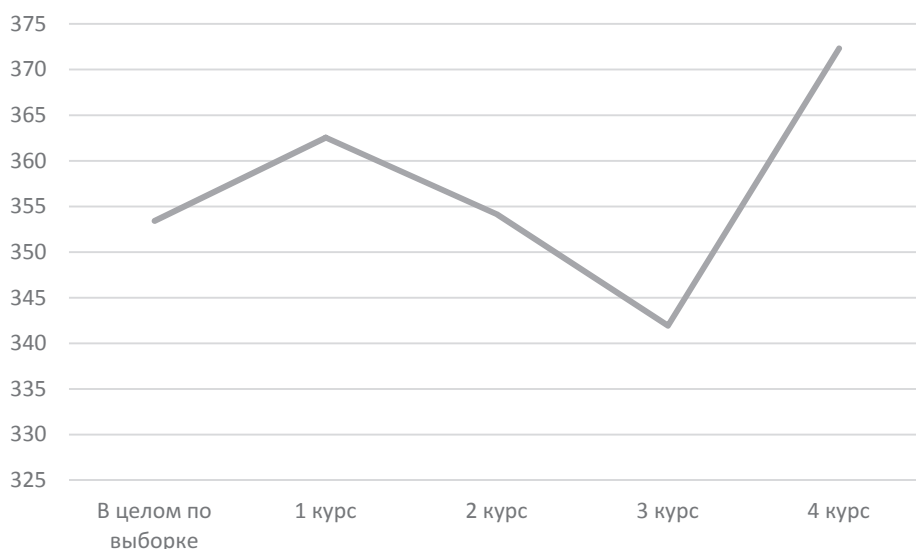


Рис. 3. Результаты диагностики интегрального показателя психологического благополучия студентов-психологов (средний балл)

По результатам диагностики психологического благополучия студентов-психологов, находящихся на разных этапах профессиональной подготовки в вузе, установлено его преобладание на начальном и заключительном курсах обучения. На втором и, особенно, третьем курсах обнаружива-

ется существенное снижение показателей психологического благополучия студентов.

В соответствии с целью исследования была изучена также удовлетворенность жизнью студентов-психологов. Результаты представлены в таблице.

Т а б л и ц а

Результаты исследования уровня удовлетворенности жизнью студентов-психологов (средний балл)

Шкала	В целом по выборке	Курс 1	Курс 2	Курс 3	Курс 4
SWLS	22,30	23,00	21,84	20,61	26,63

При исследовании удовлетворенности жизнью студентов-психологов мы установили схожую с психологическим благополучием тенденцию. Наибольший уровень удовлетворенности жизнью характерен студентам-психологам, находящимся на завершающем этапе обучения, наименьший – третьекурсникам. Степень удовлетворенности условиями жизни, достижением жизненных целей, соответствия идеала жизни реальным условиям ее протекания снижается от первого курса к третьему и вновь возрастает к четвертому.

Для установления взаимосвязи между удовлетворенностью жизнью и психологическим благополучием студентов-психологов был произведен расчет непараметрического коэффициента ранговой корреляции Спирмена. По результатам корреляционного анализа установлено 9 прямых связей на высоком уровне статистической значимости. Так, имеется сильная значимая взаимосвязь между уровнем удовлетворенности жизнью студентов и их психологическим благополучием ($r_s = 0,687$, $p \leq 0,001$). Чем больше студенты удовлетворены своей жизнью, тем выше в целом уровень их психологического благополучия. Также удовлетворенность жизнью положительно взаимосвязана с самопринятием ($r_s = 0,719$), управлением средой ($r_s = 0,708$), целями в жизни ($r_s = 0,579$), положительными отношениями ($r_s = 0,463$), личностным ростом ($r_s = 0,409$) и автономией ($r_s = 0,355$). Все указанные коэффициенты корреляции статистически значимы на уровне $p \leq 0,001$. Обратим внимание на тот факт, что базовыми образованиями в структуре психологического благополучия студентов-психологов, обеспечивающими их удовлетворенность жизнью, выступают самопринятие и управление средой. Именно эти два показателя наиболее тесно связаны с удовлетворенностью жизнью у изученных нами студентов. В том случае, если студент-психолог, с одной стороны, позитивно относится к себе, принимает как сильные, так и слабые свои стороны, позитивно относится к своему прошлому, а с другой, способен и стремится контролировать окружающую его действительность, эффективно использует предоставляемые средой возможности удовлетворения личных потребностей и достижения цели, он демонстрирует высокий уровень общей удовлетворенности жизнью.

Итак, по результатам исследования нами установлена общая для психологического благополучия и удовлетворенности жизнью студентов-психологов, находящихся на разных этапах обучения, тенденция: снижение уровней психологического благополучия и удовлетворенности жизнью от первого курса к третьему и рост к выпускному курсу.

В структуре психологического благополучия студентов-психологов компонентами, наиболее тесно взаимосвязанными с их удовлетворенностью жизнью, выступают самопринятие и управление средой.

Учитывая, что у студентов-психологов в процессе обучения в вузе наблюдается отрицательная динамика психологического благополучия и удовлетворенности жизнью от первого курса к третьему, необходима разработка мер их психологической поддержки как со стороны профессорско-преподавательского состава, так и силами сотрудников вузовской психологической службы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сидоренко П. С. Психологическое благополучие студентов с различным ценностно-смысловым отношением к профессиональной деятельности (на примере томского политехнического техникума) : дис. ... канд. психол. наук / П. С. Сидоренко. – Томск, 2021. – 104 с.
2. ШUTOVA Н. В. Психологическое благополучие как составляющая функциональной грамотности студентов – будущих педагогов / Н. В. ШUTOVA, О. Р. Жерновая, М. В. Архипова // Мир науки. Педагогика и психология. – 2021. – Т. 9, № 2. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/26PSMN221.pdf> (дата обращения: 07.10.2023).
3. Орлова Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) / Д. Г. Орлова // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1, Психологические и педагогические науки. – 2015. – № 1. – С. 28–36.
4. De-Juanas A. The relationship between psychological well-being and autonomy in young people according to age / A. De-Juanas, T. B. Romero, R. Goig // Frontiers in psychology. – 2020. – № 11. – URL: https://www.researchgate.net/publication/346922590_The_Relationship_Between_Psychological_Well-Being_and_Autonomy_in_Young_People_According_to_Age (дата обращения: 17.10.2023).
5. Шевеленкова Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.
6. Бородовицына Т. О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки / Т. О. Бородовицына // Мир науки. Педагогика и психология. – 2020. – Т. 8, № 4. – URL: <https://mir-nauki.com/PDF/45PSMN420.pdf> (дата обращения: 17.10.2023).
7. Андреева Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – Москва : Изд-во Моск. ун-та, 1980. – 416 с.

8. Леонтьев Д. А. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля / Д. А. Леонтьев // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2020. – № 1. – С. 14–37. – URL: <https://doi.org/10.14515/monitoring.2020.1.02> (дата обращения: 07.10.2023).

9. Одинцова М. А. Психологическое благополучие студентов с инвалидностью в инклюзивной среде смешанного обучения / М. А. Одинцова, М. Г. Куляцкая // Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования». – 2019. – № 2. – С. 30–42.

Воронежский государственный педагогический университет

Сераджи П. – аспирант кафедры практической психологии

E-mail: pariaseraji2016@gmail.com

Худякова Т. Л. – кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой практической психологии

E-mail: tanya.dom@list.ru

Петросянц В. Р. – кандидат психологических наук, доцент кафедры практической психологии

E-mail: vipe80@mail.ru

10. Осьмук Л. А. Психосоциальное благополучие студентов с ограниченными возможностями здоровья в системе высшей школы / Л. А. Осьмук, М. С. Мельникова // Психолого-педагогические исследования. – 2019. – № 3. – С. 84–94.

11. Худякова Т. Л. Взаимосвязь ведущих ценностей личности и компонентов психологического благополучия студентов различных профилей подготовки / Т. Л. Худякова, Т. О. Бородовицына // Вестник Воронежского государственного университета. Серия: Проблемы высшего образования. – 2021. – № 3. – С. 63–67.

Voronezh State Pedagogical University

Seraji P. – Postgraduate Student of the Department of Practical Psychology

E-mail: pariaseraji2016@gmail.com

Khudyakova T. L. – PhD in Psychology, Associate Professor, Head of the Practical Psychology Department

E-mail: tanya.dom@list.ru

Petrosyants V. R. – PhD in Psychology, Associate Professor of the Practical Psychology Department

E-mail: vipe80@mail.ru