

Научно-исследовательский журнал «International Journal of Medicine and Psychology / Международный журнал медицины и психологии»

<https://ijmp.ru>

2025, Том 8, № 3 / 2025, Vol. 8, Iss. 3 <https://ijmp.ru/archives/category/publications>

Научная статья / Original article

Шифр научной специальности: 5.3.1. Общая психология, психология личности, история психологии (психологические науки)

УДК 159.9.07

<sup>1</sup> *Махрова А.А.,*

<sup>1</sup> *Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых*

### **Особенности психологического благополучия студентов высших учебных заведений**

**Аннотация:** статья посвящена исследованию психологического благополучия студентов психолого-педагогических направлений подготовки. Целью работы было определить и сравнить показатели психологического благополучия по трем уровням у студентов 3-5 курсов обучения. Результаты показали, что большинство студентов демонстрируют средний уровень психологического благополучия, характеризующийся наличием ресурсов для дальнейшего развития, но требующий внимания. Личностный рост и открытость новому опыту являются сильными сторонами студентов всех курсов. Наименьшие показатели были зафиксированы по шкале «позитивные отношения», что свидетельствует о трудностях в этой сфере. В частности, у студентов 3 курса наблюдаются сложности в сфере позитивных отношений, а у студентов 5 курса эта проблема усугубляется, параллельно со снижением уровня самопринятия. Студенты 4 курса испытывают наибольшие трудности в областях, связанных с автономией и управлением средой.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие, студенты, высшее учебное заведение, уровень психологического благополучия, эмпирическое исследование

**Для цитирования:** Махрова А.А. Особенности психологического благополучия студентов высших учебных заведений // International Journal of Medicine and Psychology. 2025. Том 8. № 3. С. 118 – 125.

Поступила в редакцию: 7 января 2025 г.; Одобрена после рецензирования: 5 марта 2025 г.; Принята к публикации: 28 апреля 2025 г.

<sup>1</sup> *Makhrova A.A.,*

<sup>1</sup> *Vladimir State University named after A.G. and N.G. Stoletovs*

### **Features of psychological well-being of students of higher educational institutions**

**Abstract:** the article is devoted to the study of the psychological well-being of students. The aim of the work was to identify and compare indicators of psychological well-being on three levels among students of 3-5 courses of study. The results showed that the majority of students demonstrate an average level of psychological well-being, characterized by the availability of resources for further development, but requiring attention. Personal growth and openness to new experiences are the strengths of students in all courses. The lowest indicators were recorded on the scale of "positive relationships", which indicates difficulties in this area. In particular, 3rd year students have difficulties in building positive relationships, and 5th year students have a worsening problem, along with a decrease in self-acceptance. 4th year students experience the greatest difficulties in areas related to autonomy and environmental management.

**Keywords:** psychological well-being, students, higher education institution, level of psychological well-being, empirical research

**For citation:** Makhrova A.A. Features of psychological well-being of students of higher educational institutions. International Journal of Medicine and Psychology. 2025. 8 (3). P. 118 – 125.

The article was submitted: January 7, 2025; Approved after reviewing: March 5, 2025; Accepted for publication: April 28, 2025

## Введение

Психологическое благополучие в студенческом возрасте играет ключевую роль, так как этот период связан с интенсивными изменениями, стрессами и вызовами, влияющими на психологическое состояние и качество жизни. Студенты становятся более самостоятельными, сталкиваются новыми социальными ролями и академическими требованиями, где психологическое благополучие помогает адаптироваться, поддерживать успеваемость и справляться с высокой учебной нагрузкой. Психологическое благополучие также способствует здоровому личностному развитию, формированию ценностей, установлению поддерживающих отношений и снижает риск психических расстройств, таких как депрессия или тревожность. Навыки, сформированные в этот период, закладывают основу для будущего психического здоровья, помогая находить баланс между учебой, работой и личной жизнью, избегать выгорания и достигать долгосрочных целей. Таким образом, психологическое благополучие в студенческом возрасте значимо для успешной адаптации, личностного роста и устойчивости к стрессовым ситуациям, что в дальнейшем способствует достижению целей в жизни.

На данный момент не существует единого, общепринятого подхода к определению понятия «психологическое благополучие». Это связано с тем, что данное понятие является многогранным и сложным, и его определение зависит от теоретической базы, контекста и целей исследования. Разные авторы и подходы акцентируют внимание на различных аспектах этого феномена.

К. Рифф определяет психологическое благополучие как фундаментальный субъективный конструкт, демонстрирующий восприятие и оценку функционирования человека с точки зрения его потенциала [8].

По мнению Я.И. Павлоцкой, психологическое благополучие – это состояние человека, которое можно определить как способность заниматься различной деятельностью, при этом положительно оценивая её результаты и значимость, демонстрировать свои личностные качества, а также иметь перспективу для реализации своего потенциала и ощущать удовлетворение от собственной жизни [4].

С.А. Водяха утверждает, что психологическое благополучие – это стабильное психическое состояние, отличающееся преобладанием позитивных эмоций, наличием близких отношений, активным вовлечением в жизненные события,

осмысленностью жизни существованием и здоровой внутренней мотивацией [1].

По мнению Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко, психологическое благополучие – это комплексное ощущение, которое отражает уровень позитивного функционирования личности, а также степень её удовлетворенности собой, собственной жизнью и окружающей действительностью [5].

А.В. Воронина определяет психологическое благополучие как свойство человека, развивающееся на протяжении его жизни, которое выражается в ощущении удовлетворенности, полноценности и ценности жизни, а также в способности достижения поставленных целей, способствующее формированию положительных качеств личности и способностей [2].

В представленных определениях можно выделить как общие черты, так и различия. Общими чертами являются: субъективность (все авторы подчеркивают субъективный характер психологического благополучия, подразумевая, что это личное переживание и оценка); позитивность (все определения содержат акцент на позитивных аспектах функционирования, таких как удовлетворенность, позитивные эмоции, ощущение осмысленности и т.д.); реализация потенциала (в большинстве определений присутствует идея о реализации потенциала, развитии личности и стремлении к чему-то большему); функционирование (все авторы в той или иной степени связывают психологическое благополучие со способностью человека эффективно функционировать в различных сферах жизни).

Различия в определениях обусловлены: 1) фокусом на различных аспектах: К. Рифф акцентирует внимание на восприятии и оценке функционирования человека с точки зрения потенциала; Я.И. Павлоцкая делает акцент на способности к деятельности, положительной оценке результатов, личностных качествах, перспективе реализации и удовлетворении; С.А. Водяха акцентирует внимание на эмоциональном состоянии, социальных отношениях, осмысленности жизни и внутренней мотивации; Т.Д. Шевеленкова и П.П. Фесенко описывают психологическое благополучие как комплексное ощущение, акцентируя внимание на удовлетворенности собой, жизнью и деятельностью, позитивном функционировании личности; А.В. Воронина рассматривает психологическое благополучие как непрерывно развивающееся свойство, подчеркивая важность долгосрочного процесса и достижения целей; 2) подходами к определению: некоторые авторы (например, Я.И. Павлоцкая) ориентируются на активность и дей-

ствия человека, тогда как другие (как С.А. Водяха) больше акцентируют внимание на эмоциональном состоянии и социальных аспектах, таких как близкие отношения; 3) характеристикой «состояния»: С.А. Водяха, определяет психологическое благополучие как стабильное состояние, в то время как А.В. Воронина, рассматривает его как развивающееся свойство, что указывает на динамичный характер данного понятия.

Таким образом, психологическое благополучие можно определить как динамичное и многогранное состояние человека, характеризующееся позитивным восприятием и оценкой собственной жизни, ощущением удовлетворенности, полноценности и ценности, а также способностью к самореализации, личностному росту, активному вовлечению в деятельность и построению близких отношений.

В рамках эвдемонистического направления изучения психологического благополучия значимыми являются теория психологического благополучия (К. Рифф) и теория самодетерминации (Э. Деси и Р. Райан). Эти теории направлены на исследование внутренних ресурсов и условий, способствующих полноценному развитию и функционированию личности [3].

К. Рифф является автором шестифакторной модели психологического благополучия, в которой представлены основные составляющие психологического благополучия:

- самопринятие – это способность положительного оценивания себя и своей жизнедеятельности, понимание и признание своих достоинств, работа со своими недостатками. Неудовлетворенность собой – это противоположная характеристика, проявляющаяся в неспособности принять свои некоторые личностные качества и особенности, недовольство своим прошлым;

- присутствие жизненной цели положительно влияет на личность, потому что имеет связь с чувствами, рациональностью и сознательностью в жизни, осознание важности и целостности прошлого, настоящего и будущего. Жизнь без цели приводит к ощущению бесполезности, ненужности, чувству скуки и печали, приводит к потере смысла жизни;

- управление окружающей средой – обладание личностными качествами, способствующие удачному освоению различных видов деятельности, умения достигать поставленной цели, преодолевать различные препятствия. Если у человека отсутствует данный параметр, то им овладевает собственное бессилие, беспомощность и неспособность изменения и улучшения своей жизни в целом или каких-то ее частей;

- автономия – это независимость собственного мнения и суждений человека, проявление нестандартных поступков, поведения в целом, а также мышления. Низкий уровень автономности влечет за собой зависимость от мнения других людей и следование общепринятым групповым правилам и нормам;

- позитивные и благоприятные отношения с окружающими людьми – это способность человека гармонично взаимодействовать с окружающими людьми, проявлять открытость и эмпатию по отношению к ним. В случае если у человека отсутствует данный параметр, то он испытывает затруднения в установлении контактов в общении, отсутствие поиска компромиссов при взаимодействии и доверия к другим людям;

- личностный рост – это желание человека расти, развиваться, самосовершенствоваться, приобретать новые знания и навыки. Отсутствие перспектив личностного роста у человека ведет к нежеланию получать новые знания, овладевать навыками и умениями, неспособность поверить в себя и свои возможности.

Эта теория акцентирует внимание на том, что психологическое благополучие представляет собой не просто отсутствие негативных эмоций, а активное стремление к раскрытию своего потенциала, достижению гармонии как с самим собой, так и с окружающим миром [9].

Э. Деси и Р. Райан являются авторами теории самодетерминации, которая ориентируется на внутренние и внешние аспекты, оказывающих влияние на поведение человека, подчеркивая значимость автономии, компетентности и связанности для психологического благополучия и личностного роста.

Авторы определяют самодетерминацию как ощущение свободы в отношении как внешних влияний и окружения, так и внутренних процессов личности [6].

Базовыми психологическими потребностями являются:

- автономия – необходимость ощущать, что действия и выбор исходят от самого человека, а не навязываются извне. Это ощущение свободы выбора и контроля над собственной жизнью;

- компетентность – потребность ощущать свою эффективность и способность справляться с различными задачами и вызовами;

- связанность – потребность устанавливать значимые связи с окружающими, ведя к чувству принадлежности и поддержки.

Эта теория отмечает, что для полноценной жизни и развития необходимо создание условий,

соответствующих базовым психологическим потребностям человека [7].

Обе теории подчеркивают важность внутренних ресурсов и условий для достижения психологического благополучия, но делают это с разных позиций: К. Рифф сосредотачивается на структуре благополучия, тогда как Э. Деси и Р. Райан – на удовлетворении базовых психологических потребностей. Вместе эти подходы создают целостное представление о том, как человек может достичь гармонии и удовлетворенности собственной жизнью.

### Материалы и методы исследований

С целью выявления уровня психологического благополучия было проведено эмпирическое исследование на базе ФГБОУ ВО «Владимирский

государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых», в котором приняли участие 72 студента 3-5 курсов направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование и специальности 44.05.01 Педагогика и психология девиантного поведения в возрасте 20-23 лет. Методика исследования: опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

### Результаты и обсуждения

Анализ результатов по опроснику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) представлен на рис. 1.

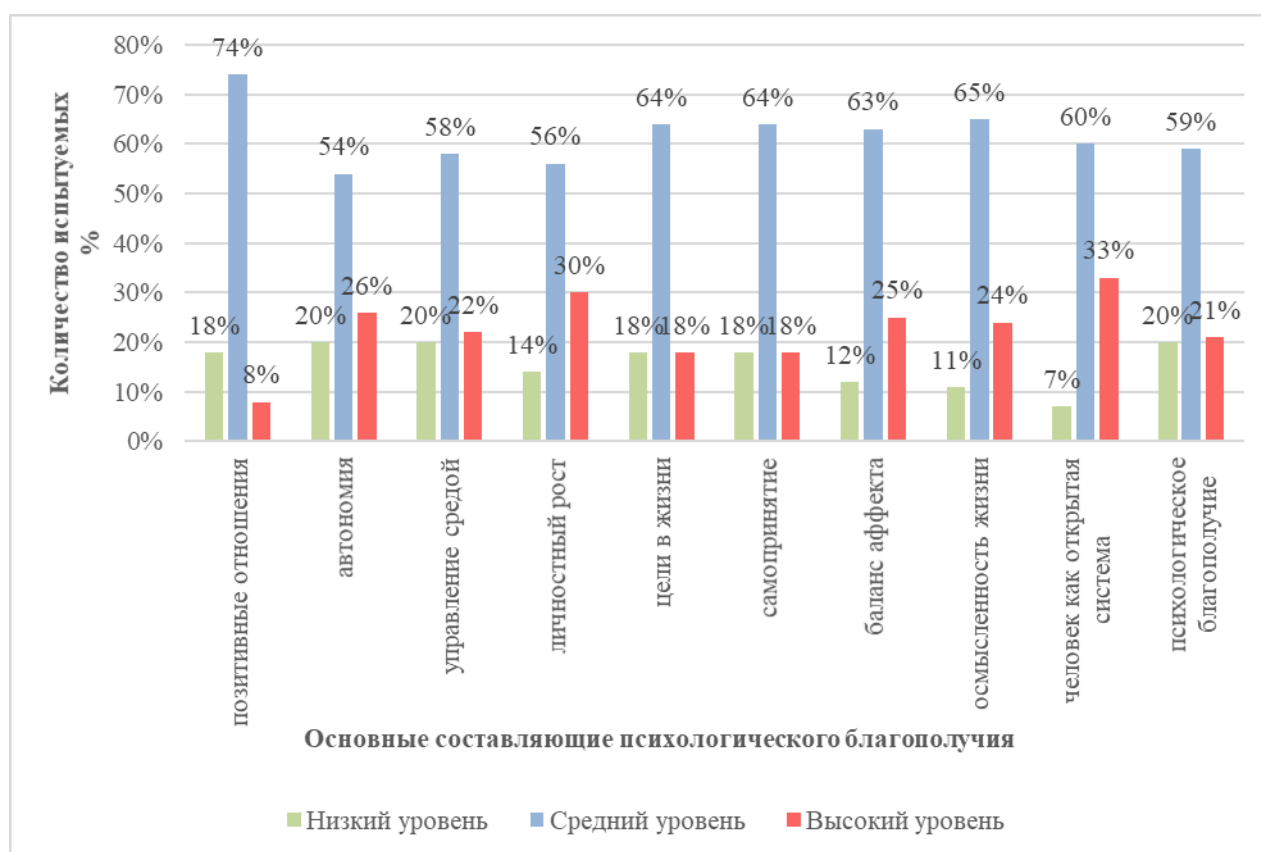


Рис. 1. Результаты исследования по опроснику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

Fig. 1. Results of the study using the questionnaire “Scale of Psychological Well-Being” by K. Riff (adapted by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko).

В результате проведенного исследования были получены следующие данные: по шкале «позитивные отношения»: низкий уровень – 18%, средний уровень – 74%, высокий уровень – 8%; по шкале «автономия»: низкий уровень – 20%, средний уровень – 54%, высокий уровень – 26%; по шкале «управление средой»: низкий уровень – 20%, средний уровень – 58%, высокий уровень – 22%;

по шкале «личностный рост»: низкий уровень – 14%, средний уровень – 56%, высокий уровень – 30%; по шкале «цели в жизни»: низкий уровень – 18%, средний уровень – 64%, высокий уровень – 18%; по шкале «самопринятие»: низкий уровень – 18%, средний уровень – 64%, высокий уровень – 18%; по шкале «баланс аффекта»: низкий уровень – 12%, средний уровень – 63%, высокий уровень –

25%; по шкале «осмысленность жизни»: низкий уровень – 11%, средний уровень – 65%, высокий уровень – 24%; по шкале «человек как открытая система»: низкий уровень – 7%, средний уровень – 60%, высокий уровень – 33%; по шкале «психологическое благополучие»: низкий уровень – 20%, средний уровень – 59%, высокий уровень – 21%.

Общая картина психологического благополучия студентов, выявленная в ходе исследования, характеризуется преобладанием среднего уровня по всем шкалам. Это свидетельствует об умеренном уровне психологического благополучия и наличии у студентов потенциала для дальнейшего развития. Наиболее развитыми показателями оказались «личностный рост» и «человек как открытая система», где высокий уровень был зафиксирован у трети студентов, что указывает на выраженное стремление к самосовершенствованию и открытость новому опыту. В то же время,

наименьшие значения были отмечены по шкале «позитивные отношения», что говорит о возможных трудностях в построении и поддержании межличностных связей.

Для анализа показателей психологического благополучия на трех уровнях все студенты были разделены на три группы в соответствии с их курсом обучения. В результате анализа показателей психологического благополучия студентов 3 курса обучения установлено, что большинство студентов демонстрируют средний уровень по всем шкалам. Наиболее проблемной областью является позитивные отношения (высокий уровень только у 6%). Наиболее развитыми аспектами являются личностный рост и человек как открытая система (высокий уровень у 33%). Результаты распределения показателей психологического благополучия по уровням у студентов 3 курса представлены на рис. 2.

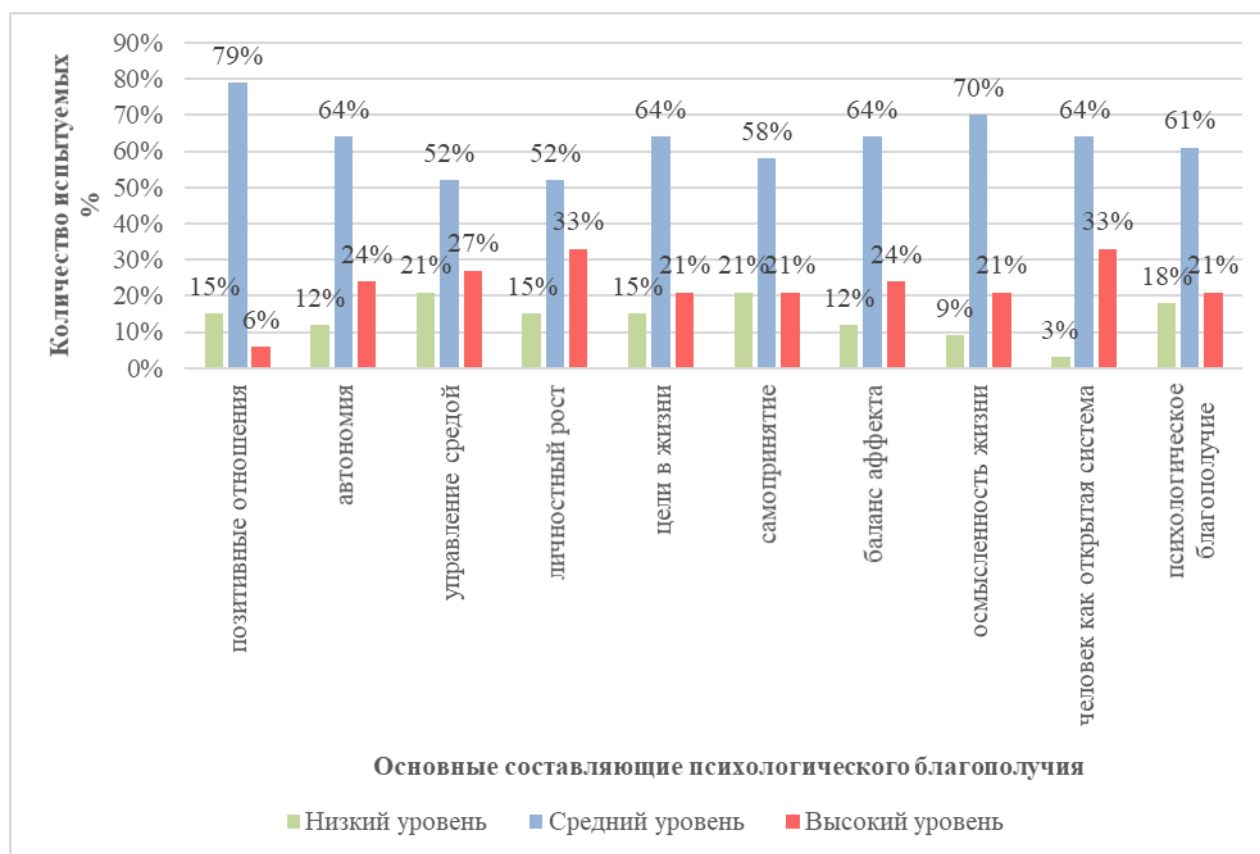


Рис. 2. Распределение показателей психологического благополучия по уровням у студентов 3 курса по опроснику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

Fig. 2. Distribution of indicators of psychological well-being by levels among 3rd year students according to the questionnaire “Scale of Psychological Well-being” by K. Riff (adapted by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko).

В результате анализа показателей психологического благополучия студентов 4 курса обучения установлено, что большинство студентов демонстрируют средний уровень по всем шкалам. Наиболее проблемными областями являются автономия (32% низкий уровень) и управление сре-

дой (23% низкий уровень). Наиболее развитыми аспектами являются личностный рост и человек как открытая система (32% высокий уровень). Результаты распределения показателей психологического благополучия по уровням у студентов 4 курса представлены на рис. 3.

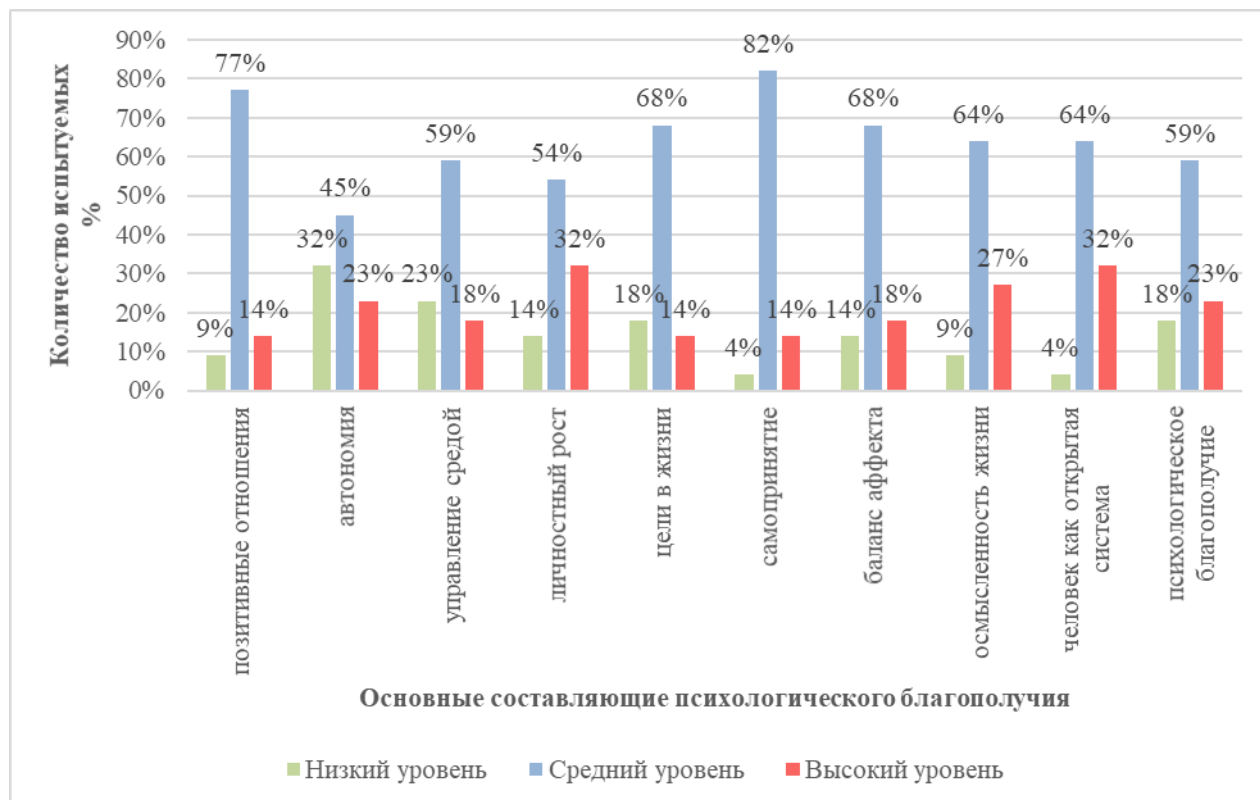


Рис. 3. Распределение показателей психологического благополучия по уровням у студентов 4 курса по опроснику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

Fig. 3. Distribution of indicators of psychological well-being by levels among 4th-year students according to the questionnaire “Scale of Psychological Well-being” by K. Riff (adapted by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko).

В результате анализа показателей психологического благополучия студентов 5 курса обучения установлено, что большинство студентов демонстрируют средний уровень по всем шкалам. Наиболее проблемными областями являются позитивные отношения (низкий уровень у 35%) и

самопринятие (низкий уровень у 29%). Наиболее развитыми аспектами являются автономия, баланс аффекта и человек как открытая система (высокий уровень у 35%). Результаты распределения показателей психологического благополучия по уровням у студентов 5 курса представлены на рис. 4.



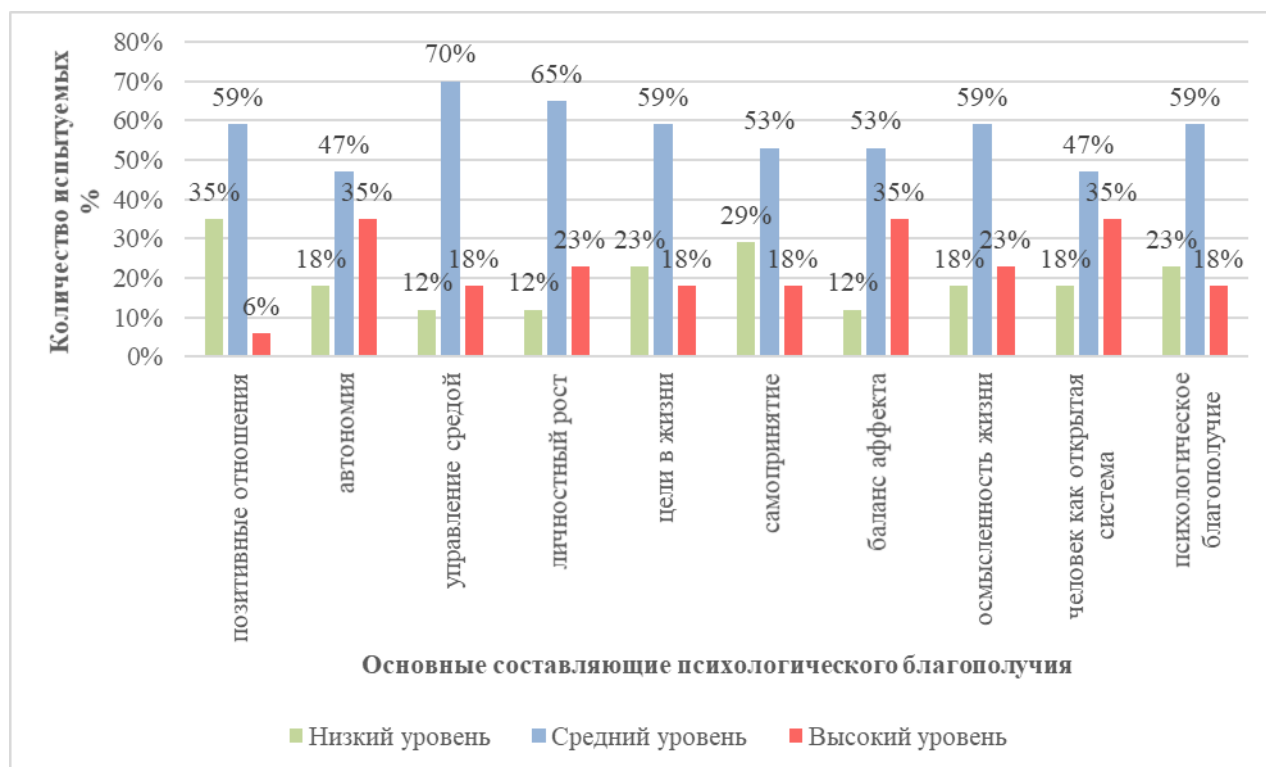


Рис. 4. Распределение показателей психологического благополучия по уровням у студентов 5 курса по опроснику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко).

Fig. 4. Distribution of indicators of psychological well-being by levels among 5th-year students according to the questionnaire “Scale of Psychological Well-being” by K. Riff (adapted by T.D. Shevelenkova, P.P. Fesenko).

### Выводы

В результате исследования было установлено, что общая картина психологического благополучия студентов характеризуется преобладанием среднего уровня по всем шкалам. Личностный рост и открытость новому опыту являются сильными сторонами студентов всех курсов. Наименьшие значения были отмечены по шкале «позитивные отношения». В частности, у студентов 3 курса наблюдаются сложности в сфере позитивных отношений, а у студентов 5 курса эта проблема усугубляется, параллельно со снижением уровня самопринятия. У студентов 4 курса наиболее уязвимыми оказались показатели автономии и управления средой.

Перспективами дальнейшего исследования являются: проведение лонгитюдного исследования,

позволяющего отследить динамику психологического благополучия студентов на протяжении всего периода обучения и выявить факторы, влияющие на его изменение; расширение выборки исследования и включении в нее студентов других специальностей, что позволит получить более общие выводы и разработать универсальные рекомендации для повышения психологического благополучия студентов; изучение взаимосвязи между психологическим благополучием студентов и такими переменными, как удовлетворенность жизнью, стратегии совладания со стрессом, академическая успеваемость, вовлеченность в учебный процесс и социальная поддержка, позволит выявить факторы, способствующие повышению психологического благополучия.

### Список источников

1. Водяха С.А. Предикторы психологического благополучия студентов // Педагогическое образование в России. 2013. № 1. С. 70 – 74.
2. Воронина А.В. Проблема психического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. 2005. № 21. С. 142 – 147.
3. Манукян В.Р., Трошихина Е.Г. Современные психологические концепции благополучия и зрелости личности: области сходства и различий // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2016. № 2. С. 77 – 85.

4. Павлоцкая Я.И. Социально-психологический анализ уровней и типов благополучия личности [Электронный ресурс] // Современные проблемы науки и образования. Пенза: Издательский дом «Академия естествознания», 2015. № 1 (часть 1). Режим доступа: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17955> (дата обращения: 18.11.2024)

5. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95 – 121.

6. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health // Canadian Psychology. 2008. Vol. 49. P. 182 – 185.

7. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being // American Psychologist. 2000. Vol. 55. No. 1. P. 68 – 78.

8. 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 (6). P. 1069 – 1081.

9. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited // Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719 – 727.

### References

1. Vodyakha S.A. Predictors of students' psychological well-being. Pedagogical education in Russia. 2013. No. 1. P. 70 – 74.

2. Voronina A.V. The problem of human mental health and well-being: a review of concepts and experience of structural-level analysis. Siberian Psychological Journal. 2005. No. 21. P. 142 – 147.

3. Manukyan V.R., Troshikhina E.G. Modern psychological concepts of personality well-being and maturity: areas of similarity and differences. Bulletin of Perm University. Philosophy. Psychology. Sociology. 2016. No. 2. P. 77 – 85.

4. Pavlotskaya Ya.I. Social and psychological analysis of levels and types of personality well-being [Electronic resource]. Modern problems of science and education. Penza: Publishing house "Academy of Natural Sciences", 2015. No. 1 (part 1). Access mode: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=17955> (date of access: 11/18/2024)

5. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. Psychological well-being of the individual. Psychological diagnostics. 2005. No. 3. P. 95 – 121.

6. Deci E.L., Ryan R.M. Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development and health. Canadian Psychology. 2008. Vol. 49. P. 182 & 185.

7. Ryan R.M. Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. American Psychologist. 2000. Vol. 55.No. 1. P. 68 – 78.

8. 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(6). P. 1069 – 1081.

9. Ryff C.D., Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited. Journal of Personality and Social Psychology. 1995. Vol. 69. P. 719 – 727.

### Информация об авторе

**Махрова А.А.**, ассистент, Владимирский государственный университет имени А.Г. и Н.Г. Столетовых, [ma-khrova.00@mail.ru](mailto:ma-khrova.00@mail.ru)

© Махрова А.А., 2025