

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ  
УНИВЕРСИТЕТА**

**Ключевская Л.В.**

*Преподаватель*

*КГУ им. К. Э. Циолковского,*

*Россия, Калуга*

**Аннотация**

В данной научной статье рассмотрены теоретические аспекты психологического благополучия (определение этого понятия, факторы, влияющие на уровень удовлетворенности). Также представлены результаты авторского эмпирического исследования, участниками которого стали студенты Калужского государственного университета им. К.Э. Циолковского. Количество испытуемых: 210 человек. Исследование проведено с помощью методики «Шкала психологического благополучия» К.Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой- П.П.Фесенко. Гипотеза исследования: у студентов университета преобладает средний уровень психологического благополучия. Цель исследования: изучить уровень психологического благополучия студентов университета.

**Ключевые слова:** студенты, автономность, самостоятельность, психологическое состояние, общение, отношения с окружающими.

***PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF UNIVERSITY STUDENTS***

***Klyuchevskaya L.V.***

*Lecturer*

*K.E. Tsiolkovsky Kazan State University,*

*Russia, Kaluga*

## Annotation

This scientific article examines the theoretical aspects of psychological well-being (definition and factors influencing levels of satisfaction). It also presents the results of the author's empirical study, which involved students from Kaluga State University named after K.E. Tsiolkovsky. Number of subjects: 210. The study was conducted using K. Riff's "Psychological Well-Being Scale" as adapted by T.D. Shevelenkova and P.P. Fesenko. The study's hypothesis is that university students exhibit a moderate level of psychological well-being. The objective of the study was to examine the level of psychological well-being among university students.

**Key words:** students, autonomy, independence, psychological state, communication, relationships with others.

Обучение в университете требует большого запаса ресурсов и энергии, высокого уровня собранности, мотивации, ответственности, многозадачности, целеустремленности. Каждому студенту необходимо понимать цели обучения, ценность полученных знаний. Нередко из-за высоких нагрузок во время обучения в университете студент чувствует низкий запас энергии, отсутствие мотивации что-либо делать, а бывает и периоды позитивного настроя[6;11]. Все это может быть связано с субъективным ощущением психологического благополучия, так как именно оно влияет на все сферы жизни каждого человека [1;3]. Если человек ощущает себя психологически неблагополучным, то он старается избегать общение с окружающими, он перестаёт верить в собственные силы и возможности, появляются сомнения в правильности поставленных целей. Психологическое благополучие – это субъективное ощущение человека, которое выражается в удовлетворенности своей жизнью, достижениями, чувствами, эмоциями, ощущением внутренней гармонии. Люди с высоким уровнем психологического благополучия легче адаптируются к новой среде или изменяющимся условиям, проще относятся к некоторым трудностям, возникающих на пути к достижению целей, более целеустремлённые, Дневник науки | [www.dnevniknauki.ru](http://www.dnevniknauki.ru) | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

стрессоустойчивые [4]. Важно изучать эту тему для того, чтобы поддерживать оптимальный уровень психологического благополучия каждого студента, выявлять группу риска и заниматься профилактикой предотвращения состояний, которые могут негативно сказываться на психологическом состоянии участников учебного процесса.

Необходимо проанализировать факторы, которые могут негативно влиять на уровень удовлетворенности:

Академическая нагрузка и успешность обучения: учёба в университете сильно отличается от учёбы в школе, студент вынужден быстро подстраиваться под новые требования преподавателей, к новой системе оценивания знаний, к разнообразию и насыщенности обучения [10;12]. Также многие студенты переживают об успешности сдачи экзаменов, зачетов, в целом об успеваемости.

Самостоятельность: в университете студент становится более самостоятельным, соответственно, чаще принимает решения, о правильности которых часто переживает. Многие студенты уезжают из родных городов, поэтому им нужно привыкать к жизни в новом городе, подстраиваться под правила жизни в общежитии [2].

Финансовое положение: не секрет, что у многих студентов возникают финансовые трудности, так как они не могут качественно совмещать учёбу и работу. Финансовое положение не соответствует потребностям (посещение развлекательных мероприятий, покупка техники, одежды, путешествий) [5].

Социальные факторы: новые знакомства, адаптация в учебной группе, близкие друзья часто уезжают в другие города из-за этого у юношей и девушек может возникнуть ощущения одиночества и потеряности.

Поиск жизненного пути: в юношеском возрасте встает вопрос о дальнейшем профессиональном становлении, происходит укрепление ценностей, появляется необходимость в создании семьи, осознании своих дальнейших планов [7;9].

Перейдем к результатам исследования. Исследование проведено с помощью методики «Шкала психологического благополучия» К.Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой-П.П.Фесенко. Количество участников исследования: 210 человек.



Рис. 1 Изучение уровня психологического благополучия студентов университета с использованием опросника «Шкала психологического благополучия» К.Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой- П.П.Фесенко, шкала «Позитивные отношения с окружающими» (в%), (авторское исследование)

На основе рисунка 1 можно сделать следующие выводы: низкий уровень позитивных отношений с окружающими выявлен у 42%, у 52% средний уровень, у 6% испытуемых высокий уровень. Высокие показатели по данной шкале могут свидетельствовать о том, что человек умеет выстраивать близкие и доверительные отношения с окружающими, умеет заботиться о других, прислушиваться к мнению других людей, если возникают споры может пойти на уступки или компромисс, легко в целом устанавливает контакт с людьми и может найти тему для разговора в разных компаниях.

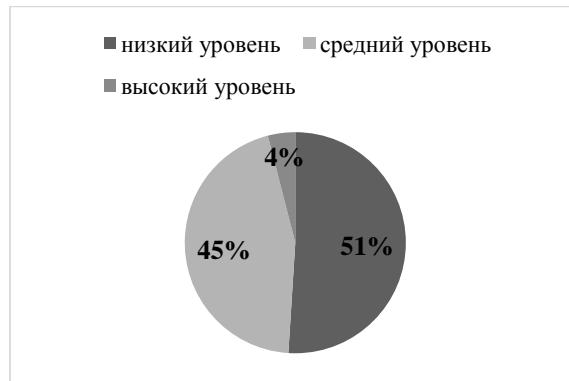


Рис. 2 Изучение уровня психологического благополучия студентов университета с использованием опросника «Шкала психологического благополучия» К.Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой- П.П.Фесенко, шкала «Автономия» (в%), (авторское исследование)

На основе рисунка 2 можно сделать следующие выводы: низкий уровень автономности выявлен у 51%, у 45% средний уровень, у 4% испытуемых высокий уровень. Автономия — это личная самостоятельность, умение человека принимать собственные решения с учетом возможных последствий, способность отстаивать свои права и интересы под натиском общества, контроль собственного поведения, поступков, независимость от оценки со стороны окружающих.

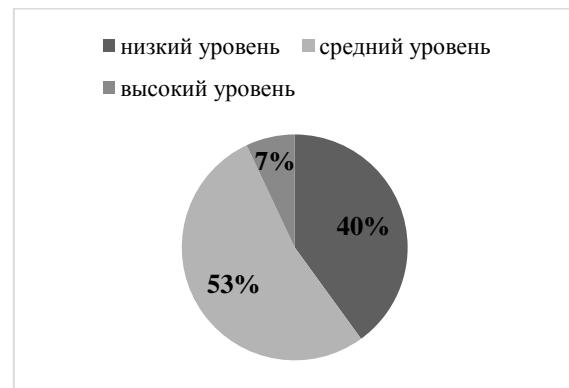


Рис. 3 Изучение уровня психологического благополучия студентов университета с использованием опросника «Шкала психологического

благополучия» К.Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой- П.П.Фесенко, шкала  
«Управление средой» (в%), (авторское исследование)

На основе рисунка 3 можно сделать следующие выводы: низкий уровень управления средой выявлен у 40%, у 53% средний уровень, у 7% испытуемых высокий уровень. Человека, который умеет управлять средой можно охарактеризовать следующим образом: решительность, находчивость. Человек с высокими показателями знает, как обернуть любую ситуацию в свою сторону, всегда находит возможности, а не оправления для реализации задуманного, четко понимает средства для разрешения различных ситуаций, знает как грамотно использовать свои сильные стороны и навыки для достижения целей.

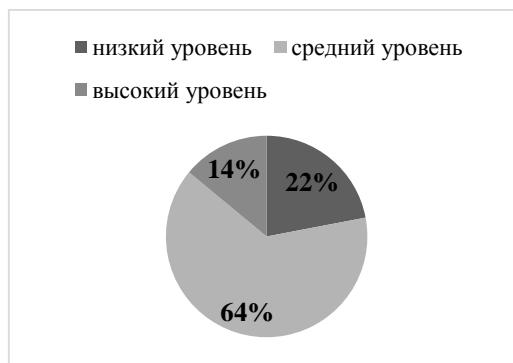


Рис. 4 Изучение уровня психологического благополучия студентов университета с использованием опросника «Шкала психологического благополучия» К.Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой- П.П.Фесенко, шкала  
«Личностный рост», (в%), (авторское исследование)

На основе рисунка 4 можно сделать следующие выводы: низкий уровень личностного роста выявлен у 22%, у 64% средний уровень, у 14% испытуемых высокий уровень. Личностный рост- желание человека постоянно совершенствовать свои навыки, получать новые знания, быть эрудированным в разных сферах. Люди с высокими показателями положительно оценивают возможности получения нового опыта и знакомства с людьми, стремятся

развивать свой потенциал и не стоят на месте, обладают высоким уровнем жизненной энергии.



Рис. 5 Изучение уровня психологического благополучия студентов университета с использованием опросника «Шкала психологического благополучия» К.Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой- П.П.Фесенко, шкала «Цели в жизни», (в%), (авторское исследование)

На основе рисунка 5 можно сделать следующие выводы: низкий уровень целеустремленности выявлен у 30%, у 57% средний уровень, у 13% испытуемых высокий уровень. Испытуемым с высокими показателями свойственно четкое понимание своих целей и желаний, они целеустремленные, понимают смысл своих стараний, знают, чего конкретно хотят достичь.

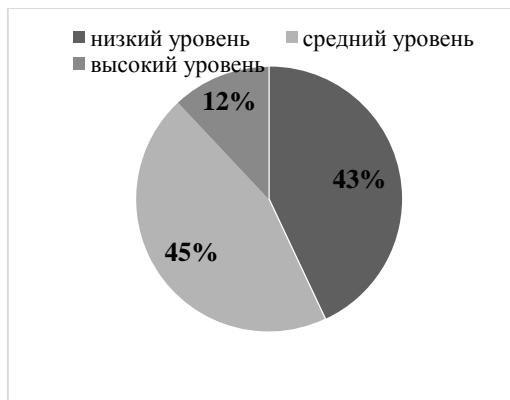


Рис. 6 Изучение уровня психологического благополучия студентов университета с использованием опросника «Шкала психологического

благополучия» К.Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой- П.П.Фесенко, шкала «Самопринятие», (в%), (авторское исследование)

На основе рисунка 6 можно сделать следующие выводы: низкий уровень самопринятия выявлен у 43%, у 45% средний уровень, у 12% испытуемых высокий уровень. Самопринятие- положительное отношение к себе, осознание и понимание своих слабых и сильных сторон, любовь к себе, осознание уникальности собственной личности.

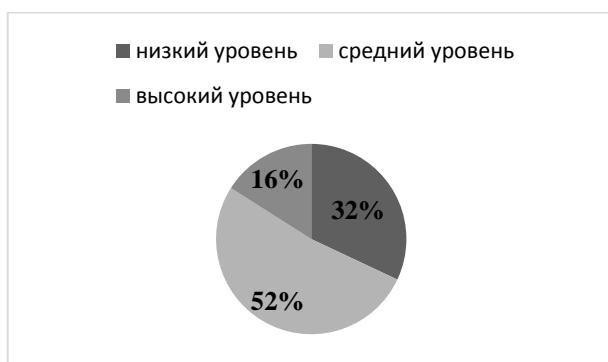


Рис. 7 Изучение уровня психологического благополучия студентов университета с использованием опросника «Шкала психологического благополучия» К.Рифф в адаптации Т.Д.Шевеленковой- П.П.Фесенко, шкала «Общее психологическое благополучие», (в%), (авторское исследование)

На основе рисунка 7 можно сделать следующие выводы: низкий уровень психологического благополучия выявлен у 32%, у 52% средний уровень, у 16% испытуемых высокий уровень. Психологическое благополучие-субъективное ощущение человека, которое выражается в удовлетворенности своей жизнью, достижениями, чувствами, эмоциями, ощущением внутренней гармонии.

Гипотеза исследования подтвердилась, а именно у большинства студентов университета преобладает средний уровень психологического благополучия.

Необходимо наблюдать за психологическим состоянием каждого студента, систематически проводить мероприятия, посвященные профилактики

эмоционального выгорания, позволять студентам развивать свой потенциал, поощрять инициативность, поддерживать и помогать в решении трудных жизненных ситуаций.

### **Библиографический список:**

- 1.Абульханова, К.А. Время личности и время жизни [Текст] /К.А. Абульханова, Т.Н. Березина. - СПб.: Алетейя, 2001. - 304 с.
- 2.Адлер, А. Понять природу человека Текст./А. Адлер. СПб.: Питер, 2000.-253 с.
- 3.Аргайл, М. Психология счастья Текст. / М. Аргайл. СПб.: Питер, 2003.-271 с.
- 4.Асмолов, А. Г. Психология личности: принципы общепсихологического анализа / А. Г. Асмолов. — М.: Смысл, 2001. -416 с.
- 5.Батурина Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия [Текст] / Н.А. Батурина, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова// Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология»- 2013. -№ 4. -Т.6. - С. 4-14
- 6.Березина, Т. Н. Смыслы жизни, добро, духовное развитие, определение их значения [Текст] / Т. Н. Березина // Мир психологии. - 2008. -№2. - С. 105-116.
- 7.Бонивелл, И. Ключи к благополучию:Что может позитивная психология [Текст] / Пер. с англ. М. Бабичевой.-М.: Время, 2009. - 192 с.
- 8.Васильева, О. С. Изучение основных характеристик жизненной стратегии человека / О. С. Васильева, Е. А. Демченко // Вопросы психологии. 2001. - № 2. - С. 74-85.
- 9.Водяха, С. А. Предикторы психологического благополучия студентов [Текст] / С.А. Водяха // Педагогическое образование в России. -2013.-№ 1. - С.70-74
- 10.Селигман М. Новая позитивная психология: научный взгляд на счастье и смысл жизни. М., 2006. 368 с.

- 11.Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р. М. Шамионов. – Саратов: Издательство "Научная книга", 2008. – 296 с.
- 12.Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.

*Оригинальность 84%*