

Мир науки. Педагогика и психология / World of Science. Pedagogy and psychology <https://mir-nauki.com>

2021, №6, Том 9 / 2021, No 6, Vol 9 <https://mir-nauki.com/issue-6-2021.html>

URL статьи: <https://mir-nauki.com/PDF/80PSMN621.pdf>

Ссылка для цитирования этой статьи:

Габдулина, Л. И. Психологическое благополучие студентов-психологов на завершающем этапе их профессиональной подготовки / Л. И. Габдулина, Н. А. Москалёва // Мир науки. Педагогика и психология. — 2021. — Т. 9. — № 6. — URL: <https://mir-nauki.com/PDF/80PSMN621.pdf>

For citation:

Gabdulina L.I., Moskalyova N.A. Psychological well-being of psychology students at the final stage of their professional training. *World of Science. Pedagogy and psychology*, 9(6): 80PSMN621. Available at: <https://mir-nauki.com/PDF/80PSMN621.pdf>. (In Russ., abstract in Eng.).

Габдулина Людмила Ивановна

ФГАОУ ВО «Южный федеральный университет», Ростов-на-Дону, Россия
Доцент

Кандидат психологических наук, доцент
E-mail: llpv@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1143-6470>

РИНЦ: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=292402

Researcher ID: <https://www.researcherid.com/rid/R-7502-2016>

Москалёва Наталья Александровна

Компания «Гэндальф», Ростов-на-Дону, Россия
Руководитель отдела персонала
E-mail: moskaleva96@inbox.ru

Психологическое благополучие студентов-психологов на завершающем этапе их профессиональной подготовки

Аннотация. В статье представлены эмпирические данные о динамике психологического благополучия студентов-психологов на завершающем этапе их профессиональной подготовки. Последний рассматривается как важнейший переломный этап их жизни, с которым у будущих профессионалов могут быть связаны сильные переживания, сказывающиеся на их психологическом благополучии.

Выборку эмпирического исследования составили студенты вузов г. Ростова-на-Дону ($n = 40$, 20–25 лет). Использован методический инструментарий: опросник «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко); Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (Neugarten А.О., адаптация Н.В. Паниной); «Шкала оценки качества жизни» (Д. Эндикотт); для обработки полученных данных применены методы математической статистики: дескриптивная статистика, факторный анализ, Т-критерий Вилкоксона.

По результатам исследования, в начале завершающего года профессиональной подготовки общее состояние большинства студентов-психологов можно охарактеризовать в целом как психологически благополучное.

Имеют место три варианта достижения студентами-выпускниками психологического благополучия, которое обеспечивается вкладом разных аспектов психологического благополучия и оценки качества жизни.

В конце завершающего года профессиональной подготовки количество студентов, испытывающих психологическое неблагополучие, существенно выросло (с 17 % до 63 %).

Имеет место негативная динамика как в общем уровне, так и в большинстве аспектов психологического благополучия студентов-психологов.

Установлены четыре варианта достижения студентами-психологами психологического благополучия в конце завершающего года профессиональной подготовки. Два из них, как и в начале этого года, свидетельствуют о наличии в выборке студентов-выпускников, в психологическом благополучии которых определяющее значение имеет высокая оценка качества жизни и автономия, на завершающем этапе обучения, связанные с сильным напряжением, негативными эмоциями, самоконтролем, удовлетворённостью здоровьем и общением, личными достижениями.

При этом выделилась новая категория участников исследования, в психологическом благополучии которых определяющую роль играет удовлетворяющая их работа в сочетании с осмысленностью жизни, и не проявилось наличие тех, для кого в начале финального года профессионального обучения определяющим в их психологическом благополучии было наличие целей в жизни, свидетельствующих о высоком уровне осмысленности их будущего и всей жизни в целом.

Ключевые слова: психологическое благополучие; жизненная удовлетворённость; качество жизни; студенческий возраст; цели в жизни; автономия; управление средой; самопринятие; позитивные отношения; личностный рост

Введение

В последние десятилетия проблема психологического благополучия личности все чаще становится предметом внимания исследователей. Актуальность этой проблемы для отечественной психологии обусловлена значительными изменениями, происходящими в жизни современного общества, сложной, неоднозначной ситуацией, сложившейся во многих сферах жизни, что не может не отразиться на личностном развитии человека, живущего в этом обществе, на его здоровье и психологическом благополучии.

Решение проблемы обеспечения условий полноценного развития человека, его конструктивного и продуктивного участия в жизни современного ему общества приобретает особую актуальность прежде всего для образовательной практики и предполагает понимание закономерностей и факторов возникновения, достижения и поддержания психологического благополучия [1; 2]. Однако, несмотря на актуальность анализа этого феномена жизни и личности наших современников, а также несмотря на широкую распространенность этого термина в научной и научно-популярной литературе, современная психологическая наука не располагает общепринятым его научным определением. Аналитический обзор исследований психологического благополучия, проведённый в работах отечественных исследователей (Шевеленковой Т.Д., Фесенко П.П., Созонтова А.Е. и др.), позволил им выделить ряд подходов к определению сущности психологического благополучия личности: эвдемонистический, гедонистический, психофизиологический, представленные разными вариантами [3–6]. В рамках эвдемонистического подхода психологическое благополучие рассматривается как феномен, с помощью которого личность может оценить свое функционирование с точки зрения раскрытия своего внутреннего потенциала, а личностный рост, самоактуализация являются основным условием психологического благополучия (шестикомпонентная концепция психологического благополучия К. Рифф, концепции гуманистически ориентированных психологов: А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Э. Эриксона, М. Яходы, и др.) [4; 6]. Сторонники гедонистического подхода рассматривают эмоции как базовый компонент субъективного благополучия, а психологическое благополучие — как результирующую соотношения между двумя эмоциями или аффектами (позитивными и негативными), возникающими в ответ на события внешней

среды (Н. Бредберн, Э. Динер и др.) [4; 6]. М. Селигман, критически оценивая этот основополагающий тезис гедонистического подхода, возражает: эмоциональному состоянию в формировании благополучия и счастья отводится слишком большая роль. Положительные эмоции — это субъективный показатель, который измеряется исключительно путем самооценки и зависит от того, что мы думаем и чувствуем в настоящий момент. В то же время, с его точки зрения, выделенные им составляющие психологического благополучия: вовлеченность, смысл, взаимоотношения и достижения — могут быть оценены как субъективными, так и объективными показателями [7]. В рамках психофизиологического подхода психологическое благополучие человека рассматривается с двух точек зрения: с позиции влияния врожденных факторов на психологическое благополучие индивида (теория самодетерминации Р. Райана и Э. Деси) и с позиции связи его с физиологическим здоровьем (А.В. Воронина о взаимосвязи психической и соматической сфер, которые в тандеме влияют на психологическое благополучие [3; 6]).

Анализируя все вышеприведенные подходы к изучению данного феномена, отечественные исследователи Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко приходят к выводу о том, что психологическое благополучие следует рассматривать с акцентом на субъективной оценке человеком себя и собственной жизни, а также — на аспектах позитивного функционирования личности [6]. По их мнению, наиболее близко к пониманию психологического благополучия в таком ключе подошла К. Рифф в своей шестикомпонентной теории. Развивая ее идеи, Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко полагают, что каждый из шести выделенных К. Рифф компонентов психологического благополучия (самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни, личностный рост) по факту являются аспектами позитивного функционирования личности, которые могут иметь разную степень выраженности, составляя уникальный интегральный показатель психологического благополучия каждого отдельного человека. Психологическое благополучие Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко предлагают понимать как целостное переживание, отражающее степень позитивного функционирования личности, степень её удовлетворенности собой и собственной жизнью [6].

Основываясь именно на данном представлении о сущности психологическом благополучии личности, мы предприняли эмпирическое исследование его динамики у студентов-выпускников. В пользу актуальности данного исследования можно привести следующие соображения.

Завершение периода профессиональной подготовки и переход к самостоятельной профессиональной деятельности для студентов-выпускников является важнейшим переломным этапом их жизни, с которым у будущих профессионалов могут быть связаны сильные переживания. И это может существенно определять их общее эмоциональное состояние и их психологическое благополучие, что, безусловно, не может не отражаться как на самом процессе подготовки к будущей профессиональной деятельности, так и на самой профессиональной деятельности в дальнейшем.

Анализируя возрастную динамику изменения психологического благополучия на разных этапах жизни, исследователи приходят к выводу о том, что студенческий возраст можно выделить в качестве обособленного объекта исследования. Данный возраст сопровождается различными сложностями, противоречиями и кризисами, требующими мобилизации всех имеющихся ресурсов. Именно в этот период молодые люди сталкиваются с необходимостью проявления самостоятельности, самоорганизации, самоконтроля, а также — профессионального самоопределения [9; 10]. Исследователями подчёркивается значение формирования психологического благополучия в студенческом возрасте, так как на студенческий возраст приходится освоение новых социальных функций или ролей, происходит

переоценка себя и своих личностных качеств, возможностей и способностей [9; 10]. Успешное преодоление данного этапа, с точки зрения Русиной С.А., способствует благоприятной интеграции молодых людей в общество и их профессиональному самоопределению. Неспособность преодолеть данный период сопровождается кризисом, влияющим на многие структурные компоненты психологического благополучия, в том числе такие, как умение оценивать свое актуальное жизненное состояние и субъектность по отношению к собственной жизни [10].

Для профессиональной подготовки студентов-психологов этот вопрос особенно важен, поскольку к ним как к будущим специалистам предъявляются все более жесткие требования. Они связаны не только с их профессиональными компетенциями, но и с наличием определенных личностных качеств, от которых зависит успешность решения ими задач профессиональной деятельности; в их числе — психоэмоциональная устойчивость и определенный уровень психологического благополучия. Личность психолога, рассматривается как одно из важнейших условий эффективности оказания ими психологической помощи. Определены особые требования к личности специалиста-психолога, совпадающие по содержанию с компонентами психологического благополучия [8].

Психологическое благополучие студентов-психологов изучалось в работе Козьминой Л.Б., в которой впервые было подчеркнуто его значение для их будущей профессиональной деятельности; впервые был сделан акцент на важности формирования личности будущего психолога на протяжении обучения в ВУЗе. Автор считает, что требования к личности специалиста-психолога совпадают по своему содержанию с компонентами психологического благополучия (личностным ростом, самопринятием, умением управлять средой и др.). По мнению Козьминой Л.Б., несоответствие должному уровню психологического благополучия, проявляющееся в неудовлетворенности собственной жизнью и негативной оценке себя, может стать причиной учебной дезадаптации, что в свою очередь приведет к неготовности к профессиональной деятельности [8]. В предпринятом Козьминой Л.Б. эмпирическом исследовании была изучена динамика психологического благополучия в период обучения в ВУЗе студентов-психологов в сравнении со студентами других факультетов [10].

Таким образом, в современной психологии изучению психологического благополучия студентов исследователями уделялось определённое внимание [9–13]. Однако проблема психологического благополучия студентов-выпускников и особенно студентов-психологов явно обойдена вниманием исследователей. Поэтому именно они стали участниками нашего эмпирического исследования, целью которого было изучение динамики их психологического благополучия на протяжении завершающего года профессиональной подготовки. Правомерно полагать, что психологическое благополучие студентов-психологов будет характеризоваться определёнными особенностями на протяжении завершающего года их профессиональной подготовки.

Исследование проводилось на базе вузов г. Ростова-на-Дону. Выборку составили студенты-выпускники, обучающиеся на выпускном курсе бакалавриата по направлению подготовки «Психология». Общее количество респондентов 40 человек: юноши и девушки в возрасте от 20 до 25 лет, дважды прошедшие диагностическое исследование с использованием одних и тех же методов и методик. Были изучены и подвергнуты сравнительному анализу аспекты психологического благополучия участников исследования, включая их оценку качества жизни, удовлетворенность жизнью и собой в начале финального года обучения (в сентябре), а затем в конце учебного года перед государственной итоговой аттестацией (в мае).

Целью исследования, таким образом, стало изучение динамики психологического благополучия студентов-психологов на завершающем этапе их профессиональной подготовки.

Мы предположили следующее:

- Психологическое благополучие студентов-психологов будет иметь негативную динамику на протяжении завершающего года их профессиональной подготовки.
- Будут установлены варианты достижения студентами-психологами психологического благополучия, характеризующиеся определёнными особенностями в начале финального года профессиональной подготовки и на момент завершения ими их профессиональной подготовки.

Методы исследования

Были использованы следующие методы и методики: для получения первичных данных: опросник «Шкала психологического благополучия» (К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) [14; 15]; Тест «Индекс жизненной удовлетворенности» (далее ИЖУ) (Neugarten A.O., адаптация Н.В. Паниной); «Шкала оценки качества жизни» (далее ИКЖ — индекс качества жизни) (Д. Эндикотт); для обработки полученных данных использовались методы математической статистики: дескриптивная статистика, факторный анализ, Т-критерий Вилкоксона для установления направленности изменений и их выраженности. Статистическая обработка данных была проведена с помощью программы Statistics 13.4.

Результаты исследования

Психологическое благополучие студентов в начале завершающего года их профессиональной подготовки

На диаграмме ниже представлены среднегрупповые показатели изученных аспектов психологического благополучия участников исследования, полученные с помощью *Шкалы психологического благополучия* (К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) (рис. 1).

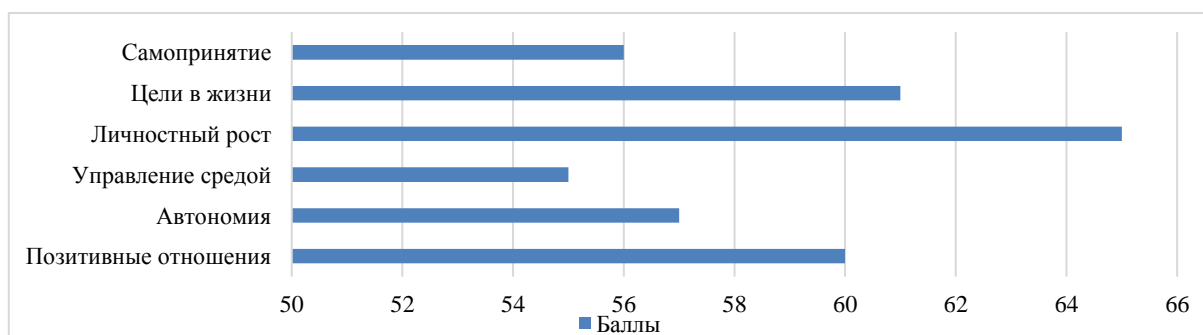


Рисунок 1. Диаграмма среднегрупповых значений показателей шкалы методики "Шкала психологического благополучия" (К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) (составлено авторами по материалам исследования)

По результатам нашего исследования, все значения показателей психологического благополучия студентов находятся в пределах среднего уровня. Крайне низких и крайне высоких значений не выявлено. Общий уровень психологического благополучия также находится в пределах нормы и составляет 353 балла.

Ниже на диаграмме представлены данные, полученные с помощью методики «Шкала оценки качества жизни» (Д. Эндикотт) (рис. 2).

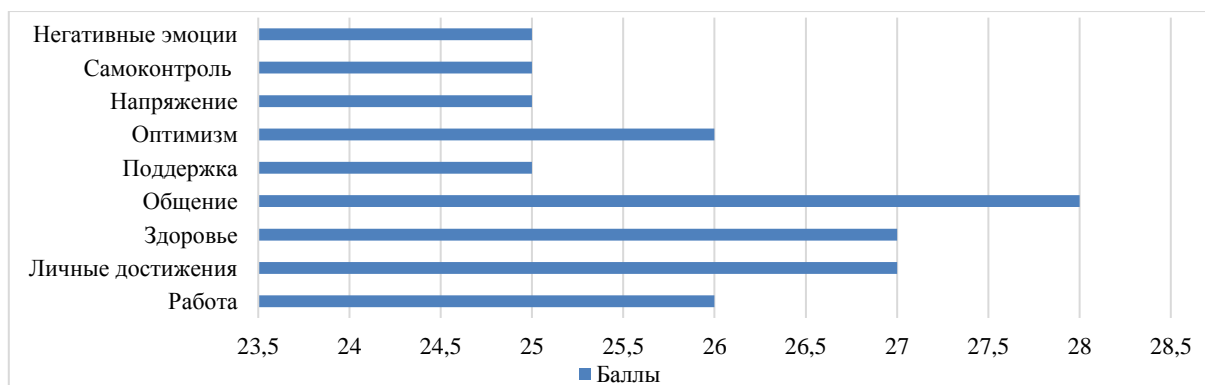


Рисунок 2. Диаграмма соотношения среднегрупповых показателей по шкалам методики «Оценка качества жизни» (Д. Эндикотт) (составлено авторами по материалам исследования)

Среднегрупповой показатель по шкале «общение» — наиболее высокий; оценка участниками исследования остальных аспектов их жизни говорит о средней степени удовлетворенности ими. Вместе с тем, оценка таких аспектов жизни, как «негативные эмоции», «самоконтроль», «напряжение» и «поддержка» обнаруживает тенденцию в сторону низких значений.

Среднегрупповой показатель индекса качества жизни у респондентов также находится в пределах нормы, и это говорит о том, что участники нашего исследования, в целом удовлетворены своей жизнью. При этом 56 % респондентов имеют высокие и низкие значения показателей оценки ими качества жизни. Из них 30 % — это респонденты с низкими значениями оценки качества собственной жизни, 26 % — респонденты с преобладающими высокими значениями по шкалам оценки качества собственной жизни и 44 % — респонденты со средним уровнем удовлетворенности.

Диаграмма, приведённая ниже, иллюстрирует степень удовлетворенности студентов разными сферами жизни (рис. 3).

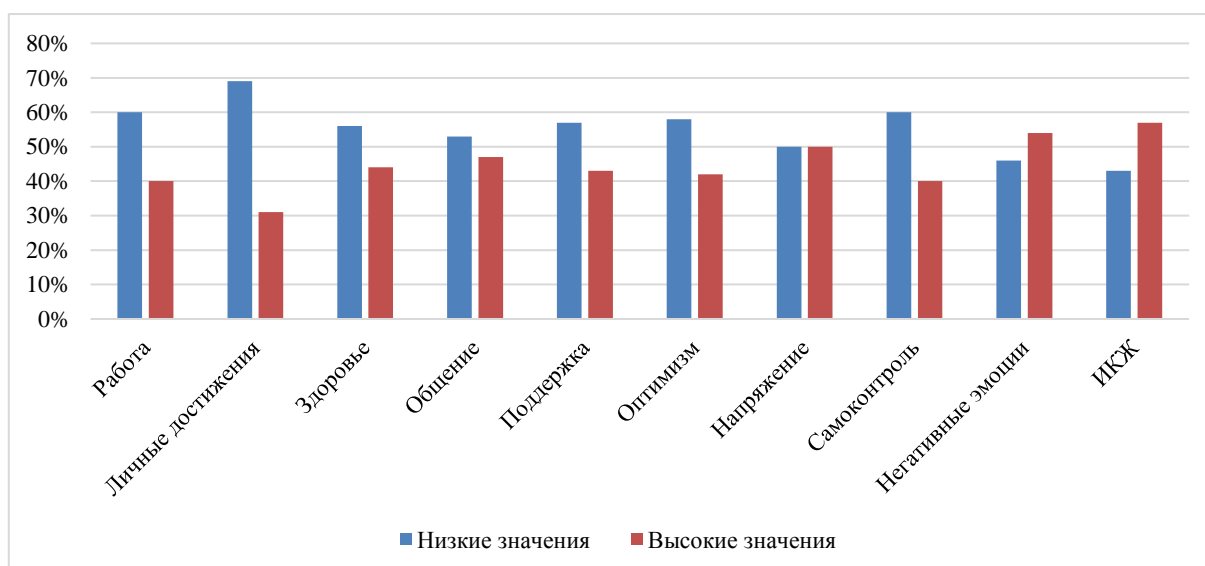


Рисунок 3. Диаграмма соотношения высоких и низких значений по шкалам методики «Оценка качества жизни» (Д. Эндикотт) (составлено авторами по материалам исследования)

Из диаграммы явствует, что низких значений, указывающих на неудовлетворенность той или иной сферой жизнедеятельности, существенно больше, чем высоких значений, свидетельствующих об удовлетворенности. Преобладание низких значений над высокими ярко выражено по шкалам: «работа» «личные достижения», «здоровье», «общение», «оптимизм», «поддержка», «самоконтроль». Это говорит о том, что большинство студентов данными сферами своей жизни не удовлетворены.

Результаты исследования жизненной удовлетворенности участников исследования, полученные с помощью методики “Индекс жизненной удовлетворенности” (Панина Н.В.), свидетельствуют о том, что большинство студентов (60 %) в средней степени удовлетворены своей жизнью. При этом 23 % респондентов удовлетворены полностью всеми сферами жизни и только 17 % — не удовлетворены качеством своей жизни в большинстве жизненных сфер.

С целью выявления возможных вариантов достижения студентами высокого уровня психологического благополучия нами был проведен факторный анализ методом главных компонент с Varimax-вращением. С его помощью были выделены 3 фактора (объясняющие суммарно 63,8 % дисперсии), описывающие способы достижения участниками нашего исследования психологического благополучия: *Психологическое благополучие студентов-выпускников, высоко оценивающих качество собственной жизни*, «Психологическое благополучие студентов-выпускников с высоким уровнем осмысленности жизни», «Психологическое благополучие студентов-выпускников с высоким уровнем автономии».

Первый фактор «Психологическое благополучие студентов-выпускников, высоко оценивающих качество собственной жизни» включает в себя следующие переменные: «Управление средой» (0,596), «Самопринятие» (0,510), «Личные достижения» (0,607), «Здоровье» (0,791), «Общение» (0,674), «Напряжение» (0,830), «Самоконтроль» (0,716), «Негативные эмоции» (0,785), «ИКЖ» (**0,838**), «ИЖУ» (0,597).

Второй фактор «Психологическое благополучие студентов-выпускников с высоким уровнем осмысленности жизни» включает «Позитивные отношения» (0,637), «Управление средой» (0,590), «Личностный рост» (0,585), «Цели в жизни» (**0,876**), «Самопринятие» (0,652), «Психологическое благополучие (общий уровень)» (**0,742**), «Работа» (0,677), «Личные достижения» (0,634), «Поддержка» (0,720), «ИЖУ» (0,596).

Третий фактор «Психологическое благополучие студентов-выпускников с высоким уровнем автономии» включает в себя следующие переменные: «Автономия» (**0,819**), «Психологическое благополучие (общий уровень)» (0,504) «Оптимизм» (0,698).

Таким образом, в начале финального года обучения в ВУЗе психологическое благополучие студентов-психологов можно охарактеризовать в целом как психологически благополучное. Вместе с тем, по ряду индикаторов психологического благополучия обнаружилась тенденция в сторону низких значений их показателей. С помощью факторного анализа на начальном этапе завершающего года профессиональной подготовки у студентов-психологов выявлены 3 варианта достижения ими психологического благополучия.

Психологическое благополучие студентов в конце завершающего года профессиональной подготовки

На приведённой ниже диаграмме представлены данные, полученные с помощью *Шкалы психологического благополучия* (К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) (рис. 4).

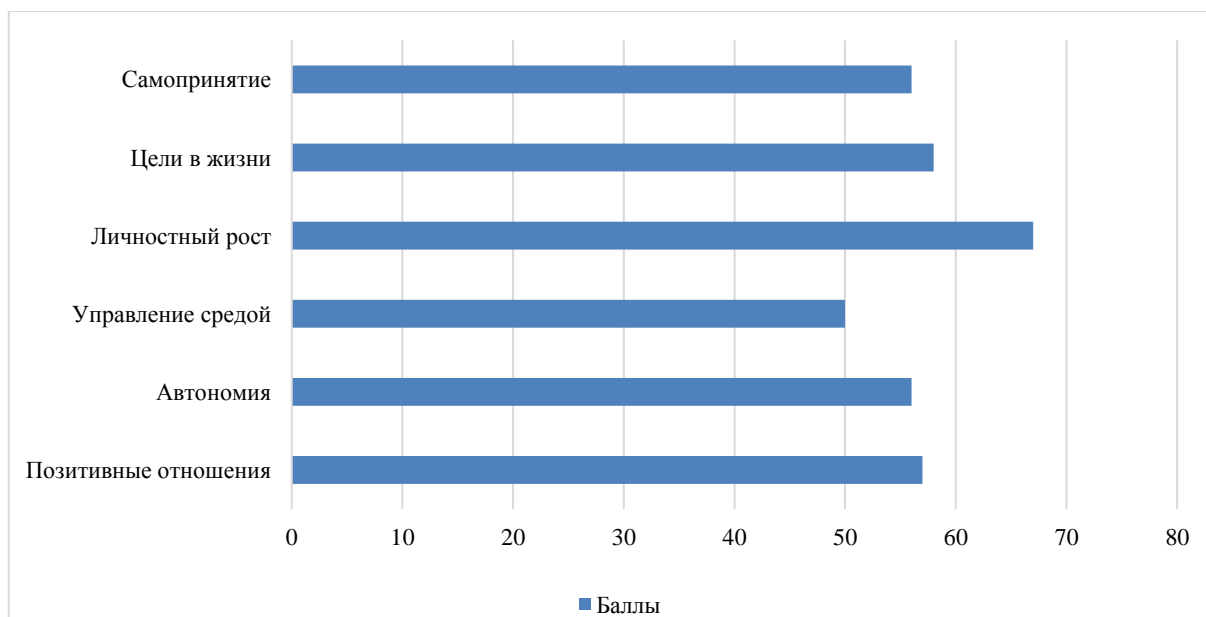


Рисунок 4. Среднегрупповые показатели по шкалам психологического благополучия “Шкалы психологического благополучия” (К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) (составлено авторами по материалам исследования)

Диаграмма иллюстрирует то, что все значения показателей шкал находятся в пределах средней нормы. Крайне низких и крайне высоких значений не отмечается. В среднем общий уровень психологического благополучия также находится в пределах нормы и составляет 341 балл.

Рассмотрим подробнее соотношение высоких и низких значений по шкалам в диаграмме ниже (рис. 5).

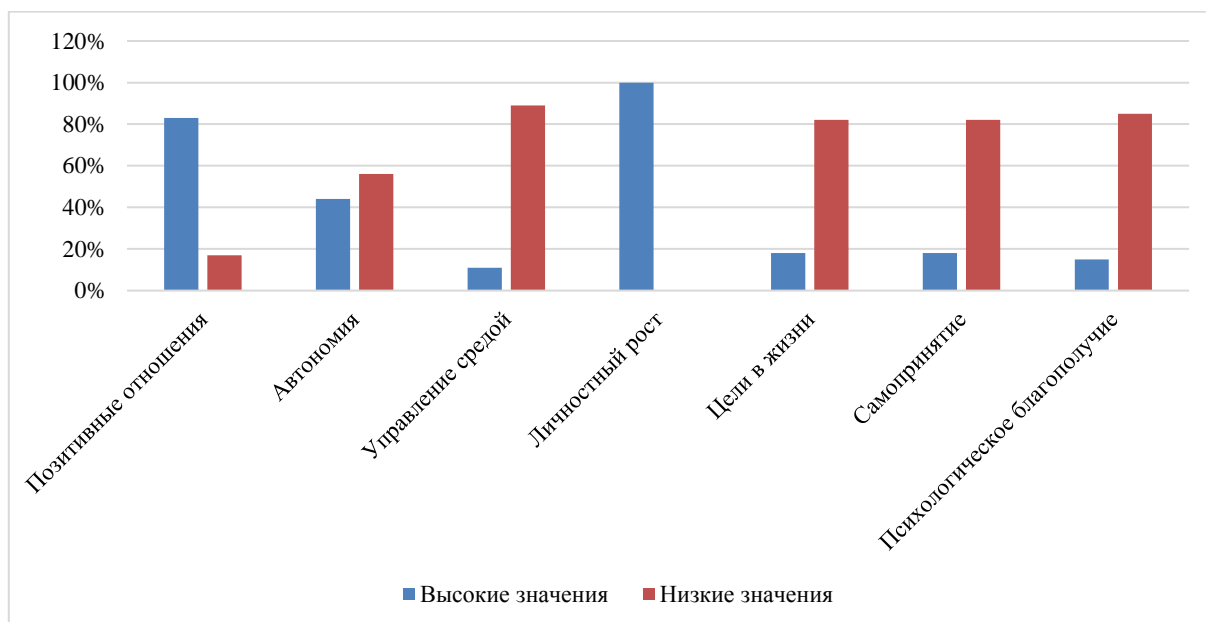


Рисунок 5. Соотношение высоких и низких значений по шкалам психологического благополучия “Шкалы психологического благополучия” К. Рифф, адаптация Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко) (составлено авторами по материалам исследования)

Очевидно преобладание низких значений над высокими по большинству шкал. Преобладание низких показателей свидетельствует о значительном количестве студентов, не удовлетворенных такими аспектами психологического благополучия, как «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие» и «психологического благополучия (общий показатель)».

Рассмотрим соотношение высоких и низких значений по отдельным аспектам оценки качества жизни, представленное на диаграмме ниже (рис. 6).

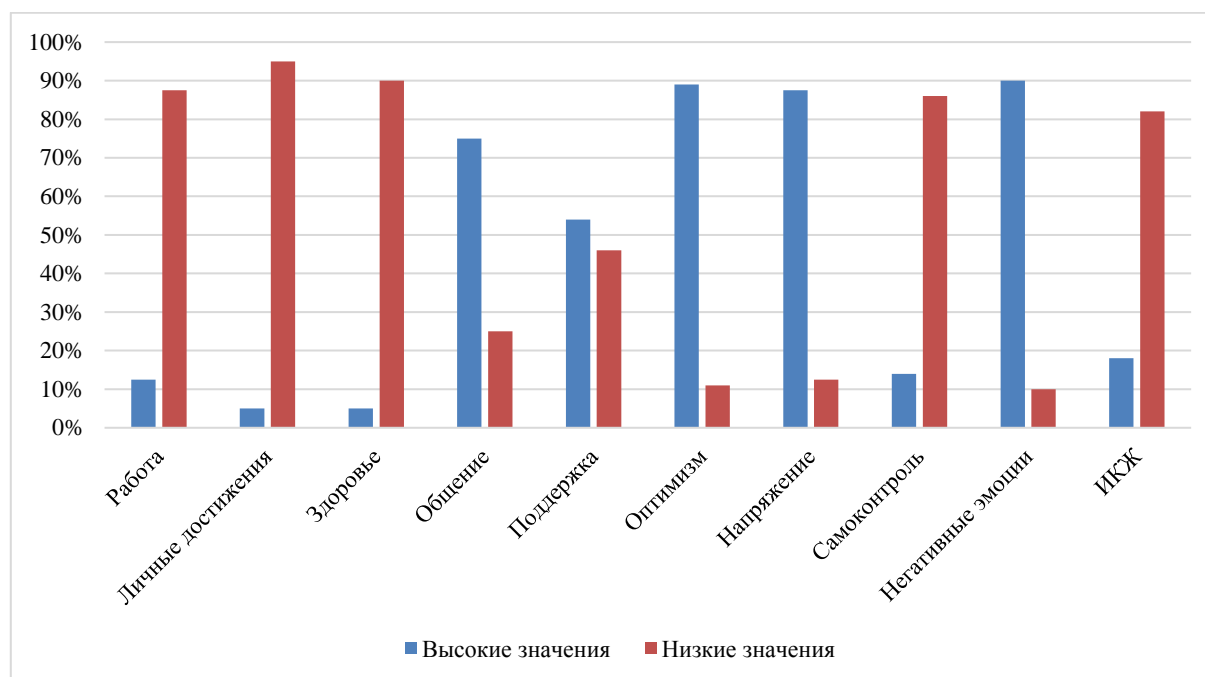


Рисунок 6. Диаграмма соотношения высоких и низких значений по шкалам методики «Оценка качества жизни» (Д. Эндикотт) (составлено авторами по материалам исследования)

Существенное снижение уровня жизненной удовлетворенности студентов-выпускников произошло по следующим шкалам: «работа», «личные достижения», «здоровье» «оптимизм», «самоконтроль». Значительно увеличилось количество участников исследования с низкими показателями по вышеперечисленным аспектам психологического благополучия. Общий уровень оценки респондентами качества собственной жизни также значительно снизился (сравним рисунок 3 и рисунок 6).

Согласно данным, полученным нами с помощью методики «Индекс жизненной удовлетворенности» (Н.В. Панина), на этапе завершения профессионального обучения количество студентов, испытывающих неудовлетворенность собственной жизнью, существенно выросло с 17 % до 63 %; 28 % имеют умеренную степень жизненной удовлетворенности и только 9 % респондентов ощущают себя благополучными.

Во втором исследовании также проводился факторный анализ с целью: установление вариантов достижения студентами высокого уровня психологического благополучия на завершающем этапе их профессиональной подготовки.

С помощью факторного анализа (методом главных компонент с Varimax-вращением) были выделены 4 фактора (объясняющие суммарно 76,8 % дисперсии), описывающие варианты достижения психологического благополучия студентами-психологами на момент завершения ими их профессиональной подготовки: «Психологическое благополучие студентов, высоко оценивающих качество собственной жизни», «Психологическое благополучие студентов с

высоким уровнем удовлетворения от работы», «Психологическое благополучие студентов-выпускников с высоким уровнем автономии», «Оптимизм студентов-выпускников в конце финального года профессиональной подготовки».

Первый фактор «Психологическое благополучие студентов-выпускников, высоко оценивающих качество собственной жизни» составляют следующие переменные: «Самопринятие» (0,555), «Личные достижения» (0,659), «Здоровье» (0,754), «Общение» (0,676), «Напряжение» (0,798), «Самоконтроль» (0,733), «Негативные эмоции» (0,816), «ИКЖ» (0,850), «ИЖУ» (0,660).

Второй фактор «Психологическое благополучие студентов с высоким уровнем удовлетворения от работы» включает в себя следующие переменные: «Позитивные отношения» (0,531), «Личностный рост» (0,602), «Цели в жизни» (0,625), «Работа» (0,763), «Личные достижения» (0,634), «Поддержка» (0,699).

Третий фактор «Психологическое благополучие студентов-выпускников с высоким уровнем автономии» составляют следующие переменные: «Автономия» (0,811), «Позитивные отношения» (0,535), «Управление средой» (0,702), «Личностный рост» (0,765), «Цели в жизни» (0,592), «Психологическое благополучие (общий уровень)» (0,662).

Четвёртый фактор «Оптимизм студентов-выпускников в конце финального года профессиональной подготовки» включает в себя следующие переменные: «Оптимизм» (0,819), «Самопринятие» (0,450). Во втором исследовании оптимизм не обнаружил связи с общим показателем психологического благополучия и образовал один фактор с самопринятием.

Таким образом, варианты достижения студентами-психологами высокого уровня психологического благополучия на завершающем этапе их профессиональной подготовки заметно отличались от тех, которые были выявлены у них в начале выпускного учебного года.

С целью определения значимости различий в психологическом благополучии студентов на начальном и завершающем этапах финального года обучения в ВУЗе применялся Т-критерий Вилкоксона.

Были выделены следующие значимые различия по критериям: позитивные отношения, управление средой, цели в жизни, психологическое благополучие (общий уровень) (табл. 1).

Таблица 1

Среднегрупповые значения показателей психологического благополучия респондентов

Аспекты психологического благополучия	Среднегрупповой показатель исследования № 1	Среднегрупповой показатель исследования № 2	Уровень значимости различий
Позитивные отношения	59	57	0,047
Управление средой	55,4	53	0,022
Цели в жизни	60,8	57,7	0,015
Психологическое благополучие (общий уровень)	352	341	0,037

Составлено авторами по материалам исследования

Вышеприведенные данные говорят о том, что имеет место негативная динамика вышеперечисленных аспектов психологического благополучия по мере приближения к завершению профессионального обучения.

Обсуждение

Итак, полученные в эмпирическом исследовании данные свидетельствуют о следующем.

В начале завершающего года профессиональной подготовки большинство студентов-психологов в целом удовлетворены своей жизнью, и их общее состояние можно характеризовать в целом как психологически благополучное. Более всего студенты-выпускники удовлетворены общением с окружающими. По остальным же аспектам психологического благополучия имеет место средняя степень удовлетворенности. Вместе с тем, по таким аспектам психологического благополучия, как “самоконтроль” и “поддержка”, прослеживается тенденция в сторону низких значений, свидетельствующих о неудовлетворенности данными сферами жизни.

Имеют место следующие варианты достижения студентами-выпускниками психологического благополучия в начале завершающего года их профессиональной подготовки:

- Высокая оценка качества собственной жизни, сочетающаяся с удовлетворенностью собой и своей жизнью, самопринятием, успешным управлением средой, но сопровождающаяся негативными эмоциями и психическим напряжением. С общим уровнем психологического благополучия при этом особенно тесно связаны следующие факторы: «здоровье», «личные достижения», «общение», позволяющее получить поддержку.

- Высокий уровень психологического благополучия, сочетающейся с высоким уровнем осмысленности жизни и связанной с поддержкой близких людей, умением устанавливать доверительные отношения с ними, а также — с выраженным стремлением к личностному росту и саморазвитию, с высоким уровнем самопринятия, с умением управлять своим окружением для достижения своих целей. Наличие работы, раскрывающей личностные и профессиональные качества, также способствует обретению смысла и достижению удовлетворенности своей жизнью.

- Высокий уровень автономии, связанной с развитой способностью самостоятельно мыслить и действовать и сочетающейся с высоким уровнем психологического благополучия и оптимизма.

В конце завершающего года профессиональной подготовки количество студентов, испытывающих неудовлетворенность, существенно выросло (с 17 % до 63 %). Имеет место негативная динамика как в общем уровне, так и в большинстве аспектов психологического благополучия студентов-психологов. Об этом свидетельствует преобладание низких показателей по показателю общего уровня психологического благополучия и по следующим его аспектам: «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие». Значимые различия в психологическом благополучии студентов на начальном и завершающем этапах финального года обучения в ВУЗе установлены по его общему уровню и по следующим аспектам: «позитивные отношения», «управление средой», «цели в жизни», что свидетельствует о закономерном снижении именно этих аспектов психологического благополучия участников исследования.

Установлены четыре варианта достижения студентами-психологами психологического благополучия на момент завершения ими их профессиональной подготовки. Два из этих вариантов так же, как и в первом исследовании, свидетельствуют о наличии в нашей выборке студентов-выпускников, в психологическом благополучии которых определяющее значение имеет высокая оценка качества жизни и автономия. На завершающем этапе обучения высокая оценка качества жизни и жизненная удовлетворённость этих участников исследования связаны с сильным напряжением, негативными эмоциями, самоконтролем, удовлетворённостью здоровьем и общением, личными достижениями и самопринятием. Оно выглядит иначе и заметно более сложно, чем в начале года и обеспечивается вкладом в 4 раза большего количества переменных, чем в начале финального года обучения, когда психологическое

благополучие этой категории студентов-выпускников было более гармоничным и достигалось, благодаря оптимизму. Последний же не обнаружил непосредственной связи с общим показателем психологического благополучия, как это было в начале года, и образовал фактор с самопринятием, свидетельствующий о наличии в нашей выборке студентов-оптимистов, оптимизм которых неразрывно связан с их самопринятием.

При этом *выделилась новая категория участников исследования*, в психологическом благополучии которых определяющую роль играет удовлетворяющая их работа в сочетании с осмысленностью жизни, личностным ростом, личностными достижениями, позитивными отношениями и поддержкой других, *и не проявилось наличие тех*, для кого в начале финального года профессионального обучения определяющим в их психологическом благополучии было наличие целей в жизни, свидетельствующих о высоком уровне осмысленности их будущего и всей жизни в целом.

Заключение

Результаты проведённого нами эмпирического исследования подтверждают выдвинутые нами гипотезы.

Полученные эмпирические данные свидетельствуют о том, что уровень психологического благополучия студентов-психологов к концу финального учебного года снижается. Необходимость принятия ими новой социальной роли, выбора дальнейшего пути развития в жизни сказываются на их психологическом состоянии.

Результаты, полученные в нашем исследовании, могут быть применены в работе вузовских психологических служб с целью совершенствовании психолого-педагогического сопровождения вузовского обучения. Они могут быть полезны для преподавателей, осуществляющих профессиональную подготовку по направлению «Психология», и учтены ими при взаимодействии со студентами-психологами на завершающих этапах их профессионального обучения. Кроме того, полученные данные могут быть полезны в изучении психологического благополучия студентов педагогами и психологами образовательных учебных заведений, осуществляющих подготовку профессионалов других направлений, а также при подготовке научно-методических материалов по работе со студентами, в системе дополнительного образования и повышения квалификации работников образования. Они могут быть полезны также и для самих студентов: как студентов-психологов, так и студентов других направлений подготовки.

ЛИТЕРАТУРА

1. Воронина А.В. Уровневая модель психологического благополучия человека // Потенциал личности: комплексная проблема: Материалы второй Всероссийской конференции / Отв. ред. Е.А. Уваров. — Тамбов, 2003. — С. 29–32.
2. Идобаева О.А. К вопросу о психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности — Вестник Московского государственного лингвистического университета, 2013, № 7(667), с. 93–101.
3. Воронина А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. — 2005. — № 3. — С. 142–145.

4. Созонтов А.Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. — 2006. — № 4. — С. 105–114.
5. Фомина О.О. Благополучие личности: проблемы и подходы к исследованию в отечественной психологии // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 6 <http://mir-nauki.com/PDF/53PSMN616.pdf> (доступ свободный).
6. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 97–130.
7. Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия [Текст] / Мартин Селигман; пер. с англ. Е. Межевич, С. Филина. — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. — 440 с.
8. Козьмина Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе. ИСОМ. — 2013. С. 216–218.
9. Водопьянова Н.Е. Психологическое благополучие студентов с позиции субъектно-ресурсного подхода (на примере студентов-психологов) // Психология образования: современный вектор развития: монография / науч. ред. С.Б. Малых, Т.И. Тихомирова. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2020. С. 175–198.
10. Русина С.А. Теоретические подходы к изучению психологического благополучия личности студентов // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам IV междунар. науч.-практ. конф. — № 2(4). — М., Изд. «МЦНО», 2017. — С. 114–118.
11. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70–74.
12. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. — 2011. — № 351. — С. 128–133.
13. Рынзина А.Г., Великанова А.С. Сравнительный анализ подходов к изучению психологического благополучия личности студентов // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2021. Т. 7. № 4. С. 3–13. DOI: 10.18413/2313-8971-2021-7-4-0-1.
14. Лепешинский Н.Н. Адаптация опросника «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф — Психологический журнал. — 2007. — № 3. — С. 24–37.
15. Корниенко Д.С. Личностные предикторы психологического благополучия // Фундаментальные исследования. — 2014. — № 11–2. — С. 429–432; URL: <https://fundamental-research.ru/ru/article/view?id=35541> (дата обращения: 01.02.2022).

Gabdulina Ludmila Ivanovna

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: llpv@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-1143-6470>

RSCI: https://elibrary.ru/author_profile.asp?id=292402

Researcher ID: <https://www.researcherid.com/rid/R-7502-2016>

Moskalyova Natalya Aleksandrovna

Gandalf Company, Rostov-on-Don, Russia

E-mail: moskaleva96@inbox.ru

Psychological well-being of psychology students at the final stage of their professional training

Abstract. The article presents empirical data on the psychological well-being dynamics of psychology students at the final stage of their professional training. The final stage is considered the most important turning point in students' lives, with which future professionals can have strong experiences that affect their psychological well-being.

The empirical study sample consisted of university students in Rostov-on-Don (n = 40, 20–25 years old). Methodological tools were used: the questionnaire "Scale of psychological well-being" (K. Riff, adaptation by T.D. Shevelenkova and P.P. Fesenko); Test "Index of life satisfaction" (Neugarten A.O., adaptation by N.V. Panina); "Scale for assessing the quality of life" (D. Endicott); To process the obtained data, mathematical statistics methods were applied: descriptive statistics, factorial analysis, Wilcoxon rank sum test.

According to the study results, at the beginning of the final year of professional training, the general condition of the majority of psychology students can be generally characterized as psychologically well.

There are three options for graduate students to achieve psychological well-being, that are provided by the contribution of various psychological well-being aspects and assessment of the quality of life.

At the end of the final year of professional training, the number of students experiencing psychological distress significantly increased (from 17 % to 63 %). There is a negative trend both at the general level and in most psychological well-being aspects of psychology students.

Four options for achieving psychological well-being by psychology students at the end of the final year of professional training have been established. Two of the options, as at the beginning of this year, indicate the presence in the sample of graduate students, in whose psychological well-being a high assessment of the quality of life and autonomy are of decisive importance, at the final stage of education, associated with strong tension, negative emotions, self-control, satisfaction health and communication, personal achievements.

At the same time, a new study participants category emerged, in whose psychological well-being of a satisfying job in combination with the meaning of life plays a decisive role, and the presence of those for whom, at the beginning of the final year of vocational training, the determining factor in their psychological well-being was the presence of the goal in life, indicating about a high level of meaningfulness of their future and of life in general.

Keywords: psychological well-being; life satisfaction; quality of life; student age; goals in life; autonomy; environment management; self-acceptance; positive relationship; personal growth