

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования

ПЕНЗЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Факультет педагогики, психологии
и социальных наук

Кафедра «Прикладная
психология»

Направление подготовки 44.03.02 Психолого-педагогическое образование
Профиль «Психология образования»

Бакалаврская работа
на тему:

«Различия в показателях психологического здоровья у студентов разных
направлений подготовки»

Студент


подпись

Кулаева Татьяна Сергеевна

Руководитель


подпись

Бузыкина Ю.С.

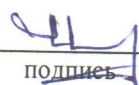
Нормоконтролер


подпись

Тигунова М.С.

Работа допущена к защите (протокол заседания кафедры от 21.06.2022 № 18)

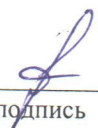
Заведующий кафедрой


подпись

Медведева И.А.

Работа защищена с отметкой отлично (протокол заседания ГЭК от 01.07.2022 № 14)

Секретарь ГЭК


подпись

Тигунова М.С.

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретический анализ проблемы исследования показателей психологического здоровья студентов	6
1.1. Понятие психологического здоровья личности	6
1.2. Психологические особенности студенческой молодежи.....	16
1.3. Показатели психологического здоровья у студентов.....	21
Выводы по 1 главе.....	26
Глава 2. Эмпирическое исследование различий в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки	27
2.1. Описание процедуры и методов исследования.....	27
2.2. Анализ результатов исследования различий в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки.....	32
Выводы	47
Заключение	51
Список используемых источников.....	52
Приложение	58

Введение

На сегодняшний день проблема психологического здоровья обучающихся является одной из актуальных в психологии. Связано это, прежде всего, с введением Федерального государственного образовательного стандарта (как в школах, так и в высших учебных заведениях), где упор делается в основном на развитие личностных качеств. От педагогов-психологов, в свою очередь, требуется обеспечивать сохранность психологического здоровья обучающихся на всех ступенях образования.

С момента поступления ребенка в учебное заведение работа по сохранению психологического здоровья является одной из важнейших. Психологическое здоровье - это то, что позволяет личности быть самодостаточной. Оно помогает личности придерживаться своих внутренних ориентиров, оценивать в соответствии с установленными нормами свое поведение. Без психологического здоровья невозможно полноценное функционирование и развитие человека. Таким образом, психологическое здоровье с одной стороны является условием выполнения возрастных, социальных и культурных ролей, а с другой, именно оно обеспечивает возможность непрерывного развития в течение всей жизни человека.

Актуальность темы исследования обусловлена проблемами диагностики проявлений психологического здоровья в силу недостатка методик, направленных на диагностику данного феномена. Также не в полной мере эмпирически разработанными являются структурные модели психологического здоровья личности, включающие наиболее полный спектр его проявлений.

Своевременная экспресс-диагностика психологического здоровья особенно важна в старших классах школы и на всех курсах обучения в высших учебных заведениях, так как учебный процесс в эти периоды сопровождается достаточно большим стрессом, что может существенно повлиять на психологическое здоровье обучающихся.

Так, старшеклассники сталкиваются с подготовкой к достаточно серьезным и трудным экзаменам – ОГЭ, ЕГЭ, – а также к дальнейшему поступлению в средние и высшие учебные заведения. У студентов подготовка к занятиям (зачетам, экзаменам), возможный выход на работу для оплаты учебы, семейные и другие проблемы во время всего периода обучения могут оказывать существенное влияние на уровень их психологического здоровья.

Цель исследования: изучение различий в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки для использования полученных данных в деятельности педагога-психолога.

Объект исследования: показатели психологического здоровья студентов.

Предмет исследования: различия в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки.

Гипотеза: существуют различия в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки.

В соответствии с целью, объектом, предметом и гипотезой в исследовании решались следующие **задачи**:

1. Проанализировать данные теоретических и практических исследований по проблеме изучения показателей психологического здоровья у студентов.
2. Провести эмпирическое исследование различий в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки.
3. Проанализировать результаты диагностики и интерпретировать выявленные особенности в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки.
4. Сформулировать выводы исследования и сделать заключение.

В качестве основного метода исследования был использован диагностический эксперимент с применением следующих **методик**:

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).

2. Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).

3. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев).

4. Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» (А.В. Козлов).

Полученные данные были подвергнуты математико-статистическому анализу с помощью критерия U-Манна-Уитни для оценки различий по уровню количественно измеренного признака.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет». В исследовании приняли участие студенты юридического факультета и факультета педагогики, психологии и социальных наук (40 человек в возрасте 19-22 лет).

Глава 1. Теоретический анализ проблемы исследования показателей психологического здоровья студентов

1.1. Понятие психологического здоровья личности

Современный этап развития отечественной системы образования характеризуется повышенным вниманием к человеку как особой целостной системе, которую должно характеризовать не только здоровье физическое и психическое, но и благополучие в познавательной, личностной, социальной сферах жизни [20]. Не менее важно, чтобы стандарты образования способствовали психологическому благополучию личности. Актуальность проблемы психологического здоровья человека подчеркивается достаточно большим количеством отечественных и зарубежных исследований, рассматривающих те или иные компоненты психологического здоровья.

Однако прежде чем обратиться к определению понятия психологического здоровья, целесообразно, на наш взгляд, обратиться к понятию здоровья в целом.

В современной науке понятие «здоровье» не имеет общепринятого толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава. Согласно определению, которое было приведено в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г., здоровье – это такое состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие [30].

И.Б. Бовина и Н.Г. Малышева на основании литературного анализа выделяют несколько психологических традиций исследования проблем здоровья и болезни.

Когнитивно-ориентированный подход предлагает рассматривать познавательные процессы в качестве механизмов, направляющих поведение человека, связанное с болезнью и здоровьем. Основное внимание

исследователей обращено на изучение того, как отдельно взятый индивид перерабатывает информацию, как он ее отбирает, допуская при этом ошибки.

В русле гуманистической психологии разрабатывается целостный подход к здоровью, в котором физическое и психическое здоровье представляются взаимосвязанными, и более того, оказываются связанными с высшими ценностями, целями, потребностями.

Основное внимание исследователи уделяют изучению уникальной и неповторимой личности, а не отдельных ее компонентов.

В основе третьей традиции лежит теория социальных представлений. Адекватным способом изучения проблем здоровья и болезни в русле данной традиции становится рассмотрение обыденных представлений о здоровье и болезни, анализ того, как люди придают смысл здоровью и болезни, как обыденные представления о здоровье и болезни регулируют соответствующее поведение индивидов [4].

Здоровье – это сложный, многомерный феномен, характеризующий три разных модуса человеческой жизни: биологическое, телесное существование, психическую деятельность и личностное бытие.

Необходимость различать понимание «психического» и «личностного» подчеркивал еще А.Н. Леонтьев, говоря о «личностном» как об особом «измерении» человека. Соответственно, говоря о здоровье человека, необходимо уточнять, какое – соматическое, психическое или личностное, т.е. психологическое здоровье имеется в виду [15].

По определению В.Ю. Завьялова, психическое здоровье – это состояние крайне неустойчивого равновесия или небольшие колебания вокруг точки предполагаемого равновесия. Условный центр равновесия не принадлежит ни уму, ни телу, ни психике. Психически здоровый человек может отклоняться от него очень сильно, но при этом вновь возвращаться к нему.

Способность не выходить за «рамки», возвращаться в состояние равновесия, зависит от многих факторов: воспитания, образования, физического здоровья. Человек должен обладать навыками самоконтроля,

самонаблюдения.

Д.Н. Хломов и Е.Р. Калитеевская в своих трудах пишут о том, что психическое здоровье – это способность выйти за пределы своей биологической, социальной и даже психологической детерминированности, выступая субъектом своей жизни в изменяющемся мире [16].

Понятие «психологическое здоровье» было введено в современную психологию И.В. Дубровиной. При этом данное понятие не противопоставляется понятию психического здоровья, а неразрывно связано с ним. Вместе с тем, если термин «психическое здоровье» имеет отношение прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов [12].

Если психическое здоровье связано с развитием психики, с развитием того, что дала человеку природа, то психологическое здоровье связано с развитием личности, воспитанием человека как субъекта деятельности и жизни в определенных социальных условиях. Использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования [20].

И.В. Дубровина дает содержательную характеристику психологического здоровья. Психологическое здоровье заключается в том, что человек находит достойное, с его точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом, переживаемом им мире. Оно предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным

чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и позитивное восприятие своеобразия всех окружающих людей, проявление творчества в самых разных сферах жизни и деятельности [12].

А.В. Шувалов определяет психологическое здоровье как состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальности жизни [30]. При этом он понимает норму как лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного человека при соответствующих условиях развития.

О.В. Хухлаева считает, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это «баланс» между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими. Между человеком и окружающими людьми, природой, космосом.

Психологическое здоровье, по ее мнению, представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи [28].

В качестве критериев психологического здоровья она выделяет позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения), позитивное восприятие окружающего мира, высокий уровень развития рефлексии, наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности, успешное прохождение возрастных кризисов, успешная адаптированность к социуму, умение выполнять основные социальные и семейные роли.

И.И. Галецкая рассматривает психологическое здоровье как воплощение социального, эмоционального и духовного благополучия (как ресурса и состояния). При этом психологическое здоровье она включает в структуру психического здоровья [8].

В.Г. Петров и К.В. Злыгостева рассматривают психологическое

здоровье в двух аспектах: как результат, определенное состояние, и как мощный совокупный психологический ресурс, обеспечивающий адекватное состояние, поведение и развитие личности. Они считают, что только в этом случае ресурсными компонентами психологического здоровья могут являться интеллектуальное, эмоциональное, духовное, морально - нравственное, социальное, творческое здоровье и т.д. При этом каждый из этих компонентов может включать в себя как универсальное, так и специфическое ресурсное содержание, которое может проявляться перманентно или в зависимости от обстоятельств [24].

Другие авторы выделяют следующие критерии психологического здоровья: хорошо развитую рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации, полноту эмоциональных и поведенческих проявлений личности, опору на собственную внутреннюю сущность, самопринятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек.

По мнению И.В. Дубровиной психологическое здоровье предполагает:

- психическое здоровье как результат полноценного психического развития и развития личности;
- осознание растущим человеком особенностей и качеств своего психического и личностного развития;
- отношение к осознаваемым психическим и личностным особенностям и качествам;
- гуманистическая направленность личности и формирующегося мировоззрения [12].

Во второй половине XX века, в связи с ростом интереса к психологическому здоровью были разработаны специфические психологические критерии здоровья. В дальнейшем это привело к появлению

целого ряда исследований положительного психологического функционирования, и в частности, психологического благополучия [22].

Э. Динер вводит понятие «субъективное благополучие», которое формируется из субъективной удовлетворенности жизнью, позитивного аффекта и негативного эффекта. Как отмечает сам автор, речь здесь идет о когнитивной стороне самопринятия (интеллектуальная оценка удовлетворенности различными сферами своей жизни) и эмоциональной стороне (наличие плохого или хорошего настроения).

В качестве наиболее общего индикатора благополучия сторонники гедонистического подхода опираются на переживание счастья, удовлетворенности. С позиции данного подхода благополучие определяется как собственное отношение человека к своей личности, жизни и процессам, имеющим важное значение для личности с точки зрения усвоенных нормативных представлений о внешней и внутренней среде и характеризующееся ощущением удовлетворенности [3].

Таким образом, можно сказать, что до сих пор нет единых критериев понимания психологического здоровья. Каждый автор понимает его по-своему, выделяет критерии психологического здоровья, исходя из той теоретической парадигмы, которой он придерживается.

Кроме того, проблема психологического здоровья усугубляется еще и тем, что нет четкого разграничения понятий «психического» и «психологического» здоровья. Остановимся подробнее на рассмотрении различных концепций психологического здоровья.

Определение «психологическое здоровье человека» состоит из двух категориальных словосочетаний – психологии здоровья и психологии человека. На стыке этих областей знания возникают психологические модели, рассматривающие проблему здоровья. Постепенно во всем многообразии подходов сформировалось несколько линий, характерных для теории психологического здоровья:

1. Понятие «психологическое здоровье» фиксирует сугубо человеческое измерение, по сути, являясь научным эквивалентом здоровья духовного.

2. Проблема психологического здоровья – это вопрос о норме и патологии в личностном развитии человека.

3. Основу психологического здоровья составляет нормальное развитие человеческой субъективности.

4. Определяющими критериями психологического здоровья являются направленность развития и характер актуализации «человеческого в человеке» [30].

Первые представления о психологическом здоровье были предложены в классическом психоанализе. Однако историческая инициатива в постановке и разработке проблемы психологического здоровья принадлежит западным ученым гуманистической ориентации — А. Маслоу, К. Роджерсу.

С точки зрения гуманистического подхода общим принципом психологического здоровья является стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на все трудности жизни.

Так, по мнению А. Маслоу, важнейшими составляющими психологического здоровья являются стремления людей быть «всем, чем они могут», то есть стремление к развитию всего своего потенциала через самоактуализацию. Он считал, что самоактуализирующейся личности присущи такие качества как принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, желание улучшить человечество, склонность к творчеству. Именно такую личность, с точки зрения А. Маслоу, можно считать психологически здоровой [27].

Гуманистической психологией определена структура психического здоровья. По мнению М. Джеход, в нее входят такие компоненты, как:

- положительное отношение к себе;
- оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности;
- психическая интеграция (аутентичность, конгруэнтность);
- личная автономия;

- реалистическое восприятие окружающих;
- умение адекватно воздействовать на других людей и др.

Современные гуманистические психологи полагают, что психическое здоровье детерминировано особенностями баланса, гармонии жизненных сил человека и своеобразия жизненного пространства [1]. С такой позиции психологическое здоровье обеспечивает возможность личностного выбора и автономного развития. К его механизмам относятся самопознание, способность к принятию решений в направлении будущего, готовность к изменениям и возможность выделять альтернативы, тенденции, исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор и др.

Другая позиция относительно психологического здоровья представлена в индивидуальной психологии А. Адлера. Согласно его теории, критерии психологического здоровья связаны с тем, насколько успешно человек способен решать три основные жизненные задачи: работать, дружить и любить.

По мнению В. Франкла, самоактуализация, равно как и другие «корыстные» стремления (к удовольствию, высокому социальному статусу, счастью) – лишь сопутствующие эффекты стремления к смыслу, которое является подлинным критерием психологического здоровья. В качестве ведущей движущей силы поведения В. Франкл называл стремление человека найти и исполнить смысл своей жизни. Отказ от старых идеалов, отсутствие смысла вызывает у человека состояние, которое В. Франкл называл экзистенциальным вакуумом. Именно такое состояние, по его мнению, является причиной ряда социальных патологий – алкоголизма, наркомании, суицидов, преступности.

Концепция Э. Эриксона обнаруживает внутреннюю сложность феномена психологического здоровья, соотносит характеристики витальной личности с возрастом, представляя их в качестве нескольких форм идентичности уже прошедших основной путь развития, форм, которым это

только предстоит, и находящихся в стадии становления.

Э. Фромм и П. Тиллих конкретизируют особенности психологического здоровья-нездоровья в культурно-историческом плане.

К. Хорни одна из первых обратила внимание на социальный аспект проблематики психологического здоровья, указав, что его критерии варьируют от культуры к культуре, причем каждая культура придерживается веры в то, что присущие ей чувства и стремления являются единственным нормальным выражением «человеческой природы». Э. Фромм связывает психологическое здоровье индивида с состоянием общества – то, здоров индивид или нет, в первую очередь, зависит не от него, а от структуры данного общества, нездоровье общества сдерживает развитие личности [18].

Одной из составляющих психологического здоровья ряд авторов называет психологическое благополучие. Подробнее остановимся на рассмотрении данного конструкта.

В последние десятилетия проблема психологического благополучия все чаще привлекает внимание психологов. Это вызвано необходимостью понять, какие механизмы лежат в основе психологического благополучия, каким образом они участвуют в регуляции поведения, как это отражается на отношениях с окружающими и в выборе адекватных жизненных стратегий.

Проблема психологического благополучия, таким образом, непосредственно связана с проблемой позитивного развития [14].

Н. Бредберн заложил теоретическую основу для понимания психологического благополучия. Он разработал модель структуры психологического благополучия, представляющую собой баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта – позитивного и негативного.

Дальнейшему развитию понимания феномена психологического благополучия способствовали работы Э. Динера, который ввел понятие субъективного благополучия. Субъективное благополучие, по его мнению, состоит из трех основных компонентов – удовлетворение, приятные эмоции и

неприятные эмоции.

Еще одним автором, внесшим огромный вклад в развитие исследований психологического благополучия, стала К. Рифф.

Опираясь на исследования Н. Берна, она разработала собственную структуру благополучия, в которой выделялись шесть основных компонентов: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цель в жизни и личностный рост.

Р.М. Райан приводит классификацию подходов к пониманию благополучия, в которой подразделяет все подходы к пониманию благополучия на два основных направления: гедонистическое (Н. Бредберн, Э. Динер) и эвдемонистическое (К. Рифф, А. Уотерман).

Представители гедонистического направления описывают благополучие главным образом в терминах удовлетворенности-неудовлетворенности. В свою очередь, приверженцы эвдемонистического подхода считают, что личностный рост – главный и необходимый аспект благополучия.

На сегодняшний день, можно проследить существование тенденции к объединению гедонистического и эвдемонистического подходов. Несмотря на это, проблема их соотношения остается открытой для обсуждения как в рамках зарубежной психологии, так и отечественной [23].

Не существует общепринятого научного определения категории психологического благополучия личности и в отечественной психологии. Этот термин часто не дифференцируется от целого ряда близких по своему значению терминов – психическое здоровье, психологическое здоровье, удовлетворенность жизнью и др.

В настоящее время активно изучается связь психологического благополучия с различными особенностями личности (смысложизненными ориентациями, стратегиями жизни) и ее социальными характеристиками; разрабатывается валидный и надежный инструментарий для измерения

психологического благополучия, происходит уточнение и операционализация самого понятия.

Исследуется влияние объективных и субъективных факторов на психологическое благополучие (Н.К. Бахарева, А.В. Воронина, Т.О. Гордеева, А.Е. Созонтов, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева и др.).

В целом, психологическое благополучие является разносторонне изученным феноменом, но отсутствует необходимая систематизация накопленных данных, как в отечественной, так и зарубежной психологии, а также почти не проводятся исследования, посвященные психологическому благополучию в подростковом и юношеском возрасте. Это же касается и понятия психологического здоровья.

Существует множество подходов к определению данного конструкта, выделению его критериев и структурных компонентов, однако отсутствует систематизация накопленных данных. Также до сих пор ни одним автором не была эмпирически выделена структура психологического здоровья. При этом проблемным остается вопрос – действительно ли все критерии, приписанные различными авторами к признакам психологического здоровья, свидетельствуют о его наличии.

1.2. Психологические особенности студенческой молодежи

В большинстве своем студенты, обучающиеся в высших учебных заведениях, юношеского возраста. Разные авторы устанавливают примерные возрастные рамки этого периода – от 17 до 25 лет. В юношеском возрасте происходит формирование самосознания и собственного мировоззрения, наиболее активно развиваются нравственные и эстетические чувства, а также происходит стабилизация характера и овладение полным комплексом социальных ролей взрослого человека – гражданских, профессионально-трудовых и др.

Т.В. Борискина называет юность завершающей стадией развития

персонализации. Главными новообразованиями юношеского возраста она называет саморефлексию, осознание собственной индивидуальности, появление жизненных планов, готовность к самоопределению, установку на сознательное построение жизни [6].

По В.Г. Петрову основным содержанием юношеского возраста является преобладание ступени интеграции над индивидуализацией, когда основной задачей юноши является вхождение в жизнь социума. Когда личность юноши меняется, корректируется индивидуальность в связи с социальными нормами, юноша становится членом общества [24].

Д.Б. Эльконин ведущим типом деятельности в юношеском возрасте называет учебно-профессиональную, на ее основе формируются познавательные и профессиональные интересы, также к концу возраста наблюдается максимальное развитие психических функций.

Ж. Пиаже отмечает, что в юношеские годы происходит процесс диверсификации – дифференциации и специализации интеллектуальных способностей – качественное совершенствование формально-операционных структур интеллекта касательно сферы деятельности, овладеваемой профессии или специальности [25].

Помимо когнитивных способностей, в этот возрастной период повышается значимость таких качеств, как ответственность, самостоятельность, организованность, возрастает роль мотивации. Особенно следует выделить способность к саморазвитию, повышению своей квалификации и мастерства, что позволяет найти свое место, быть успешным в выбранной профессии, развиваться и совершенствоваться [5].

Как отмечает И.В. Дубровина, основным психологическим новообразованием юношеского возраста следует считать не самоопределение как таковое (личностное, профессиональное, жизненное), а психологическую готовность к самоопределению, которая предполагает: сформированность на высоком уровне психологических структур, прежде всего самосознания; развитость потребностей, обеспечивающих содержательную наполненность

личности, среди которых центральное место занимают нравственные установки, ценностные ориентации и временные перспективы; становление предпосылок индивидуальности как результат развития и осознания своих способностей и интересов.

Таким образом, период студенчества является переходным периодом от подросткового возраста к юности. В этот период усложняются когнитивные процессы, происходит формирование мировоззрения и самосознания, профессиональное и личностное самоопределение. По сути, этот период является началом периода взрослости, юноши и девушки отделяются от родителей. Особенно важным для данного периода является освоение профессии, которая позволит в дальнейшем найти свое место в жизни, развиваться и совершенствоваться.

В процессе обучения в ВУЗе студенты претерпевают изменения, как в физическом плане (проходит процесс взросления), так и в интеллектуальном, личностном и др.

Психологическое здоровье студентов является необходимым условием полноценного усвоения знаний, функционирования и развития в процессе обучения.

Однако в процессе обучения в ВУЗе сильное влияние на психологическое здоровье студентов оказывают различные факторы (например, конкуренция среди абитуриентов, адаптация первокурсников, поиск выпускниками работы после окончания вуза) [29].

Переход из школы в вузовскую систему обучения является для большинства юношей очень сложным и переломным. Значительная часть студентов-первокурсников испытывает трудности и не могут быстро адаптироваться к новым условиям обучения, что оказывает неблагоприятное воздействие на психологическое здоровье студентов [2].

И.А. Курусь обнаружил, что в начальный период обучения у студентов преобладают нарушения в эмоциональной, поведенческой сферах и в сфере межличностного взаимодействия. Также высоко влияние стрессовых

факторов на их адаптацию к особенностям учебной организации.

Зачастую у первокурсников проявляются недоверие к людям, предвзятость, отсутствие доброжелательности, вспыльчивость. Они неуверенны в себе, имеют неадекватную самооценку и неадекватно воспринимают реальность [19].

У студентов первого курса обучения проявляется низкий уровень осмысленности жизни, они, в большинстве своем, ориентируются лишь на то, что происходит с ними в настоящем, и что происходило в прошлом [27]. При этом адаптация проходит быстрее у студентов, обучающихся на гуманитарных специальностях. Эти студенты более уверены в себе, лучше контролируют проявления своих чувств и эмоций, более целеустремлены, конкурентноспособны и ориентированы на достижение цели, чем студенты негуманитарных факультетов [26].

В процессе обучения у студентов складывается образ выбранной профессиональной деятельности. Часть студентов этот образ принимает и видит себя в дальнейшем в этой профессии, для других же размышления о будущей профессии вызывают напряженность.

Показатели психологического здоровья студентов имеют положительную динамику в процессе профессионализации в ВУЗе. Более структурированными становятся представления студентов о собственном здоровье, более осмысленной становится индивидуальная модель здорового образа жизни. Улучшаются такие показатели психологического здоровья, как уровень удовлетворённости качеством жизни; увеличивается доля конструктивных стратегий преодоления внутриличностных конфликтов.

Студенты выпускного курса более целенаправленны, более осмысленно подходят к планированию своей дальнейшей жизни. Они задумываются о способах и путях самореализации, более четко строят реалистичные планы, задумываются о своих способностях и возможностях для их реализации.

Влияние на психологическое здоровье может оказывать и профиль обучения студентов. Так, большинство обучающихся на гуманитарных

факультетах положительно воспринимают все стороны своего «Я», ощущают симпатию к себе, ко всем качествам своей личности; у них преобладает интернальный локус-контроля, и в конфликтных ситуациях они, скорее, возьмут вину на себя, чем возложат ее на другого человека или обстоятельства. В отличие от них, студенты - негуманитарии склонны излишне критично воспринимать себя, а при конфликте отрицать свою вину, тем самым возлагая на других источники всех неприятностей и бед [26].

Итак, можно сказать, что система образования и преподаватели оказывают влияние на общее психологическое здоровье студентов, при правильной организации процесса обучения показатели здоровья студентов улучшаются. Кроме того, при наличии возможности студентов проявлять как можно больше собственной активности, повышается мотивация оздоровления, развития и самосовершенствования.

Так, например, в Пермской психологической школе одним из направлений исследований в русле теории интегральной индивидуальности В.С. Мерлина является психологическое здоровье и благополучие студенчества. В 2015 году на базе факультета психологии Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета была издана коллективная монография «Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества», где, в том числе, были представлены исследования психологического здоровья студентов в связи с учебной активностью, онтологической уверенностью и жизнестойкостью.

Помимо этого, особенности психологического здоровья студенческой молодёжи – традиционно одна из популярных тем исследования обучающихся в рамках написания курсовых и выпускных квалификационных работ.

Были проведены исследования таких проявлений психологического здоровья и благополучия студентов, как: онтологическая уверенность, осмысленность жизни, чувство связности и экзистенциальная наполненность. Также психологическое здоровье студентов часто исследуют в связи с

учебной активностью.

Так, из различных проявлений активности студента (коммуникативной, познавательной, рефлексивной и учебной) с показателями психологического здоровья наиболее связана учебная активность, в особенности произвольный контроль активности.

От первого к выпускному курсу наблюдается повышение произвольной регуляции и удовлетворенности результатами учебной активности. При этом с нарастанием учебной активности повышается уровень осмысленности жизни и чувства связности. Это свидетельствует в пользу того, что учебную активность можно рассматривать как ресурс психологического здоровья студентов [3].

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, можно констатировать, что психологически здоровые студенты переживают целостность своего бытия, сопричастность ко всему окружающему, постигают смысл собственной жизни и находят ресурсы управлять ею. Кроме того, ощущая «полноту» собственной жизни, студенты проявляют и большую открытость, активность, стремятся к совершенству и саморазвитию.

1.3. Показатели психологического здоровья у студентов

В настоящее время выпускникам учебных заведений предъявляют повышенные требования, их творчество и высокий профессионализм возможны лишь при наличии хорошего здоровья. Одна из самых важных задач современного образования – сохранение и поддержание здоровья учащихся.

В то же время, учебная среда имеет ряд особенностей, оказывающих существенное влияние на психологическое здоровье студента. В частности, к ним можно отнести следующее:

- проблемы адаптации к вузовскому сообществу;
- профессиональное самоопределение;

- значительную интеллектуальную нагрузку;
- психоэмоциональное напряжение;
- низкую двигательную активность;
- проблемы межличностных отношений;
- недостаточный опыт самостоятельной деятельности;
- неумение рационально организовать своё время и др [6].

Следовательно, обучение и взросление студентов сопровождается набором специфических особенностей, которые вместе могут стать мощным фактором риска для психологического здоровья обучающихся.

Проанализировав теоретические источники по исследуемой проблеме, мы определили показатели психологического здоровья студентов:

- принятие самих себя и окружающих;
- полноценное межличностное общение;
- уверенность в правильности профессионального выбора;
- осознание своих желаний и ценностей, смысла жизни;
- самоактуализация и саморегуляция.

В современных условиях, каким бы самостоятельным человек не был, возникают ситуации, когда ему требуется сопровождение специалиста: по принятию решений, выбору профессии, цели, в сложных жизненных ситуациях и т.п. Современный студент нуждается в сопровождении со стороны педагогов, психологов, других специалистов.

Сопровождать – означает следовать рядом, вместе с кем-то в качестве провожатого или спутника. Термин «сопровождение», применяется чтобы обозначить не директивную форму оказания психологической помощи здоровым людям, которая направлена «не только на достройку или укрепление, но и на развитие и саморазвитие самосознания личности», помощи, которая запускает механизмы саморазвития, активизирующей собственные человеческие ресурсы [21].

Также, в литературе можно встретить понимание сопровождения как

поддержки психически здоровых людей, имеющих личностные трудности на определенном этапе развития. Сопровождение рассматривают как системную интегративную технологию социально-психологической помощи семье и личности и как одни из видов социального патронажа – социально-психологический патронаж [12].

Многие исследователи отмечают, что сопровождение «предусматривает поддержку естественно развивающихся реакций, процессов и состояний личности». Более того, успешно организованное социально-психологическое сопровождение открывает перспективы личностного роста, помогает человеку войти в ту «зону развития», которая ему пока еще недоступна [8].

На сегодняшний день выделяют 3 самые востребованные зоны сопровождения студента, а именно:

- 1) профессиональный выбор, поиск себя в профессии (профессиональное самоопределение);
- 2) решение личностных проблем, снятие эмоционального напряжения (овладение здоровыми берегающими технологиями);
- 3) умение ставить и достигать цель, активация своих ресурсов и поиск недостающих [36].

Следует отметить, что перечисленным зонам сопровождения личности современного студента необходима деятельность конкретных специалистов, а именно психолога-педагога, коуча и тьютора.

Рассмотрим особенности разных видов сопровождения личности.

1. Тьюторское сопровождение. Тьютор для российского образования является достаточно новой профессией. Однако на сегодняшний день на разных этапах обучения услуги тьютора очень востребованы. Реформируемой образовательной среде необходим новый специалист, который не будет передавать знания как учитель, а поможет обучаемому выстраивать индивидуальную образовательную программу (ИОП).

Тьютор создаёт избыточную образовательную среду, которая насыщена множеством предложений, которые могут быть потенциально интересны

обучаемому, затем он сопровождает так называемую «навигацию» его движение в этом пространстве предложений, при этом обсуждая различные стратегии. Подобное сопровождение базируется на принципе индивидуализации.

2. Коуч-сопровождение. Отличием коуч-сопровождения от психологического консультирования является направленность мотивации. Если психотерапия и психологическое консультирование направлены на избавление от какого-либо симптома, то работа с коучем предполагает достижение определенной цели, новых позитивно сформулированных результатов в работе и жизни. Коучинг способен стимулировать самообучение, чтобы человек смог самостоятельно находить и получать нужные знания в процессе своей деятельности. Суть подхода заключена в раскрытии внутреннего потенциала, и приведении в действие системы мотивации каждого отдельно взятого человека. Ключевым элементом в коучинге является осознание, являющееся результатом усиления концентрации и внимания.

3. Психологическое сопровождение. Психологическое сопровождение является активным психологическим воздействием, направленным на развитие профессиональных и личностных качеств. Еще с первых шагов образовательного маршрута студентам нужно психологическое сопровождение. В этом случае выбор будущей профессии будет иметь аргументированный, осознанный характер, учитывать возможности, склонности и интересы обучающегося и, в то же время, потребности рынка труда.

На этапе выбора и планирования профессиональной карьеры важна роль профессиональной ориентации. На первых этапах образовательного процесса особое внимание следует уделять процессам адаптации, помощи во вхождении в новую социальную среду, требованиям и условиям, которые предъявляет система университетского образования.

Следовательно, психологическое сопровождение – это целостный

процесс изучения, становления, коррекции и развития профессионального становления личности.

Психологическое сопровождение личности студента может содержать такие виды деятельности психолога:

- Психопрофилактическая работа;
- Психологическое консультирование;
- Развивающая психокоррекционная работа;
- Психологическое просвещение;
- Психодиагностическая работа [22].

При рассмотрении образовательного пространства как системы влияний и условий становления личности, возможностей для её самореализации, современные студенты заинтересованы в её скорейшем освоении, при использовании всего личностного потенциала.

Анализ теоретических данных показывает, что организация комплексного сопровождения профессионального становления личности будущего специалиста благоприятствует оптимизации процесса взаимодействия личности со средой - обучающегося с учебным пространством, а в целом - сохранению психологического здоровья студента.

Выводы по 1 главе

На основании теоретического анализа литературы можно сказать, что под психологическим здоровьем личности понимается состояние душевного благополучия (комфорта), адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений (фобий, неврозов).

Психологическое здоровье предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и позитивное восприятие своеобразия всех окружающих людей, проявление творчества в самых разных сферах жизни и деятельности.

Основными показателями психологического здоровья студентов являются:

- принятие самих себя и окружающих;
- полноценное межличностное общение;
- уверенность в правильности профессионального выбора;
- осознание своих желаний и ценностей, смысла жизни;
- самоактуализация и саморегуляция.

Система образования оказывает влияние на общее психологическое здоровье студентов. Проявление собственной активности создает у студентов мотивацию саморазвития и самосовершенствования.

Так, психологически здоровые студенты переживают целостность своего бытия, сопричастность ко всему окружающему, постигают смысл собственной жизни и находят ресурсы управлять ею. Ощущая «полноту» собственной жизни, студенты проявляют большую открытость, активность, стремятся к совершенству и саморазвитию.

Глава 2. Эмпирическое исследование различий в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки

2.1. Описание процедуры и методов исследования

Эмпирическое исследование по выявлению различий в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки проводилось на базе ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет».

В исследовании приняли участие студенты юридического факультета и факультета педагогики, психологии и социальных наук (40 человек в возрасте 19-22 лет).

В качестве основного метода исследования был использован диагностический эксперимент с применением следующих методик:

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).
2. Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).
3. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев).
4. Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» (А.В. Козлов).

Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) предназначен для оценки адаптационных возможностей личности с учетом социально-психологических и некоторых психофизиологических характеристик, отражающих обобщенные особенности нервно-психического и социального развития.

В основу методики положено представление об адаптации, как о непрерывном процессе активного приспособления человека к постоянно меняющимся условиям социальной среды и профессиональной деятельности.

Эффективность адаптации во многом зависит от того, насколько реально человек воспринимает себя и свои социальные связи, точно соизмеряет свои потребности с имеющимися возможностями и осознает мотивы своего поведения. Искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушению адаптации, что может сопровождаться повышенной конфликтностью, нарушением взаимоотношений, понижением работоспособности и ухудшением состояния здоровья.

Опросник содержит 165 вопросов и имеет следующие шкалы:

- «достоверность» (Д);
- «нервно-психическая устойчивость» (НПУ);
- «коммуникативные способности» (КС);
- «моральная нормативность» (МН);
- «личностный адаптивный потенциал» (ЛАП).

Целью методики «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) является измерение выраженности основных составляющих психологического благополучия.

Опросник содержит 6 шкал:

1. Положительные отношения с другими.

Характеризует отношения респондента с окружением.

2. Автономия.

Высокий балл по данной шкале характеризует респондента как самостоятельного и независимого человека. Респондент с наименьшим баллом зависит от мнения и оценки окружающих.

3. Управление окружением.

Высокий балл — респондент обладает компетенцией в управлении окружением, контролирует внешнюю деятельность. Низкий балл характеризует респондента как человека, который испытывает сложности в организации повседневной деятельности, чувствует себя неспособным изменить или улучшить складывающиеся обстоятельства.

4. Личностный рост.

Респондент с наибольшим баллом обладает чувством непрекращающегося развития, воспринимает себя «растущим» и самореализовывающимся. Респондент с наименьшим баллом осознает отсутствие собственного развития, не испытывает чувства самореализации.

5. Цель в жизни. Указывает на наличие или отсутствие у респондента цели в жизни.

6. Самопринятие. Характеризует отношение человека к самому себе.

Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев).

Авторами теста Purpose-in-Life (Цель в жизни) являются Дж. Крамбо и Л. Махолик. Методика была разработана авторами на основе теории стремления к смыслу и логотерапии В. Франкла. Адаптация методики на русском языке была осуществлена Д.А. Леонтьевым.

Цель методики – оценка уникального для каждого человека процесса поиска «источника» смысла жизни, который может быть найден человеком либо в будущем (цели), либо в настоящем (процесс) или прошлом (результат), либо во всех трех составляющих жизни.

Методика содержит шесть шкал:

1. Цели в жизни.

Баллы по этой шкале характеризуют наличие или отсутствие в жизни испытуемого целей в будущем, которые придают жизни осмысленность, направленность и временную перспективу.

2. Процесс жизни, или интерес и эмоциональная насыщенность жизни.

Этот показатель говорит о том, воспринимает ли испытуемый сам процесс своей жизни как интересный, эмоционально насыщенный и наполненный смыслом.

3. Результативность жизни, или удовлетворенность самореализацией.

Баллы по этой шкале отражают оценку пройденного отрезка жизни, ощущение того, насколько продуктивна и осмысленна была прожитая ее часть.

4. Локус контроля-Я (Я — хозяин жизни).

Высокие баллы соответствуют представлению о себе как о сильной личности, обладающей достаточной свободой выбора, чтобы построить свою жизнь в соответствии со своими целями и представлениями о ее смысле. Низкие баллы – неуверенность в своих силах контролировать события собственной жизни.

5. Локус контроля-жизнь, или управляемость жизни.

При высоких баллах – убеждение в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. Низкие баллы – фатализм, убежденность в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю.

6. Общий показатель осмысленности жизни – суммарный показатель осмысленности жизни.

Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» (А.В. Козлов) была разработана в 2014 году в ходе психосемантического анализа понятия студентами феномена психологического здоровья.

Согласно данным исследования, структура психологического здоровья представлена рядом сфер его реализации, а именно: духовное равновесие, просоциальная ориентация, физическое благополучие, гуманистическая позиция, стремление быть собой, творческое самовыражение, семейное благополучие, духовность, ориентация на цель, интеллектуальное совершенствование.

Цель методики – выявление индивидуальной модели психологического здоровья.

Методика содержит девять шкал:

1. Стратегический вектор (СтВ) – ориентация на цель;
2. Просоциальный вектор (ПВ) - стремление быть собой;
3. Я-вектор (ЯВ) - физическое благополучие;
4. Творческий вектор (Тв) – творческое самовыражение;
5. Духовный вектор (Дв) – духовность/религиозность;

6. Интеллектуальный вектор (Ив) – интеллектуальное развитие и совершенствование;
7. Семейный вектор (Св) – семейное благополучие;
8. Гуманистический вектор (Гв) – гуманистическая позиция;
9. Психологическое здоровье (ПЗ) – суммарный показатель психологического здоровья.

Для оценки различий между двумя выборками по уровню количественно измеренного признака применялся U–критерий Манна – Уитни.

2.2. Анализ результатов исследования различий в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки

Применение многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) позволило оценить личностный адаптационный потенциал у студентов разных направлений подготовки.

На рисунке 1 представлены данные о распределении показателей адаптивности студентов.

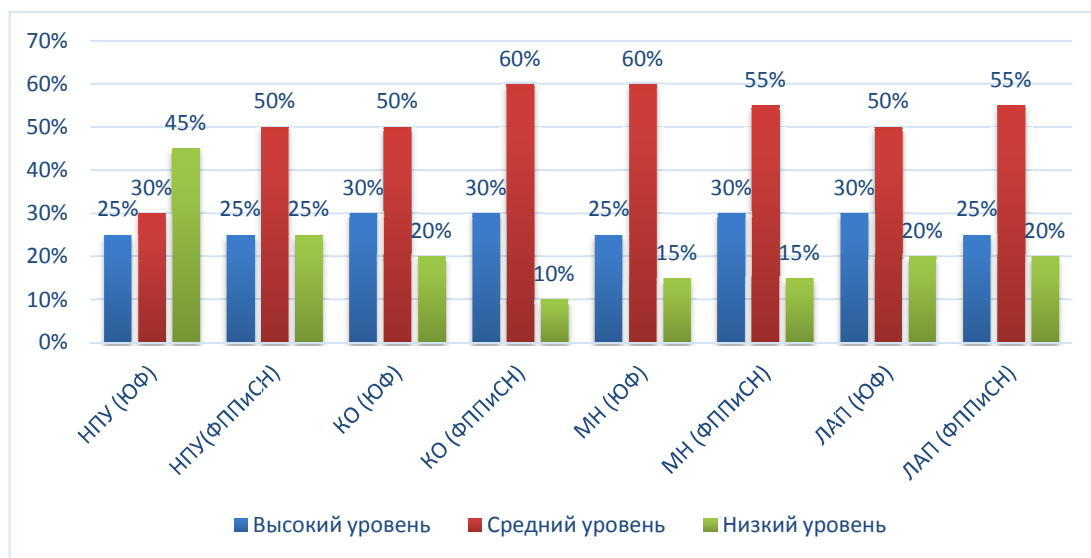


Рис. 1. Показатели адаптивности у студентов психологов и юристов по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин)

Условные обозначения:

НПУ – нервно-психическая устойчивость;

КО – коммуникативные особенности;

МН – моральная нормативность;

ЛАП – личностный адаптационный потенциал.

По данным, представленным на рисунке 1 можно сказать, что 25% студентов юридического факультета (ЮФ) и факультета педагогики, психологии и социальных наук (ФППиСН) обладают высоким уровнем нервно-психической устойчивости и поведенческой регуляции,

обусловливающей адекватную самооценку и реальное восприятие действительности.

30% студентов ЮФ и 50% студентов ФППиСН характеризуются средним уровнем нервно-психической устойчивости. Для 45% студентов ЮФ и 25% студентов ФППиСН характерен низкий уровень поведенческой регуляции, проявляющийся в определённой склонности к нервно-психическим срывам, нарушениях адекватности самооценки и реального восприятия действительности.

Коммуникативные особенности, представляющие собой важную составляющую способности к адаптации, выражены у студентов - юристов и психологов следующим образом.

30% испытуемых выбранных направлений подготовки имеют высокий уровень развития коммуникативных способностей. Они легко устанавливают контакты с окружающими, не конфликтны.

50% студентов ЮФ и 60% студентов ФППиСН присущ средний уровень развития изучаемой характеристики. 20% студентов ЮФ и 10% студентов ФППиСН присущ низкий уровень развития коммуникативных способностей, проявляющийся затруднениями в построении контактов с окружающими, проявлении агрессивности и повышенной конфликтности.

Показатели моральной нормативности студентов распределились следующим образом.

Высоким уровнем моральной нормативности обладают 25% студентов ЮФ и 30% студентов ФППиСН, т.е. они реально оценивают свою роль в коллективе, ориентируются на соблюдение общепринятых норм поведения. 60% студентов ЮФ и 55% студентов ФППиСН характеризуются средним уровнем проявления данного показателя. Для 15% студентов в обеих группах характерен низкий уровень моральной нормативности. Принадлежащие к данной группе люди, как правило, не могут адекватно оценить свое место и роль в коллективе, не стремятся соблюдать общепринятые нормы поведения.

В результате диагностики личностного адаптационного потенциала студентов разных направлений подготовки были получены следующие данные.

У 30% студентов ЮФ и 25% студентов ФППиСН был выявлен высокий адаптационный потенциал. Для 50% студентов ЮФ и 55% студентов ФППиСН характерен средний уровень адаптационного потенциала.

Студенты, обладающие высоким и средним уровнем адаптационного потенциала, легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Удовлетворительный уровень был выявлен у 20% испытуемых в каждой группе. Можно предположить, что студенты склонны к проявлению признаков различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Студенты, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.

В результате математико-статистической обработки данных по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) были получены следующие данные (табл. 1).

Таблица 1

Результаты математико-статистической обработки данных
по многоуровневому личностному опроснику «Адаптивность»
(А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин)

Диагностические показатели	Значение $U_{эмп}$	Различия не значимы
Нервно-психическая устойчивость	194	
Коммуникативные особенности	187	
Моральная нормативность	182	
Личностный адаптационный потенциал	180	

На основании данных, представленных в табл. 1, можно сказать, что статистически значимых различий в показателях адаптивности у студентов юридического факультета и студентов факультета психологии педагогики и социальных наук выявлено не было. Так, у студентов, независимо от направления подготовки, преобладает средний уровень нервно-психической устойчивости, коммуникативных способностей, проявляющихся в отсутствии затруднений в построении контактов с окружающими, а также средний уровень проявления моральной нормативности.

У большинства студентов по выборке доминирует средний уровень адаптационного потенциала. Студенты легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

В результате диагностики показателей психологического благополучия по методике К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) были получены следующие данные (табл. 2).

Таблица 2

Показатели психологического благополучия студентов по методике К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) (в %)

Показатель психологического благополучия	Студенты – юристы (ЮФ)			Студенты-психологи (ФППиСН)		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Позитивные отношения	20	40	40	75	25	0
Автономия	70	25	5	20	70	10
Управление средой	60	35	5	0	80	20
Личностный рост	15	70	25	55	45	0
Цели в жизни	10	80	10	10	55	35
Самопринятие	10	75	15	5	85	15
Психологическое благополучие	10	75	15	15	85	0

Таким образом, у студентов ЮФ и студентов ФППиСН по большинству шкал присутствуют средние показатели психологического благополучия.

По шкале «Позитивные отношения» 40% студентов ЮФ имеют удовлетворительные отношения с окружающими людьми, 40% испытывают трудности в этой области, им сложно проявлять заботу и теплоту по отношению к другим. У 20% студентов ЮФ данный показатель находится на высоком уровне. Испытуемые не имеют трудностей в межличностных взаимоотношениях.

Однако, у студентов ФППиСН по шкале «Позитивные отношения» большинство (75%) заботятся о благополучии окружающих, имеют удовлетворительные отношения с другими людьми. Студентов, испытывающих трудности в этой области, выявлено не было.

По шкале «Автономия» способными самостоятельно регулировать собственное поведение, быть самостоятельными и независимыми на высоком уровне могут 70% студентов ЮФ, 25% на среднем уровне оценивают себя в соответствии с личными критериями и только 5% зависят от мнения и оценки окружающих. Среди студентов ФППиСН 10% испытуемых зависимы от мнения и оценки окружающих (показатель «Автономия» у таких студентов находится на низком уровне). 70% способны противостоять попыткам общества повлиять на их собственное мнение, являются самостоятельными и независимыми на среднем уровне. У 20% данный показатель находится на высоком уровне.

По шкале «Управление средой» – 60% студентов ЮФ способны организовать собственную деятельность и воспользоваться предоставляющимися возможностями без посторонней помощи. Высокий уровень выраженности признака по данной шкале у студентов ФППиСН не выявлен.

У 35% студентов ЮФ данный показатель выражен на среднем уровне и лишь 5% чувствуют себя бессильными перед сложившимися

обстоятельствами, неспособны контролировать происходящее вокруг. Тогда как 80% студентов ФППиСН на среднем уровне контролируют внешнее окружение, обладают способностью организовать собственную деятельность и воспользоваться предоставляющимися возможностями. 10% студентов ФППиСН чувствуют себя бессильными перед сложившимися обстоятельствами, не способны контролировать происходящее вокруг.

По шкале «Личностный рост» – 70% студентов ЮФ и 45% студентов ФППиСН на среднем уровне испытывают чувство реализации своего потенциала. 55% студентов ФППиСН и 15% студентов ЮФ на высоком уровне способны к самореализации, могут изменяться в соответствии с собственными познаниями и достижениями. И только 25% студентов ЮФ осознают отсутствие собственного развития, испытывает скуку и отсутствие интереса к жизни. Подобных студентов среди психологов выявлено не было.

По шкале «Цели в жизни» – 80% опрошенных студентов ЮФ и 55% студентов ФППиСН имеют намерения и цели на всю жизнь, испытывают чувство направленности и смысла жизни на среднем уровне. У 10% студентов ФППиСН и 20% студентов ЮФ данный показатель находится на высоком уровне. Также 35% студентов ФППиСН не имеют перспектив и убеждений, которые являются источниками цели в жизни, определяют ее смысл.

По шкале «Самопринятие» – у 80% студентов ФППиСН и 75% студентов ЮФ был выявлен средний результат, они принимают свои плохие и хорошие стороны, позитивно относятся к себе, своему прошлому и будущему, у 10% студентов ЮФ и 5% студентов ФППиСН данный показатель находится на высоком уровне. Около 10% опрошенных студентов ФППиСН и 15% студентов ЮФ не довольны своим прошлым, некоторыми личностными качествами и собой в целом, желают быть не теми, кем являются.

По шкале «Психологическое благополучие» большинство опрошенных студентов факультета педагогики психологии и социальных наук (85%) и

студентов юридического факультета (75%) имеют средний уровень выраженности признака, 15% имеют низкий уровень в исследуемых группах. У 10% студентов ЮФ и 15% студентов ФППиСН был выявлен высокий уровень.

Анализ психологического благополучия респондентов в процентном распределении по степени выраженности отдельных показателей (шкал) показал, что в обеих группах преобладают студенты со средним уровнем выраженности признака по каждой из шкал.

Однако, у студентов юридического факультета наиболее выражены такие факторы психологического благополучия как: «Автономия», «Управление средой», «Цели в жизни», «Личностный рост», «Самопринятие». Наименее выражен фактор «Позитивные отношения».

У студентов факультета педагогики психологии и социальных наук наиболее выражены такие факторы психологического благополучия, как: «Позитивные отношения», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие». Наименее выражены такие факторы как: «Автономия», «Управление средой».

С помощью U-критерия Манна-Уитни были выявлены различия между студентами-юристами и студентами-психологами по показателям «Позитивные отношения» ($U_{\text{эмп}} = 85$), «Автономия» ($U_{\text{эмп}} = 95$), «Управление средой» ($U_{\text{эмп}} = 78,5$), «Личностный рост» ($U_{\text{эмп}} = 118$).

По таким показателям, как «Цели в жизни», «Самопринятие», «Психологическое благополучие», различия являются статистически не значимыми, так как значение критерия Манна-Уитни выше критического значения ($U_{\text{эмп}} = 139$).

Таким образом, для большинства студентов юридического факультета характерны более высокие значения выраженности признака по шкале «Автономия» (70%) и «Управление средой» (60%). Для студентов факультета педагогики психологии и социальных наук наиболее высокие значения

характерны по шкале «Позитивные отношения» (75%) и «Личностный рост» (55%).

Шкала «Позитивные отношения» в структуре психологического благополучия определяет уровень развития межличностных отношений, необходимость установления и поддержания контактов с окружающими.

Низкая выраженность показателя у студентов ЮФ и высокая выраженность показателя у студентов ФППиСН может быть обусловлена большей вовлеченностью психологов в межличностные отношения в силу специфики их профессиональной деятельности.

Основными признаками развитой автономии в структуре психологического благополучия являются самостоятельность, независимость от мнения окружающих, качества необходимые каждому человеку. Следует учитывать в целом настороженное отношение к юристам у значимой части общества в нашей стране, что делает автономию необходимым качеством для студентов юристов, и обосновывает более высокий показатель по данной шкале у респондентов.

К признакам развитой способности управления средой относятся такие показатели как способность контролировать внешнее социальное окружение, управлять собственным временем, распорядком дня, эффективно использовать предоставляющиеся возможности. Большая сформированность данного признака у студентов ЮФ объясняется, по-видимому, профессиональной готовностью самостоятельно решать организационные, рабочие и финансовые вопросы. В то время как для студентов ФППиСН характерна специализация в решении этих проблем (каждый работник занимается своим участком проблемы, интегративную функцию выполняет руководитель).

Личностный рост обуславливает чувство развития и самореализации, открытость новому опыту, позволяет отслеживать положительные изменения в структуре собственной личности с течением времени. В той или иной степени, характерен для любого социализированного индивида.

Сравнительно высокий показатель личностного роста у студентов ФППиСН может быть объяснен более явным характером присущего им личностного роста – в условиях отсутствия влияния внешнего окружения, необходимость личностного роста как двигателя развития выходит на первый план. Для студентов юридического факультета личностный рост не выступает двигателем развития, но также весьма важен. Специалисты психологи могут отслеживать свой личностный рост на примере роста собственных профессиональных навыков, так как их деятельность носит практический характер и связана с людьми, разница в профессиональном навыке весьма ощутима.

По шкале «Цели в жизни» сравнительно более высокий уровень выявлен у студентов юридического факультета, что можно объяснить присутствием внешнего источника целеполагания (такого как официальные перспективы, инструкции руководства или политика предприятия). Наличие официальных перспектив и условий предприятия дает опрошенным студентам ЮФ более четкое представление о достижении поставленной цели.

Самопринятие определяет насколько человек находится в мире сам с собой, насколько он принимает свои положительные и отрицательные стороны, как он относится к своему прошлому, в чем видит свое будущее.

Можно сказать, что обе группы опрошенных студентов положительно оценивают себя и свое положение в прошлом и настоящем. Эффективное выполнение своих профессиональных обязанностей одинаково важно, как для студентов юристов и психологов, так и для представителей любых профессий, и напрямую зависит от того насколько человек способен жить в мире с самим собой.

Показатель актуального психологического благополучия у студентов ЮФ и студентов ФППиСН находится на среднем уровне.

В целом можно отметить отсутствие резких различий между двумя группами респондентов в значениях показателей выраженности психологического благополучия по всем шкалам. Вместе с тем, определенная специфика психологического благополучия в группе студентов ЮФ и ФППиСН находит свое выражение, как в высоких, так и в низко выраженных показателях по некоторым шкалам.

Обобщённые результаты исследования по методике тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева представлены в табл. 3.

Таблица 3

Обобщённые результаты диагностики по методике «Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) Д.А. Леонтьева

Уровни	Результаты по шкалам (в %)					
	Цели в жизни	Процесс в жизни	Результат жизни	Локус контроля - Я	Локус контроля - жизнь	Общий показатель осмысленности жизни
Студенты ЮФ						
Высокий	50	10	40	60	50	40
Средний	30	40	40	40	40	50
Низкий	20	50	20	0	10	10
Студенты ФППиСН						
Высокий	50	0	40	60	70	40
Средний	20	30	40	40	30	50
Низкий	30	70	20	0	0	10

Таким образом, в результате диагностики по методике «Тест смысложизненных ориентаций» были получены следующие данные.

По шкале «Цели в жизни» среди испытуемых студентов ЮФ высоким уровнем обладают 50% человек. Эти люди имеют четкие цели в жизни и будущем. Еще 30% испытуемых данной возрастной группы обладают средним показателем по данной шкале, и 20% – низким. Эти люди не имеют четкие цели в жизни и будущем.

По шкале «Цели в жизни» среди испытуемых студентов ФППиСН высоким уровнем обладают 50% человек. 20% испытуемых обладают средним показателем по данной шкале, и 30% – низким. По показателю

«Цели в жизни» у большинства студентов выявлен высокий уровень. Эти люди имеют четкие цели в жизни, в будущем.

По шкале «Процесс в жизни» среди испытуемых студентов ЮФ высоким уровнем обладают 10% человек. Эти люди пытаются жить сегодняшним днем, ради самой жизни. Еще 40% испытуемых студентов ЮФ обладают средним показателем по данной шкале. 50% испытуемых обладают низкими показателями – они не довольны своей жизнью в настоящем и придают полноценный смысл воспоминаниям о прошлом или нацеленности на будущее.

По шкале «Процесс в жизни» среди испытуемых студентов ФППиСН лиц с высоким уровнем не выявлено. 30% студентов ФППиСН обладают средним показателем по данной шкале. 70% испытуемых обладают низкими показателями.

Таким образом, по показателю «Процесс в жизни» у большинства студентов разных направлений подготовки выявлен низкий уровень. Студенты придают полноценный смысл воспоминаниям о прошлом или нацеленности на будущее.

По шкале «Результат жизни» среди студентов ЮФ высоким уровнем обладают 40% человек. Эти студенты удовлетворены своей жизнью. Еще 40% испытуемых обладают средним показателем по данной шкале. 20% испытуемых обладают низкими показателями – они не удовлетворены тем, как проживают свою жизнь.

По шкале «Результат жизни» среди студентов ФППиСН высоким уровнем обладают 40% человек. 40% испытуемых данной группы обладают средним показателем по данной шкале. 20% испытуемых обладают низкими показателями.

Таким образом, по показателю «Результат жизни» у большинства студентов разных направлений подготовки выявлен средний уровень.

По шкале «Локус контроля - Я» среди студентов ЮФ высоким уровнем обладают 60% человек. Эти люди считают себя сильными личностями,

способными построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами. Еще 40% испытуемых данной группы обладают средним показателем по данной шкале. Испытуемых с низким значением не выявлено.

По шкале «Локус контроля - Я» среди студентов ФППиСН высоким уровнем обладают 60% человек. 40% испытуемых обладают средним показателем по данной шкале. Респондентов с низким значением не выявлено.

Таким образом, по показателю «Локус контроля – Я» у большинства студентов разных направлений подготовки выявлен высокий уровень. Эти люди считают себя сильными личностями, способными построить свою жизнь в соответствии со своими целями и задачами.

По шкале «Локус контроля – жизнь» среди студентов ЮФ высоким уровнем обладают 50% человек. Эти люди убеждены в том, что человеку дано контролировать свою жизнь, они в силах самостоятельно принимать решения и воплощать их в жизнь. Еще 40% студентов ЮФ обладают средним показателем по данной шкале. 10% испытуемых обладают низкими показателями – они убеждены в том, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю.

По шкале «Локус контроля – жизнь» среди студентов ФППиСН высоким уровнем обладают 70% человек. 30% испытуемых данной группы обладают средним показателем по данной шкале. Испытуемых с низкими показателями не выявлено.

Таким образом, по показателю «Локус контроля – жизнь» у большинства студентов разных направлений подготовки выявлен высокий уровень. Студенты убеждены в том, что человек способен контролировать свою жизнь, может свободно принимать решения и воплощать их в жизнь. 10% студентов ЮФ убеждены в том, что человек не обладает способностью контролировать свою жизнь, в группе студентов психологов испытуемых с подобными установками не выявлено.

Также 50% студентов ЮФ убеждены в том, что человек обладает способностью контролировать свою жизнь, он в силах свободно принимать решения и воплощать их в жизнь, в группе студентов ФППиСН таких испытуемых 70%.

По общему показателю осознанности жизни среди испытуемых студентов ЮФ высоким уровнем обладают 40% человек. Эти люди имеют четкие цели в жизни и считают, что сами управляют своей жизнью. Еще 50% испытуемых данной группы обладают средним показателем по данной шкале. 10% испытуемых обладают низкими показателями – они не имеют четкие цели в жизни и считают, что жизнь человека неподвластна сознательному контролю.

По общему показателю осознанности жизни среди студентов ФППиСН высоким уровнем обладают 40% человек. 50% студентов ФППиСН обладают средним показателем по данной шкале. 10% испытуемых обладают низкими показателями.

Итак, высокой значимостью для студентов ЮФ и студентов ФППиСН обладают следующие смысложизненные ориентации:

- «Результат жизни». Большинство студентов удовлетворены своей жизнью и положительно относятся к прошлому опыту.
- «Локус контроля - жизнь». Студенты убеждены в том, что человек способен контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Низкой значимостью для студентов обладают следующие смысложизненные ориентации:

- «Процесс в жизни». Студенты склонны придавать полноценный смысл воспоминаниям о прошлом или нацеленности на будущее.

По показателю «Цели в жизни» у студентов ЮФ (50%) демонстрируется высокий результат, в то время как у 50% студентов ФППиСН результат находится на среднем уровне.

По показателю «Локус контроля-Я» у большинства студентов ЮФ (60%) также демонстрируется высокий результат, у студентов ФППиСН (60%) данный показатель занимает среднюю позицию.

В результате математической обработки данных было выявлено, что различия в уровне распределения смысложизненных ориентаций не являются статистически значимыми ($U_{\text{Эмп}} = 149$ при $U_{\text{кр}} = 114$ при $p \leq 0,01$; $U_{\text{кр}} = 138$ при $p \leq 0,05$).

С помощью методики А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья» была проведена диагностика психологического здоровья респондентов. Результаты исследования представлены в табл. 4.

Таблица 4

Результаты по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» (в %)

Уровни психологического здоровья	Значение (в %)	
	ЮФ	ФППиСН
Высокий	11	9
Средний	30	36
Низкий	10	12

Исходя из суммарных результатов проведенного исследования по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» согласно с выделенными критериями, среди общего числа выборки респондентов выявлено: 21% с высоким уровнем психологического здоровья, соответственно 9% студентов ФППиСН и 11% студентов ЮФ; 56% респондентов со средним уровнем (26% студенты ФППиСН, 30% студенты ЮФ); 23% опрошенных с низким уровнем психологического здоровья (10% студентов ЮФ, 12% студентов ФППиСН).

С помощью U-критерия Манна-Уитни была проведена математическая обработка данных, определившая следующую значимость различий (табл. 5).

Таблица 5

Различия в показателях психологического здоровья студентов
(n = 40, $p \leq 0,05$)

Шкала	U-критерий Манна-Уитни	Критическое значение
Стратегический вектор (СтВ)	186,5	127
Просоциальный вектор (ПВ)	176,5	127
Я-вектор (ЯВ)	154,5	127
Творческий вектор (ТВ)	149	127
Духовный вектор (ДВ)	196,5	127
Интеллектуальный вектор (ИВ)	194	127
Семейный вектор (СВ)	194	127
Гуманистический вектор (Гв)	150	127

В результате математико-статистического анализа данных статистически значимых различий в уровне психологического благополучия выявлено не было.

У студентов по выборке показатели по всем сферам психологического здоровья находятся на среднем уровне выраженности.

Выводы

Проведенное исследование было направлено на изучение различий в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки для использования полученных данных в деятельности педагога-психолога.

Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет». В исследовании приняли участие студенты юридического факультета и факультета педагогики, психологии и социальных наук (40 человек в возрасте 19-22 лет).

В ходе исследования были использованы такие психодиагностические методики, как:

1. Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин).
2. Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко).
3. Тест смысложизненных ориентаций (СЖО) (Д.А. Леонтьев).
4. Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья» (А.В. Козлов).

В качестве метода математической статистики был использован критерий U-Манна-Уитни для оценки различий по уровню количественно измеренного признака.

Применение многоуровневого личностного опросника «Адаптивность» (А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) позволило оценить личностный адаптационный потенциал у студентов разных направлений подготовки. У 30% студентов ЮФ и 25% студентов ФППиСН был выявлен высокий адаптационный потенциал. Для 50% студентов ЮФ и 55% студентов ФППиСН характерен средний уровень адаптационного потенциала.

Студенты, обладающие высоким и средним уровнем адаптационного

потенциала, легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Удовлетворительный уровень был выявлен у 20% испытуемых в каждой группе. Можно предположить, что студенты склоны к проявлению признаков различных акцентуаций, которые в привычных условиях частично компенсированы и могут проявляться при смене деятельности. Поэтому успех адаптации зависит от внешних условий среды. Студенты, как правило, обладают невысокой эмоциональной устойчивостью. Возможны асоциальные срывы, проявление агрессии и конфликтности. Лица этой группы требуют индивидуального подхода, постоянного наблюдения, коррекционных мероприятий.

Анализ психологического благополучия респондентов по методике К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) показал, что в обеих группах преобладают студенты со средним уровнем выраженности признака по каждой из шкал.

Так, у студентов юридического факультета наиболее выражены такие факторы психологического благополучия как: «Автономия», «Управление средой», «Цели в жизни», «Личностный рост», «Самопринятие». Наименее выражен фактор «Позитивные отношения».

У студентов факультета педагогики психологии и социальных наук наиболее выражены такие факторы психологического благополучия, как: «Позитивные отношения», «Личностный рост», «Цели в жизни», «Самопринятие». Наименее выражены такие факторы как: «Автономия», «Управление средой».

Согласно методике, тест смысложизненных ориентаций (СЖО) Д.А. Леонтьева высокой значимостью для студентов ЮФ и студентов ФППиСН обладают следующие смысложизненные ориентации:

– «Результат жизни». Большинство студентов удовлетворены своей жизнью и положительно относятся к прошлому опыту.

– «Локус контроля - жизнь». Испытуемые убеждены в том, что человек в силах контролировать свою жизнь, свободно принимать решения и воплощать их в жизнь.

Низкой значимостью для студентов обладают следующие смысложизненные ориентации:

– «Процесс в жизни». Студенты склонны придавать полноценный смысл воспоминаниям о прошлом или нацеленности на будущее.

По показателю «Цели в жизни» у большинства (50%) студентов ЮФ демонстрируется высокий результат, в то время как у 50% студентов ФППиСН результат находится на среднем уровне.

По показателю «Локус контроля-Я» у большинства студентов ЮФ (60%) также демонстрируется высокий результат, у студентов ФППиСН (60%) данный показатель занимает среднюю позицию.

Исходя из суммарных результатов, полученных по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» А.В. Козлова можно сказать, что по выборке преобладает средний уровень психологического здоровья (56%), у 21% испытуемых выявлен высокий уровень психологического здоровья, у 23% - низкий уровень психологического здоровья.

В результате математико-статистического анализа данных были получены следующие данные:

– существуют значимые различия между студентами-юристами и студентами-психологами по показателям «Позитивные отношения» ($U_{\text{эмп}} = 85$), «Автономия» ($U_{\text{эмп}} = 95$), «Управление средой» ($U_{\text{эмп}} = 78,5$), «Личностный рост» ($U_{\text{эмп}} = 118$). Таким образом, для студентов юридического факультета характерны более высокие значения выраженности признака по шкалам «Автономия» и «Управление средой», а для студентов

факультета педагогики психологии и социальных наук наиболее высокие значения характерны по шкалам «Позитивные отношения» и «Личностный рост»;

- не выявлено статистически значимых различий по таким шкалам, как «Цели в жизни» и «Самопринятие»;

- различия в уровне распределения смысложизненных ориентаций не являются статистически значимыми ($U_{\text{эмп}} = 149$);

- не выявлено статистически значимых различий в уровне психологического благополучия. Так, все сферы психологического здоровья, а именно стратегической, просоциальной, личностной, творческой, интеллектуальной, семейной и гуманистической направленности находятся на среднем уровне выраженности;

- статистически значимых различий в показателях адаптивности у студентов, независимо от направления подготовки, выявлено не было.

У большинства студентов доминирует средний уровень адаптационного потенциала, что выражается в нервно-психической устойчивости, развитых коммуникативных способностях, а также соблюдении моральных норм и принципов. Студенты легко адаптируются к новым условиям деятельности, быстро входят в новый коллектив, достаточно легко и адекватно ориентируются в ситуации, быстро вырабатывают стратегию своего поведения. Как правило, не конфликтны, обладают высокой эмоциональной устойчивостью.

Заключение

Психологическое здоровье заключается в том, что человек находит достойное, с его точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом, переживаемом им мире. Оно предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и позитивное восприятие неповторимости окружающих людей, проявление творчества в самых разных сферах жизни, деятельности.

Можно сказать, что система образования непременно влияет на общее психологическое здоровье студентов, при правильной организации процесса обучения показатели здоровья студентов улучшаются.

Таким образом, исходя из всего вышесказанного, можно констатировать, что психологически здоровые студенты переживают целостность своего бытия, сопричастность ко всему окружающему, постигают смысл собственной жизни и находят ресурсы управлять ею.

В результате проведенного эмпирического исследования гипотеза о том, что существуют различия в показателях психологического здоровья студентов разных направлений подготовки, нашла свое частичное подтверждение.

Полученные результаты исследования могут быть использованы психологами при реализации целостного подхода к развитию здоровой личности.

Список используемых источников

1. Ананьев В.А. Основы психологического здоровья / СПб. – 2015. – 288 с.
2. Айсмонтас Б.Б. Сравнительный анализ личностных особенностей студентов очного и дистанционного обучения (на примере студентов – психологов) // Психологическая наука и образование. –2013. – №4. – С. 295-302.
3. Басалаева Н.В. Психологическое здоровье как критерий адаптации студентов к обучению в вузе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». – 2013. – №3. – С. 1130.
4. Бессонова Ю.В. Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве // УрГПУ – Екатеринбург, 2013. – 35 с.
5. Бовина И.Б. Здоровье и болезнь в представлениях молодежи // Журнал практического психолога. – 2018. – № 5. – С. 64.
6. Бокова О.А., Маликова Е.В., Трубникова Н.И. Осмысленность жизни и субъективное благополучие как основа психологического здоровья в студенческом возрасте // Вестник Алтайского государственного педагогического университета. – 2021. – № 4. – С. 48-49.
7. Борискина Т.В. Психологические особенности отношения к здоровью лиц подросткового, юношеского и зрелого возраста // Инновации. Наука. Образование. – 2021. – № 34. – С. 3253.
8. Будаева А.Ю., Халифаева О.А. Психологическое благополучие как один из показателей психологического здоровья личности // ФГБОУ ВПО «Астраханский государственный университет». – 2014. – 120-127 с.
9. Волочков А.А. Психологическое здоровье и активность студента // Вестник ПГГПУ (Серия 1. Психологические и педагогические науки). – 2014. – № 1. – С. 67-68.

10. Галецкая И.И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев // Гуманитарные исследования. – 2015. – № 2. – С. 5-6.
11. Гарбузова В.С. Психологическое здоровье // Интерактивная наука. – 2021. – № 1. – С. 56.
12. Гусейнов А.Ш., Мисюнас К.А. Гармоничность как основа здоровья и психологического благополучия личности // Вестник Университета Российской академии образования. – 2021. – № 4. – С. 25.
13. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования: монография. – М.: Изд-во МПСУ 2014. – 55 с.
14. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 20-21.
15. Заусенко И.В. Психологическое благополучие школьников и педагогов в период введения Федерального Государственного Образовательного Стандарта // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 4. – С. 100-199.
16. Идобаева О.А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 130-134.
17. Ишмухаметов Р.Р. Самореализация и психологическое здоровье личности: постановка проблемы // Гуманитарный вектор. – 2010. – № 1. – С. 77-79.
18. Калитиевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом. 2010. – 238 с.
19. Козлов А.В. Структура психологического здоровья: психосемантический подход // Вестник Харьковского национального университета (Серия: Психология). – 2012. – № 937. – С. 130-133.

20. Кон И.С. Психология юношеского возраста // Учебное пособие. М.: 2012. – 175 с.
21. Коптева Н.В. Онтологическая уверенность как экзистенциальное измерение психологического здоровья // Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества. – 2015. – 160 с.
22. Кудряшова В.В. Обеспечение психологического здоровья студентов средствами психологической службы // РГБ ОД. Ростов н/Д. – 2012. – 185 с.
23. Курусь И.А. Структура кризисной идентичности на начальном этапе обучения в ВУЗе // Современная психодиагностика России. Преодоление кризиса: сборник материалов III Всероссийской конференции по психологической диагностике: в 2 т. / Редколлегия: Н.А. Батулин (отв. ред.) и др. – Челябинск: ИЦ ЮУрГУ. 2015. – Т. 2. – 94 с.
24. Лебедева О.В. Проблема соотношения понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психолого-педагогической литературе // Вестник. Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. – 2013. – № 3.
25. Литницкая Е.В. Проблема здоровья личности в психологии // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – С. 268-274.
26. Митрофанова Е.Н. Активность индивидуальности как ресурс жизнестойкости студенчества // Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества. – 2015. – 183 с.
27. Орлова Д.Г. Оценка психометрического качества и модификация опросника «Шкалы психологического благополучия» // Вестник Удмуртского университета. Философия. Психология. Педагогика. – Ижевск, 2016. – №3. – С. 60-62.
28. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник ПГГПУ (Серия 1. Психологические и педагогические науки). – 2015. – №1. – С. 36.

29. Петров В.Г. Счастье и психологическое благополучие в структуре ресурсной модели психологического здоровья // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН. – 2015. – №4. С. 104.
30. Пиаже Ж. Психология интеллекта / Ж. Пиаже. – СПб.: Питер, 2013. –192 с.
31. Портнова, А. Г. Психологическое здоровье сквозь призму явлений адаптации / А. Г. Портнова, М. Г. Иванова // Ползуновский вестник. 2016. – №3-2. – С, 94-97.
32. Репина, Е.В. Факторная структура психологического здоровья / ред. кол.Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. – Пермь, 2016 – С.260-262.
33. Секач М.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы / М.: Академический проект. – 2013. – 192 с.
34. Смирнова Е.Н. Особенности психологического здоровья студентов вуза // Студенческая наука и XXI век. – 2012. – №9. — С. 425.
35. Трубникова Н.И. Осмысленность жизни как фактор, влияющий на психологическое здоровье в юношеском возрасте // гл. ред. И.О. Логинова. – Красноярск: КрасГМУ, 2015. – С. 137-142.
36. Терсакова А.А. Психологическая поддержка личностного развития студентов в ВУЗе. – 2015. – 250 с.
37. Фельдштейн Д.И. Психологические закономерности социального развития личности в онтогенезе // Вопросы психологии. – 2018. – 18-32 с.
38. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. – М.: Академия, 2011. – 208 с.
39. Цзея Лю Психологическое здоровье студентов вузов в КНР // Психологический журнал. – 2016. – Т. 37. – №2. – С. 121.
40. Чудновский В.Э. Становление личности и проблема смысла жизни. Избранные психологические труды / В.Э. Чудновский. – М.: Изд-во МПСИ, 2012. – 768 с.

41. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия: (к разработке интегративной концепции) / Р.М. Шамионов // Мир психологии. – 2012. – № 2. – С. 143-148.
42. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы / Р.М. Шамионов. – Саратов: Научная книга, 2012. – 296 с.
43. Шамионов Р.М. Субъективное благополучие личности: этнопсихологический аспект / Р.М. Шамионов // Проблемы социальной психологии личности. – 2013. – С. 45-52.
44. Шевеленкова, Т.Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методика исследования) / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. – 2015 – №3 – С. 95-123.
45. Ширяева О.С. Психологическое благополучие личности в экстремальных условиях жизнедеятельности: автореф. дисс. на пол. науч. степени канд. псих. наук: спец. 19.00.01. «Общая психология. Психология личности. История психологии» / О.С. Ширяева. – Петропавловск-Камчатский, 2012. – 254 с.
46. Шувалов, А. В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2011. – С. 87–101.
47. Юнг К.Г. Аналитическая психология / Авт. и сост. д. филос. н. В.М. Лейбин. – М.: Изд-во МИП, 2017. – 496 с.
48. Ядов В.А. Стратегия социологического исследования. Описание, объяснение, понимание социальной реальности / В.А. Ядов. – М.: Омега-Л, 2017. – 567 с.
49. Яремчук С.В. Субъективное благополучие как компонент ценностно-смысловой сферы личности / С.В. Яремчук // Психологический журнал. – 2013. – № 5. – С. 85-95.

Приложение

Таблица 1

Результаты, полученные по личностному опроснику «Адаптивность»
(А.Г. Маклаков, С.В. Чермянин) (в баллах)

№ п/п	Нервно-психическая устойчивость	Коммуникативные особенности	Моральная нормативность	Личностный адаптационный потенциал
Студенты ЮФ				
1	8	8	7	9
2	4	10	2	3
3	3	8	4	2
4	7	6	5	10
5	3	3	6	7
6	6	7	8	7
7	6	6	4	8
8	5	7	9	4
9	8	4	5	4
10	3	5	6	5
11	3	9	7	6
12	2	6	4	8
13	10	2	3	7
14	9	4	5	7
15	3	7	8	9
16	3	5	6	6
17	7	8	9	6
18	3	3	4	3
19	2	3	4	3
20	9	4	8	10
Студенты ФППиСН				
21	8	7	3	8
22	2	5	8	8
23	7	8	8	3
24	4	6	9	2
25	3	2	4	5
26	7	9	4	5
27	5	4	5	7
28	3	3	2	10
29	5	5	10	3
30	9	7	7	3
31	4	6	7	6
32	2	7	4	4
33	6	8	8	9
34	10	4	4	5
35	10	5	6	5
36	6	6	2	6
37	2	7	7	7
38	4	4	7	7
39	7	7	7	4

Таблица 2

Результаты испытуемых по методике «Шкала психологического благополучия К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко)»
(в баллах)

№ п\п	Положительные отношения.	Автономия	Управление окружением	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Психологическое благополучие
Студенты ЮФ							
1.	63	60	58	55	69	56	361
2.	60	72	70	75	68	71	416
3.	52	45	55	56	60	44	312
4.	43	48	34	48	38	38	249
5.	63	56	60	73	58	62	372
6.	51	60	70	68	58	52	359
7.	52	46	51	56	52	50	307
8.	48	67	72	68	70	70	395
9.	67	61	58	55	60	59	360
10.	58	49	60	72	83	64	386
11.	44	70	50	57	65	65	351
12.	59	54	66	73	70	72	394
13.	72	75	64	63	56	59	389
14.	54	58	71	62	61	48	354
15.	48	68	75	66	68	66	391
16.	79	54	72	68	63	78	414
17.	68	42	58	64	70	55	357
18.	53	59	77	68	62	65	384
19.	50	56	70	79	80	69	404
Студенты ФППиСН							
1.	61	66	63	59	67	66	382
2.	41	58	41	42	37	42	261
3.	69	57	65	69	69	65	394
4.	63	62	58	70	69	60	382
5.	54	52	51	51	52	45	305
6.	55	54	53	54	59	56	331
7.	44	39	52	54	51	56	296
8.	51	80	61	59	68	73	392
9.	55	57	66	63	72	58	371
10.	56	70	52	73	78	65	394
11.	72	48	58	57	52	64	351
12.	56	48	65	61	66	60	356
13.	54	62	60	51	62	62	351
14.	60	54	59	60	68	68	369
15.	58	54	49	60	57	56	334
16.	78	50	55	68	70	56	377

Таблица 3

Индивидуальные данные испытуемых по методике
«Тест смысложизненных ориентаций» (СЖО) (Д.А. Леонтьев) (в баллах)

№	Результаты по шкалам
---	----------------------

п/п	Цели в жизни	Процесс в жизни	Результат жизни	Локус контроля -Я	Локус контроля - жизнь	Общий показатель
Студенты ЮФ						
1.	7	8	4	8	4	4
2.	8	9	5	10	6	4
3.	9	7	6	9	7	6
4.	8	10	5	6	8	7
5.	6	9	2	7	6	8
6.	10	9	4	10	7	6
7.	8	8	4	8	2	7
8.	9	10	6	9	5	2
9.	7	9	7	8	4	5
10.	10	10	8	8	8	4
11.	9	8	6	9	6	8
12.	9	10	7	10	4	6
13.	8	9	2	7	8	4
14.	10	6	5	8	7	8
15.	9	8	4	8	2	7
16.	10	8	8	10	6	2
17.	8	8	6	9	5	6
18.	10	10	4	6	3	5
19.	9	9	8	10	2	3
20.	6	6	7	8	4	2
Студенты ФППиСН						
1.	9	7	6	9	7	6
2.	8	10	5	6	8	7
3.	6	9	2	7	6	8
4.	10	9	4	10	7	6
5.	8	8	4	8	2	7
6.	9	10	6	9	5	2
7.	7	9	7	8	4	5
8.	10	10	8	8	8	4
9.	9	8	6	9	6	8
10.	9	10	7	10	4	6
11.	8	9	2	7	8	4
12.	10	6	5	8	7	8
13.	9	8	4	8	2	7
14.	10	8	8	10	6	2
15.	8	8	6	9	5	6
16.	10	10	4	6	3	5
17.	9	9	8	10	2	3
18.	6	6	7	8	4	2
19.	10	9	4	10	7	6

Таблица 4

Индивидуальные результаты испытуемых по методике «Индивидуальная модель психологического здоровья» (А.В. Козлов) (в баллах)

№ п/п	Шкалы							
	Стратегический вектор	Просоциальный вектор	Я-Вектор	Творческий вектор	Духовный вектор	Интеллектуальный вектор	Семейный вектор	Гуманистический вектор
Студенты ЮФ								
1.	6	4	6	6	4	4	1	4
2.	6	4	6	6	4	4	1	4
3.	6	4	6	6	4	4	1	4
4.	6	4	6	6	4	4	1	4
5.	6	4	6	6	4	4	1	4
6.	6	4	6	6	4	4	1	4
7.	6	4	6	6	4	4	1	4
8.	6	4	6	6	4	4	1	4
9.	6	4	6	6	4	4	1	4
10.	6	4	6	6	4	4	1	4
11.	6	4	6	6	4	4	1	4
12.	6	4	6	6	4	4	1	4
13.	6	4	6	6	4	4	1	4
14.	6	4	6	6	4	4	1	4
15.	6	4	6	6	4	4	1	4
16.	6	4	6	6	4	4	1	4
17.	6	4	6	6	4	4	1	4
Студенты ФППиСН								
1.	6	4	6	6	4	4	1	4
2.	6	4	6	6	4	4	1	4
3.	6	4	6	6	4	4	1	4
4.	6	4	6	6	4	4	1	4
5.	6	4	6	6	4	4	1	4
6.	6	4	6	6	4	4	1	4
7.	6	4	6	6	4	4	1	4
8.	6	4	6	6	4	4	1	4
9.	6	4	6	6	4	4	1	4
10.	6	4	6	6	4	4	1	4
11.	6	4	6	6	4	4	1	4
12.	6	4	6	6	4	4	1	4
13.	6	4	6	6	4	4	1	4
14.	6	4	6	6	4	4	1	4
15.	6	4	6	6	4	4	1	4
16.	6	4	6	6	4	4	1	4
17.	6	4	6	6	4	4	1	4