

УДК 159.9/316.6

## Региональная специфика психологического благополучия студентов выпускных курсов факультета психологии

Надежда А. Цветкова<sup>1</sup>, Павел А. Кисляков<sup>2</sup>, Кира Е. Лагвилава<sup>3</sup>,  
Наталья А. Семенова<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Научно-исследовательский институт Федеральной службы исполнения наказаний,  
Москва, Россия

E-mail: TsvetkovaNA@yandex.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0967-205X>

<sup>2</sup>Российский государственный социальный университет, Москва, Россия;  
Ивановский государственный университет, Иваново, Россия

E-mail: pack.81@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1238-9183>

<sup>3</sup>Псковский государственный университет, Псков, Россия

E-mail: KiraLagvilava@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8142-2779>

<sup>4</sup>Петрозаводский государственный университет, Петрозаводск, Россия

E-mail: 8sna@mail.ru

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0000-1818>

DOI: 10.26907/esd.18.3.15

EDN: IMVBFS

Дата поступления: 5 сентября 2022; Дата принятия в печать: 27 февраля 2023

### Аннотация

Актуальность изучения региональной специфики психологического благополучия студентов-психологов обусловлена потребностью профилактики их профессионального выгорания и повышения имиджа профессии психолога. Цель исследования заключалась в выявлении различий в общем уровне и частных показателях психологического благополучия и счастья студентов выпускных курсов психологического факультета столичного и региональных вузов. Использовались теория психологического благополучия С. Ryff, положения когнитивного, позитивного и лично-ориентированного подходов; в дополнение к многомерной модели психологического благополучия С. Ryff применялась шкала ощущения счастья M.W. Fordyce и шкала субъективного счастья S. Lyubomirsky & H. Lepper. Выборку составили 200 студентов выпускных курсов факультета психологии очной формы обучения двух региональных вузов и московского вуза. Показано, что группы достоверно различаются по восьми параметрам психологического благополучия и счастья: жизненные цели; самопринятие; компетентность; общий уровень психологического благополучия; степень ощущения счастья; время «на подъёме»; время ощущения себя несчастной; уровень субъективного счастья. Сделано заключение о том, что студенты-психологи столичного вуза достоверно более счастливы, чем их сверстники из региональных вузов. Предложены методы аутопсихокоррекции негативных когнитивных для повышения психологического благополучия психологов-старшекурсников. Практическая значимость заключается в возможностях использования полученных результатов в целях совершенствования рабочих программ дисциплин учебного плана основной профессиональной образовательной программы «Психология», учебных курсов и воспитательной работы со студентами.

**Ключевые слова:** студенты-психологи выпускных курсов, психологическое благополучие, субъективное счастье, степень ощущения счастья.

## Regional Specifics of Psychological Well-Being among Graduate Students of the Faculty of Psychology

Nadezhda Tsvetkova<sup>1</sup>, Pavel Kislyakov<sup>2</sup>, Kira Lagvilava<sup>3</sup>, Natalia Semenova<sup>4</sup>

<sup>1</sup> *Research Institute of the Federal Penitentiary Service, Moscow, Russia*

*E-mail: TsvetkovaNA@yandex.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0967-205X>

<sup>2</sup> *Russian State Social University, Moscow, Russia; Ivanovo State University, Ivanovo, Russia*

*E-mail: pack.81@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1238-9183>

<sup>3</sup> *Pskov State University, Pskov, Russia*

*E-mail: KiraLagvilava@gmail.com*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8142-2779>

<sup>4</sup> *Petrozavodsk State University, Petrozavodsk, Russia*

*E-mail: 8sna@mail.ru*

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0000-1818>

DOI: 10.26907/esd.18.3.15

EDN: IMVBFS

*Submitted: 5 September 2022; Accepted: 27 February 2023*

### Abstract

The relevance of studying the specifics of the psychological well-being among psychology students is due to the need to prevent their professional burnout and improve the image of the psychology profession. The purpose of the study was to identify differences in the general level and specific indicators of psychological well-being and happiness of final-year students of the psychology department of the capital and regional universities. Ryff's theory of psychological well-being, the provisions of cognitive, positive and personality-oriented approaches were used; in addition to Ryff's multidimensional model of psychological well-being, the M.W. Fordyce scale of happiness and the S. Lyubomirsky & N. Lepper scale of subjective happiness were used. The sample consisted of 200 full-time graduate students from the Faculty of Psychology at two regional universities and a Moscow university. It was shown that the groups differ significantly in eight parameters of psychological well-being and happiness: life goals; self-acceptance; competence; general level of psychological well-being; degree of happiness; time "on the rise"; time of feeling unhappy; level of subjective happiness. The paper concludes that psychology students from a capital university are significantly happier than their peers from regional universities. Methods of autopsychocorrection of negative cognitions are proposed to improve psychological well-being of students. The practical significance lies in the possibilities of using the obtained results to improve course programs as part of the curriculum of the main professional educational program (Psychology), training courses and educational work with students.

**Keywords:** psychology students of final courses, psychological well-being, subjective happiness, degree of happiness.

## Введение

*Актуальность* изучения региональной специфики психологического благополучия студентов выпускных курсов факультета психологии в кардинальным образом изменившихся под влиянием пандемии COVID-19 условиях жизнедеятельности людей может быть обоснована тем, что эмоционально-психологическое благополучие важно не только для каждого человека в отдельности – оно влияет на характер социальных коммуникаций, обуславливает психотерапевтические эффекты в группе, усиливает позитивное мышление и побуждает к активным действиям. Научные исследования отечественных и зарубежных ученых показывают тесную связь психологического благополучия с личностным ростом и развитием, особенностями межличностных отношений, готовностью человека к изменениям и способностью адаптироваться к трудным ситуациям, с продолжительностью жизни, социальным признанием и др. Наличие таких связей означает актуальность мониторинга его уровня у студентов-старшекурсников психологических факультетов вузов. В ближайшем будущем они вольются «свежей струей» в психологию как сферу профессиональной деятельности, и важно понять, каким по эмоциональной компоненте будет это новое вливание – снижающим уровень социально-психологического благополучия российского социума или повышающим. Мониторинг психологического благополучия старшекурсников позволит осуществить профилактику социально-психологического феномена «сапожник без сапог» (например, путем разработки и внедрения в образовательный процесс вуза программы повышения психологического благополучия студентов старших курсов, обучающихся по направлению и специальности «Психология»). Неоправданные ожидания от вчерашних выпускников факультета психологии российских вузов угрожают имиджу самой профессии, поскольку могут усилиться социальные оценки вроде «и без них можно обойтись», «психологическое образование не приносит счастья».

Об актуальности исследований психологического благополучия у выпускников направления профессиональной подготовки «Психология» с учетом региональной специфики свидетельствует и дефицит научных публикаций. Мы обнаружили лишь отдельные статьи по данной проблеме. Например, С. А. Водяха дал анализ предикторов психологического благополучия студентов (Vodyakha, 2013); Л. Б. Козьмина показала динамику этого феномена у студентов-психологов (Kozmina, 2014); Л. В. Карапетян и Г. А. Глотова опубликовали результаты изучения параметров эмоционально-психологического благополучия российских студентов (Karapetyan & Glotova, 2018); Л. Э. Семенова и Т. А. Серебрякова в том же году представили анализ психологического благополучия студентов с разными личностными ресурсами профессионально значимых характеристик (Semenova & Serebryakova, 2018); Т. С. Пилишвили и ее коллеги показали связь психологического благополучия и особенностей ценностно-смысловой сферы личности студентов-психологов (Pilishvili et al., 2021). И только в одной из встретившихся нам работ рассмотрены региональные различия в показателях психологического благополучия студентов: сравнивались выборки обучающихся в Москве и Перми; показано, что студенты пермских вузов сильно ориентированы на «позитивные отношения с окружающими», а московских – на «личностный рост», что место проживания является значимым фактором психологического благополучия студентов (Kornienko & Kozlov, 2014).

*Цель* нашего исследования заключалась в выявлении различий в общем уровне и частных показателях психологического благополучия и счастья студентов выпускных курсов психологического факультета столичного и региональных вузов. Выявленные различия рассматривались в контексте решения задачи совершенствования

ования образовательных программ по направлению и специальности «Психология», в частности учебных курсов, реализуемых в их рамках. *Круг исследовательских вопросов:* 1) на каком уровне находятся показатели структурных компонентов многомерной модели психологического благополучия К. Рифф (личностный рост, жизненные цели, самопринятие, позитивные отношения, компетентность, автономность) у студентов-психологов выпускных курсов очной формы обучения региональных и столичного вызов? 2) каковы показатели ощущения счастья и субъективного счастья у этих студентов? 3) каков общий уровень их психологического благополучия? 4) какие статистически значимые различия обнаружатся при сравнении показателей психологического благополучия студентов региональных вузов и столичного вуза?

*Гипотеза:* общий уровень психологического благополучия студентов-психологов, обучающихся на выпускных курсах очной формы обучения как в столичном, так и в региональных вузах, является умеренно высоким; в обеих группах в его многомерной модели ведущим компонентом (фактором) выступает личностный рост; региональная специфика проявляется как в более высоком общем уровне психологического благополучия студентов столичного вуза, так и в более высоких показателях частных компонентов многомерной модели психологического благополучия.

Анализ отечественной и зарубежной литературы по проблеме исследования

Понятие «психологическое благополучие» введено N. Bradburn (Bradburn, 1969), который раскрыл его как равновесие между двумя видами эмоций, накапливаемых человеком в течение жизни, – позитивными и негативными, а также разграничил введенное им понятие с термином «психическое здоровье». Притягательным предметом научных исследований психологическое благополучие стало во второй половине XX века. Значительную долю вклада в его теоретическую базу составляют труды философов и психологов экзистенциально-гуманистического направления.

В 1984 г. E. Diener предложил термин «субъективное благополучие» и описал его как когнитивный процесс оценивания и глобальную оценку собственной жизни, определил структурные компоненты этого понятия: pleasant affect (приятные эмоции), unpleasant affect (неприятные эмоции), удовлетворенность (Eid & Diener, 2004). Этот исследователь находил структурное сходство между психологическим и субъективным благополучием, но не считал эти понятия аналогичными по сути.

Новым этапом в изучении психологического благополучия стали работы американского психолога Кэрол Рифф. Она отнесла этот феномен к базовым субъективным конструктам личности и исследовала в качестве интегрального показателя направленности человека на реализацию основных составляющих позитивного функционирования, определяемого по следующим параметрам: самопринятие, личностный рост, жизненные цели, управление средой, позитивные отношения с окружающими, автономия. Она же указала на важность определения степени реализованности этой самой направленности, которая субъективно выражается в удовлетворенности собой, жизнью и состоянии счастья. К. Рифф предложила многомерную модель диагностики психологического благополучия (Zhukovskaya & Troshikhina, 2011).

По мере накопления концепций психологического благополучия появилась потребность в их систематизации. В итоге было выделено два основных направления: 1) концепции, разработанные с позиции гедонистического подхода (от греч. hedone – удовольствие); 2) концепции, разработанные с позиции эвдемонистического подхода (от греч. eudaimonia – блаженство, счастье). Исследователи-гедонисты N. Bradburn (Bradburn, 1969); E. Diener (Eid & Diener, 2004) и др. характеризуют

благополучие, преимущественно пользуясь понятиями «удовлетворенность» и «неудовлетворенность»; исследователи-эвдемонисты (С.Д. Рюф и др.) базовой характеристикой психологического благополучия считают личностный рост (Orlova, 2015; Pakhol, 2017).

В России интерес к проблеме психологического благополучия проявился в последнее десятилетие XX века и сохраняется до настоящего времени. В частности, предложены теоретические модели исследования: модель исследования психологического благополучия личности (Idobaeva, 2011); модель объективного и субъективного благополучия (Dontsov et al., 2016) и другие.

В XXI веке появились обзорные работы, свидетельствующие об интересе российских ученых к достижениям зарубежных коллег (Konotoptseva & Tereshina 2015; Orlova, 2015; Zotova, 2017), а также о тенденции на сближение различных подходов к пониманию проблемы благополучия. В частности, это касается исследований, показывающих положительные корреляции между психологическим и субъективным благополучием (Orlova, 2015), и исследований гендерных различий (Burns & Machin, 2010).

Российские психологи все чаще говорят о необходимости сосредоточить усилия на ресурсах укрепления психического здоровья населения, а не на патологиях и болезнях. Такому настрою отчасти способствовало знакомство с экспериментальными исследованиями американского психолога Мартина Селигмана, разработавшего новое направление в психологии – позитивную психологию (Seligman, 2013).

Таким образом, к настоящему времени в психологии сложились научно-исследовательские подходы, однако общепринятого определения психологического благополучия пока не выработано (хотя появились близкие по смыслу термины – счастье, качество жизни, удовлетворенность жизнью, личностное благополучие и др.) и наблюдается некоторая терминологическая путаница, как отмечают Ю. В. Конотопцева и А. Л. Терешина. Они же отмечают, что наиболее признанной стала теория психологического благополучия К. Рифф (Konotoptseva & Tereshina, 2015). В обзоре Д. Г. Орловой теории психологического и субъективного благополучия представлены в хронологической последовательности, обращено внимание на проблемные зоны дальнейших исследований этого феномена (Orlova, 2015). В статье О. Ю. Зотовой раскрыта суть трактовок психологического благополучия зарубежными и отечественными психологами (Zotova, 2017). В 2017 году Б. Е. Пахоль было предложено использовать понятие «субъективное благополучие» для измерений, связанных с самооценкой, а «психологическое благополучие» – в качестве общего показателя состояния оптимального функционирования личности, включая как субъективные, так и объективные оценки (Pakhol, 2017).

Что касается научных разработок, выполненных по проблеме психологического благополучия российских студентов, то к уже рассмотренным выше добавим исследования субъективного благополучия и счастья женщин, обучающихся в педагогическом вузе, Н. А. Семеновой (Semenovа, 2018); показателей психосоциального благополучия студентов гуманитарных вузов П. А. Кислякова с коллегами (Kislyakov et al., 2016), а также Л. В. Карапетян и Г. А. Глотовой, которые сравнили выборку студентов гуманитарных, педагогических и технических специальностей вузов г. Екатеринбурга с выборкой «нестуденческой» молодежи и выборкой осужденных. В итоге установлено, что студенты по совокупности параметров самооценки эмоционально-личностного благополучия занимают промежуточное положение между группой «нестуденческой» молодежи (в этой выборке оценки выше), и группой осужденных, у которых самые низкие оценки (Karapetyan & Glotova, 2018).

Если не считать статью 2014 года Д. С. Корниенко и А. С. Козлова (Kornienko & Kozlov, 2021), то можно утверждать, что региональная специфика психологического благополучия студентов выпускных курсов факультета психологии пока не попала в поле зрения ученых.

*Анализ зарубежных исследований* психологического благополучия студентов выпускного курса, вышедших в свет начиная с 2019 года, свидетельствует об остроте этой проблемы. В 2019-2020 гг. в Китае было проведено крупномасштабное исследование студентов колледжей, показавшее, что их психологическому благополучию угрожает огромное число психосоциальных факторов, например болезнь членов семьи, воздействие средств массовой информации, низкая социальная поддержка, выпускной год обучения и др. (Ma et al., 2020).

Подобного рода исследование было проведено среди 162 студентов старших курсов колледжа в Северном Нью-Джерси, регионе США. У студенток был выявлен высокий уровень депрессии и трудности обучения в формате онлайн (Kecsojevic et al., 2020).

T. Elmer, K. Mephram, C. Stadtfeld (Швейцария, 2020) подняли проблему социальных сетей, психологического благополучия и психического здоровья студентов до и во время пандемии. На выборке 266 студентов выявлено, что уровень стресса, тревоги и одиночества, депрессивных симптомов у студентов возросли; усилилось беспокойство о здоровье, семье, друзьях и будущем, особенно у студенток (Elmer et al., 2020).

N. Drissi с командой (ОАЭ, 2020) провели исследование в Объединенных Арабских Эмиратах. В опросе приняли участие 154 студента, преимущественно девушки. Результаты свидетельствовали о снижении уровня их психологического благополучия (Drissi et al., 2020).

Бразильские ученые обследовали 620 студентов бакалавриата в период онлайн-обучения и выявили необходимость оказания психологической поддержки и финансовой помощи для улучшения психологического благополучия студентов с более низким социально-экономическим статусом, особенно среди девушек выпускных курсов (Silva et al., 2021).

M. Yildirim на выборке из 103 студентов выяснил, насколько иррациональные представления о счастье влияют на психологическое благополучие молодых людей с течением времени (измерение проводилось дважды с интервалом в 3 месяца). У студентов оценивались два аффективных компонента субъективного благополучия – позитивный и негативный. Согласно результатам исследования, влияние иррациональных убеждений о счастье на психологическое благополучие может проявляться мгновенно (Yildirim, 2021).

Приведенные выше данные, полученные в разных странах мира, свидетельствуют о необходимости продолжить исследования и в России.

### **Методология исследования**

Определяя методологическую основу эмпирического исследования, по результатам которого она подготовлена, мы использовали теорию психологического благополучия С. Ryff, положения когнитивного, позитивного и личностно-ориентированного подходов, а также понятие «психологическое благополучие» в качестве общего показателя состояния оптимального функционирования личности, включая как субъективные, так и объективные показатели. Это позволило нам, в дополнение к многомерной модели психологического благополучия С. Ryff, использовать шкалу ощущения счастья M. W. Fordyce, а также шкалу субъективного счастья S. Lyubomirsky & H. Lepper.

Эмпирическое исследование проводилось на психологическом факультете Российского государственного социального университета (Москва), в Петрозаводском государственном университете (Республика Карелия, город Петрозаводск) и Псковском государственном университете (Псковская область, город Псков). Выборку составили 200 студентов выпускных курсов очной формы обучения, получавших психологическое образование по программам бакалавриата, специалитета и магистратуры (их возраст колебался в интервале 21–29 лет). Выборка была поделена на две группы: в I группу вошли выпускники психологического факультета столичного университета (110 чел.), во II – выпускники двух региональных вузов (90 чел.). Использовалась процедура «удобной» выборки – испытуемые добровольно приняли участие в исследовании, за что получили дополнительные баллы в академическом рейтинге.

В качестве *методов и методик исследования* использовались:

– методики психологической диагностики: 1) многомерная модель психологического благополучия К. Рифф в адаптации Л. В. Жуковской и Е. Г. Трошихиной (Zhukovskaya & Troshikhina, 2011); 2) методика М. Фордайса «Шкала ощущения счастья» в адаптации С. П. Елшанского, А. Ф. Ануфриева, З. Ф. Камалетдинова и др. (Yelshansky et al., 2014); 3) методика С. Любомирски-Х. Леппер «Шкала субъективного счастья» в адаптации С. П. Елшанского, А. Ф. Ануфриева, З. Ф. Камалетдинова и др. (Yelshansky et al., 2014);

– методы математико-статистической обработки данных: пакет MS Office Excel, IBM SPSS Statistics 23; корреляционный анализ (r-критерий Пирсона, поскольку совокупная выборка удовлетворяла условию его применения – нормальное распределение каждой из сопоставляемых переменных); сравнительный анализ данных (достоверность межгрупповых различий устанавливалась по t-критерию Стьюдента). Сопоставление с данными других исследователей выполнено с помощью критерия  $\phi^*$  – углового преобразования Фишера).

Ограничения и особые условия: ограниченное число регионов, в которых проводилось исследование, и гендерная особенность выборки (студенты только женского пола), которая объясняется гуманитарной направленностью вузов, где, как правило, гораздо больше женщин, чем мужчин. Пандемия, вызванная COVID-19, вынудила вузы перейти на смешанный режим обучения, в результате чего создавалась стрессовая ситуация, лишившая студентов привычного для них образа жизни и тем самым поставившая под угрозу их психологическое благополучие.

## Результаты

1. Результаты многомерного исследования психологического благополучия студентов выпускных курсов психологического факультета представлены в Таблицах 1 и 2.

Таблица 1 показывает, что в перечне параметров психологического благополучия в обеих группах доминирует личностный рост, за которым следует параметр «жизненные цели». При этом его «отстающим» компонентом в группе выпускников вуза мегаполиса является автономность, а в группе региональных вузов – компетентность (или «управление окружением»). Наблюдаются и другие межгрупповые различия: общий уровень психологического благополучия выше в группе выпускников факультета психологии столичного вуза; более высокие показатели в этой же группе по личностному росту, жизненным целям, самопринятию, позитивности отношений и компетентности. В группе студентов региональных вузов более высокий показатель по параметру автономности.

**Таблица 1.** Распределение обследованных студентов по параметрам многомерного исследования психологического благополучия

№	Параметры психологического благополучия / (значение нормы)	Среднее значение (в баллах)	
		I группа (Москва)	II группа (региональные вузы)
Общий уровень психологического благополучия / (192,64±22,29)		205,6	196,1
1.	Личностный рост (33,61±4,86)	37,4	36,6
2.	Жизненные цели (33,56±5,15)	36,7	34,0
3.	Самопринятие (32,08±5,46)	34,6	31,8
4.	Позитивные отношения (33,74±5,17)	34,6	33,6
5.	Компетентность (29,15±5,01)	31,7	28,6
6.	Автономность (30,50±4,60)	30,5	31,6

Результаты распределения студентов обеих групп выборки по уровням общего уровня психологического благополучия представлены в таблице 2.

**Таблица 2.** Распределение выпускников обеих групп по уровням общего уровня психологического благополучия

Общий уровень психологического благополучия	I группа (Москва)		II группа (региональные вузы)	
	чел.	%	чел.	%
1. Низкий	0	0	4	4,5
2. Средний	61	55,5	57	63,3
3. Высокий	49	44,5	29	32,2

Очевидно, что в вузе мегаполиса доля выпускников с высоким общим уровнем психологического благополучия больше, чем в группе выпускников региональных вузов; здесь не обнаружены «несчастные» студенты, тогда как в группе старшекурсников региональных вузов они есть – 4,5 %.

2. Результаты исследования счастья по шкале М. Фордайса представлены в Таблицах 3 и 4.

**Таблица 3.** Распределение студентов выпускных курсов обеих групп по степени ощущения счастья

№	Степени ощущения счастья	I группа (Москва)		II группа (региональные вузы)	
		чел.	%	чел.	%
1.	В высшей степени несчастны	0	0	1	1,1
2.	Глубоко несчастны	1	0,9	2	2,2
3.	Довольно-таки несчастны	0	0	3	3,3
4.	Пожалуй, несчастны	2	1,8	4	4,4
5.	Слегка несчастны	4	3,6	2	2,2
6.	Нейтральны	8	7,3	7	7,8
7.	Иногда счастливы	18	16,4	7	7,8
8.	Серединка на половинку	33	30,0	22	24,5
9.	Довольно-таки счастливы	39	35,5	35	38,9
10.	Очень счастливы	2	1,8	5	5,6
11.	В высшей степени счастливы	3	2,7	2	2,2



Как показывает Таблица 3, в обеих группах выпускников явно преобладают «довольно-таки счастливые» студенты, причем их доля несколько больше в выборке обучающихся в региональных вузах (38,9%). Кроме того, среди старшекурсников региональных вузов больше «очень счастливых» и «в высшей степени счастливых» (7,8% против 4,5% в группе обучающихся в вузе мегаполиса).

Однако в ходе сравнительного анализа средних значений параметра «степень ощущения счастья», полученных в обеих группах, обнаружен несколько более высокий показатель в группе старшекурсников столичного вуза (7,5 балла против 6,7 балла), что связано с большей представленностью в группе выпускников региональных вузов степеней переживания несчастья.

**Таблица 4.** Распределение студентов выпускных курсов в зависимости от времени ощущения счастья

№	Временные периоды ощущения счастья	I группа (Москва)	II группа (региональные вузы)
		Средние значения в %	
1.	Время в нейтральном состоянии	36,1	36,7
2.	Время «на подъеме»	46,7	40,1
3.	Время ощущения себя несчастным	17,2	23,2

Таблица 4 свидетельствует о том, что показатели обеих групп почти одинаковы по параметру «время в нейтральном состоянии», но различны по двум другим параметрам – «время на подъеме» (его показатель явно выше в группе студентов столичного вуза) и «время ощущения себя несчастным» (показатель этого параметра выше в группе студентов из региональных вузов).

3. Результаты исследования субъективного счастья студентов выпускных курсов психологического факультета по шкале С. Любомирски-Х. Леппер представлены в Таблице 5.

**Таблица 5.** Распределение студентов по уровням субъективного счастья

Уровни субъективного счастья	I группа (Москва)		II группа (региональные вузы)	
	чел.	%	чел.	%
1. Высокий (21–28 баллов)	57	51,8	34	37,8
2. Средний (14–20 баллов)	50	45,5	40	44,4
3. Низкий (0–13 баллов)	3	2,7	16	17,8

Данные таблицы 5 позволяют говорить о межгрупповых различиях в распределении студентов по уровням субъективного счастья. Так, доля студентов с высоким уровнем субъективного счастья явно выше в группе старшекурсников столичного вуза, особенно если учесть, что доля субъективно несчастных в этой группе составляет 2,7%, а в группе выпускников региональных вузов – 17,8%. Средняя оценка субъективного счастья в группе старшекурсников столичного вуза составила 20,1 балла из 28 максимально возможных баллов (или 71,5%, если принять максимум баллов за 100%), а в группе выпускников региональных вузов – 18,3 балла (65,4% от максимума).

В ходе сравнительного анализа данных, полученных в обеих обследованных группах, достоверные межгрупповые различия обнаружены по восьми исследуемым параметрам: 1) жизненные цели ( $t = 3,202$  при  $p = 0,002$ ); 2) принятие себя

( $t = 3,702$  при  $p = 0,000$ ); 3) компетентность ( $t = 3,602$  при  $p = 0,000$ ); 4) общий уровень психологического благополучия ( $t = 2,751$  при  $p = 0,007$ ); 5) степень ощущения счастья ( $t = 3,199$  при  $p = 0,002$ ); 6) время на подъёме состояния счастья ( $t = 2,716$  при  $p = 0,007$ ); 7) время ощущения себя несчастным ( $t = -2,745$  при  $p = 0,007$ ); 8) уровень субъективного счастья ( $t = 2,987$  при  $p = 0,003$ ). Обнаруженные межгрупповые различия свидетельствуют о том, что общий уровень психологического благополучия достоверно выше у студентов выпускного курса психологического факультета столичного вуза. Их высокий уровень самопринятия означает, что они более позитивно относятся к себе и своему прошлому; в большей степени осознают и принимают свои индивидуальные особенности; гораздо меньше обеспокоены своими «недостатками» и при этом стремятся быть собой, а не казаться кем-то другим. Более высокий уровень компетентности старшекурсников столичного вуза обеспечивает им более успешное управление средой, выполнение более разнообразных видов деятельности, большую степень свободы в выборе или создании подходящих условий для самореализации; им легче справляться с текущими задачами; они в большей степени чувствуют, что способны улучшить или даже изменить наличные обстоятельства и повлиять на исход событий. У столичных старшекурсников жизненные цели более определенные, выше степень осмысленности событий собственного прошлого и настоящего; они имеют более четкие убеждения, ради чего им стоит жить. И в целом получается, что старшекурсники столичного вуза достоверно более счастливы, чем их сверстники, обучающиеся на выпускном курсе в региональном вузе.

### Обсуждение результатов

Полученные в ходе исследования данные сравнивались с уже опубликованными результатами – с результатами обследования взрослых американцев (Seligman, p. 30-31); с данными, полученными на студенческой выборке С. П. Елшанским в соавторстве (Yelshnaky et al., 2014); результатами исследования Н. А. Семеновой (Semenova, 2018), Н. А. Цветковой и К. Е. Лагвилава (Tsvetkova & Lagvilava, 2020). Для удобства сравнения эти данные сведены в Таблицу 6.

**Таблица 6.** Результаты исследований степени ощущения счастья, полученные по шкале М. Фордайса в США и России

Сравниваемые параметры	Исследования степени ощущения счастья (по шкале М. Фордайса)			
	М. Селигман США (взрослое население)	С. П. Елшанский и др., 2016 (студенты)	Н. А. Семенова, 2018 (студенты)	Н. А. Цветкова, К. Е. Лагвилава, 2020 (студенты)
1. На подъеме (%)	54,1	55,1	51,8	43,4
2. Нейтральное (%)	25,4	29,5	30,8	36,4
3. Несчастное (%)	20,4	15,3	17,0	20,2
4. Степень счастья	6,9	7,4	7,3	7,2

В нашей выборке время на подъеме составило 43,4 %, что очевидно короче, чем во всех других исследованиях; время ощущения себя несчастным – 20,2 %, что достоверно длительнее, чем в российских выборках, но соответствует данным, полученным в США; время в нейтральном состоянии – 36,4 %, что достоверно дольше по сравнению со всеми представленными в таблице данными. В то же время сте-

пень ощущения счастья находится примерно на одном уровне с уже опубликованными данными других ученых.

Наше исследование показало, что студенты выпускного курса столичного вуза явно превосходят своих однокурсников из региональных вузов по восьми измеряемым параметрам. Среди них три параметра напрямую связаны со степенью ощущения счастья – «компетентность» (управление окружением), «самопринятие», «жизненные цели».

Отметим ключевые тенденции межгрупповых различий по изучаемым параметрам психологического благополучия: 1) студенты-психологи столичного вуза достоверно дольше живут в состоянии «на подъеме»; 2) студенты-психологи региональных вузов достоверно дольше ощущают себя несчастными; 3) студенты-психологи столичного вуза отличаются достоверно более высоким уровнем компетентности (относительно более высокий уровень компетентности означает обладание относительно большей властью и компетенцией в управлении окружением, относительно более высоким уровнем контроля внешней деятельности, эффективности использования наличных возможностей, способности улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей и достижения целей); 4) студенты-психологи столичного вуза отличаются достоверно более высоким уровнем самопринятия (относительно более высокий уровень самопринятия означает, что студенты данной группы более позитивно относятся к себе, знают и принимают различные свои стороны, включая хорошие и плохие качества, положительно оценивают свое прошлое); 5) студенты-психологи столичного вуза отличаются достоверно более высоким уровнем жизненных целей (это означает, что они имеют более ясные жизненные цели и чувство направленности; полагают, что прошлая и настоящая жизнь имеет смысл; придерживаются убеждений, которые являются источниками цели в жизни; имеют намерения и цели на всю будущую жизнь); 6) студенты-психологи столичного вуза имеют более высокий общий уровень психологического благополучия.

## **Заключение**

Выдвинутая в начале исследования гипотеза о высоком уровне психологического благополучия у студентов выпускных курсов и о личностном росте в качестве его главного фактора оказалась верной для обеих групп; и чем выше уровень психологического благополучия выпускников, тем выше степень их субъективного счастья и длительнее его ощущение, что вполне закономерно. Однако нашло подтверждение и предположение о том, что уровень психологического благополучия достоверно выше в группе студентов столичного вуза. При этом по параметру «личностный рост» межгрупповые различия незначимы, но они достоверно существуют по параметрам «компетентность», «самопринятие», «жизненные цели».

В новых условиях обучения и жизнедеятельности (самоизоляция, ограничения социального взаимодействия и преимущественная интернет-коммуникация) повышению психологического благополучия профессионально «стартующих» психологов могут способствовать методы, применимые в формате аутопсихокоррекции негативных когний и деструктивного поведения, снижающих степень и длительность ощущения счастья. Например, такие как: а) самомониторинг, или самонаблюдение (метод позволяет обнаружить стрессоры и предпринять действия, направленные на их нейтрализацию, либо применить способы регуляции когний и эмоциональных реакций, вызванных ими); б) методы позитивной психологии – аффирмаций, афформаций и метод браслетов, оптимизирующие мышление;

в) метод имитации черт психологически благополучного человека (организованность, вовлеченность в деятельность, оптимистичность мировоззрения, поддержание здорового образа жизни и др.) и подражания поведению счастливых людей.

Психологическому благополучию в стрессогенной ситуации, обусловленной пандемией COVID-19, как никогда ранее, может способствовать социально полезное поведение – поиск и нахождение возможности проявить инициативу в учебной или рабочей группе, в том числе используя средства интернет-связи; помогающее поведение в семье; принятие и оказание социальной поддержки в различных ситуациях ограниченного социального общения и взаимодействия.

В то же время изменившаяся социальная реальность требует разработки специальных программ для студентов-психологов, готовящихся к выпуску. Будучи нацеленными на повышение уровня их психологического благополучия (в частности, на повышение компетентности, уровня самопринятия, сформированности жизненных целей), одновременно они будут решать задачу вооружения выпускников психологического факультета методами работы с клиентами, живущими в дефиците времени и интенсивности ощущения счастья. Как показало данное исследование, такие программы особенно актуальны для студентов-психологов выпускного курса региональных вузов, клинических психологов, причем для девушек они имеют особое значение.

Наш опыт выявления уровня психологического благополучия у студентов-психологов, готовящихся к выпуску из столичного и региональных вузов, может быть использован в практике психологического консультирования, психологического сопровождения учебной деятельности, а также в целях дальнейшего исследования психологического благополучия студенческой молодежи различных регионов России.

### Благодарности

Исследование выполнено за счет гранта Российского научного фонда № 22-18-00678, <https://rscf.ru/project/22-18-00678/>».

### Список литературы

- Водяха, С. А. Предикураторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. – 2013. – № 1. – С. 70–74.
- Донцов, А. И., Перельгина, Е. Б., Рикель, А. М. Объективное и субъективное благополучие: два подхода к исследуемой проблеме // Вопросы психологии. – 2016. – № 5. – С. 1–14.
- Елшанский, С. П., Ануфриев, А. Ф., Камалетдинова, З. Ф., Сапарин, О. Е., Семёнов, Д. В. Некоторые психометрические показатели русскоязычной версии Эмоционального теста М. Фордайса // Психология, социология и педагогика. – 2014. – № 7(34). – С. 56–60.
- Елшанский, С. П., Ануфриев, А. Ф., Камалетдинова, З. Ф., Сапарин, О. Е., Семёнов, Д. В. Некоторые психометрические показатели русскоязычного варианта Шкалы субъективного счастья С. Любомирски и Х. Леппер // Гуманитарные научные исследования. – 2014. – № 7(35). – С. 136–139.
- Жуковская, Л. В., Трошихина, Е. Г. Шкала психологического благополучия К. Рифф // Психологический журнал. – 2011. – Т. 32. – № 2. – С. 82–93.
- Зотова, О. Ю. Концептуальная трактовка феномена «психологическое благополучие» в российской и зарубежной психологии // Психологическое благополучие личности: монография. – Екатеринбург: Гуманитарный университет, 2017. – С. 11–91.
- Идобаева, О. А. К построению модели исследования психологического благополучия личности: психолого-развитийный и психолого-педагогический аспекты // Вестник Томского государственного университета. – 2011. – № 351. – С. 128–134.

- Карапетян, Л. В., Глотова, Г. А. Исследование параметров эмоционально-личностного благополучия российских студентов (окончание) // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2018. – № 3. – С. 60–75. – DOI:10.11621/vsp.2018.03.60
- Козьмина, Л. Б. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов: дис. ... канд. психол. наук. – Ярославль, 2014. – 215 с.
- Конотопцева, Ю. В., Терешина, А. Л. Основные подходы к пониманию содержания термина «психологическое благополучие» в зарубежной психологии // Гуманитарные науки и образование в Сибири. – 2015. – № 3(21). – С. 35–41.
- Корниенко, Д. С., Козлов, А. И. Социальные и региональные различия в показателях психологического благополучия у студентов // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 5. – С. 649–657.
- Орлова, Д. Г. Психологическое и субъективное благополучие: определение, структура, исследование (обзор современных источников) // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1 «Психологические и педагогические науки». – 2015. – №1. – С. 28–36.
- Пахоль, Б. Е. Субъективное и психологическое благополучие: современные и классические подходы, модели и факторы // Украинский психологический журнал. – 2017. – № 1(3). – С. 80–104.
- Пилишвили, Т. С., Савушкина, А. И., Данилова, А. Л., Соруко Торрес, Н. К. Психологическое благополучие и ценностно-смысловая сфера личности студентов-психологов // Образование и наука. – 2021. – Т. 23. – № 4. – С. 126–156. – DOI: 10.17853/1994-5639-2021-4-126-156
- Селигман, М. Путь к процветанию. Новое понимание счастья и благополучия. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 440 с.
- Семенова, Л. Э., Серебрякова, Т. А. Психологическое благополучие студентов-психологов с разными личностными ресурсами профессионально значимых характеристик // Вестник Мининского университета. – 2018. – Т. 6. – № 3. – С. 10–17. – DOI:10.26795/2307-1281-2018-6-3-10
- Семенова, Н. А. Субъективное благополучие и счастье женщин, обучающихся в педагогическом вузе // Вестник Псковского государственного университета. Серия «Психолого-педагогические науки». – 2018. – № 8. – С. 74–80.
- Цветкова, Н. А., Лагвилава, К. Е. Опыт повышения эффективности женских групп саморазвития // Ученые записки Российского государственного социального университета. – 2020. – Т. 19. – № 1. – С. 86–95. – DOI:10.17922/2071-5323-2020-19-1-86-95
- Bradburn, N. The Structure of Psychological well-being. – Chicago: Aldine Pub. Co., 1969. – 320 p.
- Burns, R. A., Machin, M. A. Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being // Personality and Individual Differences. – 2010. – Vol. 48. – No. 1. – P. 22–27. – DOI:10.1016/j.paid.2009.08.007
- Drissi, N., Alhmodi, A., Nuaimi, H. A., Alkhyeli, M., Alsalami, S., Ouhbi, S. Investigating the impact of COVID-19 lockdown on the psychological health of university students and their attitudes toward mobile mental health solutions: two-part questionnaire study // JMIR Formative Research. – 2020. – Vol. 4. – No. 10. – e19876. – DOI:10.2196/19876
- Eid, M., Diener, E. Global judgments of subjective well-being: Situational variability and long-term stability // Social indicators research. – 2004. – Vol. 65. – P. 245–277. – DOI:10.1023/B:SOCI.0000003801.89195.bc
- Elmer, T., Mepham, K., Stadtfeld, C. Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland // PLoS ONE. – 2020. – Vol. 15. – No. 7. – e0236337. – DOI:10.1371/journal.pone.0236337
- Kecojevic, A., Basch, C.H., Sullivan, M., Davi, N. K. The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study // PLoS ONE. – 2020. – Vol. 15. – No. 9. – e0239696. – DOI:10.1371/journal.pone.0239696
- Kislyakov, P., Shmeleva, E., Silaeva, O., Belyakova, N., Kartashev, V. Indices of socio-emotional wellbeing of youth: evaluation and directions of improvement // SHS Web of Conferences. – 2016. – Vol. 28. – 01056. – DOI:10.1051/shsconf/20162801056

- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu Q., Jiang J., Fan, F. Mental health problems and correlates among 746,217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China // *Epidemiology and Psychiatric Sciences*. – 2020. – E181. – DOI:10.1017/S2045796020000931
- Silva, A. N. D., Guedes, C. R., Santos-Pinto, C. D. B., Miranda, E. S., Ferreira, L. M., Vettore, M. V. Demographics, socioeconomic status, social distancing, psychosocial factors and psychological well-being among undergraduate students during the COVID-19 pandemic // *International Journal of Environmental Research and Public Health*. – 2021. – Vol. 18. – No. 14. – 7215. – DOI:10.3390/ijerph18147215
- Yildirim, M. Irrational happiness beliefs and subjective well-being of undergraduate students: a longitudinal study // *Journal of Positive School Psychology*. – 2021. – Vol. 5. – No. 1. – P. 65–72.

## References

- Bradburn, N. (1969). *The Structure of Psychological well-being*. Chicago: Aldine Pub. Co.
- Burns, R. A., & Machin, M. A. (2010). Identifying gender differences in the independent effects of personality and psychological well-being on two broad affect components of subjective well-being. *Personality and Individual Differences*, 48(1), 22–27. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.08.007>
- Dontsov, A. I., Perelygina, E. B., & Rikel, A. M. (2016). Objective and subjective well-being: two approaches to the problem. *Voprosy psichologii – Questions of Psychology*, 5, 1–14.
- Drissi, N., Alhmoudi, A., Nuaimi, H.A., Alkhyeli, M., Alsalami, S., & Ouhbi, S. (2020). Investigating the impact of COVID-19 lockdown on the psychological health of university students and their attitudes toward mobile mental health solutions: two-part questionnaire study. *JMIR Formative Research*, 4(10), e19876. <https://doi.org/10.2196/19876>
- Eid, M., & Diener, E. (2004). Global Judgments of Subjective Well-Being: Situational Variability and Long-Term Stability. *Social Indicators Research*, 65, 245–277. <https://doi.org/10.1023/B:SOCL.0000003801.89195.bc>
- Elmer, T., Mephram, K., & Stadtfeld C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15(7), e0236337. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Idobaeva, O. A. (2011). Towards the construction of a model for the study of psychological well-being of the individual: developmental and pedagogical aspects. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo universiteta – The Tomsk State University Journal*, 351, 128–134.
- Karapetyan, L.V., & Glotova, G. A. (2018). Research of parameters of emotional and personal well-being of the Russian students. *Vestnik Moskovskogo universiteta. Seriya 14. Psichologiya – Moscow University Psychology Bulletin*, 3, 60–75. <https://doi.org/10.11621/vsp.2018.03.60>
- Keckojevic, A, Basch, C.H., Sullivan, M., Davi, N. K. (2020). The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study. *PLoS ONE* 15(9): e0239696. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239696>
- Kislyakov, P., Shmeleva, E., Silaeva, O., Belyakova, N., & Kartashev, V. (2016). Indices of socio-emotional wellbeing of youth: evaluation and directions of improvement. In *SHS Web of Conferences* (Vol. 28, 01056). EDP Sciences. <https://doi.org/10.1051/shsconf/20162801056>
- Konotoptseva, Yu. V., & Tereshina, A. L. (2015). Basic approaches to understanding the content of the term 'psychological well-being' in foreign psychology. *Gumanitarnye nauki i obrazovanie v Sibiri – Humanities and Education in Siberia*, 3(21), 35–41.
- Kornienko, D. S., & Kozlov, A. I. (2014). Social and regional differences in indicators of psychological well-being among students. *Sovremennyye problemy nauki i obrazovaniya – Modern Problems of Science and Education*, 5, 649–657.
- Kozmina, L. B. (2014). Dynamics of psychological well-being of the personality of psychology students [Candidate of Science Dissertation, Yaroslavl State Pedagogical University named after K.D. Ushinsky]. Dlib.net Dissertations Library. <http://www.dslib.net/obwaja-psixologia/dinamika-psihologicheskogo-blagopoluchija-lichnosti-studentov-psihologov.html>
- Ma, Z., Zhao, J., Li, Y., Chen, D., Wang, T., Zhang, Z., Chen, Z., Yu, Q., Jiang, J., Fan, F. (2020). Mental health problems and correlates among 746,217 college students during the coronavirus

- disease 2019 outbreak in China. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 29, E181. <https://doi.org/10.1017/S2045796020000931>
- Orlova, D. G. (2015). Psychological and subjective well-being: definition, structure, researches (review of current publications). *Vestnik Permskogo gosudarstvennogo gumanitarno-pedagogicheskogo universiteta. Seriya № 1 «Psihologicheskie i pedagogicheskie nauki» – Bulletin of the Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series 1. Psychological and Pedagogical Sciences*, 1, 28-36.
- Pakhol, B. E. (2017). Subjective and psychological well-being: modern and classical approaches, models and factors. *Ukrainskij psihologicheskij zhurnal – Ukrainian Psychological Journal*, 1(3), 80-104.
- Pilishvili, T. S., Savushkina, A. I., Danilova, A. L., & Soruko Torres, N. K. (2021). Psychological well-being and the value-semantic sphere of the personality of psychology students. *Obrazovanie i nauka – The Education and Science Journal*, 23(4), 126–156. <https://doi.org/10.17853/1994-5639-2021-4-126-156>
- Seligman, M. (2013). *The Path to Prosperity. A new understanding of happiness and well-being*. Mann, Ivanov and Ferber.
- Semenova, L. E., & Sebryakova, T. A. (2018). Psychological well-being of students-psychologists with different personal resources of professionally significant characteristics. *Vestnik Mininskogo universiteta – Bulletin of Minin University*, 6(3), 10–17. <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2018-6-3-10>
- Semenova, N. A. (2018). Subjective well-being and happiness of women studying at a pedagogical university. *Vestnik Pskovskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya "Psiho-logo-pedagogicheskie nauki" – Bulletin of Pskov State University. Series. Psychology and Pedagogy*, 8, 74–80.
- Silva, A. N. D., Guedes, C. R., Santos-Pinto, C. D. B., Miranda, E. S., Ferreira, L. M., Vettore, M. V. (2021). Demographics, socioeconomic status, social distancing, psychosocial factors and psychological well-being among undergraduate students during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(14), 7215. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147215>
- Tsvetkova, N. A., & Lagvilava, K. E. (2020). Experience in improving the effectiveness of women's self-development groups. *Uchenye zapiski Rossijskogo gosudarstvennogo social'nogo universiteta – Scientific notes of the Russian State Social University*, 19(1), 86–95. <https://doi.org/10.17922/2071-5323-2020-19-1-86-95>
- Vodyakha, S. A. (2013). The predictors of psychological well-being of modern students. *Pedagogicheskoe obrazovanie v Rossii – Pedagogical Education in Russia*, 1, 70-74.
- Yelshansky, S. P., Anufriev, A. F., Kamaletdinova, Z. F., Saparin, O. E., & Semyonov D.V. (2014). Some psychometric indicators of the Russian-language version of the Fordyce emotions questionnaire. *Psihologiya, sociologiya i pedagogika – Psychology, sociology and pedagogy*, 7(34), 56–60.
- Yelshansky, S. P., Anufriev, A. F., Kamaletdinova, Z. F., Saparin, O. E., & Semyonov, D. V. (2014). Some psychometric indices of the Russian-Language version of the Lyubomirsky's and Lepper's subjective happiness scale. *Gumanitarnye nauchnye issledovaniya – Humanities Scientific Research*, 7(35), 136–139.
- Yıldırım, M. (2021). Irrational happiness beliefs and subjective well-being of undergraduate students: A longitudinal study. *Journal of Positive School Psychology*, 5(1), 65–72.
- Zhukovskaya, L. V., & Troshikhina, E. G. (2011). K. Ryff's scale of psychological well-being. *Psihologicheskij zhurnal – Psychological Journal*, 32(2), 82–93.
- Zotova, O. Yu. (2017). Conceptual interpretation of the phenomenon of psychological well-being in Russian and foreign psychology. In *Psychological well-being of the individual* (pp. 11-91). Gumanitarnyj universitet.