



Серия «Психология»
2024. Т. 47. С. 34–47
Онлайн-доступ к журналу:
<http://izvestiapsy.isu.ru/ru>

ИЗВЕСТИЯ
Иркутского
государственного
университета

Научная статья

УДК 159.923.2
<https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.34>

Личностные особенности студентов с разным уровнем психологического благополучия

В. В. Ильченко*

*Северо-Осетинский государственный университет им. Коста Левановича Хетагурова,
г. Владикавказ, Россия*

В. Л. Ситников

*Санкт-Петербургский университет Министерства внутренних дел Российской Федерации,
г. Санкт-Петербург, Россия*

Аннотация. Изучаются личностные особенности психологического благополучия студентов в 2022/23 уч. г. (в период специальной военной операции). Исследование показало, что высокий уровень психологического благополучия свойственен незначительной части студентов, низкий – почти трети. Обнаружены значимые различия между студентами с разными субъективными показателями психологического благополучия. Установлены корреляционные связи между интегральным показателем психологического благополучия и личностными свойствами студентов. Выявлены предикторы психологического благополучия: эмоциональная неустойчивость, экстернальный локус контроля, копинг-стратегия «избегание» (предсказывают снижение психологического благополучия) и экстраверсия, самоконтроль, экспрессивность, копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» (предсказывают повышение психологического благополучия).

Ключевые слова: психологическое благополучие, студенты, личностные свойства, локус контроля, копинг-стратегии.

Для цитирования: Ильченко В. В., Ситников В. Л. Личностные особенности студентов с разным уровнем психологического благополучия // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2024. Т. 47. С. 34–47. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.34>

Original article

Personality Traits of Students with Various Levels of Psychological Wellbeing

V. V. Ilchenko*

North Ossetian State University after K. L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russian Federation

V. L. Sitnikov

St. Petersburg University of the Russian Interior Ministry, St. Petersburg, Russian Federation

Abstract. The article presents the study of personality traits of psychological wellbeing of students in the 2022/23 academic year (during Russia's Special Military operation). The study has revealed that only a small part of the students in the sampling had a high level of psychological wellbeing, and

© Ильченко В. В., Ситников В. Л., 2024

*Полные сведения об авторах см. на последней странице статьи.
For complete information about the authors, see the last page of the article.

almost a third of them had a low level of psychological wellbeing. The study has found significant differences among the students with various subjective indices of psychological wellbeing. Correlations between integral indices of psychological wellbeing and students' personality traits have been found. The following predictors of psychological wellbeing have been revealed: emotional instability, external locus of control, avoidance coping strategy (they predict the decrease of psychological wellbeing), and extraversion, self-control, expressiveness, seeking social support coping strategy (they predict the increase of psychological wellbeing).

Keywords: psychological wellbeing, students, personality traits, locus of control, coping strategies.

For citation: Ilchenko V.V., Sitnikov V.L. Personality Traits of Students with Various Levels of Psychological Wellbeing. *The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology*, 2024, vol. 47, pp. 34-47. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2024.47.34> (in Russian)

Введение

В последние десятилетия, когда социально-экономическая и политическая ситуация развития общества недостаточно устойчива, а средства массовой информации все чаще акцентируют внимание не на позитивных, а на негативных сторонах действительности, психологическая наука все больше обращает свое внимание на благополучие каждой отдельной личности. Ускоренные темпы развития общества, высокая конкуренция на рынке труда с каждым годом предъявляют все более жесткие требования к уровню профессиональных знаний и личностному потенциалу современного человека, что существенно влияет на возможность достижения им высокого уровня психологического благополучия. Следует отметить, что благополучие молодежи определяет будущее любой страны. При снижении качества жизни юных граждан возрастает риск ухудшения показателей здоровья, социальной напряженности и экономической нестабильности [Идобаева, 2013; Кайтмазова, Ильченко, 2021; Куликов, 2000; Машарская, 2012; Жизнестойкость молодежи и ... , 2021; Павлоцкая, 2015; Русина, 2015; Психологическое благополучие современных ... , 2022; Шамионов, 2008].

Все больше исследований подтверждают рост уровня инфантилизма, поздней социализации и материальной зависимости молодежи от старшего поколения [Ардельянова, Саидов, 2018; Ефимова, 2014]. Период обучения в вузе, связанный у многих студентов с проблемами адаптации к новому ритму и формату обучения, сопровождается многочисленными стрессогенными факторами [Комарова, Слотина, 2021; The prevalence and ... , 2015; Psychological distress and ... , 2014; Gustems-Carnicer, Calderón, Calderón-Garrido, 2019; Kim, Saw, Zane, 2015; Influence of socio-economic ... , 2022]. Молодым людям в это время приходится сталкиваться с рядом вызовов социального и возрастного характера: оторванность от родительской семьи, необходимость самостоятельной организации своей жизни, первые опыты трудовой активности и совмещения ее с учебой, планирование своей дальнейшей автономной жизни, развитие романтических отношений и т. д.

Необходимость преодоления значительного количества стресс-факторов, непременно возникающих при переживании трудных жизненных ситуаций, требует от молодежи наличия достаточных внутренних ресурсов. К важнейшим из них относятся психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью [Роль психологического благополучия ... , 2018].

В современном научном дискурсе как у зарубежных авторов, так и у отечественных наблюдается отсутствие системности взглядов на данный феномен. Не произведено также дифференцирование самого понятия «психологическое благополучие» из системы близких психологических дефиниций, таких как удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, счастье, психическое здоровье, эмоциональное благополучие и т. д. [Психологическое благополучие современных ... , 2022]. Крайне мало исследований динамики субъективного благополучия личности в периоды резких социальных потрясений, вызванных пандемиями, военными действиями, катастрофами и другими социальными потрясениями.

Л. В. Куликов определяет психологическое благополучие как «слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия» [Куликов, 2004]. Достаточно часто психологическое благополучие рассматривается в науке как противопоставление психологическому неблагополучию и нездоровью.

Вместе с тем современные тенденции развития нашего общества требуют от молодежи овладения все более широким диапазоном знаний и умений, которые будут содействовать их успешной социализации. Необходимо отметить, что здоровье и благополучие студентов также связано с их личностной самоактуализацией. Болезнь и неблагополучие могут помешать их личностному и профессиональному развитию. Стоит подчеркнуть, что умение студентов справляться со стрессом, развитие навыков конструктивного копинга, проявления гибкости в применяемых стратегиях, имеющийся у них ресурсный потенциал и уровень психологического сопровождения студентов в период обучения определяют их критерий успешности не только в процессе обучения, но и в дальнейшей жизни [Coping strategies and ... , 2020].

Сравнительный анализ жизнестойкости студентов и людей предпенсионного возраста, проведенный в Республике Тува, показал, что пожилые люди оказались более жизнестойкие, более вовлеченные в активную деятельность и значительно лучше контролируют свою жизнь, чем молодежь в возрасте от 18 до 35 лет [Жизнестойкость молодежи и ... , 2021].

Изучение проблем психологического благополучия студентов, их динамики в условиях санкционного давления и обострения международных отношений становится особенно актуальным. В то же время до сих пор слабо изучены гендерные особенности самооценки психологического благополучия представителями студенчества в связи с их ценностными ориентациями и копинг-стратегиями, притом что имеются современные данные о достоверных различиях в этой области между студентами разного пола [Салчак, 2022]; не достаточно четко определены типы благополучия, не разработан перечень конкретных целей психологической помощи, которые необходимо достичь для повышения уровня психологического благополучия студенческой молодежи [Психологическое благополучие современных ... , 2022].

В своем исследовании мы опирались на концепцию психологического благополучия, предложенную К. Рифф, которая определила психологическое благополучие «как базовый субъективный конструкт, отражающий восприя-

тие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека», включающий следующие критерии: позитивные отношения, автономность, самопринятие, компетентность, жизненные цели, личностный рост [Keyes, Shmotkin, Ryff, 2002; Ryff, 1989]. Необходимо подчеркнуть, что данное понятие является отражением многомерного динамического процесса, а не окончательного состояния. Подобный подход к определению благополучия связан с пониманием обязательной необходимости личностного роста и самоактуализации для позитивного функционирования личности.

Целью данного исследования, проводившегося в 2022/23 уч. г., явилось изучение личностных особенностей психологического благополучия студентов в период специальной военной операции, которая не могла не оказать влияния на уровень психологического благополучия студентов.

Организация и методы исследования

В исследовании приняли участие 274 человека (103 юноши и 171 девушка) в возрасте от 18 до 25 лет, студенты Северо-Осетинского государственного университета им. К. Л. Хетагурова. Участие респондентов в данном исследовании являлось добровольным и анонимным. Они были информированы о том, что полученные данные будут использованы в обобщенном виде и исключительно в научных интересах.

Методы исследования: шкала психологического благополучия К. Рифф (RPWB, адаптация Н. Н. Лепешинского); пятифакторный личностный опросник (Р. МакКрае, П. Коста); методика «Локус контроля» (Дж. Роттер); опросник «Индикатор копинг-стратегий» (Дж. Амирхан, адаптация Н. А. Сироты и В. М. Ялтонского); авторская анкета, направленная на изучение степени удовлетворенности разными аспектами жизни респондентов. В анкету также были включены вопросы, касающиеся возраста, пола, образования, характеристик семьи.

Полученные результаты исследования были подвергнуты математической обработке с помощью SPSS 22.0. Для оценки межгрупповых различий применялся U-критерий Манна – Уитни, H-критерий Краскала – Уоллеса. Корреляционный анализ осуществлялся методами вычисления коэффициента ранговой корреляции Спирмена. Для выявления предикторов психологического благополучия был использован регрессионный анализ.

К сожалению, у нас нет данных прошлых лет по всем указанным выше методикам, но полученные результаты позволят в дальнейшем провести комплексное сравнительно-лонгитюдное исследование динамики субъективного психологического благополучия студентов, что даст возможность проанализировать влияние глобальных социальных факторов на развитие личности в период студенчества.

Результаты исследования и их обсуждение

Диагностика интегрального уровня психологического благополучия показала, что для большинства студентов характерен средний уровень психологического благополучия (60,6 %). Низкий уровень психологического благополучия выявлен у 27,4 % респондентов, высокий – у 12,0 %.

Как видно из приведенных данных, студентов с низким уровнем психологического благополучия почти треть. Мы полагаем, что им может быть свойственна скука, незаинтересованность в жизни, проблемы личностного роста, нехватка доверительных отношений, общения с близкими людьми.

Особую озабоченность вызывает то, что из всей выборки ($N = 274$ чел.; $M = 20,4$) лишь весьма незначительная часть студентов отличается высоким уровнем психологического благополучия. Полученные нами данные согласуются с результатами исследований студентов некоторыми отечественными психологами. Это является весьма тревожным фактом, который может указывать на наличие внутриличностных проблем, дисгармоничности психологического состояния студентов, частичного нарушения внутреннего баланса личности [Структурно-функциональная модель ... , 2021]. Кроме того, значительную роль играет неопределенность перспектив предстоящей жизнедеятельности после окончания вуза, усугубляемая резкой поляризацией общества и обострением международных отношений.

Необходимо подчеркнуть, что студенты с высоким уровнем психологического благополучия стремятся к самосовершенствованию, проявлению творческих способностей, расширению своего круга общения, оценивают собственное поведение исходя из своих стандартов, могут противостоять социальному давлению, испытывают удовлетворение от теплых и доверительных взаимоотношений, способны к эмпатии.

Проведенный анализ свидетельствует о том, что по всем компонентам преобладает средний уровень психологического благополучия. Но особое внимание обращают на себя такие показатели, как «автономия» и «положительные отношения с другими» (рис. 1).

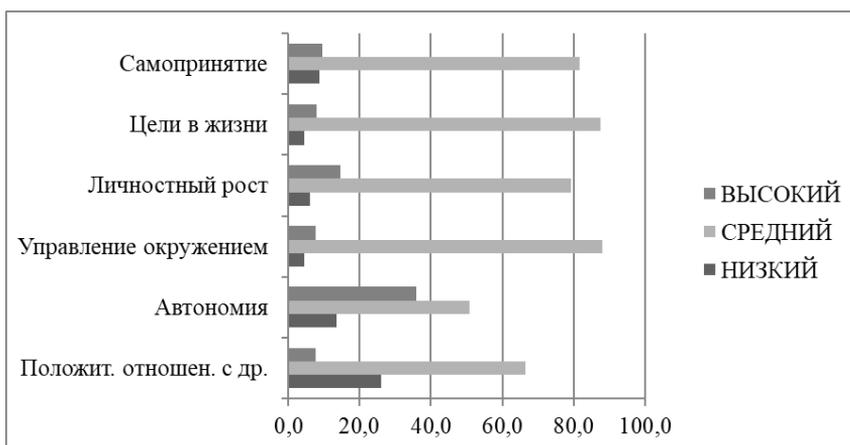


Рис. 1. Выраженность компонентов психологического благополучия у студентов

Из всех компонентов более чем у трети студентов обнаружен самый высокий уровень (35,8 %) по показателю «автономия», что означает их стремление к самостоятельности и независимости, собственной саморегуляции поведения, ориентации на личные критерии при оценке себя, а не на обще-

ственный мнение. Именно этот компонент оказывает наибольшее влияние на показатель высокого уровня благополучия, студенты, не ощущающие себя самодостаточными, автономными, самоценными личностями, значительно ниже оценивают уровень собственного благополучия.

Особого внимания заслуживают низкие значения по показателю «положительные отношения с другими» у части студентов (25,9 %). Этот факт свидетельствует о том, что у этих студентов ограниченное число доверительных отношений с окружающими, им сложно быть открытыми, проявлять заботу о других. В межличностных взаимоотношениях, как правило, они изолированы и фрустрированы, не желают идти на компромиссы для поддержания важных связей с окружающими. А. А. Бодалев, считавший своим главным учителем В. Н. Мясищева, подчеркивал решающую роль общения в формировании отношений с окружающими и в развитии личности, следовательно, проблемы в продуктивном общении могут свидетельствовать о серьезных проблемах в организации общения и взаимодействия студентов.

Анализ психологического благополучия у студентов разного пола показал, что у юношей по сравнению с девушками в большей мере выражен показатель «управление окружением» ($U = 3,7; p \leq 0,001$), т. е. для них характерен контроль внешней деятельности, эффективность использования предоставляющихся возможностей, способность создавать условия и обстоятельства, удовлетворяющие личным потребностям и способствующие достижению целей.

Разделив выборку студентов по интегральному показателю психологического благополучия на три группы (низкий, средний и высокий уровень) мы выявили, что положительные отношения с другими ($H = 122,8; p \leq 0,001$), автономия ($H = 85,6; p \leq 0,001$), управление окружением ($H = 114,5; p \leq 0,001$), личностный рост ($H = 108,3; p \leq 0,001$), наличие целей в жизни ($H = 120,6; p \leq 0,001$), самопринятие ($H = 132,8; p \leq 0,001$) в большей мере выражены у студентов с высоким уровнем благополучия по сравнению с двумя другими группами.

Анализ анкет также показал, что студенты с более высоким уровнем психологического благополучия в большей степени удовлетворены жизнью, образованием, учебой, хобби, своим внешним видом, здоровьем и физической формой, отношениями с членами семьи, другими людьми. Они более высокого мнения о себе, видят смысл в жизни, чувствуют себя счастливыми (рис. 2, табл. 1).

При низком уровне психологического благополучия для студентов в большей мере характерны обвинения себя во всем плохом, что происходит, эмоциональные проблемы, отрицательная оценка психологического климата своей семьи (см. табл. 1).

Выявлены значимые различия у студентов с разным уровнем психологического благополучия по всем перечисленным показателям ($p \leq 0,01; p \leq 0,001$).

Студенты мужского пола в большей мере удовлетворены своим хобби ($U = 3,5; p \leq 0,001$), здоровьем и физической формой ($U = 2,0; p \leq 0,05$), отношениями с членами семьи ($U = 2,6; p \leq 0,01$). Они более оптимистично настроены по отношению к своему будущему по сравнению со студентками женского пола ($U = 2,0; p \leq 0,05$).

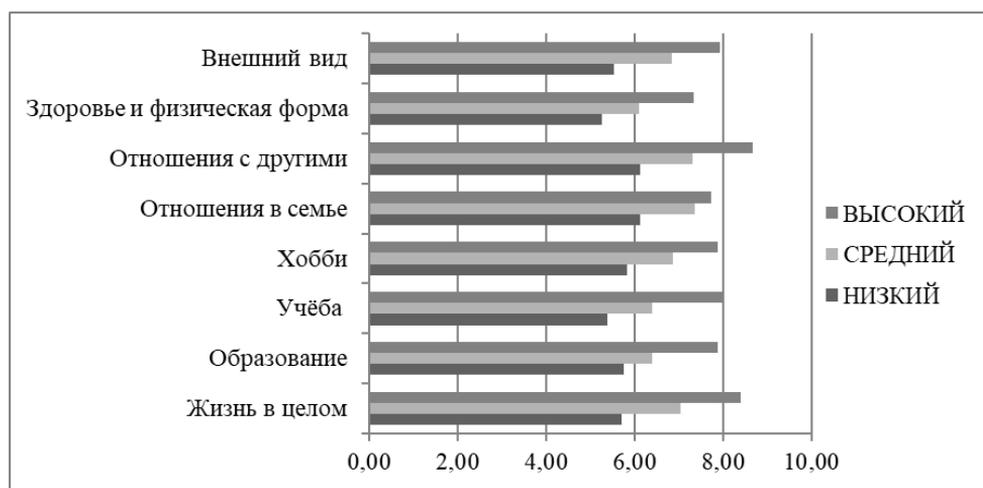


Рис. 2. Удовлетворенность различными аспектами жизни у студентов с разным уровнем психологического благополучия (средние значения)

Таблица 1

Значимые различия по показателям анкетирования студентов с разным уровнем психологического благополучия

Показатель	Низкий	Средний	Высокий	Н-критерий
Удовлетворен собой в целом	5,6	6,8	8,3	20,0***
Придерживаюсь хорошего мнения о себе	5,6	6,9	8,3	21,2***
Смотрю в будущее с оптимизмом	5,2	7,0	8,5	29,3***
Чувствую себя во всем виноватым	5,1	4,4	2,9	8,5***
Чувствую себя комфортно	5,3	6,9	8,6	29,8***
Часто расстраиваюсь	5,7	4,4	2,3	18,1***
Вижу смысл жизни	6,0	7,5	8,5	23,0***
Чувствую себя счастливым	5,7	7,2	7,9	14,0***

Примечание: *** $p \leq 0,001$

В целом исследование показало, что студенты мужского пола в большей мере удовлетворены разными аспектами своей жизни.

Проведенный корреляционный анализ позволил выявить связи между психологическим благополучием (интегральный показатель) и следующими индивидуально-психологическими особенностями студентов:

– экстраверсия/интроверсия (0,52; $p \leq 0,001$): доминирование/подчинение (0,37; $p \leq 0,001$), общительность/замкнутость (0,45; $p \leq 0,001$), проявление чувства вины / избегание чувства вины (0,28; $p \leq 0,001$);

– привязанность/обособленность (0,25; $p \leq 0,01$): теплота/равнодушие (0,23; $p \leq 0,01$), понимание/непонимание (0,27; $p \leq 0,01$), уважение других /самоуважение (0,22; $p \leq 0,01$);

– самоконтроль/импульсивность (0,36; $p \leq 0,001$): аккуратность/неаккуратность (0,24; $p \leq 0,01$), настойчивость / отсутствие настойчивости (0,43; $p \leq 0,001$), ответственность/безответственность (0,39; $p \leq 0,001$), предусмотрительность/беспечность (0,25; $p \leq 0,01$);

– эмоциональная устойчивость / эмоциональная неустойчивость (-0,59; $p \leq 0,001$): тревожность/беззаботность (-0,43; $p \leq 0,001$), напряженность/расслабленность (-0,55; $p \leq 0,001$), депрессивность / эмоциональный комфорт (-0,55; $p \leq 0,001$), самокритика/самодостаточность (-0,49; $p \leq 0,001$), эмоциональная лабильность / эмоциональная стабильность (-0,40; $p \leq 0,001$);

– экспрессивность/практичность (0,24; $p \leq 0,01$): любопытство/консерватизм (0,24; $p \leq 0,01$), пластичность/ригидность (0,28; $p \leq 0,001$).

Таким образом, корреляционный анализ показал, что личностные свойства играют существенную роль в психологическом благополучии студентов. Мы полагаем, что особое внимание стоит обратить на учащихся с более высоким уровнем эмоциональной неустойчивости. Именно они могут нуждаться в психологическом сопровождении. Полезным будет обучение релаксационным техникам с целью уменьшения тревоги и снятия нервно-психического напряжения, развитие умения регулировать собственное поведение, а также анализ личностных ресурсов и возможностей.

Немаловажное значение для психологического благополучия имеет локус контроля. Внешний локус контроля (экстернальный), когда человек склонен приписывать ответственность за результаты своей деятельности каким-то внешним силам, может стать препятствием, мешающим процессам личностного созревания и роста. Напротив, при внутреннем локусе контроля (интернальный) имеет место четкое понимание и ясное видение своей сферы влияния, умение брать ответственность за результат своих усилий, что способствует оптимальной постановке жизненных целей, личностному росту.

Определена прямая связь между интегральным показателем психологического благополучия и интернальным локусом контроля (0,38; $p \leq 0,001$) и обратная связь – экстернальным локусом контроля (-0,42; $p \leq 0,001$).

Установлены значимые различия у студентов с разным уровнем психологического благополучия по перечисленным показателям (табл. 2).

Таблица 2

Значимые различия по локус-контролю у студентов с разным уровнем психологического благополучия

Показатели методики	Низкий	Средний	Высокий	Н-критерий
Экстернальный локус контроля	12,5	11,5	7,9	13,1***
Интернальный локус контроля	11,1	11,7	15,4	12,5**

Примечание: ** $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$.

Как видно из приведенных данных, у студентов с высоким уровнем психологического благополучия в меньшей мере проявляется экстернальный локус контроля и в большей степени – интернальный локус контроля, т. е. они убеждены, что их успехи или неудачи не случайны и зависят от собственной компетентности, уровня способностей, целеустремленности. Мы считаем, что необходимо формировать у студентов интернальный локус контроля с помощью специальных психологических бесед, тренингов, которые будут способствовать осознанию ответственности за собственную жизнь, усилению внутренней мотивации и интереса к саморазвитию, а также обучать целеполаганию, планированию, самоорганизации.

Проведенное нами исследование также свидетельствует о том, что для укрепления ресурсного потенциала личности студентов необходимо формирование конструктивных копинг-стратегий, которые помогут им эффективней справляться с различными стресс-факторами в процессе обучения в вузе.

Мы установили, что существует обратная связь между интегральным показателем психологического благополучия и копинг-стратегией «избегание» ($-0,29$; $p \leq 0,001$).

У студентов с разным уровнем психологического благополучия выявлены также значимые различия по показателям «избегание» и «разрешение проблем» ($p \leq 0,01$; $p \leq 0,001$) (табл. 3).

Таблица 3

Значимые различия по копинг-стратегиям у студентов с разным уровнем психологического благополучия

Показатели методики	Низкий	Средний	Высокий	Н-критерий
Разрешение проблем	17,7	19,3	17,8	8,6*
Поиск социальной поддержки	17,8	19,0	19,1	2,9
Избегание	17,4	16,9	13,1	17,7***

Примечание: * $p \leq 0,05$; *** $p \leq 0,001$.

Студенты с высоким уровнем психологического благополучия в меньшей степени склонны уходить от решения проблем, избегая их (см. табл. 3). Использование конструктивных копинг-стратегий помогает эффективней справляться с трудностями, стрессами и не способствует снижению психологического благополучия.

Перейдем к результатам регрессионного анализа, который мы применяли, чтобы выявить предикторы психологического благополучия студентов. Установлено, что предикторами психологического благополучия являются: экстраверсия/интроверсия ($\beta = 0,18$; $p = 0,028$), самоконтроль/импульсивность ($\beta = 0,17$; $p = 0,024$), экспрессивность/практичность ($\beta = 0,19$; $p = 0,015$), эмоциональная устойчивость / эмоциональная неустойчивость ($\beta = -0,511$; $p = 0,000$). Как видно из приведенных данных, наиболее существенное значение имеет предиктор эмоциональная неустойчивость, который предсказывает снижение психологического благополучия. В то же время такие предик-

торы, как экстраверсия, самоконтроль и экспрессивность, наоборот, предсказывают его повышение. Это также подтверждают выявленные значимые различия у студентов с разным уровнем психологического благополучия по показателям «экстраверсия/интроверсия» ($N = 29,7; p \leq 0,001$), «самоконтроль/импульсивность» ($N = 10,7; p \leq 0,01$) и «эмоциональная устойчивость / эмоциональная неустойчивость» ($N = 29,3; p \leq 0,001$).

Таким образом, студенты с более низким уровнем психологического благополучия в меньшей мере способны контролировать собственные эмоции и импульсивные влечения. Они могут чувствовать себя беспомощными, неспособными справиться с возникающими жизненными трудностями. Такие студенты нередко с тревогой ожидают неприятностей, хуже работают в стрессовых ситуациях, а в случае неудач достаточно легко могут впасть в депрессию. Нередко у них занижена самооценка, проявляется обидчивость.

Студентам с более высоким уровнем психологического благополучия свойственна общительность, оптимистичность, любовь к коллективным мероприятиям и развлечениям, чувствительность к поощрениям, добросовестность, ответственность, отзывчивость, понимание других людей, точность и аккуратность в делах, хороший самоконтроль.

Важным предиктором психологического благополучия выступает также экстернальный локус контроля ($\beta = -0,38; p = 0,000$), который прогнозирует снижение психологического благополучия. Студентам, которые видят причины собственных успехов или неудач не в себе, а во внешних факторах (невежество, негативное влияние других и т. д.), свойствен более низкий уровень психологического благополучия.

Также предикторами психологического благополучия являются копинг-стратегии «избегание» ($\beta = -0,30; p = 0,000$) и «поиск социальной поддержки» ($\beta = 0,17; p = 0,042$). Психологическое благополучие значимо ниже у студентов, которые используют копинг-стратегию «избегание», т. е. при возникновении трудных или стрессовых ситуаций они стараются уйти от решения проблем и избегать контакта с окружающей действительностью. Напротив, у студентов, которые используют копинг-стратегию «поиск социальной поддержки», психологическое благополучие значимо выше. Следовательно, при возникновении проблем они обращаются за помощью и поддержкой к семье, друзьям, значимым людям.

Выводы

Проведенное исследование показало, что для достижения психологического благополучия важны не только показатели личностного роста и самоактуализации, но и другие индивидуально-психологические особенности человека.

Наиболее существенное значение имеет эмоциональная неустойчивость, экстернальный локус контроля, копинг-стратегия «избегание», которые предсказывают снижение психологического благополучия студентов. В то же время экстраверсия, самоконтроль, экспрессивность, копинг-стратегия «поиск социальной поддержки» прогнозируют его повышение. Это необходимо учитывать при организации индивидуальной психологической помощи для повышения индекса психологического благополучия студентов.

Важными субъективными показателями психологического благополучия студентов является ощущение счастья, которое характеризует положительное эмоциональное переживание человеком собственной жизни как целого, удовлетворенность жизнью, ее осмысленность, оптимистичное отношение к будущему. Существенное значение имеет позитивное самоотношение, удовлетворенность собой, своим внешним видом, здоровьем, учебой, отношениями с людьми, членами своей семьи, положительная оценка психологического климата семьи.

Основой психологической помощи, направленной на рост благополучия студенческой молодежи, должно быть изучение и развитие наиболее сильных качеств личности как мощных ресурсов психологического благополучия.

Мы полагаем, что основными мишенями психологической помощи студентам с целью повышения уровня психологического благополучия могут стать развитие личностного потенциала, формирование интернального локуса контроля, обучение эффективным копинг-стратегиям, техникам релаксации и саморегуляции поведения, выстраивание индивидуальной траектории развития, оптимизация межличностного взаимодействия.

После принятия в июле 2022 г. Федерального закона № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодежи» на принципах творческого содружества поколений создаются необходимые организационные условия для включения студентов в коллективную творческую деятельность, направленную на улучшение окружающей жизни, заботу о близких и посторонних людях.

Как показывает более чем шестидесятилетний опыт разновозрастных отрядов, действующих на основе психолого-педагогической технологии, разработанной академиком АПН СССР, профессором, доктором педагогических наук И. П. Ивановым (1923–1992), совместная творческая деятельность студентов разных, отнюдь не только педагогических специальностей, направлений и профилей обучения, включенных в шефскую, волонтерскую деятельность с учащимися разного возраста, способствует формированию ярко выраженной позитивной Я-концепции, повышению осознанности целей жизни, развитию позитивного мышления, формированию интереса к саморазвитию, продвижению в личностном росте, созданию условий для достижений и всего, что необходимо для формирования и оптимизации длительного психологического благополучия личности.

Мы считаем, что перспектива дальнейших исследований данной проблематики лежит в поиске специфики психологического благополучия среди студентов различной этнической идентичности, что крайне важно, учитывая разнообразие поликультурной среды современного образовательного пространства высшей школы.

Список литературы

Ардельянова Я. А., Саидов Б. Ш. Факторы и условия инфантилизации современной молодежи // Теория и практика общественного развития. 2018. № 4 (122). С. 32–36.

Ефимова Г. З. Социальный инфантилизм студенческой молодежи как фактор противодействия модернизации современного российского общества // Вестник евразийской науки. 2014. № 6 (25). С. 9.

Жизнестойкость молодежи и людей предпенсионного возраста, проживающих в Республике Тува / С. М. Момбей-оол [и др.] // Известия Иркутского государственного университета. Серия Психология. 2021. Т. 35. С. 67–83. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.35.67>

Идобаева О. А. К вопросу о психолого-педагогической модели формирования психологического благополучия личности // Вестник МГЛУ. 2013. № 7 (66). С. 93–101.

Кайтмазова Н. И., Ильченко В. В. Психологическое благополучие личности в условиях пандемии Covid-19 // Russian Journal of Education and Psychology. 2021. Т. 12, № 3–2. С. 97–104.

Комарова А. В., Слотина Т. В. Манипуляции и скрытое управление как способы взаимодействия в образовательной среде // Народное образование. 2021. № 6 (1489). С. 193–202.

Куликов Л. В. Детерминанты удовлетворенности жизнью // Общество и политика / ред. В. Ю. Большаков. СПб. : Изд-во С.-Петербур. ун-та, 2000. С. 476–510.

Куликов Л. В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : учеб. пособие. СПб. : Питер, 2004. 464 с.

Машарская О. С. Представления студентов о благополучии // Вестник Университета (Государственный университет управления). 2011. № 21. С. 70–71.

Павлоцкая Я. И. Соотношение психологического благополучия и социально-психологических характеристик личности : дис. ... канд. психол. наук. Саратов, 2015. 183 с.

Психологическое благополучие современных студентов: типология и мишени психологической помощи / А. Г. Самохвалова [и др.] // Консультативная психология и психотерапия. 2022. Т. 30, № 1. С. 29–48.

Роль психологического благополучия и удовлетворенности жизнью в восприятии повседневных стрессоров / Л. А. Головей [и др.] // Консультативная психология и психотерапия. 2018. Т. 26, № 4. С. 8–26.

Русина С. А. Психологическое благополучие студентов с разным уровнем ролевой самооценки // Вестник ЮУрГУ. 2015. Т. 8, № 4. С. 76–83.

Салчак А. М. Копинг-стратегии и смысложизненные ориентации студентов ТУВГУ // Семья и дети в современном мире : сб. материалов конф. / под общ. и науч. ред. В. Л. Ситникова. Кызыл : Тувин. гос. ун-т, 2022. С. 25–31.

Структурно-функциональная модель психологического благополучия современных студентов / А. Г. Самохвалова [и др.] // Российский психологический журнал. 2021. № 18 (4). С. 47–63.

Шамионов Р. М. Субъективное благополучие личности: психологическая картина и факторы. Саратов : Научная книга, 2008. 296 с.

Coping strategies and self-efficacy in university students: a person-centered approach / C. Freire [et al.] // Frontiers in Psychology. 2020. Vol. 11. P. 841–860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>

Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students // European journal of teacher education. 2019. Vol. 42, N 3. P. 375–390. <http://dx.doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>

Influence of socio-economic indicators of the region on the psychological well-being of residents of pre-retirement age in Southern Siberia / C. Mongush [et. al.] // Current Psychology. 2022. N 42. P. 12490–12501 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02655-x>

Keyes C. L. M., Shmotkin D., Ryff C. D. Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions // Journal of Personality and Social Psychology. 2002. Vol. 82, N 6. P. 1007–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Kim J. E., Saw A., Zane N. The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students // American journal of orthopsychiatry. 2015. Vol. 85, N 6. P. 620–630. <https://doi.org/10.1037/ort0000074>

Psychological distress and coping amongst higher education students: a mixed method enquiry / C. Deasy [et al.] // PLOS ONE. 2014. Vol. 9 (12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>

Ryff C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // Journal of personality and social psychology. 1989. Vol. 57, N 6. P. 1069–1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students / R. Beiter [et al.] // Journal of Affective disorders. 2015. Vol. 173. P. 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>

References

Ardel'ianova I.A., Saidov B.Sh. Faktory i usloviia infantilizatsii sovremennoi molodezhi [Factors and conditions of infantilization of modern youth]. *Teoriia i praktika obshchestvennogo razvitiia* [Theory and practice of social development], 2018, no. 4, pp. 32-36. (in Russian)

Efimova G.Z. Cotsial'nyi infantilizm studencheskoi molodezhi kak faktor protivodeistviia modernizatsii sovremennoogo rossiiskogo obshchestva [Social infantilism of student youth as a factor in counteracting the modernization of modern Russian society]. *Vestnik evrazijskoi nauki* [Bulletin of Eurasian Science], 2014, no. 6 (25), p. 9. (in Russian)

Mombey-ool S.M. et al. Zhiznestojkost' molodezhi i ljudej predpensionnogo vozrasta, prozhivajushhih v Respublike Tuva [Resilience of youth and people of pre-retirement age living in the Republic of Tuva]. *Izvestija Irkutskogo gosudarstvennogo universiteta. Serija Psihologija* [The Bulletin of Irkutsk State University. Series Psychology], 2021, vol. 35, pp. 67-83. <https://doi.org/10.26516/2304-1226.2021.35.67> (in Russian)

Idobaeva O.A. K voprosu o psihologo-pedagogicheskoj modeli formirovaniya psihologicheskogo blagopoluchiya lichnosti. [On the question of the psychological and pedagogical model of the formation of psychological well-being of the individual]. *Vestnik MGLU* [Bulletin of MGLU], 2013, no. 7 (66), pp. 93-101. (in Russian).

Kaitmazova N.I., Ilchenko V.V. Psihologicheskoe blagopoluchie lichnosti v usloviyah pandemii Covid-19 [Psychological well-being of the individual in the context of the Covid-19 pandemic]. *Russian Journal of Education and Psychology*, 2021, vol. 12, no. 3-2, pp. 97-104. (in Russian)

Komarova A.V., Slotina T.V. Manipuljatsii i skrytoe upravlenie kak sposoby vzaimodejstvija v obrazovatelnoj srede [Manipulation and covert management as ways to interact in an educational environment]. *Narodnoe obrazovanie* [Public education], 2021, no. 6 (1489), pp. 193-202. (in Russian)

Kulikov L.V. Determinanty udovletvoryonnosti zhizn'yu [Determinants of life satisfaction]. *Obshchestvo i politika* [Society and politics]. Ed. by Bolshakov V.YU. St. Petersburg, St Petersburg University Publ., 2000, pp. 476-510. (in Russian)

Kulikov L.V. *Psihohigiiena lichnosti. Voprosy psihologicheskoi ustojchivosti i psihoprofilaktiki* [Psychohygien personality. Questions of psychological stability and psychoprophylaxis]. St. Petersburg, Piter Publ., 2004, 464 p. (in Russian)

Masharskaya O.S. Predstavleniya studentov o blagopoluchii [Students' views on well-being]. *Vestnik Universiteta (Gosudarstvennyj universitet upravleniya)* [Bulletin of the University (State University of Management)], 2011, no. 21, pp. 70-71. (in Russian)

Pavlockaya YA.I. *Sootnoshenie psihologicheskogo blagopoluchiya i social'no-psihologicheskikh harakteristik lichnosti* [Correlation of psychological well-being and socio-psychological characteristics of personality. Cand. sci. diss. Saratov, 2015, 183 p. (in Russian)

Samohvalova A.G. et al. Psihologicheskoe blagopoluchie sovremennykh studentov: tipologiya i misheni psihologicheskoi pomoshchi. [Psychological well-being of modern students: typology and targets of psychological assistance]. *Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya* [Counseling psychology and psychotherapy], 2022, vol. 30, no. 1, pp. 29-48. (in Russian)

Golovej L.A. et al. Rol psihologicheskogo blagopoluchiya i udovletvorennosti zhizn'yu v vospriyatii povsednevnykh stressorov [The role of psychological well-being and life satisfaction in the perception of everyday stressors]. *Konsultativnaya psihologiya i psihoterapiya* [Counseling psychology and psychotherapy], 2018, vol. 26, no. 4, pp. 8-26. (in Russian)

Rusina S.A. Psihologicheskoe blagopoluchie studentov s raznym urovnem rolevoj samoocenki. [Psychological well-being of students with different levels of role self-esteem]. *Vestnik YUUrGU* [Bulletin of SUSU], 2015, vol. 8, no. 4, pp. 76-83. (in Russian).

Salchak A.M. Koping-strategii i smyslozhiznennye orientacii studentov TUVGU [Digging strategies and meaningful orientations of TUVSU students]. *Sem'ja i deti v sovremennom mire* [Family and children in the modern world]. Collection of conference materials]. Ed. by Sitnikov V.L. Kyzyl, Tuvan State University Publ., 2022. pp. 25-31. (in Russian).

Samohvalova A.G. et al. Strukturno-funkcionalnaya model psihologicheskogo blagopoluchiya sovremennyh studentov. [Structural and functional model of psychological well-being of modern students]. *Rossiiskij psihologicheskij zhurnal* [russian psychological journal], 2021, no. 18 (4), pp. 47-63. (in Russian)

Shamionov R.M. *Sub"ektivnoe blagopoluchie lichnosti: psihologicheskaya kartina i faktory* [Subjective well-being of the individual: psychological picture and factors]. Saratov, Nauchnaya kniga Publ., 2008, 296 p. (in Russian)

Freire C. et al. Coping strategies and self-efficacy in university students: a person-centered approach. *Frontiers in psychology*, 2020, vol. 11, pp. 841-860. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00841>

Gustems-Carnicer J., Calderón C., Calderón-Garrido D. Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students. *European journal of teacher education*, 2019, no. 42 (3), pp. 375-390. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>

Mongush C. et al. Influence of socio-economic indicators of the region on the psychological well-being of residents of pre-retirement age in Southern Siberia. *Current psychology*, 2022, no. 42, pp. 12490-12501 (2023). <https://doi.org/10.1007/s12144-021-02655-x>

Keyes C.L.M., Shmotkin D., Ryff C.D. Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of personality and social psychology*. 2022, no. 82 (6), pp. 1007-1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.1007>

Kim J.E., Saw A., Zane N. The influence of psychological symptoms on mental health literacy of college students. *American journal of orthopsychiatry*, 2015, vol. 85, no. 6, pp. 620-630. <https://doi.org/10.1037/ort0000074>

Deasy C. et al. Psychological distress and coping amongst higher education students: a mixed method enquiry. *PLOS ONE*, 2014, vol. 9 (12). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0115193>

Ryff C.D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 1989, vol. 57, no. 6, pp. 1069-1081. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-3514.57.6.1069>

Beiter R. et al. The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of affective disorders*, 2015, vol. 173, pp. 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>

Сведения об авторах

Ильченко Виктория Владимировна
кандидат психологических наук, доцент
кафедры психологии
Северо-Осетинский государственный
университет им. К. Л. Хетагурова
Санкт-Петербург, 362025, г. Владикавказ,
ул. Ватутина, 46
e-mail: vilchen@mail.ru

Ситников Валерий Леонидович
доктор психологических наук, профессор
кафедры юридической психологии
Санкт-Петербургский университет
Министерства внутренних дел Российской
Федерации
Россия, 198206, г. Санкт-Петербург,
ул. Летчика Пилутова, 1
e-mail: sitnikof@mail.ru

Information about the author

Ilichenko Viktoria Vladimirovna
Candidate of Sciences (Psychology)
Associate Professor of the Department
of Psychology
North Ossetian State University after
K. L. Khetagurov
46, Vatutina, st., Vladikavkaz, 362025,
Russian Federation
e-mail: vilchen@mail.ru

Sitnikov Valery Leonidovich
Doctor of Sciences (Psychology), Professor
of the Department of Legal Psychology
Saint Petersburg University of the Ministry
of the Interior of Russian Federation
1, Pilot Pilyutov st., St. Petersburg,
198206, Russian Federation
e-mail: sitnikof@mail.ru