


МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«ТЮМЕНСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ИНСТИТУТ ПСИХОЛОГИИ И ПЕДАГОГИКИ
Кафедра общей и социальной психологии

РЕКОМЕНДОВАНО К ЗАЩИТЕ
В ГЭК

Заведующий кафедрой
д-р психолог. Наук, доцент

 И.В. Васильева
26 июня 2023 г.

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

магистерская диссертация

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ У СТУДЕНТОВ,
ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ

37.04.01 Психология

Магистерская программа «Психология: личностное и организационное
консультирование»

Выполнил работу
Студент 2 курса
очной формы обучения



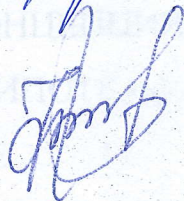
Иньков
Павел
Алексеевич

Руководитель
канд. наук, доцент



Булатова
Ольга
Владимировна

Рецензент
канд.пед. наук, доцент



Федина Людмила
Викторовна

Тюмень
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ:	4
ГЛАВА 1: АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ	9
1.1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ.....	9
1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ-ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ У СТУДЕНТОВ ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ	9
1.1.2. СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	14
1.1.3. ПРОБЛЕМА В ПРАКТИКЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ-БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ	18
1.2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СОВРЕМЕННОСТИ.....	21
1.2.1. ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	21
1.2.2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ	25
1.2.3. НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА И НЕЯСНОСТИ.....	31
1.3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК СЛОЖНЫЙ КОНСТРУКТ	34
1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТА	36
1.3.3 СОБСТВЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ	38
1.3.3 ВЫДВИГАЕМЫЕ ГИПОТЕЗЫ	39
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1: «АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ»	40

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ, СО СТУДЕНТАМИ, НЕ ПРОЖИВАЮЩИМИ В НЁМ	42
2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	42
2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	45
2.1.2. ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МЕТОДЫ.....	46
2.1.3. ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	48
ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 2: «ПРАКТИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ»	60
БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК:	62
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	68
ПРИЛОЖЕНИЕ 2. НОРМАЛЬНОСТЬ РАПСРЕДЕЛЕНИЯ ЗНАЧЕНИЙ КРИТЕРИИ КОЛМАГОРОВА-СМИРНОВА И ШАПИРО ВЛККОКСОНА. ГРАФИЧЕСКОЕ ОТОБРАЖЕНИЕ НОРМАЛЬНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НА ВОХ PLOTS.....	

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность: Психологическое благополучие у студентов определяет успешность в адаптации к условиям образовательной среды, и успешность в становлении будущего специалиста (включает в себя возможность вступления во взрослую жизнь и самореализацию). Психологическое благополучие дает ощущение счастья, повышает уровень удовлетворенности жизнью. А ощущение счастья способствует адаптации к новым обстоятельствам, развитию творческих способностей, контролю своих состояний. Можно сделать вывод, что счастье несёт множество положительных эффектов [Бурханова]. Ощущение счастья и удовлетворённости жизнью, а так же наличие сформированного психологического благополучия может помочь студентам в адаптации, самопринятии, принятии других, создании эмоционального комфорта и доминирования, а так же оптимистического стиля атрибуции (объяснения) успехов и неудач. Обеспечить возможность интерпретировать ситуации на когнитивном уровне [Красовская]. Исследование психологического благополучия становится актуальным в юношеском возрасте, так как в этом периоде происходят усложнения во многих сферах жизнедеятельности. Студенческий возраст является активным периодом развития, происходит профессиональное становление, формирование ценностных образований, определение жизненных смыслов и целей. Так же осуществляется переход к самостоятельности, человек сталкивается с пиковым моментом самоопределения, приобретает психическую и гражданскую зрелость, самосознание выходит на качественно новый план [Сёмина]. Актуальность исследования психологического благополучия у студентов так же обуславливается низким уровнем нормативных значений у студентов, подтверждением этому является снижение оптимизма, веры в себя, в будущее, в собственные возможности. А так же, наличие травмирующих переживаний, связанных с социальными трансформациями, экономическими условиями, пандемией, социально-политической ситуацией в стране [Самохвалова]. Следствием таких переживаний является исчезновение чувства внутреннего

удовлетворения и снижение эффективности предпринимаемых действий в нестандартных жизненных ситуациях [Бородовицына].

Другие проведённые исследования так же констатируют факт наличия проблем: частичном нарушении субъективной целостности и внутреннего равновесия [Самохвалова]. Если не изучать особенности психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитиях, то могут возникнуть сложности с саморегуляцией своего состояния у самих студентов, так как, все вышеперечисленное может отразиться на психологическом здоровье студентов. Одним из способов поддержать психологическое благополучие, и, здоровье студента в целом, является оказание поддержки студентам. Возможность получения поддержки как с родительской, так и с социальной (психологических служб, созданных на базах университетов) сторон, важно для студентов, особенно в период трудной жизненной ситуации. О том, что родительская поддержка способствует психологическому благополучию студента (в данном случае, связано с его успешностью в обучении), пишут О.В. Котомина и А.И. Сажина [Котомина]. Согласно Л.Э. Кузнецовой и И.С. Юшиной психологическая поддержка осуществляется согласно закономерностям развития, постепенно открывает перспективы саморазвития, самореализации и самопознания личности [Кузнецова]. Психологическое благополучие в ТЖС влияет на способность преодоления ситуации, так как предиктором психологического благополучия является личностная устойчивость студентов [Ерофеева].

Однако, несмотря на значимость психологического благополучия для студенческого сообщества, на данный момент времени практически не созданы проекты направленные на оказание помощи, и, не решены многие организационные вопросы в области разработки проектов, направленных на оказание помощи, подготовку и адаптацию студентов к жизни в условиях студенческой среды, и, совместного проживания в общежитиях [Макарова].

Отсюда **проблемой** данного исследования могут являться отсутствие опыта адаптации и чувства психологического благополучия у студентов,

ресурсов, способствующих адаптации студентов в новой, ранее не знакомой, образовательной среде. В связи с чем, могут возникнуть трудности различного психологического характера, что может влиять на процесс профессиональной подготовки будущих специалистов, и дальнейший их выпуск.

Объект – психологическое благополучие как психоэмоциональное состояние.

Предмет – психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии.

Цель – исследовать психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитиях.

Основными задачами исследования являются:

1) Провести теоретический анализ источников по изучаемой теме – психологического благополучия, и связанных с ним особенностей.

2) Теоретически описать изучаемый предмет, очертить понятийные рамки, проанализировать схожую с понятием психологическое благополучие терминологию, выявить сходство и различие между описываемыми понятиями.

3) Систематически описать структуру психологического благополучия, основные концепции психологического благополучия, исследования проведённые в области изучения данного понятия, а так же, описать результаты, которые были получены в ходе данных исследований.

4) Провести эмпирическое исследование с целью получения замеров уровня выраженности психологического благополучия у исследуемых.

5) Определить уровень психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитиях в сравнении со студентами, проживающими со своими родителями, или отдельно, на своей территории.

6) Провести математические расчёты, выбрав математический критерий для подтверждения или опровержения гипотез исследования

7) Интерпретировать полученные результаты исходя из гипотезы исследования.

Гипотезы:

1) Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями.

Теоретической базой исследования послужили

- работы в области исследования психологического благополучия у студентов: подход Осина Е.Н. и Леонтьева Д.А. рассматривающий психологическое благополучие как сложный конструкт, включающий в себя эмоциональный и когнитивный аспекты. описание подходов изучения психологического благополучия Осин Е.Н. и Леонтьев Д.А., Митина О.В.

Методы исследования: организационный (сравнительный); эмпирический (психодиагностический); методы качественной и количественной обработки данных; интерпретационные.

1. Спектр психологического здоровья К.Киза – помогает определить выраженность психологического благополучия по 3-м шкалам: шкале эмоционального, социального и психологического благополучия.

2. Шкала Субъективного счастья Любомирски – помогает определить субъективный уровень счастья, определяющий психологическое благополучие человека.

3. Шкала Субъективного уровня Счастья Э. Диннера – помогает определить субъективное благополучие – удовлетворённости от жизни.

Методики исследования – Опросник К.Киза Спектр психологического здоровья, Шкала субъективного счастья Любомирски, Шкала субъективного счастья Э.Диннера.

Эмпирическая база: ТюмГУ, Студенты, проживающие в общежитиях, так и студенты проживающие вместе со своими родителями. Юноши и девушки двух возрастных групп: от 17 до 23 (студенты первых курсов), от 23 до 25 (студенты выпускных курсов).

Практическая значимость: Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы при разработке проектов и организации развивающих мероприятий, как внутри

университетов при работе со студентами, так и при разработке общественных мероприятий, направленных на развитие и включение молодого поколения в конструктивную общественную деятельность. А так же оказание психологической помощи и поддержки студентам вуза. Модель психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитиях, может стать диагностическим инструментом, позволяющим зафиксировать уровень психологического благополучия. Так же, знания о психологическом благополучии и способах его формирования могут помочь психологам в работе не только с личностью клиента, но и со своей собственной. Обеспечат возможность организовать самопомощь.

Структура работы – Диссертация состоит из введения двух глав, заключения, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка. Объем основной части диссертации – 74 страницы.

ГЛАВА 1: АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ

1.1. ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМЫ РАБОТЫ

1.1.1. ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОЕ ПОЛЕ-ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ У СТУДЕНТОВ ПРОЖИВАЮЩИХ В РАЗЛИЧНЫХ УСЛОВИЯХ

Психологическое благополучие у студентов, в чём оно заключается, и в форме чего проявляется? Можно предположить, что психологическое благополучие является одним из наиболее важных составляющих гармоничной личности. Человек, проживающий вдали от родного дома, находится в ситуации некоторой неопределённости, ведь привычный образ его жизни видоизменяется. Так и со студентами, попадающими в условия проживания в общежитии. В первую очередь изменяется личное пространство студента: если раньше было личное пространство (границы которого никто не пересекал), то теперь, оно становится общим (общие предметы быта, общая территория, общая ответственность за содержание данной территории). К, тому же, необходимо учиться взаимодействовать с окружающими. Общими являются не только предметы быта, но и условия, которые в частности, создают сами студенты (кому-то нужна тишина и спокойствие, кто-то любит движение и шумную обстановку, а кто-то предпочитает, чтобы его границы не нарушались (однако, в этом случае очень трудно удовлетворить потребности такого человека, ведь рядом с ним, на той же самой территории проживает ещё множество человек, абсолютно отличных от него). К, тому же, общежитие является общественным местом с массой людей, присутствующих в нём. Условия проживания на своей территории и территории общежитий, являются абсолютно различными. Что оказывает влияние на формирование психологического благополучия у студентов.

Как показывает практика, зачастую, клиенты, обращаясь со своими запросами к специалистам, описывая своё состояние, дают характеристику собственного психологического благополучия.

Человеку, с нарушенным психологическим благополучием, трудно испытать те эмоции, которые помогают ему оставаться позитивным и активным.

Рассмотрим несколько случаев из практики обращения студентов, по вопросам формирования социально-психологического благополучия:

Случай 1: Клиент – Иван, проживает в общежитии.

Запрос клиента – раздражение, чувство потери, возникшие трудности в общении с девушкой, которые начались с момента заезда и проживания в общежитии, сложности в организации совместного быта на территории общежития, трудности в адаптации к новым условиям (как у клиента, так и у его девушки). В следствии чего – отсутствие взаимных чувств. Что, со слов клиента, существенно влияло на их психологическое благополучие.

Описание случая: Студент, молодой человек, переехал вместе со своей девушкой в общежитие. Проживая в общежитии, вместе со своей девушкой, столкнулся с трудностями в адаптации, которые оказали существенное влияние на отношения в паре, и психологическое благополучие самого клиента. Клиент обратился ко мне с вопросом, касающимся адаптации в новых условиях, принятии совместных правил проживания на территории общежития, и, возможности гармонизации отношения с девушкой, несмотря на все возникнувшие трудности.

В результате проведённой работы клиент осознал важность принятия правил, установленных в общежитии, уважении личных границ девушки, и, обратил внимание на своё собственное психоэмоциональное состояние. С которым в дальнейшем, готов был работать.

Случай 2: Клиент Анна, проживает в общежитии.

Запрос клиента – чувство отчужденности, трудности в общении с окружающими людьми, страх быть отверженной. Психологическое благополучие девушки при этом было нарушено.

Описание случая: Студентка, молодая девушка, проживающая в общежитии, обратилась с вопросом о низкой самооценке и, эмоциональной

закрытости от других (она постоянно сталкивалась с тем, что с ней отказывались общаться, переживала, что какая-то не такая). В следствии чего ей было очень трудно установить контакты с другими студентами, проживающими вместе с ней в комнате общежития.

В результате проведённой работы клиент задумался об индивидуальных чертах характера, как своих, так и окружающих. Пришёл к тому, что необходимо анализировать отношения с окружающими, выстраивать их грамотно и постепенно. Осознал важность личных границ, и, их соблюдение.

Случай 3: Клиент – Анастасия, 23 года, проживает в общежитии

Запрос клиента – чувство потерянности, страх перед будущим, дезадаптация, нарушение режима питания и сна в связи с возникновением пандемии. Клиент так же говорил о том, что не чувствует себя психологически благополучно. Можно сделать вывод о том, что психологическое благополучие девушки было нарушено.

Описание случая: Студентка, молодая девушка, проживающая в общежитии, была дезадаптирована в силу изменившейся окружающей обстановки – введения ограничений и запретов в связи с коронавирусом. В связи с чем у студентки были нарушен режим питания и сна. Ситуацию усложняли обстоятельства, в которых находилась клиентка: новые условия в общежитии, к которым ранее клиент не был готов, отсутствие адаптационного опыта (ранее, клиент проживал только с родителями). А так же, отсутствие поддержки родных и близких (они находились далеко, в связи с чем не могли оказать существенной помощи и поддержки). А так же, оказание стрессового влияния от происходящих событий, описанных ранее.

В результате проведённой работы клиент стал избирать поступающую информацию, меньше стал обращать внимание на негатив. А так же, осознал возможность в обращении за помощью к находящимся рядом людям, которых он хорошо знает. В следствии чего психологическое благополучие клиента было восстановлено.

Случаи обращения и характер запроса у студентов, проживающих отдельно (не в общежитии), вместе со своими близкими.

Случай 4: Клиент – Анжела, проживает вместе с молодым человеком.

Запрос клиента – чувство недопонимания, обида, трудности в отношениях, недопонимание со стороны партнёра, отсутствие поддержки. Всё это оказывало существенное влияние на психологическое благополучие клиента.

Описание случая: Девушка, студентка, не проживающая в общежитии, ведущая активный образ жизни, работающая гимнасткой и состоящая в цирковой группе, казалось бы, успешная и перспективная девушка, должна быть счастливой и психологически благополучной. Однако, из-за разлада отношений с близким человеком, не могла продолжить свою спортивную карьеру, в силу чего, находилась в состоянии депрессии.

В результате проведённой работы клиент решился поговорить со своим партнёром и рассказать о своих переживаниях.

Случай 5: Клиент – Наталья, 22 года, проживает вместе со своими родителями.

Запрос клиента – чувство неценности, потерянности, трудности в общении с семьёй, дефицит внимания со стороны близких.

Описание случая: Девушка-студентка, двадцати двух лет, не проживающая в общежитии, обратилась с запросом найти (возродить) гармонию с окружающим миром. В семье, как стало известно позже, она не единственный ребёнок. К тому же, в силу занятости своих родителей, она всегда сидела со своими младшими братиками и сестрёнками, ей же, доставалось очень мало заботы и ласки от своих родителей, и большинство вопросов приходилось решать самостоятельно. Девушка фактически не ощущала поддержки с родительской стороны, и, говорила о своём неблагополучии. Психологическое благополучие данного клиента, так же было нарушено.

В результате проведённой работы клиент решил попробовать обратиться за помощью с решением некоторых вопросов к своим близким.

Анализ индивидуальных запросов клиентов показал, что вне зависимости от условий проживания (совместно с кем-либо, или отдельно), клиенты сталкиваются с различного рода эмоциональными переживаниями. При этом, давно существующий факт того, что поддержка близкого человека способна облегчить проживание негативных эмоций, и выход из депрессивных состояний (это подтверждается и инструкциями по оказанию допсихологической помощи человеку в тяжёлых, и экстремальных ситуациях).

Из 133 обратившихся студентов, проживающих на отдельной территории (в данном случае территории общежития составило 43 человека при этом, характер запросов от студентов, не проживающих на территории общежития (проживающих совместно с родителями или отдельно), составило 90 человек. Студенты, обращавшиеся по вопросам адаптации в условиях и, возникающих психологических трудностей во время проживания в студенческом общежитии, часто сталкивались с проблемами, связанными с психологическим благополучием, и, эмоциональными состояниями, которые они испытывали.

Объект исследования – психоэмоциональное состояние студентов, как показатель психологического благополучия у студентов.

Признаки и индикаторы психологического благополучия, а так же основные концепции, проводимые исследования и эксперименты, а так же критерии оценивания, рассмотрим в последующих главах.

Таким образом, было установлено, что фактор совместного проживания студентов на одной территории оказывает влияние на психологическое благополучие студентов, при этом, во время взаимодействия студенты способны испытывать гамму эмоциональных состояний (как позитивных, так и негативных), с которыми, периодически, студенты не в состоянии справиться самостоятельно. Студентам, необходима помощь и они обращаются за ней к специалистам.

1.1.2. СОЦИАЛЬНЫЙ АСПЕКТ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Для того, чтобы определить социальную проблематику, с которой может быть связано психологическое благополучие, необходимо рассмотреть вопрос, касающийся значимости оказания помощи и поддержки студентам, при работе с их психологическим благополучием. А так же, рассмотреть особенности и закономерности психологического благополучия, не только в образовательной системе, но и на социальном уровне, особенности, которые присущи общественной системе в данный момент времени.

Одной из ключевых особенностей являются те закономерности, которые присущи на сегодняшний день не только студенческой среде, но и самому обществу. В настоящее время, общество, проходит период жизненных изменений, в результате которых происходит изменение ценностей (например, всё больший акцент делается не на коллективе и окружающих людях, а на личности отдельно взятого человека, его индивидуальности). В результате изменения ценностей – общество стремится к индивидуализации, вместе с тем, возрастает уровень стресса (из-за нарастающей конкуренции). В рамках всех описанных происходящих событий, оказание помощи и поддержки студентам просто необходимо, особенно в трудные периоды их жизни. Одним из которых, могут стать новые условия образовательной среды. К тому же, в 2021 году, в Томском государственном университете, поднимался вопрос о сохранении и повышении качества образования, при переходе к смешанной модели образования. В ходе проведённого анализа, было установлено, что "до сих пор не получили широкой известности и тем более массовой распространённости новые позитивные практики обеспечения качества в условиях смешанного обучения." Кроме того, образовательными результатами были поставлены компетенции (в некоторых системах установки и ценности студента), И, одним из основных факторов, оказывающих влияние на образовательные результаты, является такой фактор, как «Адаптационные программы и сервисы благополучия (well-being)», которые включают в себя задачи создания психологического благополучия всех участников учебного процесса, а так же,

оказания психологической помощи и поддержки студентов. Без чего не возможна реализация подобного рода программ [Абрамова].

Из данного исследования, можно сделать вывод: молодёжь, является человеческим ресурсом в системе образования, и, от того, насколько будет сформировано психологическое благополучие у студента, будет определяться успешность и профессионализм выпускаемого на рынок труда, будущего специалиста [Ярычев].

Психологическое благополучие способствует снижению стресса, повышает стрессоустойчивость и жизнестойкость, способствует решению трудных жизненных задач [Шалашова].

Продолжая разговор о студентах и их психологическом благополучии, можно сказать, что поступление в ВУЗ является важным жизненным этапом, содержащим в себе психологические особенности, которые оказывают влияние на студентов, в адаптационный период (во время прохождения адаптационного периода в образовательной среде). В это время студент подвергается влиянию следующих стрессовых факторов: повышение информационных нагрузок, необходимость в установлении новых межличностных контактов с абсолютно разными людьми (студентами и преподавателями). При этом, студент переехавший от своих родителей или опекунов, оказывается в новых и непонятных ранее для него условиях, при этом, в большинстве случаев, студент первых курсов не имеет адаптационного опыта к условиям образовательной среды высшего учебного заведения [Коломиец]. В связи с чем оказание помощи и поддержки студенту в данных условиях будет весьма актуальным.

В целях лучшего осознания индивидуальных особенностей студентов и, создания методов оказания психологической помощи, была разработана Структурно - функциональная модель психологического благополучия современных студентов [Самохвалова].

Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитиях, будет зависеть не только от успешности пройденного адаптационного периода к образовательной среде, но, и от способности

самоорганизоваться в этой среде. Ведь общежитие, является уникальным местом, в котором студент, только заселившийся в него, сталкивается с рядом жизненных задач и трудностей, которые способствуют формированию самостоятельности и чувства ответственности, и, в первую очередь за собственный результат (как при взаимодействии со сверстниками, так и при организации учебного процесса). Самоорганизоваться в студенческой среде крайне важно (самоорганизация будет влиять на способность успешного обучения), а ещё важнее, научиться межличностному взаимодействию. Одной из причин важности такого взаимодействия может стать следующий факт: на территории общежития могут проживать представители различных этнических групп, каждый из которых обладает своим менталитетом, и, нарушение традиционных правил, просто недопустимо для представителя данной этнической группы. В следствии нарушения правил и неуважения личных границ, студенты могут испытывать чувство агрессии по отношению друг к другу. Всё это может провоцировать межэтнические конфликты во внутри университетской среде, что может приводить к крайне нежелательным последствиям. Л.Ф. Фурси, Р.Р. Турналиев, А.С. Кубекова, М.А. Сергеева, представили и описали результаты эмпирического исследования индивидуально - психологических особенностей студентов различных этнических групп в процессе адаптации к условиям проживания в студенческих общежитиях [Фурси]. На основании данного исследования, можно сказать о том, что студентам, проживающим в общежитиях, крайне необходима помощь и поддержка, в особенности, с различными особенностями (например, особенностями менталитета, культуры, и, восприятия окружающего мира).

Работать с психологическим благополучием студентов так же необходимо для того, чтобы в процессе адаптационного периода, были созданы такие условия, которые бы способствовали саморазвитию студента. К тому же, самоидентификация (осознание принадлежности к определённой социальной группе, принятие её правил и их соблюдение), у студента зависит от группы, с которой сам студент находится в постоянном взаимодействии. При этом,

крайне важно, чтобы члены группы были психологически благополучны, и оказывали позитивное влияние друг на друга (без конфликтно взаимодействовали, либо, могли проходить через прогрессивные конфликты (конфликты в которых студенты способны контролировать проявление своих эмоциональных состояний, решать конфликты приходя к консенсусу или компромису). О роли актуальной группы для студента пишут Сагиров В.Р. и Завада Г.В. [Сагиров]. Члены группы так же способны оказать помощь и поддержку друг-другу.

Резюмируя всё выше сказанное, можно выделить следующие социальные проблемы:

1. Работа с психологическим благополучием, и, оказание помощи и поддержки в данном направлении, при работе со студентами, является важным и для самого вуза. Ведь образовательные результаты зависят от способности к обучению студентов. А студенты (молодёжь), являются важным человеческим ресурсом, и играют значительную роль в становлении государственности. Для того, чтобы студенты могли эффективно выполнять свои функции, необходимо, чтобы были созданы условия пребывания, позволяющие эффективно обучаться студентам вузов.

2. Психологическое благополучие, является важной составляющей в вопросах совладания с трудными жизненными ситуациями. Чтобы студенты могли продолжать действовать в условиях таких ситуаций, им необходимо своевременно оказывать помощь и поддержку, в вопросах их преодоления. Оказание помощи и поддержки студентам, способствует повышению их адаптационных качеств, лучшему включению в образовательную среду, и, способствуют формированию их психологического благополучия.

3. Вступление в студенческую образовательную среду и адаптация к ней являются неизбежными этапами в жизни молодого поколения (как для иностранной, так и для российской молодёжи). От успешности вступления в студенческую среду, будет зависеть успешность самого студента.

4. Адаптационный период к новым жизненным условиям проходят студенты с различными особенностями психологического благополучия, у некоторых студентов психологическое благополучие может быть изначально нарушено.

5. Наличие психологического благополучия у студента, будет обуславливать характер межличностных отношений с другими студентами (при этом, отношения между студентами могут быть как в позитивном, так и в негативном ключе).

1.1.3. ПРОБЛЕМА В ПРАКТИКЕ: ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ-БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Прежде чем определить практическую значимость психологического благополучия, необходимо рассмотреть его в более широком профессиональном контексте (это позволит определить возможности применения данного предмета в различных областях). Психологическое благополучие имеет взаимосвязь с понятием психологического здоровья. Они являются взаимодополняющими, так как у них схожи функции, которые они выполняют. Как и психологическое благополучие, психологическое здоровье позволяет сохранять динамическое равновесие человека с изменяющейся окружающей средой и реализовывать общественные функции. Благодаря психологическому здоровью студенты адаптируются как к социуму, так и к условиям образовательной среды, в частности к условиям проживания в ней. Само же понятие психологического благополучия детерминировано, к нему относятся: счастье, счастливая жизнь и самореализация. определяет отношения с другими людьми, возможности саморазвития, переживание смысла и цели жизни, самопонимание и самопринятие [Андронникова].

Так же, необходимо рассмотреть и структуру самого реализуемого исследования: из каких этапов оно будет состоять, и, какова его методология?

Методологическая основа данного исследования состоит из следующих методик: Методика К.Киза Спектр психологического здоровья, Шкала субъективного счастья Любомирски, Шкала субъективного счастья Э.Диннера.

Практическая значимость данной исследовательской работы обосновывается и характером клиентских запросов, поступающих от студентов:

Примерами, иллюстрирующими актуальность работы с психологическим благополучием у студентов, могут являться клиентские запросы связанные: с повышением чувства тревожности и испытываемого стресса (в некоторых случаях, возникновения депрессивных состояний), дезориентированность и потерянности во время проживания в общежитии, коммуникационные трудности (отсутствие или нарушение контактов со студентами и преподавателями) и связанные с ними трудности в обучении, страх перед сдачей экзаменов (возникновение ощущения некомпетентности в учебных вопросах, трудности в организации учебной деятельности и самомотивации к ней).

Студенты, не чувствуют себя счастливыми, наоборот, тревожность студентов только растёт. Аналогичная ситуация наблюдается и в общественной жизни [Шутенко]. В связи с чем, имеется актуальность в оказании помощи и поддержки студентам, в том числе, проживающим в общежитиях.

Психологическое благополучие является важной составляющей в жизни современного студента. Чтобы обеспечить психологическое благополучие студенту, проживающему в общежитии, необходимы студенческие организации, оказывающие помощь и поддержку, студентам, проживающим в общежитиях, особенно, проходящим адаптационный период, формирующих адаптационный опыт. Оказание психологической помощи и поддержки является необходимым ресурсом, во время проживания студентов в общежитиях.

Возникает вопрос, кто сможет обеспечивать работу с психологическим благополучием студентов? А, во-вторых, кто сможет применить полученные знания о психологическом благополучии на практике?

Работу с психологическим благополучием студентов можно рассмотреть с нескольких сторон. Во-первых, обеспечить высокий уровень психологического благополучия и поддержать его, способны сами студенты (если обладают сформированным психологическим благополучием). Так, в ходе проведения исследования с иностранными студентами медицинского колледжа, были установлены способы формирования психологического благополучия: формирование объединений по критерию территориальности (землячества), и, осознание важности акцентирования внимания на процессе обучения, и, отдаче ему временного приоритета. А так же, были выделены факторы, благодаря которым студенты собирались поддерживать свой уровень психологического благополучия. В их состав вошли: познавательная и физическая активность, а так же межличностные отношения, поддержка [Копытов]. При проведении исследования с иностранными студентами, акцент был снова сделан на поддержке студентов.

Для того чтобы работать с психологическим благополучием, и быть эффективным, им необходимо обладать и самому практикующему психологу. К тому же, навыки самопомощи необходимы при работе с клиентами.

А чтобы направить студента в нужное русло, и, найти индивидуальный подход к студенту во время процесса его обучения, знания о психологическом благополучии, и, умение применять их на практике, необходимо преподавателям, ведущим педагогическую деятельность.

Практическая значимость исследования заключается в том, что полученные данные могут быть использованы при разработке проектов и организации развивающих мероприятий, как внутри университетов при работе со студентами, так и при разработке общественных мероприятий, направленных на развитие и включение молодого поколения в конструктивную общественную деятельность. А так же оказание психологической помощи и поддержки студентам вуза. Модель психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитиях, может стать диагностическим инструментом, позволяющим зафиксировать уровень психологического

благополучия. Так же, знания о психологическом благополучии и способах его формирования могут помочь психологам в работе не только с личностью клиента, но и со своей собственной. Обеспечат возможность организовать самопомощь.

Однако, возвращаясь к вышесказанному, несмотря на все предпринимающиеся меры, и стремление к созданию благоприятных условий для развития в студенческой среде, периодически, происходят случаи, когда психологическое благополучие студентов нарушается, или ему причиняют вред деструктивными воздействиями окружающей среды (манипулятивным влиянием). И, на данный момент времени остаётся открытым вопрос, как защитить психологическое благополучие студентов от негативных стимулов окружающей среды. Достаточно ли оказывая психологическую помощь и поддержку, защитить, сохранить и развить уровень их психологического благополучия?

1.2. ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В СОВРЕМЕННОСТИ

1.2.1. ОСНОВНЫЕ КОНЦЕПЦИИ ИССЛЕДОВАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Психологическое благополучие человека изучалось на протяжении длительного времени. В процессе исследования психологического благополучия, были описаны различные его концепции. Всего выделяют 4 подхода к описанию психологического благополучия.

Первый подход. В данном исследовательском подходе чётко выделяются эвдемонистические и гедонистические теории. Согласно которым, есть два основных трактата данных теорий. Гедонистического направления – психологическое благополучие представляет собою поиск удовольствия и избегание страданий. Эвдемонистического направления – разнообразие мотивов, многообразие ценностей и потребностей, представляющие собой человеческий потенциал [Деменев].

Второй подход. Данный исследовательский подход рассматривает психологическое благополучие через проблему позитивного

функционирования личности. Сюда вошли теории А. Маслоу, К. Роджерса Г. Олпорта, К.-Г. Юнга, Э. Эриксона, Ш. Бюлер, Б. Ньюгартена, М. Яходы, Д. Биррена. основополагающей концепцией в данном направлении является концепция К.Рифф. Феномен психологического благополучия К.Рифф объясняет как "базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины человеческих, потенциальных возможностей [Жуковский]. Так же, в данный подход можно включить теорию самодетерминации Р.М. Райан и Э.Л. Диси, подтверждающим связь между физическим здоровьем и психологическим благополучием человека.

Третий подход, базируется на идее, что могут объяснять индивидуальные различия в психологическом благополучии человека, генетические факторы.

Четвёртый подход. Психологическое благополучие как "целостное переживание, ощущение счастья, удовлетворённостью жизнью и собой. Связанное с базовыми потребностями человека" [Фесенко, с.134].

В.А. Соломатина приводит анализ концепции Нормана Бредберна. Психологическое благополучие представляет собою разницу между положительными и отрицательными факторами, которые оказывают психологическое влияние на человека [Соломатина]. Если рассматривать концепцию Н. Бредберна в гедонистическом и эвдемонистическом подходе, то можно сказать о том, что «в рамках гедонистического подхода будет рассматриваться разница между получаемым удовольствием и неудовольствием». А в рамках эвдемонистического, разница между возможностями и ограничениями при раскрытии своего потенциала.

Относительно данной концепции были проведены исследования и других авторов. Так, Л.А. Цветкова, Н.А. Антонова, Р.Г. Дубровский отмечают возможность работы с эмоциональными состояниями, в рамках концепции Н.Бредберна [Цветкова].

Д.Г. Орлова приводит анализ концепции ещё одного исследователя в области психологического благополучия Э. Диннера, который ввёл

взаимодополняющее понятие к психологическому благополучию, понятие субъективного благополучия. Как и психологическое благополучие, субъективное благополучие включает в себя три психологических уровня: удовлетворение и два комплекса эмоций (приятных и неприятных), связано с эмоциональным состоянием человека. К тому же, является составляющей психологического благополучия [Орлова]. Рассматривая в рамках описанных гедонистического и эвдемонистического подхода, можно сказать о том, что в рамках данной концепции, психологическое благополучие будет рассматриваться через позитивные и негативные эмоции.

О взаимосвязи психологического и субъективного благополучия пишут А.В. Говорина, Е.А. Заривная, П.И. Диденко. Они приводят факт дискурса между исследователями Э. Динер и Р.Б. Динер которые считают, субъективное благополучие частью в структуре психологического благополучия, и под субъективным благополучием понимает когнитивный и эмоциональный аспекты самопринятия [Говорина].

Психологическое благополучие и субъективное благополучие не просто взаимодополняют друг-друга, но, могут быть и релевантными понятиями. Так Е.Н. Осин и Д.А. Леонтьев пишут о том, что «сторонний наблюдатель не в состоянии оценить счастье другого, как не могут помочь оценить его и никакие объективные достоинства, и блага, имеющиеся у человека». Лучший способ узнать о состоянии психологического благополучия у человека, спросить его об этом: «Счастлив ли он?» При этом, полученный ответ невозможно считать объективным, так как опыт и восприятие человека индивидуально, и, в то же время, субъективно. Однако, между понятиями психологическое и субъективное благополучие есть и кардинальные отличия, они заключаются в том, что «парадигма субъективного оценивания», на которую он опирается, отличает конструкт субъективного благополучия от близких и часто смешиваемых с ним конструктов— «психологического благополучия», представляющего собой оценку выраженности личностных предикторов счастья». Резюмируя, можно сказать о том, что субъективное

благополучие описывает субъективную картину видения студентом ситуации, с его субъективного опыта. Психологическое благополучие – описывает объективную картину видения ситуации, факторы влияющие на психоэмоциональное состояние студентов [Осин, с.120]. В гедонистическом и эвдемонистическом подходе, это ощущение, не ощущение счастья от получаемого удовольствия, в эвдемонистическом, это получаемое счастья от возможности раскрытия своего потенциала.

А.Т. Бекузарова приводит анализ концепции психологического благополучия разработанную Д.А. Леонтьевым в которой делается акцент на взаимосвязи психологического благополучия со смыслом жизни, и поиском его реализации [Бекузарова]. Данную концепцию так же можно рассмотреть через гедонистический и эвдемонистический подходы.

Все подходы к исследованию психологического благополучия, возможно разделить на несколько групп. Описание классификации разделения подходов к изучению данного феномена приводит Д.В. Шумилов [Шумилов].

Обобщив и проанализировав результаты других исследований, Л.А. Александрова пишет о том, что «психологическое благополучие трактуется как ощущение счастья, состояния в котором человек способен его поддерживать, порою, с помощью окружающих людей, или социальной поддержки»[Александрова].

Проанализировав основные концепции, связанные с психологическим благополучием, можно сказать о том, что в основе психологического благополучия находится состояние человека (психологическое и социальное), зависящее от умения адаптироваться к изменяющимся ситуациям, взаимодействовать с окружающими людьми, но при этом иметь возможность удовлетворения собственных потребностей человека.

Вывод: Психологическое благополучие студента, является важной и неотъемлемой психологической составляющей организации учебного процесса, формирования чувства субъективного благополучия. При анализе концепций психологического благополучия, были выделены 4 основных подхода

(гедонистический и эвдемонистический (основные), и, три подхода, базирующихся на, проблеме позитивного функционирования личности, исследования, роли генетического фактора, и, целостного переживания счастья).

1.2.2. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

Рассмотрим современные исследования в области психологического благополучия. И.В. Васютина отмечает что здоровье включает в себя две составляющие: психологическое благополучие и ментальное здоровье. Они взаимодополняют друг друга [Васютина]. Поэтому необходимо формировать культуру ведения здорового образа Для того, чтобы снизить риски и влияние возникающего стресса, необходимо формировать культуру ведения здорового образа жизни личности, так как это поможет снизить риски и влияние возникающего стресса.

В области изучения вопросов, связанных с психологическим благополучием, анализ различных подходов к изучению психологического благополучия осуществлялся Петренко А.Е. Анализируя исследования других авторов. Вместе с другими авторами, Петренко акцентирует внимание на рассмотрении следующих понятий: удовлетворённость качеством жизни, психологическое благополучие, субъективное благополучие. Психологическое благополучие тема имеющая широкий охват. Множество зарубежных и отечественных авторов публиковали статьи на тему психологического благополучия.

Петренко А.Е. называет психологическое благополучие общим показателем степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (личностного роста, самопринятия, управления средой, автономии, цели в жизни, позитивных отношений с окружающими людьми) [Петренко].

Особый интерес к психологическому благополучию возник в феврале 2020 года, и, связан с возникновением пандемии и введением режима изоляции

(карантина). Крупное массовое явление произошло в феврале 2020 года – возникновение пандемии и введение карантина (изоляции). Так как изучались особенности студентов, испытывающих меньший стресс. И Митина констатирует, что студенты, проживающие вместе с родителями, легче переносят условия изоляции и пандемии, чем те студенты, которые проживали в общежитии. Исследование проводилось с Российскими и Французскими студентами, как сменившими место постоянного жительства, так и с оставшимися на прежнем месте жительства (в общежитии). Цель исследования заключалась в том, чтобы «измерение различий в проявлении уровня стресса и тревоги, у студентов, проживающих отдельно от своих близких (родителей), и, у студентов, проживающих совместно с родителями». Результаты исследования показали что «студенты, оставшиеся в общежитии, испытывали больший уровень стресса, нежели студенты, которые переехали к себе домой во время изоляции». [Митина, с. 2]. В исследовании констатируется - стресс, нарушает психологическое благополучие.

О роли и значимости психологического благополучия для студентов, проходящих юношеский возрастной жизненный период, и способах работы с психологическим благополучием во время его прохождения (например, о методе мягкого фитнеса), пишет Е.А. Широкова, отмечая присущие особенности студентам, в данном возрасте: наличие положительных отношений с другими, автономия, управление окружением, само-принятие, цель в жизни, личностный рост [Широкова].

Формирование психологического благополучия, начинается с момента поступления абитуриента в ВУЗ, когда студент, впервые сталкивается с новыми особенностями образовательной, ранее не знакомой среды. Об особенностях прохождения студентом адаптационного периода, на первых месяцах обучения, и об новых особенностях образовательной среды, с которой сталкивается студент, пишет И.А. Гольман [Гольман]. Он пишет не о формировании психологического благополучия, а об адаптации к учебной группе и учебной деятельности на этапе их вхождения в образовательную среду. Авторы

рассматривают психологическое благополучие, как средство, что позволит безопасно входить в образовательную среду. При этом, И.А. Гольман подчёркивает, что все трудности, с которым сталкивается студент, возможно преодолеть при формировании психологического здоровья в ВУЗ. Она констатирует, что психологическое благополучие, при дезадаптивности, при нахождении в учебной группе ухудшается. В связи с чем, его необходимо развивать, так как оно формирует успешность студентов в моменте вхождения студентов в образовательную среду.

В настоящее время, формируются условия для дальнейшего развития студентов. Реализуется данная программа с целью создания условий в которых студенты и молодёжь будут чувствовать себя в безопасности, комфорте, и максимально возможно раскрыть свой потенциал. О мерах и проектах, разрабатываемых в настоящее время и, создании университетского кампуса, создаваемого для улучшения условий в образовательной среде и поддержания психологического благополучия студентов пишет Amir Najrasouliha [Amir Najrasouliha].

С.С. Костромина и её сотрудники изучали характер запросов студентов Санкт-Петербурга, обратившихся в центр психологической поддержки СПбГУ. Результаты исследования выявили что «из числа испытуемых чаще обращаются к услугам психологов – девушки, мужчины в свою очередь чаще пренебрегают психологическими консультационными услугами в силу гендерных установок в соотношении 88% против 12%.» Также были определены курсы, находясь на которых студенты чаще всего обращаются к специалистам. Было установлено, что "студенты 2-го и 3-го курсов обращаются в Центр психологической поддержки чаще, чем студенты старших и выпускных курсов. Аспиранты и слушатели курсов повышения квалификации обращаются за помощью реже всех". Согласно данному исследованию, студенты первых курсов сталкивались с трудностями, связанными с психологическим благополучием намного чаще, нежели студенты более старших курсов [Весёлова с. 48-49].

Об особенностях первокурсников, трудностях возникающих в процессе обучения, стилях взаимодействия друг с другом и влиянии характера воспитания на возникновение трудностей в обучении пишут Ф.Д. Айтжанова, Р.Ш. Сабирова. Данные авторы выделяют следующие типы благополучия: благополучие как деятельность, благополучие как цель, благополучие как автономность, благополучие как контроль. Основными мишенями помощи могут выступать: построение индивидуальной траектории развития, развитие системы ментальных ресурсов студента, актуализация личностного потенциала, сети, развитие субъектного контроля ситуации, расширение социальной помогающей сети [Айтжанова].

Р.Е. Тарасова описала результаты исследования студентов на предмет выявления личностной тревожности, по методике Спилберга-Ханина у студентов ВУЗ. В исследовании приняли участие 60 студентов 1 и 4 курсов. Результаты исследования показали, что «тревожность у студентов чаще всего проявляется на первом и выпускном курсах. Саму же личностную тревожность, студенты могут воспринимать угрозой самооценке. Что может представлять угрозу и для психологического благополучия» [Тарасова,с. 96].

В.Г. Ерофеева пишет о восприятии студентами новой образовательной среды как стрессовой, включающей в себя факторы, к которым студенты не готовы (так как не имеют адаптационного опыта). Среди них: изменения среды, возросшие академические трудности, ограниченная возможность в получении поддержки со стороны (либо неосведомлённость о возможностях её получения), усиление личной ответственности. Данные факторы оказывают влияние на психологическое благополучие студентов, воздействуя на устойчивость студентов к негативным факторам. Можно установить связь между психологической устойчивостью студента и его благополучием [Ерофеева].

Ещё одним важным нюансом при работе с психологическим благополучием студентов, являются культурные особенности и менталитет студента, оказывающие влияние на его психоэмоциональное состояние. Об

особенностях протекания кросскультурной ассимиляции, и, кризисе социокультурной идентичности пишут Е.П. Белинская, Н.М. Мельникова, Л.Ю. Писарева. Они выделяют критерии здоровья студентов, и отмечают важность и значимость интегрированности студентов к условиям общественной среды, а так же необходимость установления гармоничных отношений с окружающими людьми [Белинская].

Одной из наиболее практичных взглядов на психологическое благополучие, с возможностью его описания является два основных направления: гедонистический и эвдемонистический. О них пишут Ю.М. Измайлова, и Е.М. Пискарева, и, изучают эмоционально-когнитивную составляющую психологического благополучия у студентов в юношеском возрасте [Измайлова].

При работе с психологическим благополучием, важно не забывать о том, что видение трудной жизненной ситуации у каждого студента индивидуально.

Е.В. Битюцкая в своём исследовании пишет об использовании понятия «образ ситуации» при работе с восприятием у студентов [Битюцкая]. В зависимости от того, какого рода будут предъявляться стимулы, будет определяться характер их влияния на человека. Стресс, как и ощущение благополучия, переживается эмоционально, и, отражается на когнитивном уровне, в форме возникающих мыслей, позитивного и негативного содержания у студентов.

Не менее важно сформированное чувство безопасности в жизни студента. Так как наличие чувства безопасности обеспечивает сохранность психологического здоровья, тем самым влияет на психологическое благополучие студентов [Баева].

О.Н. Молчанова и Т.Ю. Соколова, в своей научной работе, посвящённой исследованию самооценки у студентов, показывают связь психологического благополучия с самооценкой. Результаты проведённого эмпирического исследования, описывают особенности проявляемых реакций, в ситуации угрозы Я, во взаимосвязи с самооценкой личности (студента). В исследовании

применялась методика К.Мрука. Исследователи выделили пять типов самооценки, среди которой: умеренная, Я - центрированная, успех - центрированная, негативная. Сообщалось, что «в исследовании принял участие 231 студент (средний возраст — 20,5 лет): экспериментальную группу составили 156 респондентов (64 юноши, 92 девушки), контрольную группу — 74 респондента (13 юношей, 61 девушка)». Результаты исследования показали, что «...различаются когнитивные, эмоциональные и оценочные реакции в ответ на получение негативной обратной связи. Раскрываются защитные реакции, используемые респондентами в ответ на угрозу их самооценности». Ранее было установлено влияние на психологическое благополучие самооценки. В данном исследовании было рассмотрено влияние чувства безопасности на целостность Я - концепции, связанной с самооценкой [Молчанова, Соколова, с. 138-142].

Н.Г. Айварова, связывает психологическое здоровье, с психологическим благополучием. И, приводит классификацию групп реакций у студентов, участвующих в эксперименте, проводимом О.Н. Молчановой и Т.Ю. Соколовой. Реакции, выделенные Н.Г. Айваровой, связаны с образом воспринимаемой ситуации, и, формируют отношение к ней, вызывают определённого рода переживания и, обеспечивают сохранность психологического здоровья. В свою очередь, психологическое здоровье входит в составляющие психологического благополучия [Айварова].

Кроме того, проводилось исследование, в ходе которого было установлено что способность адекватно воспринимать ТЖС, и, действовать в её условиях является важной копинг стратегией. Ранее, было обосновано влияние восприятия ситуации на психологическое благополучие студентов [Корнеев].

Обладая необходимой копинг стратегией и личностными ресурсами, преодоление ТЖС может быть позитивно. Обладание необходимыми ресурсами и способность преодолеть трудные жизненные ситуации, является залогом успешной академической успеваемости, от которой студенты могут испытывать позитивные переживания и эмоции, что так же способно влиять на уровень психологического благополучия у студентов [Панюкова].

И.В. Васютина говоря о культуре здоровья, отмечает её значимость в области здоровьесбережения. В культуру здоровья входят два составляющих её понятия: психологическое благополучие и ментальное здоровье, взаимодополняющие друг-друга. В структуру психологического благополучия входит понятие удовлетворённости жизнью, а обладая ментальным здоровьем, можно испытывать большее удовлетворение от жизни, в том числе и от учебного процесса. Что может обеспечивать психологическое благополучие студентов [Васютина].

Резюмируя всё выше перечисленное, можно выделить основные особенности, связанные с психологическим благополучием студентов. А так же критерии сходства и отличия понятия психологическое благополучие с субъективным благополучием, психологической культурой, ментальным здоровьем, и, психологическим здоровьем.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что тема психологического благополучия активно исследуется. Можно найти множество работ, посвящённых её изучению, а так же, опубликованных источников со смежными темами, переплетающимися с тематикой психологического благополучия. Одним из видов таких работ является изучения стрессовых факторов влияющих на психологическое благополучие студентов.

1.2.3. НАУЧНАЯ ПРОБЛЕМАТИКА И НЕЯСНОСТИ

Начинается кульминационный момент осуществляемой работы по литературному обзору, касающийся поиска ответа на вопрос: "В чём же заключаются те самые научные неясности, и, какие вопросы возникают в процессе изучения психологического благополучия у студентов, и молодёжи в целом? Сформировано ли психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитиях, и, насколько оно отлично от студентов, проживающих со своими родителями? Какова роль и значимость родительской поддержки для студентов, обучающихся в ВУЗ?"

До сих пор не известно, с какими личностными особенностями связано понятие психологического благополучия, и, способствует ли обладание

необходимыми личностными особенностями росту психологического благополучия студентов. Несмотря на то, что на сегодняшний день, существует основная концепция о психологическом благополучии – К. Рифф. Однако, существуют и другие концепции, описывающие психологическое благополучие, входящие в основной подход Деменева А.Г. описывающих две группы благополучия: эвдемонистическое и гедонистическое. Описывая психологическое благополучие К.Рифф, рассматривает его как эмоциональное проявление. Э. Диннер, рассматривает его на когнитивном уровне, как субъективное благополучие.

В отечественной психологии, психологическое благополучие рассматривается как сложный составной конструкт, и, включает в себя и эмоциональное, и, когнитивное благополучие.

На сегодняшний день трудно дать точное и конкретное описание понятия психологического благополучия, так как существует множество подходов к его рассмотрению и изучению. Концепция К. Рифф относится к 80 годам, и, описывает психологическое благополучие по 6 шкалам (автономность, компетентность, личностный рост, позитивные отношения, жизненные цели, самопринятие), характеризующим личностные особенности, обладание которыми и будут определять способность человека гармонично сосуществовать с окружающим миром. Ранее, рассматривая психологическое благополучие, исследователи определяли как субъективное чувство счастья, включающее в себя получение позитивных эмоций от жизни (например, концепция Н. Бредбёрна о балансе положительных и негативных впечатлений). Осуществив анализ современных исследований, можно заметить, что психологическое благополучие, описывается не только как стремление получения удовольствия от жизни, но, и как стремление к созданию благ (обладание необходимыми ресурсами для поддержания своего уровня психологического благополучия), обладание целью, и, непрерывное развитие И.В. Васютина, А.Е. Петренко, Е.А. Широкова, Ф.Д. [Айтжанова].

Понятие психологического благополучия на сегодняшний день не является точно сформулированным, оно многогранно, и, рассматривается в более широком аспекте, включает в себя и эмоциональный и когнитивный аспект. Не всегда удаётся определить, как именно будет проявляться когнитивный компонент при рассмотрении психологического благополучия.

Противоречив взгляд и на саму природу благополучия, из-за широты понятия и его многогранности, трудно определить, через какую призму рассматривать данное понятие. В связи с чем, возникают трудности при работе в данном направлении, в условиях ВУЗ, её эффективности.

Р.С. Шилко поднимает вопрос о потенциале реализации университетских программ, направленных на оказание помощи и поддержки студентам, пребывающим в образовательной среде [Шилко].

Несмотря на обилие реализуемых программ, в направлении работы с психологическим благополучием:

«Технологии личностного и эффективного роста», обеспечивающий формирование адаптационного опыта к новым условиям образовательной среды [Махмутова, С. 540-541].

Программа гражданско-патриотического воспитания, способствующая социально-психологической поддержке студентов [Орешкина].

Остаётся открытым вопрос о необходимости внедрения дополнительных проектов и программ по работе с психологическим благополучием, так как состояния студентов индивидуальны и изменчивы.

Не маловажным остаётся открытый вопрос об качестве и объёме оказанной психологической помощи и поддержки студентам: достаточно ли оказываемого объёма помощи и поддержки, чтобы студенты могли адаптироваться к новым, ранее не знакомым условиям образовательной среды, а так же эффективно преодолевать трудные жизненные ситуации? [Лотова].

Неизвестна и сама взаимосвязь личностных особенностей человека с внутренней картиной личности, стиль и способ его жизнедеятельности, обеспечивающих возможность гармоничного существования.

Странным можно считать различие результатов, полученных в ходе проведения экспериментов, направленных на замер уровня стресса у студентов, возникающих в условиях учебной среды. В Китае, проводилось схожее исследование со студентами, сравнивается исследование с исследованием, которое проводилось во Франции. Результаты исследования показали, что «лишь меньшинство студентов сообщили об умеренной (2,7%) или сильной тревоге (0,9%), хотя конкретные сроки сбора данных неясны». Исследование проводилось среди Китайских студентов медицинского колледжа, данные исследования приведены, проанализированы и проинтерпретированы в работе М. Матильда, Хаски,*, Вивиан Ковесс-Масфети, Джоэл. Д. Свендсен [Матильда М, С. 3-4]. При исследовании проведённом во Франции, результаты получились противоположными: у студентов оставшихся в общежитии, уровень личностной тревожности выше, нежели у студентов, переехавших к родителям.

Вывод: на сегодняшний день остались вопросы касающиеся психологического благополучия, на которые нет точных и однозначных ответов, например, как нет точного и однозначного ответа о едином понятии психологического благополучия. Психологическое благополучие необходимо исследовать.

1.3. ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПЛАТФОРМА ИССЛЕДОВАНИЯ

1.3.1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ КАК СЛОЖНЫЙ КОНСТРУКТ

Проанализировав основные концепции психологического благополучия, и, современные исследования осуществляемые в его области, можно сделать предположение о том, что психологическое благополучие, связано не только с возможностью адаптации к новым условиям, чувством счастья, удовлетворённости жизнью, чувством безопасности, обладанием ресурсами необходимыми для того, чтобы преодолевать трудные жизненные ситуации.

В качестве концепции на основе которой будет проводиться эмпирическое исследование, выбрана концепция Е.Н. Осина и Д.А. Леонтьева Д.А., и их представление о психологическом благополучии человека, которое

рассматривается как сложный конструкт, имеющий взаимосвязь с индикаторами конструктивного мышления, субъективного благополучия, позитивного функционирования [Осин].

Данному методу был отдан приоритет, по сравнению с другими методиками, так как описанный подход является обобщающим основанием для двух, понятий: психологического и субъективного благополучия, которые диагностируются в выбранных методиках исследования. Данная концепция включает в себя два основных подхода: гедонистический и эвдемонистический. Гедонистический подразумевает под собой обладание безопасными возможностями получения удовольствия от жизни, а Эвдемонистический – возможность позитивного функционирования, и, обладания смыслом. Гедонистический и Эвдемонистический подходы включают в себя как субъективное благополучие, так и психологическое благополучие. Что позволяет рассматривать их в совокупности, при проведении экспериментального исследования, а так же, диагностировать психологическое благополучие студентов по нескольким шкалам.

Рассматривая исследование, проведённое во Франции с русскими и французскими студентами, можно отметить значимость и высокую роль поддержки, которую придаёт исследователь родительской поддержке, отмечая её как фактор, влияющий на уровень тревожности и испытываемого стресса у студентов, во время протекания крупных, массовых явлений

Ещё одно схожее исследование (проводимое на основе исследования, проводимого во Франции). Осуществлённое в Китае, подтвердило значимость и важность психологического благополучия для формирования личностной готовности студентов к обучению. Психологическое благополучие, является важной составляющей для студентов, находящихся в условиях ВУЗ.

Вывод: Была выбрана концепция, на основе которой будет строиться дальнейшее исследование: концепция Осина Е.Н. и Леонтьева Д.А. Был обоснован выбор данной концепции, как основной для проведения экспериментального исследования. Рассмотрены исследования, позволяющие

сделать акцент на значимости поддержки для студентов во время нахождения в условиях ВУЗ.

1.3.2. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТА

Попадая в образовательную среду, студенты не перестают находиться в её условиях, даже после завершения учебного процесса. Многие студенты, приезжая в первые учиться (в особенности, иногородние (с далёких краёв и регионов, порою республик и, даже стран)), заселяются в общежития. и, проживают в них на протяжении достаточно длительного времени. Проживая в общежитии, студенты сталкиваются с различного рода трудностями, и, в первую очередь, с адаптационными. Ранее, не имея опыта проживания в условиях общежития, многие студенты, проживали в комфортной среде, где для них были созданы все условия, и, даже, не задумывались о наступлении времени, когда им самим придётся брать ответственность за свою жизнь (создание собственного благополучия). Такие студенты оказывались не готовы к жизни, сталкивались с рядом трудностей, порою не справлялись с ними. И, всё это оказывало влияние на успешность освоения выбранной программы, и, процесс обучения в целом. Однако, не все студенты избалованы, и, попадают в образовательную среду из благоприятных условий. Некоторые студенты, попадают в учебную среду из иных условий, нежели первая группа: из неблагоприятной обстановки (например, связанной с бедностью, жестоким обращением внутри семьи, безразличием родителей (холодностью), а в некоторых случаях, с совсем отсутствующей поддержкой со стороны значимых родных и близких (возможно, студенты были когда-то совсем лишены поддержки, или, даже потеряли своих близких родственников). Благополучие у таких студентов так же может быть нарушено. Они могут быть жестоки, агрессивны, обижены на окружающих, и, порою, мстительны.

Для обоих типов студентов характерно отсутствие, или недостаточная развитость психологического благополучия. С одной стороны, выступающего ресурсом, способствующего формированию гармонии с окружающим миром, и,

возникновению чувства счастья. А с другой, копинга, который способствует успешной адаптации к окружающей среде, и. преодолению жизненных трудностей. Для того, чтобы успешно справляться с жизненными трудностями, необходимо обладать множеством сформированных психологических личностных особенностей, способствующих повышению жизнестойкости. Личностные особенности, нужны и при адаптации к новой среде, в том числе, и, к условиям проживания в общежитии.

Попадая в образовательную среду, и, начав жить самостоятельно в условиях общежития, студенты сталкиваются со следующего рода психологическими трудностями: необходимость обдумывать свои действия, просчитывать события наперёд и составлять прогноз их развития, обладать навыками самообслуживания, самоконтроля и самообладания, не провоцировать конфликты, и, не быть их провокатором, необходимо быть внимательными ко многим вещам, а в особенности, к людям. Уметь устанавливать грамотную коммуникацию, понимать окружающих (уметь в некоторых случаях проявлять эмпатию, оказывать поддержку). Всё это необходимо уметь студентам, проживающим в вузовских условиях. Обладание данными психологическими особенностями, способно обеспечить успешную адаптацию к условиям окружающей среды, в данном случае, к условиям ВУЗ – общежитию. Однако, насколько бы не был успешен студент, наличие поддержки, для студента, важный и ценный ресурс, стимулирующий его к достижению новых, поставленных высот. Поддержка, может быть разного вида, может быть родительской, а может, и социальной (в форме стипендий, грантов на обучение, приглашений на стажировки).

Говоря о социальной поддержке, можно сказать о том, у кого больше шансов её получить. В приоритете, рассматриваются студенты, которые имеют личные достижения (результаты), в учёбе, или, в активной студенческой деятельности. Однако, и студенты, не обладающие личными достижениями, могут получать поддержку (например, от родителей, или, обращаясь к компетентным специалистам, специально организованных университетских

служб). Однако, каждый студент, может выйти на уровень получения социальной поддержки. Но, для этого, ему предстоит приложить максимум усилий, чтобы исправить своё положение по учёбе. Для этого, необходимо быть готовым продвигаться к своему успеху, что обуславливает, наличие сформированного психологического благополучия у студентов. К тому же, психологическое состояние студента, влияет на его физиологическое и психологическое здоровье.

1.3.3 СОБСТВЕННАЯ КОНЦЕПЦИЯ: ОСОБЕННОСТИ ПРИСУЩИЕ СТУДЕНТАМ, НАХОДЯЩИМСЯ В УСЛОВИЯХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ

Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями.

Необходимо сравнить между собою психологическое благополучие у студентов двух групп: первой группы – студенты проживающие в общежитиях, второй – студенты проживающие с родителями. Для этого необходимо определить уровень выраженности психологического благополучия как у студентов, проживающих в общежитиях, так и у студентов, проживающих с родителями.

Так, применяя методик К. Киза, в данном исследовании мы описываем следующие особенности: индикаторы психологического, эмоционального и эмоционального благополучия. Данные показатели позволят описать не только симптомы благополучия, но и характеристики психологических процессов лежащих в основе, и, описанных в той или иной психологической модели. А применяя в исследовании методики С. Любомирски и Э. Диннера описываем рефлексивно-оценочные компоненты психологического благополучия, а вторая - эмоционально-чувственные компоненты [Осин].

1.3.3 ВЫДВИГАЕМЫЕ ГИПОТЕЗЫ

1) Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, или недостаточно сформировано по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями.

Необходимо понять, действительно ли у студентов, проживающих в общежитиях психологическое благополучие не сформировано. Проверить, влияет ли получение поддержки со стороны родителей и близких на благополучие студентов, сравнив психологическое благополучие студентов проживающих в общежитиях, со студентами, проживающими со своими родителями. Определить, насколько благополучны студенты, и, есть ли отличия между благополучием студентов проживающих в общежитиях, с благополучием студентов, проживающих со своими родителями.

Для проверки данной гипотезы необходимо сравнить полученные результаты по двум группам студентов, и определить, будет ли большая выраженность психологического благополучия у студентов, проживающих со своими родителями.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ 1: «АНАЛИЗ ОСОБЕННОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ, ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИЯХ»

1. Изучение психологического благополучия представляет сложность, поскольку существуют различные подходы к ее исследованию, и нет точного определения психологического благополучия. Обилие материала, описывающего концепции в данной области, затрудняет выделение точных предикторов, характеризующих психологическое благополучие как конкретное психологическое понятие. В данном исследовании психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитии, был выделен предмет работы - психоэмоциональное состояние студентов, которое может являться индикатором, характеризующим их психологическое благополучие.

2. Было установлено, что фактор совместного проживания студентов на одной территории оказывает влияние на формирование и становление психологического благополучия студентов, проживающих в общежитиях. Студентам, необходима помощь и они обращаются за ней к специалистам. Однако, на сегодняшний день процент студентов, обращающихся за психологической помощью невелик.

3. Были выделены следующие социальные аспекты, связанные с данной темой: психологическое благополучие может выступать в нескольких ролях (и как копинг стратегия, и как ресурс, и даже, как личностная особенность человека). В зависимости от того, через какую концепцию рассматривается психологическое благополучие, будет определяться его психологическая роль. Однако, в рамках данного исследования, мы рассматриваем психологическое благополучие в качестве копинг стратегии, позволяющей студентам эффективно преодолевать трудные жизненные ситуации.

4. Было установлено, что тема психологического благополучия обширна и встречается во многих научных отраслях. Например, в таких как: психология, социология и медицина.

5. Трудности в поведении людей возникают в то время, когда условия окружающей среды становятся стрессовыми и, начинают оказывать негативное влияние на общество, и его психологические механизмы, которых придерживаются его члены. Существуют базовые особенности, которыми определяется психологическое благополучие человека, например, такие как: стрессоустойчивость, адаптивность к новым условиям окружающей среды, эмоциональная саморегуляция и др.

6. В ходе анализа и мониторинга исследований посвящённых формированию психологического благополучия, были обнаружены мероприятия, направленные на создание условий для комфортного существования студентов, и поддержание их психологического благополучия (например, создание капмусов в различных городах нашей страны, с возможностью голосования и самостоятельной разработки макета (выбора необходимых его составляющих). Работой с психологическим благополучием, могут заниматься студенты психологи, оказывающие помощь обучающимся.

7. Однако, несмотря на все предпринимающиеся меры, и стремление к созданию благоприятных условий для развития в студенческой среде, периодически, происходят случаи, когда психологическое благополучие студентов нарушается, или ему причиняют вред деструктивными воздействиями окружающей среды (манипулятивным влиянием). И, на данный момент времени остаётся открытым вопрос, как защитить психологическое благополучие студентов от негативных стимулов окружающей среды. К сожалению, нарушение психологического благополучия не всегда представляется возможным отследить на практике. В чём собственно говоря и будет заключаться одна из основных трудностей во время проведения эмпирической части исследования.

ГЛАВА 2. ЭМПИРИЧЕСКОЕ ИССЛЕДОВАНИЕ СРАВНЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ У СТУДЕНТОВ ПРОЖИВАЮЩИХ В ОБЩЕЖИТИИ, СО СТУДЕНТАМИ, НЕ ПРОЖИВАЮЩИМИ В НЁМ

2.1. ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Эмпирическая цель исследования: определить уровень психологического благополучия у студентов проживающих в общежитии, сравнить его с психологическим благополучием студентов, которые не проживают в нём.

Для достижения поставленной цели определены следующие **задачи**:

1. Подобрать комплекс экспериментально-диагностических методик соответствующих цели и задачам исследования.
2. Определить уровень психологического благополучия по заранее отобранным методикам, у студентов, как проживающих в общежитиях, так и не проживающих в нём.
3. Рассмотреть особенности психологического благополучия у студентов проживающих в общежитии, а так же у студентов, проживающих со своими родителями, снимающих жильё, или, проживающих в собственном жилье. Сравнить особенности психологического благополучия у разных категорий студентов (различных по месту жительства, направлению подготовки, курсу и полу).
4. Выявить статистическую значимость между переменными, полученными по результатам диагностики испытуемых при помощи методов математической статистики (двух факторного дисперсионного анализа), определить факторы, провести анализ и интерпретацию полученных данных.

Эмпирические гипотезы:

- 1) Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями.

Использованные методики: «Спектр психологического здоровья авторская методика К. Киз», методика «Шкала субъективной

удовлетворённости жизнью» Э. Диннера, методика «Шкала субъективного счастья – С. Любомирски»

Независимые переменные:

1.Выбор диагностического компонента: когнитивный или эмоциональный уровень.

2.Выбор студентов для опроса по заданным критериям (возраст, курс, направление подготовки, форма обучения, место проживания).

Зависимые переменные:

1.Особенности психологического благополучия.

2.Психоэмоциональное состояние студентов.

Контролируемые переменные:

1.Возраст.

2. Пол.

3.Место проживания.

4.Курс.

5. Направление подготовки.

Описание выборки: Общее количество студентов, принявших участие на данный момент времени в исследовании – 42 студента (мужского и женского пола, обучающихся в ТюмГУ, проживающих в различных условиях, и, имеющих различную возможность получения родительской поддержки).

Основную выборку исследования составило несколько групп студентов:

1 группа - студенты проживающие в общежитии, мужского и женского пола, обучающиеся на различных направлениях подготовки: бакалавриата и магистратуры, на различных факультетах. Возраст опрошенных соответствует первой категории ВОЗ (от 18 до 44 лет). В данную группу вошли студенты как младших, так и старших курсов. Количество человек в выборке - 21.

2 группа – студенты проживающие с родителями, мужского и женского пола, обучающиеся на различных направлениях подготовки: бакалавриата и магистратуры, на различных факультетах. Возраст опрошенных соответствует

первой категории ВОЗ (от 18 до 44 лет). В данную группу вошли студенты как младших, так и старших курсов. Количество человек в выборке - 21.

2.1.1. ПЛАНИРОВАНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе студенческих общежитий ТюмГУ, в период с Февраля 2022 года по Май 2023 года, между студентами младших и старших курсов, и различных направлений подготовки (бакалавриат - магистратура).

Этап 1. Подготовительный – февраль 2022 - март 2023 года.

На первом этапе нами была проанализирована научная литература, определена степень изученности проблемы, практическая и общественная значимость исследования психологического благополучия у студентов. Осуществлена постановка проблемы, цели и задач исследования на основе анализа теоретического материала по современным исследованиям авторов, изучающих особенности психологического благополучия ранее. Сформулированы и обоснованы гипотезы.

Этап 2. Основной – начало весны 2023 года.

Во время данного этапа был проведен опрос и тестирование респондентов посредством Google-form. Для диагностики использованы методики «Спектр Психологического здоровья К. Киза, «Шкала субъективного счастья» С. Любомирски, «Шкала чувства субъективной удовлетворённости от жизни» Э.Диннера.

Этап 3. Аналитический – конец весны 2023 года

На третьем этапе был проведён двухфакторный дисперсионный анализ с четырьмя градациями (пол, место проживания, курс и влияние поддержки на психологическое благополучие студентов). Проведена обработка результатов исследования методом дисперсионного анализа (включающего в себя, как математическую, так и статистическую обработку) в программе «SPSSStatistics 23.0».

В данный момент времени в исследовании приняло участие 42 студента (бакалавров и магистров, различного направления подготовки, мужского и

женского пола). Было проведено пилотажное исследование на 20 человек, с использованием метода 2-х факторного дисперсионного анализа, с четырьмя градациями (полом, местом проживания, направлением подготовки и курсом).

2.1.2. ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ МЕТОДЫ

Место проведения опроса в Интернете, через студенческие группы в социальной сети (В Контакте), с помощью Google Form. При проведении исследования, применялись следующие методики:

Спектр Психологического здоровья К.Киза. Методика базируется на модели континуума К.Киза – о психологическом здоровье. Согласно данной идее, психологическое здоровье, и, психологическая болезнь представляют собой ортогональные (независимые) измерения. Методика ориентирована на измерение нескольких параметров, среди которых: эмоциональное гедонистическое благополучие (способность испытывать позитивные эмоции), социальное эвдемоническое благополучие (ощущение принадлежности, развития, принятия и связности общества), психологическое эвдемоническое благополучие (содержит в себе все компоненты модели психологического благополучия по К.Рифф, которая описывает психологическое благополучие по 6 шкалам, отражающим: управление окружением, принятие себя, личностный рост, позитивные отношения, наличие цели в жизни, автономию).

Спектр психологического здоровья включает в себя три шкалы, характеризующие эмоциональное, социальное и психологическое благополучие.

«Шкала субъективного счастья С. Любомирски». С. Любомирски по своей разработанной шкале описывает уровень субъективного счастья. Шкала адаптирована и переведена на русский язык Д.А. Леонтьевым.

«Шкала удовлетворённости жизнью Э.Диннера». Данная методика позволяет проводить массовые опросы респондентов о степени субъективной удовлетворённости их жизнью. Методика была предложена E.Diener, R.A. Emmons, R.J. Larsen и S. Griffin, адаптирована Д.А. Леонтьевым и Е.Н. Осиным в 2003 году на русском языке.

Для анализа данных применялись методы математической обработки – критерий Пирсона и методы статистики: двух факторный дисперсионный анализ. Для проведения пилотажного исследования, применялся двух факторный дисперсионный анализ с двумя градациями (пол и место проживания). В дальнейшем, при проведении исследования, будет проведён двух факторный дисперсионный анализ с четырьмя градациями (полом, местом проживания, курсом и, характером влияния поддержки на психологическое благополучие студентов). Обработка результатов проводилась при помощи программного пакета «SPSS Statistics 23.0».

2.1.3. ПРОВЕДЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

Для проверки гипотезы 1 об существовании различий в уровне психологического благополучия у студентов проживающих в общежитиях, и проживающих со своими родителями, предположении о том, что уровень психологического благополучия у студентов проживающих в общежитиях, ниже, чем у студентов, проживающих со своими родителями, была осуществлена работа по всем 3 методикам:

Методике «Спектр психологического здоровья авторская методика К. Киз.».. Измерение эмоционального (позитивные и негативные проживаемые эмоции, социального (ощущение благополучия при нахождении в месте проживания (в контексте данного исследования, в общежитии) и психологического благополучия (ощущение счастья от происходящего).

Методике «Шкала субъективной удовлетворённости жизнью Э. Диннера». Измерение уровня субъективного благополучия.

методика «Шкала субъективного счастья – С.Любомирски». Измерение ощущения общего уровня счастья.

При проверке гипотезы задействованы все методики, так как в совокупности они позволяют провести целостный и комплексный анализ психологического благополучия у студентов.

2.1.4 РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ АНАЛИЗ РЕЗУЛЬТАТОВ ПОЛУЧЕННЫХ ПО МЕТОДИКЕ К, КИЗА «СПЕКТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»

Для проверки нашей гипотезы об уровне психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитии, мы использовали следующие методики:

Методика К. Киза позволила изучить различные переживания возникающие у студентов (общий показатель здоровья), по шкале эмоционального (гедонистического благополучия), социального (социального эвдемического благополучия) и психологического благополучия (психологического эвдемического благополучия). А так же, данная методика

описывает и сам спектр психологического здоровья (общее благополучие и характеризует степень ощущения счастья у каждой группы студентов (рисунок 1)).

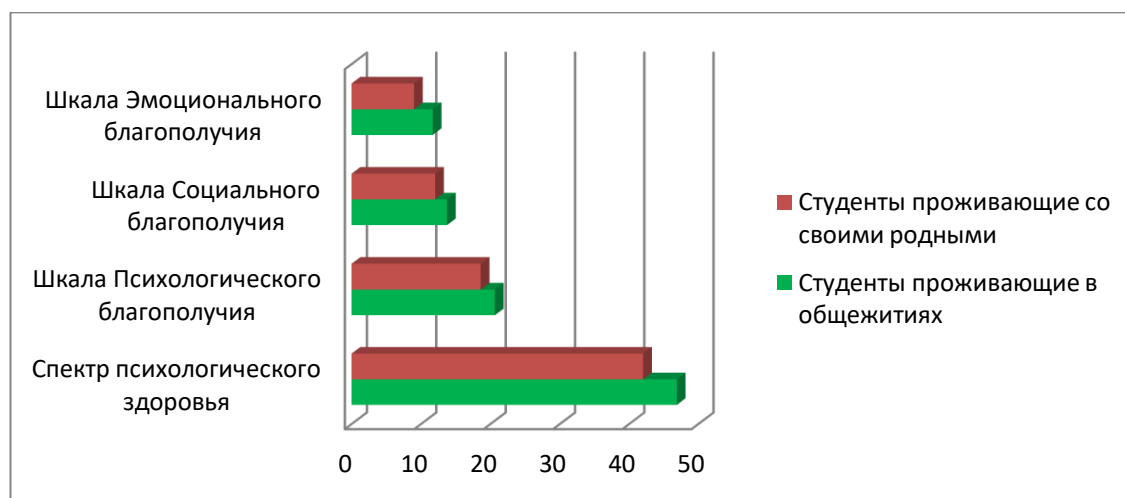


Рисунок 1. Распределение испытуемых по методике.

Из рисунка 1, видно, что студенты, проживающие в общежитиях в общежитии, обладают высокими показателями по шкале «Спектр психологического здоровья» (46,9), и, по шкале «Психологического благополучия» (20,65). В наименьшей степени, данная группа студентов, имеет выраженность показателей по шкале Эмоционального благополучия (11,7), и, Социального благополучия (13,75).

Студенты, проживающие со своими родителями, обладают наибольшей выраженностью показателей по психологическому благополучию по шкалам: Спектр психологического благополучия (42,04) и шкале психологического благополучия (18,6). В наименьшей степени, выражены показатели по шкалам: Эмоционального (9) и Социального (12,04) благополучия.

Проведя сравнительный анализ по методикам, можно сказать о том, что выраженность психологического благополучия по шкалам, входящим в методику "Спектр психологического здоровья К. Киза", выше, у студентов, проживающих в общежитиях.

По шкале «Эмоционального благополучия», результаты у студентов, обучающихся в ВУЗ (проживающие в общежитии, и, проживающие со своими родителями), характеризуются высоким уровнем выраженности.

Данные шкалы отображают эмоциональное гедонистическое благополучие (пункты 1-3 позитивные эмоции по методике К.Киза). Рассматривая гистограммы, можно сказать о том, что эмоциональное благополучие у студентов проживающих в общежитиях (11,7), выше, нежели у студентов проживающих со своими родителями (9).

По шкале «Социального благополучия», результаты у студентов, обучающихся в ВУЗ, характеризуются как низко выраженные.

Данная шкала отображает социальное эвдемоническое благополучие (пункты 5-8, вклад человека в общество, чувство принадлежности к социуму) студентов, проживающих как в общежитиях, так и проживающих со своими родителями. Рассматривая гистограммы, можно сказать о том, что показатели полученные по двум группам студентов отличны. Социальное благополучие у студентов проживающих в общежитиях лучше развито (12,04), чем у студентов, проживающих с родителями (13,75).

По шкале «Психологического благополучия», результаты у студентов, обучающихся в ВУЗ, характеризуются как низко выраженные.

Данная шкала отображает психологическое эвдемоническое благополучие (пункты 9-14) у студентов, проживающих как в общежитиях, так и проживающих со своими родителями. Психологическое благополучие у студентов проживающих в общежитиях (20,65) лучше развито, чем у студентов, проживающих со своими родителями (18,6) .

По шкале «Спектр психологического благополучия», полученные результаты у студентов, обучающихся в ВУЗ, характеризуются как высоко выраженные

Данная шкала отображает общее благополучие и характеризует степень ощущения счастья у каждой группы студентов. Рассматривая данный рисунок, можно сказать о том, что показатели по данной шкале, выше у студентов, проживающих в общежитиях (42,04), нежели, у студентов, проживающих с родителями (46,9).

По данной методике, в ходе проведения анализа полученных результатов по шкалам, удалось определить, что наибольшей выраженностью показателей, обладают шкалы психологического благополучия и шкала спектр психологического здоровья, которые отображают, наибольшую выраженность психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитиях.

В ходе анализа и обработки результатов по данной методике, было установлено, что студенты, проживающие в общежитиях, обладают более высоким уровнем психологического благополучия, нежели студенты, проживающие со своими родителями. Однако, выраженность показателей видов благополучия, не характеризуются, как высокие, в особенности, по шкалам эмоционального и социального благополучия. Их необходимо развивать.

Исходя из полученных результатов по данной методике, можно сказать о том, что уровень психологического благополучия, выше у студентов, проживающих в общежитиях, нежели у студентов, проживающих со своими родителями. Наиболее высокие показатели получились по шкале: Спектр психологического благополучия (общий показатель). И, по шкале психологического благополучия. И, менее выраженные результаты, по шкале социального и эмоционального благополучия. Полученные результаты свидетельствуют о том, что уровень психологического благополучия в целом (рассматривая от 100% выраженности), не такой высокий. Однако, по сравнению со студентами проживающими с родителями, уровень психологического благополучия выше у студентов, проживающих в общежитиях.

РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПО МЕТОДИКЕ С.ЛЮБОМИРСКИ «ШКАЛА СУБЪЕКТИВНОГО СЧАСТЬЯ»

Для проверки нашей гипотезы мы использовали следующие методики:

Методика «Шкала субъективного счастья С. Любомирски» – измеряющая субъективный уровень благополучия (Рисунок 2).

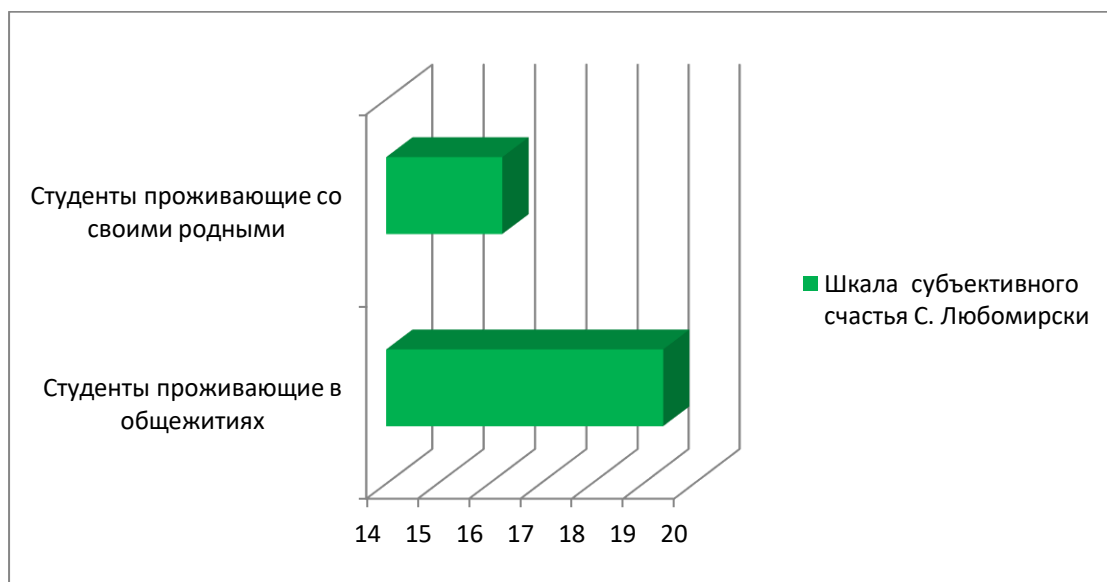


Рисунок 2. Распределение испытуемых по шкале методики.

Из рисунка 2 видно, что результаты полученные у студентов, проживающих в общежитиях, характеризуются в отметку 19,4.

А у студентов, проживающих со своими родителями, данный показатель характеризуется в 16,26.

Сравнивая полученные результаты по шкале, можно сказать о том, что субъективный уровень психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитиях (19,4), выше, чем у студентов, проживающих со своими родителями (16,26).

Вывод: Студенты проживающие в общежитиях, чувствуют себя в большей степени субъективно благополучными, нежели, студенты, проживающие со своими родителями.

РЕЗУЛЬТАТЫ, ПОЛУЧЕННЫЕ ПО МЕТОДИКЕ Э.ДИННЕРА «ШКАЛА УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ»

Для проверки нашей гипотезы мы использовали следующие методики:

Методика «Шкала удовлетворённости жизнью» Э.Диннера – позволяет измерить субъективный уровень удовлетворённости жизнью (Рисунок 3).

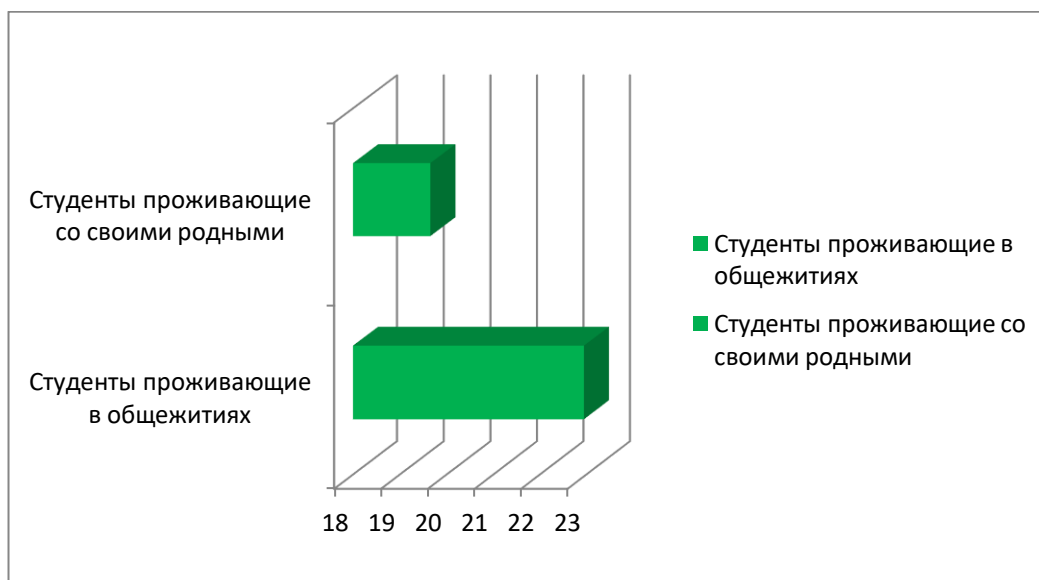


Рисунок 3. Распределение испытуемых по шкале методики.

Из рисунка 3 видно, что результаты полученные у студентов, проживающих в общежитиях, характеризуются в отметку 22,95.

А у студентов, проживающих со своими родителями, данный показатель характеризуется в 19,65.

Сравнивая полученные результаты по шкале, можно сказать о том, что субъективный уровень удовлетворённости жизнью у студентов, проживающих в общежитиях (22,95), выше, чем у студентов, проживающих со своими родителями (19,65).

Вывод: Студенты проживающие в общежитиях, чувствуют себя в большей степени удовлетворёнными жизнью, нежели, студенты, проживающие со своими родителями.

СРАВНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ПО МЕТОДИКЕ К.КИЗА «СПЕКТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ», «ШКАЛЕ СУБЪЕКТИВНОГО СЧАСТЬЯ С. ЛЮБОМИРСКИ» И, ПО «ШКАЛЕ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ Э.ДИННЕРА.

Сравнивая полученные результаты по всем трём методикам, можно сказать о том, что наиболее высокие результаты, получились по шкале Спектр психологического здоровья (сумме всех 14 пунктов) методики К. Киза. На втором месте, находится выраженность показателей по методике Э. Диннера "Шкала субъективной удовлетворённости жизнью", и, на третьем – показатели по "Шкала субъективного благополучия С. Любомирски". Можно сказать о том, что студенты проживающие в общежитиях, испытывают в большей степени удовлетворённость жизнью, нежели ощущение субъективного чувства счастья. У студентов, проживающих со своими родителями, в большей степени выражено субъективное чувство счастья, нежели чувство удовлетворённости жизнью. Однако, их показатели по данным шкалам, ниже, нежели у студентов, проживающих в общежитиях.

2.1.5. МАТЕМАТИЧЕСКИЙ И СТАТИСТИЧЕСКИЙ МЕТОДЫ ОБРАБОТКИ ПОЛУЧЕННЫХ ДАННЫХ

В качестве используемого статистического метода, для проверки нормальности распределения, и, влияния факторов Условия проживания, и, влияния родительской поддержки на психологическое благополучие двух групп студентов: первой группы, студентов проживающих в общежитиях, и, второй группы – студентов, проживающих со своими родителями. Был проведён двух факторный дисперсионный анализ с 4 градациями (возраст, пол, курс, место проживания). Результаты по проведённому анализу, представлены (на рисунке 2.1.5. в Приложении 1) в конце работы.

Согласно полученным графика (Box Plots) показатели выраженности психологического благополучия, по используемым методикам «Спектр психологического здоровья К. Киза», «Шкале субъективного чувства счастья С. Любомирски», «Шкале субъективной удовлетворённости жизнью Э. Диннера» , по шкалам:

Эмоционального благополучия

Социального благополучия

Психологического благополучия

Спектр психологического здоровья

Чувство субъективного счастья

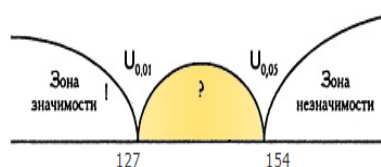
Чувство субъективной удовлетворённости жизнью

По двум выделенным факторам: Условия проживания, и, влияние особенностей связанных с половой принадлежностью (мужчины и женщины). Выше, показатели получились у студентов, проживающих в общежитиях – по первому фактору. А среди мужчин и женщин – у женщин. (второй фактор двухфакторного дисперсионного анализа).

Математическим методом обработки данных, был выбран критерий Мана-Уитни, отображающий имеющиеся различия, между двумя группами студентов. Поверялась гипотеза: «Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями.»

В ходе проведения математической обработки, получились следующие результаты:

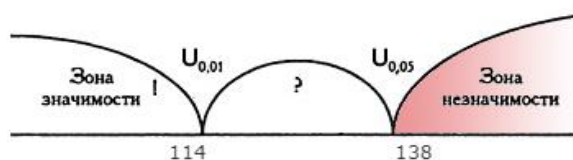
РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСНИКОВ СПЕКТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ К.КИЗ, ШКАЛЕ СУБЪЕКТИВНОГО СЧАСТЬЯ С.ЛЮБОМИРСКИ И ШКАЛЕ УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ Э.ДИННЕРА ПО МАТЕМАТИЧЕСКОМУ КРИТЕРИЮ МАНА-УИТНИ



Полученное эмпирическое значение $U_{эмп}(137.5)$ находится в зоне неопределенности.

Рис. 2.1.5. Результаты математического анализа по шкале Эмоционального благополучия (Критерий Мана-Уитни).

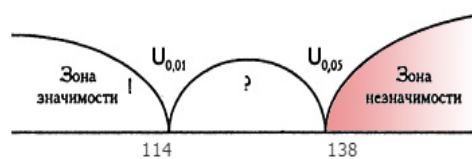
При проверке гипотезы: Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями, после проведения математической обработки по критерию Мана-Уитни, по шкале "Эмоциональное благополучие" получились следующие результаты: $U_{\text{эмп}} = 137,5$. Если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,01$, то $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_1 . Однако, если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,05$, то $U_{\text{кр}} > U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_0 (Рисунок 2.1.5).



Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(182)$ находится в зоне незначимости.

Рис. 2.1.5. Результаты математического анализа по шкале Социального благополучия (Критерий Мана-Уитни).

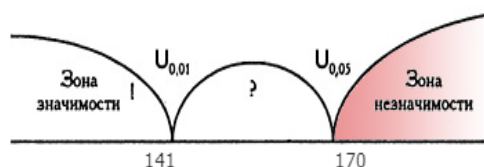
При проверке гипотезы: Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями, после проведения математической обработки по критерию Мана-Уитни, по шкале "Социальное благополучие" получились следующие результаты: $U_{\text{эмп}} = 182$. Если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,01$, то $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_1 . Однако, если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,05$, то $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_0 (рисунок 2.1.5).



Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(182,5)$ находится в зоне незначимости.

Рисунок 2.1.5. Результаты математического анализа по шкале Психологического благополучия (Критерий Мана-Уитни).

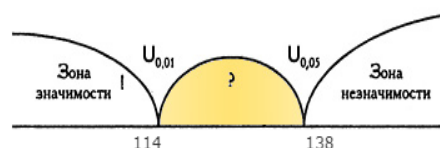
При проверке гипотезы: Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями, после проведения математической обработки по критерию Мана-Уитни, по шкале "Психологического благополучия" получились следующие результаты: $U_{\text{эмп}} = 182,5$. Если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,01$, то $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_1 . Однако, если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,05$, то $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_1 (опровергающая данную гипотезу) (рисунок 2.1.5).



Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(194)$ находится в зоне незначимости.

Рисунок 2.1.5. Результаты математического анализа по шкале Спектр психологического здоровья (Критерий Мана-Уитни).

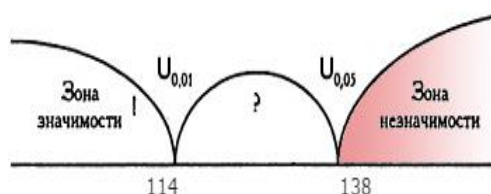
При проверке гипотезы: Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями, после проведения математической обработки по критерию Мана-Уитни, по шкале "Спектр психологического здоровья", $U_{\text{эмп}} = 194$. Если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,01$, то $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_1 . Однако, если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,05$, то $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_1 (рисунок 2.1.5).



Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(135)$ находится в зоне неопределенности.

Рис. 2.1.5. Результаты математического анализа по шкале Уровень субъективного благополучия С. Любомирски (Критерий Мана-Уитни).

При проверке гипотезы: Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями, после проведения математической обработки по критерию Мана-Уитни, по шкале "Уровень субъективного счастья С. Любомирски", $U_{\text{эмп}} = 135$. Если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,01$, то $U_{\text{кр}} < U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_1 . Однако, если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,05$, то $U_{\text{кр}} > U_{\text{эмп}}$, принимается гипотеза H_0 (рисунок 2.1.5).



Полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп}}(157,5)$ находится в зоне незначимости.

Рисунок 2.1.5. Результаты математического анализа по шкале Уровень субъективной удовлетворённости жизнью Э.Диннера (Критерий Мана-Уитни).

При проверке гипотезы: Психологическое благополучие у студентов, проживающих в общежитии не сформировано, по сравнению со студентами, проживающими со своими родителями, после проведения математической обработки по критерию Мана-Уитни, по шкале "Уровень субъективного счастья Э.Диннера", $U_{\text{эмп}} = 157,5$. Если рассматривать данное значение на

уровне значимости $p \leq 0,01$, то $U_{кр} < U_{эмп}$, принимается гипотеза H_1 . Однако, если рассматривать данное значение на уровне значимости $p \leq 0,05$, то $U_{кр} < U_{эмп}$, принимается гипотеза H_1 (рисунок 2.1.5).

После проведения математической обработки по критерию Мана-Уитни, было определено, что в большинстве случаев, на обоих уровнях $p \leq 0,01$ и $p \leq 0,05$ $U_{кр} < U_{эмп}$, принимается гипотеза H_1 . Уровень психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитиях имеет большую выраженность, нежели у студентов, проживающих со своими родителями. Однако если рассматривать в целом (от 100 %), уровень психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитиях, не высок, с ним необходимо работать, и повышать его.

Вывод: Согласно проведённой математической обработке, по описываемым шкалам, в большинстве случаев, согласно полученным результатам, принималась альтернативная гипотеза: H_1 .

В ходе проведения математической обработки, по шкале «Эмоциональное благополучие», была принята гипотеза H_0 .

В ходе проведения математической обработки, по шкале «Социальное благополучие», была принята гипотеза H_0 .

В ходе проведения математической обработки, по шкале «Психологическое благополучие», была принята гипотеза H_1 .

В ходе проведения математической обработки, по шкале «Спектр психологического здоровья», была принята гипотеза H_1 .

В ходе проведения математической обработки, по шкале «Субъективного чувства счастья», была принята гипотеза H_1 .

В ходе проведения математической обработки, по шкале «Субъективной удовлетворённости жизнью», была принята гипотеза H_1 .

В большинстве случаев, была принята гипотеза H_1 : Психологическое благополучие у студентов проживающих в общежитиях, выше, нежели у студентов, проживающих со своими родителями.

ВЫВОДЫ ПО ГЛАВЕ

В результате проведённого пилотажного исследования, в котором был применён метод опроса через Гугл формы по трём методикам:

Рассматривая понятие психологического благополучия, мы пришли к выводу, что данное понятие является сложным составным теоретическим конструктом, которое можно рассматривать и как ресурс, и как копинг.

Рассматривая данные, полученные в ходе проведения исследования на выборке, количеством 42 человека, можно наблюдать следующее: уровень психологического благополучия у студентов, проживающих в общежитиях, выше, чем у студентов, проживающих с родителями. Показатели по тем же самым шкалам, полученные в ходе пилотажного исследования и, в ходе проведения исследования совпадают. Можно сказать о том, что студенты проживающие в общежитиях, обладают высоким уровнем сформированности психологического благополучия. Однако, рассматривая общую выраженность психологического благополучия, можно сказать о том, что у студентов, как проживающих в общежитиях, так и, проживающих со своими родителями, психологическое благополучие слабо выражено, и составляет лишь небольшой процент, от общего числа. К тому же, как показал результат математической обработки, среди двух групп студентов, по полученным показателям нет значимых различий. В условиях учебной среды, психологическое благополучие можно рассматривать как ресурс для успешного освоения программы, в том числе, при нахождении в общежитии. Психологическое благополучие необходимо поддерживать и развивать у обеих групп студентов.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

После проведения полномасштабного исследования, с выборкой студентов, как проживающих в общежитии, так и не проживающих в нём, в количестве 42 человек (двухфакторный анализ), и, изучения влияния родительской поддержки на психологическое благополучие студентов, проживающих с родителями, в количестве 42 человек. А так же, сравнения результатов по шкалам эмоционального, социального, психологического благополучия, субъективного уровня счастья, и, субъективной удовлетворённости жизнью, со студентами, проживающими в общежитиях, выяснилось, что показатели по данным шкалам выше у студентов, проживающих в общежитиях, и, с высоким уровнем значений. Следовательно, можно сделать следующий вывод: студенты проживающие в общежитиях, обладают высоким уровнем сформированности психологического благополучия. Нельзя исключать и фактор влияния родительской поддержки на психологическое благополучие студентов (так как показатели по вышеописанным шкалам у студентов, проживающих со своими родными, тоже высокие). Однако, как показало исследование он не играет ключевой роли в процессе формирования психологического благополучия. Результаты пилотажного исследования подтвердили данные, полученные по основному исследованию.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. Amir Hajrasouliha – Campus score: Measuring university campus qualities // Landscape and Urban Planning. Volume 158.2017. P. 166-176.
2. Андронникова О.О., Ветерок Е.В. Психологическое благополучие и здоровье как актуальная потребность современного человека в рамках девиктимизации // Вестник Кемеровского государственного университета 2016. №1. С. 72-76.
3. Александрова Л.А. Субъективная витальность как предмет исследования. // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2014. №1. С. 133- 163.
4. Айтжанова Ф.Д. Анализ основных научных подходов к проблеме взаимосвязи академического стресса и психологического благополучия в студенческом возрасте // Букетовские чтения. 2021. №3. С. 80-83.
5. Айварова Н.Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности // Вестник Югорского государственного университета. 2016. №1. С. 113-115.
6. Берзин Б.Ю. «Психологическое благополучие личности: к вопросу о сущности понятия» // Известия Уральского федерального университета. Сер. 1, Проблемы образования, науки и культуры. 2018. №4. С. 74-81.
7. Баева И.А. «Психологические проблемы обеспечения безопасности в образовании» // Мир психологии. 2020. № 2. С. 184-190.
8. Битюцкая Е.В. Структура и динамика образа трудной жизненной ситуации // Вопросы психологии. 2020. №3. С. 116–121.
9. Белинская Е.П. Гуманитарные аспекты здоровья и благополучия: причины исследовательского интереса и основные теоретические подходы // Вестник Кемеровского государственного университета. 2017. №2. С. 111-116.
10. Бекузарова А.Т. Психологическое благополучие как предмет зарубежных и отечественных исследований // Актуальные проблемы психологического знания. 2014. №2. 2014. С. 16-25.

11. Бородовицына Т.О. Особенности психологического благополучия студентов различных профилей подготовки // Мир науки. Педагогика и психология. 2020. №4. С. 1-10.

12. Бурханова Е.Р. Новый взгляд на счастье и благополучие в контексте позитивной психологии // Российский государственный университет правосудия. Москва. Россия. 2020. №6. С. 142-143.

13. Весёлова Е.К. Социальная поддержка как ресурс обеспечения субъективного благополучия студенческой молодёжи / Е.К. Весёлова [и др.] // ФГБОУ ВО «Российский государственный педагогический университет имени А.И. Герцена» (ФГБОУ ВО РГПУ имени А.И. Герцена). Российская Федерация. 2021. №1 С. 44-58.

14. Васютина И.В. Симонова А.А. Современное понимание феномена «культура здоровья дошкольника» // Теория и практика образования в современном мире. 2018. С.15-22.

15. Гольман И.А. Психологическое благополучие и тревожность студентов на этапе вхождения в образовательную среду: характер зависимости и возможности её использования // Человеческий капитал. 2022. № 6. С. 116-124.

16. Говорина А.В., Заривная Е.А., Диденко П.И. Самоактуализация и Субъективное благополучие у студентов-психологов // international journal of medicine and psychology. Международный журнал медицины и психологии 2022. № 6. С. 16-23.

17. Деменев А.Г. Эвдемонические и гедонистические теории в современных исследованиях счастья // Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова. 2016. №4. С. 16-24.

18. Ерофеева В.Г. Разрешение трудных жизненных ситуаций студентами во время обучения в колледже в зависимости от личной устойчивости // Личность в экстремальных условиях и кризисных ситуациях жизнедеятельности. 2021. №3 С. 64-72.

19. Жуковская Л.В. Трошихина Е.Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. 2011. №2 С. 82-93.

20. Измайлова Ю.М. Субъективное благополучие как предмет Социально-Психологических исследований // Аграрная наука и образование: проблемы и перспективы. 2021. № 4. С. 166 - 169.

21.Красовская Я.Е. Психометрическое обоснование Опросника атрибутивного стиля К. Петерсона и М. Селигмана // Актуальные психологические исследования. 2012. №1/2 С. 93 - 97.

22.Котомина О.В., Сажина А.И.Исследование влияния родительской вовлеченности на академическую успеваемость студентов// Отечественная и зарубежная педагогика.2022. № 4. С. 151-165.

23. Качество образования в российских университетах: что мы поняли в пандемию: Аналитический доклад. науч. ред. Е.А. Суханова, И.Д. Фруммин, Томск: Издательство Томского государственного университета. 2021. 46 с.

24. Коломиец О.В., Фуника А., Связь психологического благополучия и компонентов эмоционального интеллекта у студентов // Психологическое благополучие современного человека Материалы Международной заочной научно-практической конференции. Екатеринбург. 2018. С. 129-135.

25. Копытов А.А., Авхачева Н.А. Повышение благополучия иностранных студентов как фактор повышения уровня конкурентоспособности информационно-коммуникативного пространства современного вуза //Тенденции развития науки и образования. 2021. №.74-3. С. 97-102.

26. Диагностика факторов копинга: апробация опросника «Типы ориентаций в трудных ситуациях». Психологический журнал. // Корнеев А.А. 2020. Т. 41. №1. С. 97–111.

27. Малышев К.Б., Малышева О.А., «Психологическое благополучие личности» // Актуальные проблемы педагогики и психологии, 2021. С. 50 – 59.

28.Матильда М. Хаски. Вивиан Ковесс-Масфети. Джоэл Д. Свендсен Стресс и беспокойство среди студентов университетов во Франции во

время обязательного заключения из-за Covid-19 // Комплексная психиатрия. 2020. №3. С. 1-4.

29. Молчанова О.Н. Роль самооценки в реагировании на ситуации «Угрозы Я» // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. 2019. №2. С. 138-154.

30. Митина О.В. Юлдашева М.И. Психосемантический анализ мотивационной сферы личности в условиях пандемии COVID – 19 // Ананьевские чтения - 2021. Материалы международной научной конференции. Под общей редакцией А.В. Шаболтас. Отв. ред. В.И. Прусаков. Санкт-Петербург. ООО «Скифия-принт» . 2021. С. 195-196.

31. Орлова Д.Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследования (обзор современных источников) // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. 2015. №1. С. 28 - 36.

32. Осин Е.Н., Леонтьев Д.А. Краткие русскоязычные шкалы диагностики субъективного благополучия: психометрические характеристики и сравнительный анализ // Мониторинг общественного мнения: Экономические и социальные перемены. 2020. №1. С. 117-142.

33. Орешкина Т.Г., Сидорова Е.Б., Троешестова Д.А. Анализ процесса адаптации первокурсников в социально-образовательной среде вуза // Развитие современного образования в контексте педагогической компетенциологии. 2021. №4. С. 50-54.

34. Павлоцкая Я.И. Возможности и ограничения психологической помощи при различных типах благополучия личности // Современные проблемы науки и образования. 2015. №1-1. С. 1-4.

35. Панюкова Ю.Г. Индивидуально-психологические ресурсы студентов: некоторые направления исследований // Общество: социология, психология, педагогика. 2019. №.8. С. 36-41.

36. Петренко А.Е., Психологическое благополучие личности, теоретические концепции // Оренбургский государственный университет 2022. № 57 С. 148-150.

37. Психологическая служба университета: реальность и перспективы: материалы I Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Москва, 27-28 октября 2017 г. / отв. ред. И.Б. Умняшова [и др.] // Москва : фгбоу во мппу ниу вшэ. 2017. С.424.

38.Рынзина А.Г., Великанова А.С. Сравнительный анализ подходов к изучению психологического благополучия личности студентов // Научный результат. Педагогика и психология образования. 2021. №4. С. 3-13.

39. Соломатина В.А. Структура психологического благополучия личности: обзор зарубежных подходов // Сборник научных статей и материалов XVI научно-практической конференции с международным участием, 2019. С. 160-164.

40. Сагиров В.Р. Феномен самоидентичности студенчества в контексте социокультурной реальности современного общества // Энергия-2021. 2021. С.93.

41. Самохвалова А.Г., Тихомирова Е.В. Особенности психологического благополучия русских и армянских студентов // Социальная психология и общество. 2022. № 2. С. 123–143.

42. Сёмина М.В., Грудинина В.Е. Психологическое благополучие студентов в условиях инклюзивного образования // Материалы XII Международной студенческой научной конференции «Студенческий научный форум».2020. №4. С. 1-4.

43.Тарасова Р.Е. Проблема Тревожности студентов // Международный студенческий научный вестник. 2016. № 5. С. 96-97.

44. Индивидуально-психологические особенности студентов различных этнических групп в процессе адаптации к условиям проживания в студенческих общежитиях/ Л.Ф. Фурси [и др.] // Казанский педагогический журнал. 2021. №4. С. 258 - 262.

45. Шалашова Ю.В., Семенова Л.Э., Психологическое благополучие и стратегии совладания у студентов вспомогательных профессий // Нижегородский психологический альманах. 2022. №1. С. 1-16.

46. Цветкова Л.А., Антонова Н.А., Дубровский Р.Г. Концептуальные основы изучения и измерения здоровья и благополучия человека с позиций психологической науки // Вестник Российского фонда фундаментальных исследований. 2019. №4. С. 69-75.

47. Шутенко Е.Н., Психологическое здоровье молодежи в условиях социокультурных трансформаций современного общества // Психолог. 2018. №3. С. 32 - 40.

48. Широкова Е.А. Методика «мягкого» фитнеса в регуляции психоэмоционального состояния студентов вуза // Научные труды Калужского государственного университета имени КЭ Циолковского. 2020. №3. 533-537 с.

49. Шилко Р.С. Позитивное образование как ресурс поддержки психического здоровья и психологического благополучия студентов // Проблемы теории и практики современной психологии. 2021. №2. 174-176 с.

50. Ярычев М.У. Молодежь как стратегический ресурс государства // Молодой ученый. 2016. №2. С. 1008-1011.

ПРИЛОЖЕНИЕ 1
ФАКТОР 1-2 «УСЛОВИЯ ПРОЖИВАНИЯ» и «УРОВЕНЬ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ В ЗАВИСИМОСТИ ОТ
ОСОБЕННОСТЕЙ СВЯЗАННЫХ С ПОЛОМ»
СПЕКТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ШКАЛА «ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ
БЛАГОПОЛУЧИЕ»

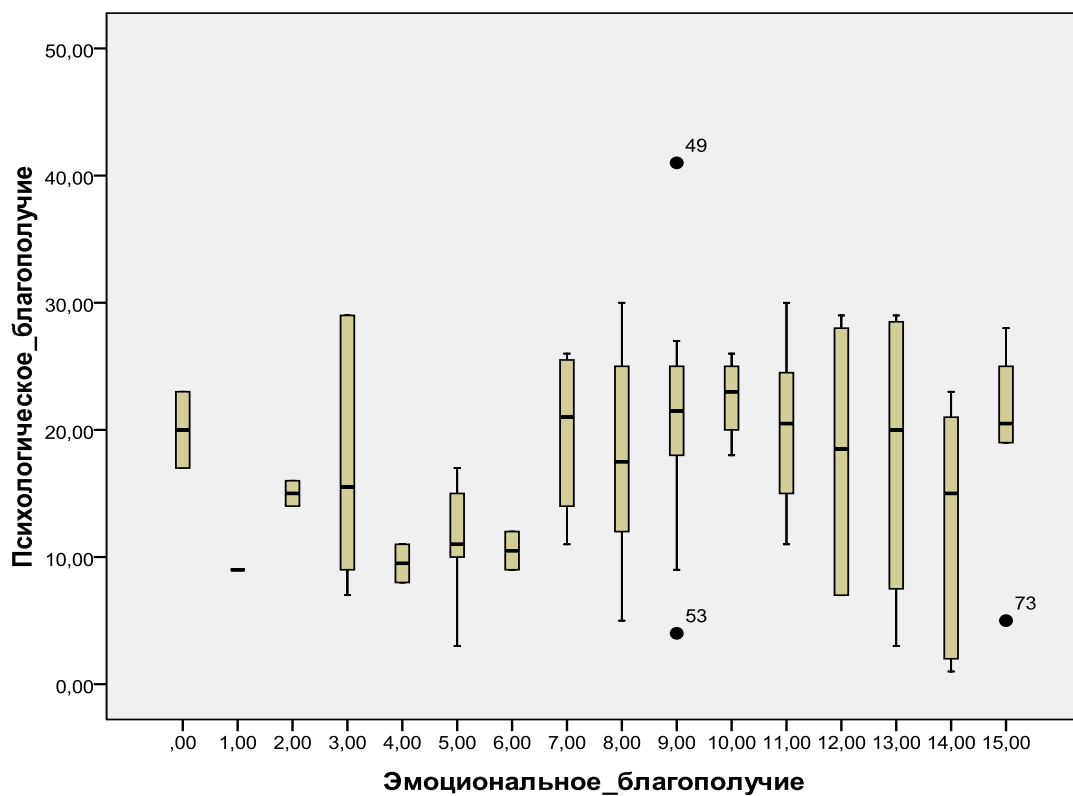


Рис. 2.1.5. Распределение значений уровня выраженности психологического благополучия, по шкале «Эмоциональное благополучие».

СПЕКТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ШКАЛА «СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»

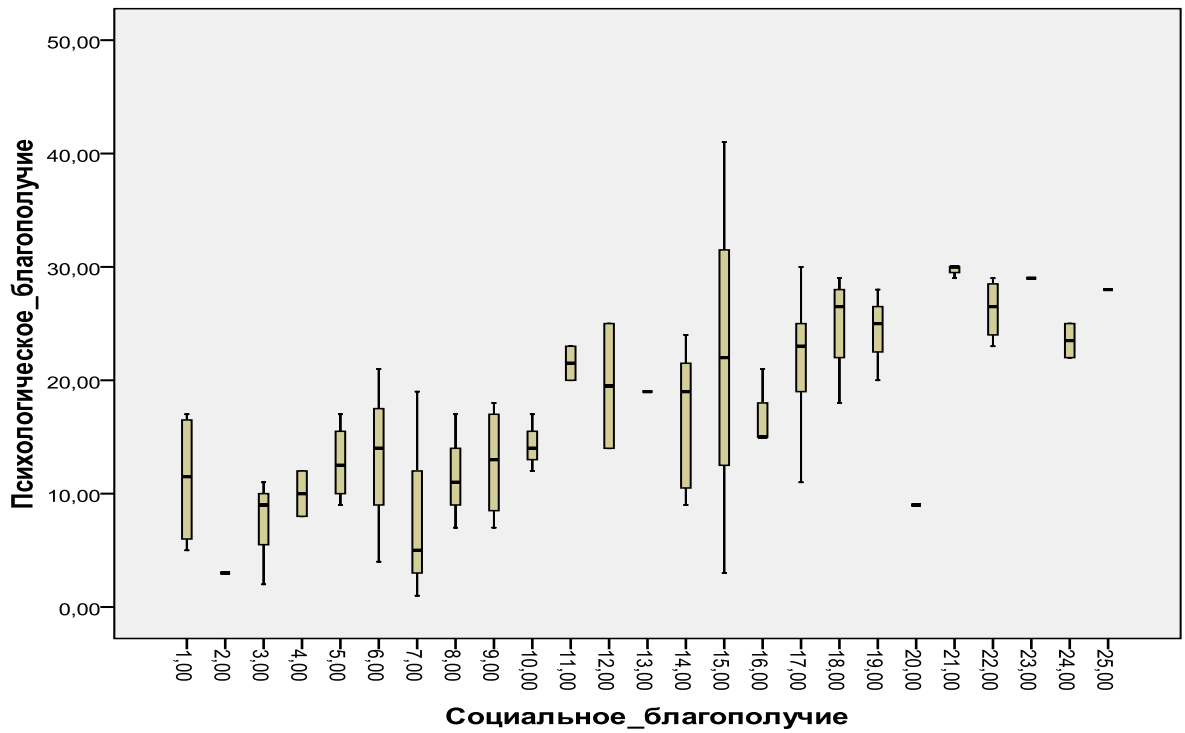


Рис. 2.1.5. Распределение значений уровня выраженности психологического благополучия, по шкале «Социальное благополучие».

СПЕКТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ, ШКАЛА «СОЦИАЛЬНОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»

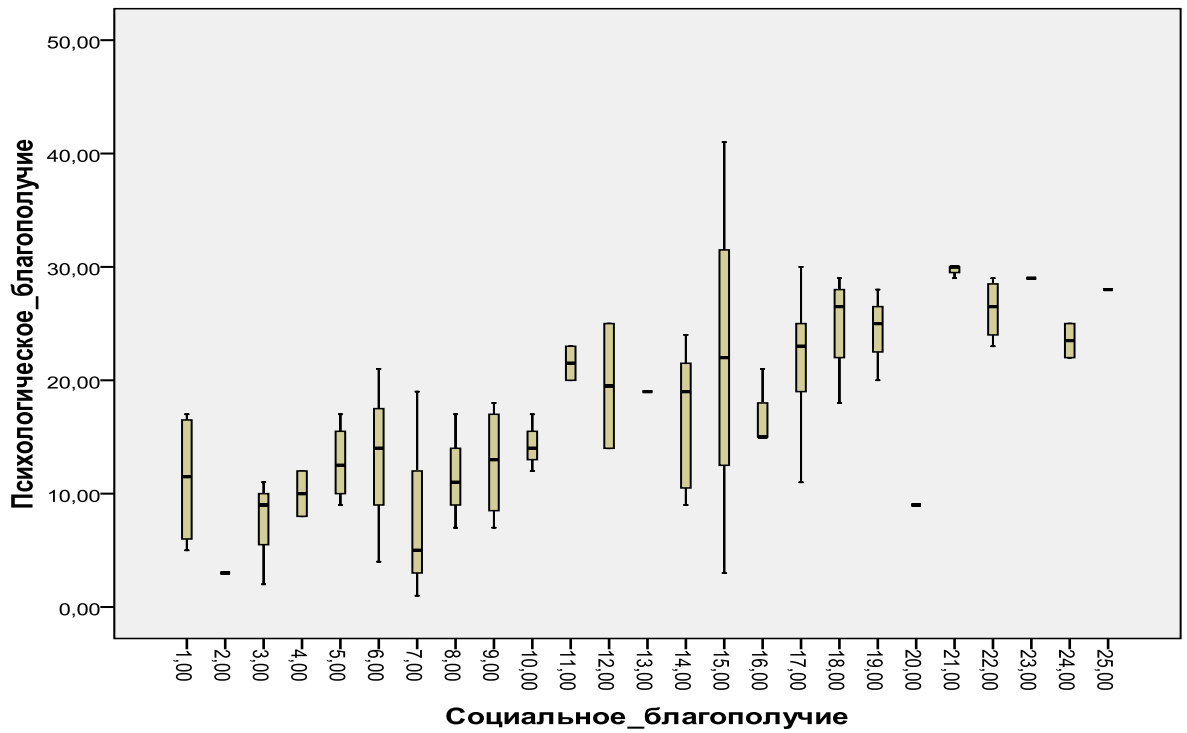


Рис. 2.1.5. Распределение значений уровня выраженности психологического благополучия, по шкале «Социальное благополучие».

«ШКАЛА УДОВЛЕТВОРЁННОСТИ ЖИЗНЬЮ Э.ДИННЕРА»

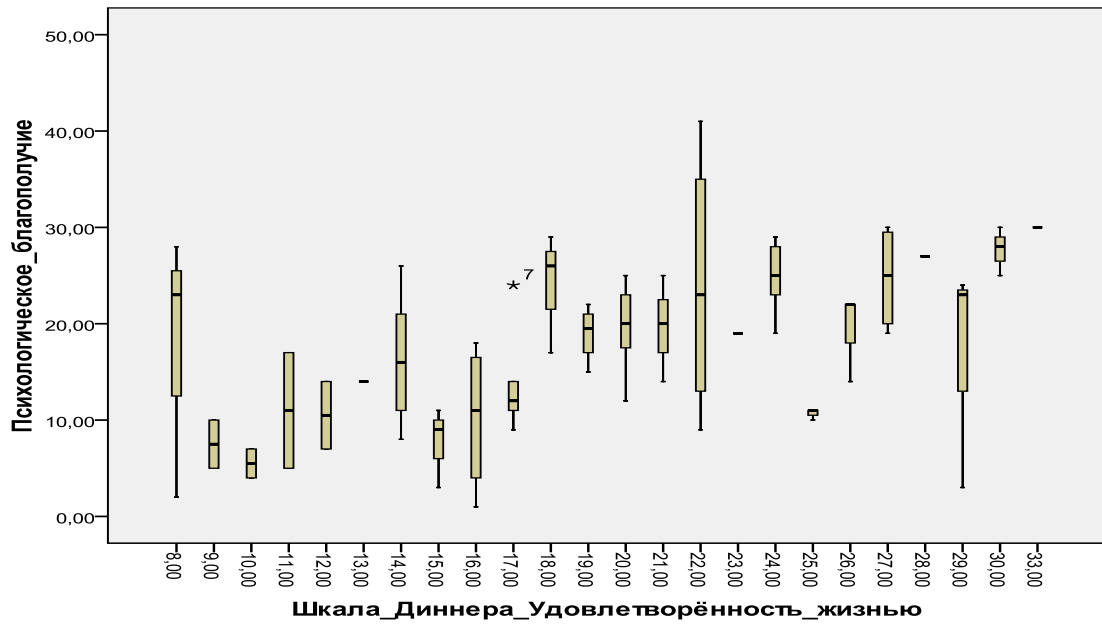


Рис. 2.1.5. Распределение значений уровня выраженности психологического благополучия, по шкале «Удовлетворённости жизнью».

ШКАЛА «УРОВЕНЬ ВЫРАЖЕННОСТИ СУБЪЕКТИВНОГО СЧАСТЬЯ – С. ЛЮБОМИРСКИ»

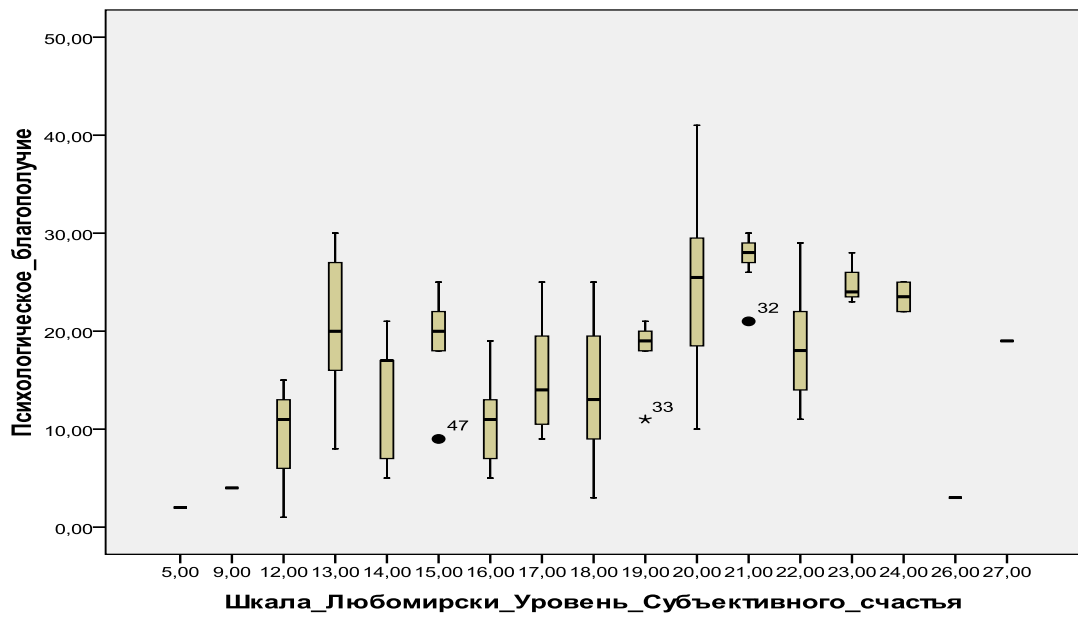


Рис. 2.1.5. Распределение значений уровня выраженности психологического благополучия, по шкале «Уровень субъективного счастья».

**НОРМАЛЬНОСТЬ РАСПРЕДЕЛЕНИЯ ЗНАЧЕНИЙ КРИТЕРИИ
КОЛМАГОРОВА-СМИРНОВА И ШАПИРО ВИЛКОКСОНА. ГРАФИЧЕСКОЕ
ОТОБРАЖЕНИЕ НОРМАЛЬНОГО РАСПРЕДЕЛЕНИЯ НА ВОХ PLOTS**

TestsofNormality^b

Таблица 1.

	Эмоцио нальное _благоп олучие	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Психологическое_благопол учие	,00	,260	2.	.			
	2,00	,260	2.	.			
	3,00	,218	6	,200*	,873	6	,237
	4,00	,260	2.	.			
	5,00	,212	5	,200*	,946	5	,709
	6,00	,260	2.	.			
	7,00	,271	4.	.	,899	4	,425
	8,00	,161	8	,200*	,937	8	,583
	9,00	,179	10	,200*	,946	10	,627
	10,00	,192	4.	.	,971	4	,850
	11,00	,182	8	,200*	,932	8	,534
	12,00	,197	6	,200*	,861	6	,194
	13,00	,285	4.	.	,874	4	,316
	14,00	,216	6	,200*	,880	6	,271
	15,00	,300	6	,098	,877	6	,257

a. LillieforsSignificanceCorrection

*. This is a lower bound of the true significance.

b. Психологическое_благополучиеisconstantwhenЭмоциональное_благополучие = 1,00. It hasbeenomitted.