

На правах рукописи

Козьмина Людмила Борисовна

**ДИНАМИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ**

Специальность 19.00.07 – «Педагогическая психология»

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата психологических наук

Ярославль – 2014

Работа выполнена на кафедре общей и прикладной психологии НОУ ВПО «Сибирская академия права, экономики и управления» г. Иркутск.

Научный руководитель: кандидат психологических наук, доцент, заведующая кафедрой общей и прикладной психологии НОУ ВПО «Сибирская академия права, экономики и управления» (г. Иркутск)

Климонтова Татьяна Анатольевна.

Официальные оппоненты: **Шамионов Раиль Мунирович,** доктор психологических наук, профессор, заведующий кафедрой социальной психологии образования и развития ФГБОУ ВПО «Саратовский государственный университет им. Н.Г.Чернышевского»;

Цымбалюк Анна Эдуардовна,

кандидат психологических наук, старший преподаватель кафедры общей и социальной психологии ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского».

Ведущая организация: НОУ ВПО «Санкт-Петербургский Гуманитарный университет профсоюзов».

Защита состоится 24 декабря 2014 года в 15.00 часов на заседании диссертационного совета Д 212.307.07 по защите диссертаций на соискание ученой степени кандидата наук, ученой степени доктора наук при ФГБОУ ВПО «Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского» по адресу: 150000 г. Ярославль, ул. Республиканская, д. 108, ауд. 203.

С диссертацией можно ознакомиться в читальном зале библиотеки ЯГПУ им. К.Д. Ушинского и на сайте <http://www.uspu.org>

Отзывы об автореферате присылать по адресу: 150000, г. Ярославль, ул. Республиканская, д.108, ЯГПУ им. К.Д. Ушинского, кафедра общей и социальной психологии.

Автореферат разослан «24» ноября 2014 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета

Огородникова
Лариса Анатольевна

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. В настоящее время в ситуации реформирования системы образования повышаются требования к подготовке специалистов в высших учебных заведениях. Значимым становится не только уровень профессиональной компетенции специалиста, но и уровень его личностной готовности, являющийся важным условием успешной профессиональной деятельности. На фоне выделенных профессионально важных личностных качеств, продолжается поиск интегративных личностных образований, необходимых для эффективного профессионального функционирования в области помогающих профессий. В качестве одного из таких интегративных образований можно рассматривать психологическое благополучие личности.

В зарубежной и отечественной психологии были исследованы факторы, определяющие психологическое благополучие личности (М. Аргайл, Н. Бредбёрн, И. Бонивелл, И.А. Джидарьян, Л.В. Куликов, М. Селигман), предложена его модель (А.В. Воронина, К. Рифф), структура (К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленкова, О.С. Ширяева), обнаружены связи с осмысленностью жизни (П.П. Фесенко), ценностно-смысловыми образованиями (Д.А. Леонтьев, Р.М. Шамионов), суверенностью психологического пространства (Е.Н. Панина), толерантностью личности (Н.К. Бахарева), этнопсихологическими особенностями (Р.М. Шамионов), средовыми условиями (О.С. Ширяева), профессиональной деятельностью (И.В. Заусенко, Р.М. Шамионов, Е.Ф. Ященко), определена его специфика в пожилом возрасте (Ю.Б. Дубовик), предложена психолого-педагогическая модель формирования психологического благополучия личности (О.А. Идобаева). Однако при всем разнообразии исследований за рамками научного анализа остается изучение психологического благополучия личности студентов-психологов, его динамики.

Личность психолога рассматривается как одно из важнейших условий эффективности оказания психологической помощи. Существуют определенные требования к личности специалиста-психолога, совпадающие по содержанию с компонентами психологического благополучия: самопринятием, личностным ростом, автономией, успешностью в управлении окружающей средой, позитивными отношениями с окружающими, наличием жизненных целей.

Известно, что одним из мотивов выбора профессии психолога абитуриентами, является решение собственных личностных проблем. Очевидно, что психологическое неблагополучие, проявляющееся в

негативной оценке себя и своей жизни, отсутствие веры в возможность что-либо изменить, неумение выстраивать межличностные отношения может стать причиной учебной дезадаптации студентов и оказать негативное влияние на личностную готовность к профессиональной деятельности. В связи с этим возникает необходимость изучения психологического благополучия студентов-психологов как одного из показателей личностной готовности к профессиональной деятельности.

Таким образом, обнаруживаются противоречия: между требованиями государственного образовательного стандарта к личностным компетенциям выпускников психологического факультета и отсутствием исследований динамики их личностных качеств; между профессионально важными качествами личности психолога и наличием определенной доли психологически неблагополучных студентов-психологов; между необходимостью создания среды, актуализирующей позитивные ресурсы личности студентов-психологов и, отсутствием научно-обоснованной практики психологического сопровождения и оптимизации психологического благополучия личности студентов в условиях вуза.

Все вышеизложенное определило выбор темы и цели исследования.

Цель исследования – выявить динамику психологического благополучия личности студентов в период обучения на факультете психологии.

Объект исследования – психологическое благополучие личности студентов-психологов.

Предмет исследования – динамика психологического благополучия личности студентов-психологов.

Гипотеза исследования состоит из следующих допущений:

1. Психологическое благополучие личности студентов-психологов имеет положительную динамику в период обучения и связано с академической успеваемостью и практической деятельностью.

2. Психологическое благополучие личности студентов-психологов имеет свою специфику по сравнению со студентами других специальностей.

3. Психологическая работа, направленная на согласованное повышение показателей таких структурных компонентов психологического благополучия как: самопринятие, позитивные отношения с окружающими, автономия, управление окружающей средой, цели в жизни, личностный рост – приводит к оптимизации психологического благополучия личности студентов-психологов с устойчивым психологическим неблагополучием личности.

В соответствии с целью и выдвинутой гипотезой в работе поставлены следующие **задачи**:

1. Рассмотреть существующие в научной литературе подходы к пониманию психологического благополучия и его структуры, обосновать его роль в личностной готовности к профессиональной деятельности в области психологии.

2. Выявить посредством лонгитюдного исследования, поперечных срезов и ретроспективного анализа динамику психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения и определить его связь с академической успеваемостью и успешностью в практической деятельности.

3. Установить на основе сравнительного анализа специфику психологического благополучия личности студентов-психологов.

4. Разработать и апробировать программу, направленную на оптимизацию психологического благополучия личности студентов-психологов с устойчивым психологическим неблагополучием.

Методологической основой исследования явились основные принципы отечественной и зарубежной психологии: принцип единства сознания и деятельности, принцип развития, принцип детерминизма. В своей работе мы опирались на концепцию психологического благополучия Н. Бредбёрна, К. Рифф; на представления о структуре психологического благополучия К. Рифф, П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой; на концепцию личности как субъекта жизненного пути К.А. Абульхановой. Основанием для раскрытия динамических характеристик психологического благополучия послужил темпоральный подход К.А. Абульхановой, В.И. Ковалева, А.А. Кроника, теоретические положения о переживании и его роли во внутреннем мире человека В.Д. Шадрикова, положения о влиянии событийности на личность М.М. Кашапова. В понимании профессионального становления личности мы опирались на положения теории единства профессионального и личностного развития Э.Ф. Зеера, Ю.П. Поваренкова, в понимании личностной готовности к профессиональной деятельности – на теоретические положения А.К. Марковой.

Методы исследования. Для решения поставленных в исследовании задач был использован комплекс методов: метод продольных и поперечных срезов, метод сравнительного и ретроспективного анализа, метод тестирования, метод опроса, метод анализа документов и контент-анализа. Для изучения психологического благополучия и его динамики была использована методика К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» в адаптации П.П. Фесенко, Т.Д. Шевеленковой. Для изучения субъективных факторов,

определяющих уровень психологического благополучия студентов-психологов в период обучения и его оценки, нами была разработана анкета «Представление студентов о психологическом благополучии личности и его ретроспективная оценка».

База и организация исследования. Исследование проводилось на базе НОУ ВПО «Сибирская академии права, экономики и управления» г. Иркутска. В нем принимали участие 179 студентов психологического, юридического и экономического факультетов. Этапы исследования:

2007-2008 гг. – теоретическое обоснование проблемы исследования, анализ научной литературы, пилотажное исследование, формулирование гипотезы;

2007-2012 гг. – изучение динамики психологического благополучия личности студентов-психологов методом лонгитюда; изучение связи психологического благополучия с академической успеваемостью и практической деятельностью студентов;

2008-2010 гг. – исследование психологического благополучия личности студентов-психологов с 1-го по 4 курс методом поперечных срезов; осуществление сравнительного анализа структуры психологического благополучия личности студентов-первокурсников различных специальностей;

2011-2013 гг. – осуществление ретроспективного анализа психологического благополучия личности студентов-психологов; изучение представлений студентов о психологическом благополучии личности; составление программы экспериментального исследования; осуществление экспериментальной работы по оптимизации психологического благополучия личности студентов, проведение сравнительного анализа данных экспериментальной и контрольной групп; обработка и интерпретация полученных результатов;

2013-2014 гг. – систематизация и обобщение результатов исследования; формулирование выводов и оформление текста диссертации.

Достоверность результатов и выводов исследования обеспечивалась опорой на основные методологические принципы психологического исследования, сочетанием качественного и количественного анализа полученных данных, использованием взаимодополняющих критериев статистической обработки данных, в частности: однофакторного дисперсионного анализа, U-критерия Манна-Уитни, ϕ -критерия углового преобразования Фишера, критерия Фридмана, критерия ранговой корреляции Спирмена, W-критерия Уилкоксона, t-критерия Стьюдента. Статистический анализ результатов проводился с помощью программ «Биостат», «Statistica 6.0».

Научная новизна исследования:

1. Впервые проведено исследование динамики психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения и эмпирически доказана его положительная динамика.

2. Выявлены динамические характеристики психологического благополучия личности, проявляющиеся в устойчивости/неустойчивости психологического благополучия/неблагополучия в период обучения.

3. Установлена связь психологического благополучия личности студентов с академической успеваемостью и успешностью на практике.

4. Установлена специфика структуры психологического благополучия личности студентов-психологов, что позволяет более точно определить направления работы по формированию личностных компетенций будущих специалистов.

5. Расширено понимание детерминант психологического благополучия и неблагополучия студентов-психологов.

6. Экспериментально доказана возможность оптимизации устойчивого психологического неблагополучия личности через специально организованную психологическую работу.

Теоретическая значимость исследования заключается в следующем:

- психологическое благополучие личности рассмотрено с новой точки зрения как показатель личностной готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности;

- расширены и конкретизированы научные представления о психологическом благополучии личности студентов, его роли в учебной деятельности;

- выявлены динамические характеристики психологического благополучия личности;

- уточнены представления о структуре психологического благополучия личности студентов различных специальностей;

- определены подходы к оптимизации психологического благополучия личности студентов-психологов в условиях вуза.

Практическая значимость. Разработанная программа оптимизации психологического благополучия личности реализуется в практической работе со студентами психологического факультета НОУ ВПО «Сибирская академия права, экономики и управления» г. Иркутска и г. Ангарска. Материалы и результаты исследования могут быть использованы психологами общеобразовательных и высших учебных заведений в работе психологической службы при подготовке программ психологического сопровождения субъектов образовательной среды, при подготовке научно-методических материалов по организации

практической работы со студентами, а также при чтении соответствующих курсов на кафедрах повышения квалификации работников образования.

Положения, выносимые на защиту:

1. Психологическое благополучие личности студентов-психологов связано с успешностью в обучении и является одним из показателей личностной готовности к профессиональной деятельности.

2. Психологическое благополучие личности студентов-психологов имеет положительную динамику в период обучения, проявляющуюся в повышении: эмпатии и умения устанавливать доверительные взаимоотношения с окружающими, независимости в оценках и суждениях, осмысленности жизни, принятии всех сторон своей личности, умении преодолевать трудности на пути достижения желаемых целей.

3. Психологическое благополучия личности студентов-психологов характеризуется устойчивостью/неустойчивостью его уровня в анализе изменений в период обучения. Устойчивое психологическое благополучие личности определяется вариативностью его показателей в пределах нормативного и высокого уровня, устойчивое психологическое неблагополучие – в пределах низкого уровня. Неустойчивое психологическое благополучие определяется качественными изменениями его уровня от низкого к нормативному на протяжении исследуемого периода.

4. Психологическое благополучие личности студентов-психологов на начальном этапе обучения характеризуется: негативной оценкой себя и своей жизни в целом, неприятием отдельных сторон своей личности; неумением устанавливать доверительные межличностные отношения, отсутствием гибкости в общении. При этом они более восприимчивы к новой информации, отличаются стремлением к личностному росту и независимостью в оценках и суждениях в сравнении со студентами других специальностей.

5. Разработанная и реализованная программа, направленная на согласованное развитие структурных компонентов психологического благополучия, может рассматриваться как эффективное средство оптимизации психологического благополучия личности у студентов-психологов с устойчивым психологическим неблагополучием.

Апробация работы. Основные положения и результаты исследования неоднократно обсуждались на заседаниях кафедры общей и прикладной психологии, методологических семинарах Сибирской академии права, экономики и управления. Материалы исследования обсуждались на научно-практических международных конференциях: «Психология и современное общество: взаимодействие как путь

взаиморазвития», г. Санкт-Петербург, 2009. «Актуальные проблемы духовно-нравственного возрождения России», г. Краснодар, 2009. «Актуальные проблемы права, экономики и управления», г. Иркутск 2009, 2010, 2011, 2012, 2014 гг. По теме диссертации опубликовано 12 печатных научных работ, в том числе три статьи – в научных рецензируемых журналах.

Структура и объем диссертации. Работа состоит из введения, трех глав, заключения, библиографического списка, включающего 189 источников, из них 7 на английском языке и приложения. В тексте диссертации содержится 26 рисунков и 13 таблиц. Общий объем диссертации составляет 174 страницы.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во **введении** обосновывается актуальность выбранной темы, определяются цель, объект, предмет, гипотеза и задачи исследования, представлены теоретические и методологические предпосылки, отражены научная новизна, теоретическая и практическая значимость полученных результатов и выводов, выдвинуты положения, выносимые на защиту, даны сведения о формах апробации и внедрения результатов исследования.

В **первой главе** «Психологическое благополучие личности как предмет научного анализа в современной психологии» дан обзор исследований по проблеме исследования, рассмотрены существующие взгляды на психологическое благополучие личности и его структуру, раскрыты основные подходы к его изучению, описаны предикторы психологического благополучия личности, обоснована его роль в учебной и профессиональной деятельности.

В главе прослеживается эволюция взглядов на понимание психологического благополучия от воззрений Н. Бредбёрна, включившего в научный обиход данный термин, до работ современных авторов К. Рифф, И. Бонивелл, Л.В. Куликова, П.П. Фесенко, Р.М. Шамионова, О.С. Ширяевой и др.

Обзор научной литературы показал неопределенность понятийного статуса психологического благополучия и его места в системе психологических понятий, отсутствие общепринятой дефиниции и недостаточную дифференцированность от близких по содержанию понятий: субъективное благополучие, эмоциональное благополучие, высокое качество жизни, психологическое здоровье, полноценно функционирующая личность. Так, психологическое благополучие понимается как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенности жизнью (Н. Бредбёрн); базовый субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего

функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека (К. Рифф); интегральный показатель степени направленности человека на реализацию основных компонентов позитивного функционирования (П.П. Фесенко); системное качество человека, обретаемое им в процессе жизнедеятельности (А.Н. Воронина); совокупность личностных ресурсов, обеспечивающая субъективную и объективную успешность личности в системе «субъект-среда» (О.С. Ширяева); устойчивое свойство, где доминируют положительные эмоции, присутствуют тесные взаимоотношения, субъектная вовлеченность в жизнедеятельность, осмысленность жизни и позитивная самомотивация (С.А. Водяха). Констатируется, что психологическое благополучие является многоаспектным интегративным личностным образованием. Структура психологического благополучия описывается через позитивные аспекты функционирования личности такие, как: позитивные отношения с окружающими, независимость и саморегуляция, умение успешно справляться с повседневными делами, переживание осмысленности своей жизни, способность к личностному росту, принятие всех сторон своей личности.

Далее в главе анализируются различные подходы к изучению психологического благополучия личности: эвдемонический, гедонистический, психофизиологический, системно-структурный, личностный, субъектно-средовой. Вслед за К. Рифф психологическое благополучие понимается как субъективное отражение восприятия и оценки своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека. Для рассмотрения психологического благополучия личности в процессуальном аспекте предложен темпоральный подход, представлена схема влияния жизненных событий и связанных с ними переживаний в ретроспективе и перспективе на уровень актуального психологического благополучия личности.

На основе теоретического анализа научной литературы выявляются детерминанты психологического благополучия личности, в качестве которых рассматриваются: возраст, пол, состояние здоровья, уровень образования, статуса, культурной и этнической принадлежности. Указывается, что уровень психологического благополучия зависит и от характеристик окружающей среды, степень влияния которых определяется субъективной значимостью для личности. Отмечается, что важную роль в формировании психологического благополучия/неблагополучия играет характер межличностных отношений, в частности отношение родителей и значимых людей, родительские предписания, а также способность человека к любви, дружбе, веры во что-либо. Описываются связи психологического благополучия с рядом личностных черт: экстраверсией, альтруизмом,

оптимизмом, высокой оценкой своих возможностей, жизнестойкостью, толерантностью, самоэффективностью.

Далее рассматривается роль психологического благополучия в учебной и профессиональной деятельности. Процесс профессионального становления вслед за Ю.П. Поваренковым понимается как развитие личности в процессе выбора профессии, профессионального образования и подготовки, а также продуктивного выполнения профессиональной деятельности. Констатируется, что современное профессиональное образование должно быть направлено не только на формирование необходимых знаний и умений, но и на развитие определенных качеств личности, необходимых для позитивного профессионального функционирования (И.В. Заусенко, Э.Ф. Зеер, Т.И. Короткина, Л.В. Лежнина, В.Г. Маралов, А.К. Маркова, М.Ю. Плотникова, Л.А. Плужникова, И.Б. Терешкина, П.П. Фесенко, А.Э. Цымбалюк, Р.М. Шамионов, Е.Ф. Яценко и др.). Установлено, что параметры психологического благополучия личности согласуются с компетентностной моделью выпускника-психолога, представленной в Федеральном государственном стандарте третьего поколения и требованиями к профессионально важным качествам психолога. Вместе с тем, констатируется, что в вузовской практике пока отсутствует система профессионально-личностного развития будущего психолога (Л.В. Лежнина).

Принимая во внимание вышеизложенное, мы предприняли попытку изучения динамики психологического благополучия личности студентов-психологов как одного из показателей личностной готовности к профессиональной деятельности.

Во **второй главе** «Эмпирическое изучение динамики психологического благополучия личности студентов-психологов» дается характеристика выборки и организации методов исследования, обосновывается выбор методик, производится детальный анализ результатов констатирующей части исследования.

Результаты изучения психологического благополучия личности методом поперечных срезов отразили его положительную динамику с 1 по 4 курс, подтвержденную статистическим анализом (критерий Манна-Уитни). Выявлены достоверные отличия студентов 4 курса в самопринятии по сравнению со студентами 1-го ($p \leq 0,02$) и 2 курса ($p \leq 0,007$); умению устанавливать позитивные отношения с окружающими в сравнении со студентами 2-го ($p \leq 0,02$) и 3 курса ($p \leq 0,002$); независимости от социального давления в сравнении со студентами 2-го ($p \leq 0,001$) и 3 курса ($p \leq 0,01$); сбалансированности положительных и отрицательных эмоций в сравнении со студентами 1-го ($p \leq 0,001$) и 2 курса ($p \leq 0,01$); уверенности в будущем и целеустремленности в сравнении с второкурсниками ($p \leq 0,003$). Также для

студентов 4 курса характерен более высокий индекс психологического благополучия как общий показатель удовлетворенности собою и своей жизнью по сравнению со студентами 1-го ($p \leq 0,04$) и 2-го курса ($p \leq 0,003$).

Далее в главе представлены результаты лонгитюдного исследования психологического благополучия личности студентов-психологов в период их обучения (рис. 1).

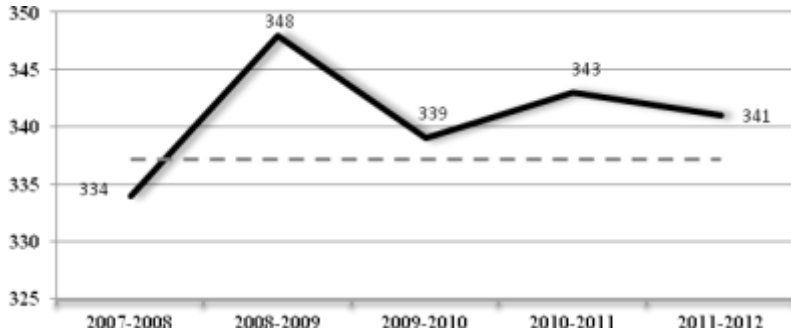


Рис. 1. Динамика психологического благополучия личности студентов-психологов (баллы)

Примечание: - - - - - нижняя граница нормы

Как показывает рисунок 1, несмотря на динамические изменения уровня психологического благополучия, можно отметить его общую положительную динамику от первого к пятому курсу.

Результаты статистического анализа, с использованием критерия Фридмана, показали, что наибольшим изменениям в структуре психологического благополучия личности студентов за время обучения подверглись: компетентность в управлении средой ($p \leq 0,04$), открытость к восприятию и интеграции нового опыта ($p \leq 0,01$), эмоциональная устойчивость в оценке себя и своей жизни ($p \leq 0,05$).

Результаты уровневого анализа динамики структуры психологического благополучия личности студентов-психологов, свидетельствуют о том, что самопринятие является определяющим фактором психологического благополучия/неблагополучия на начальном этапе обучения.

Статистический анализ динамики психологического благополучия личности, с использованием критерия Уилкоксона, выявил достоверные сдвиги показателей в период обучения. Так, положительные изменения наблюдаются по всем параметрам психологического благополучия личности студентов при переходе с 1 на 2 курс обучения, кроме независимости от мнения окружающих и осмысленности жизни ($p \leq 0,05$). При переходе со 2 на

3 курс снижаются показатели отношений с окружающими и компетентности в управлении повседневными делами ($p \leq 0,05$), что позволило сделать вывод об обусловленности уровня психологического благополучия третьекурсников характером межличностных отношений и возможностью управлять условиями своей жизни. При переходе с 3 на 4 курс выявлена отрицательная динамика по личностному росту, целям в жизни и ее осмысленности ($p \leq 0,05$), что говорит о появлении в этот период ощущения личностной стагнации, чувства скуки, препятствий в реализации своего потенциала, неясности жизненных перспектив, дефицита целей и убеждений, определяющих смысл жизни. При переходе с 4 на 5 курс у студентов наблюдается положительная динамика в ощущении личностного роста ($p \leq 0,02$), открытости к восприятию нового опыта, реалистичности взгляда на жизнь и мир ($p \leq 0,02$).

Далее в главе, на основе метода анализа документов, изучается академическая успеваемость студентов за весь период обучения. Определяется ее положительная динамика к пятому курсу, подтвержденная критерием Фридмана ($p \leq 0,03$). Отмечается, что уровень успеваемости студентов не линеен и имеет подъемы на 2, 4 и 5 курсе, самый низкий уровень академической успеваемости выявляется на 1 курсе, спад в успеваемости наблюдается на 3 курсе. Осуществляется корреляционный анализ уровня психологического благополучия и академической успеваемости студентов. Обнаруживается статистически достоверная связь психологического благополучия с успеваемостью на 2 и 5 курсе ($p \leq 0,05$), а также с успешностью в практической деятельности на 4 и 5 курсе ($p \leq 0,04$). Это свидетельствует о том, что психологическое благополучия личности может рассматриваться как показатель личностной готовности студентов-психологов к профессиональной деятельности.

Анализ индивидуальных показателей психологического благополучия студентов за пять лет позволил выявить его динамическую характеристику устойчивость – неустойчивость. Так, для 36% студентов-психологов характерно устойчивое психологическое благополучие на протяжении всего периода обучения, для 27% – устойчивое психологическое неблагополучие, для 37% – неустойчивое психологическое благополучие.

Результаты сравнительного анализа показали, что у устойчиво неблагополучных студентов и устойчиво благополучных студентов существуют достоверные отличия по всем структурным компонентам психологического благополучия (рис.2).

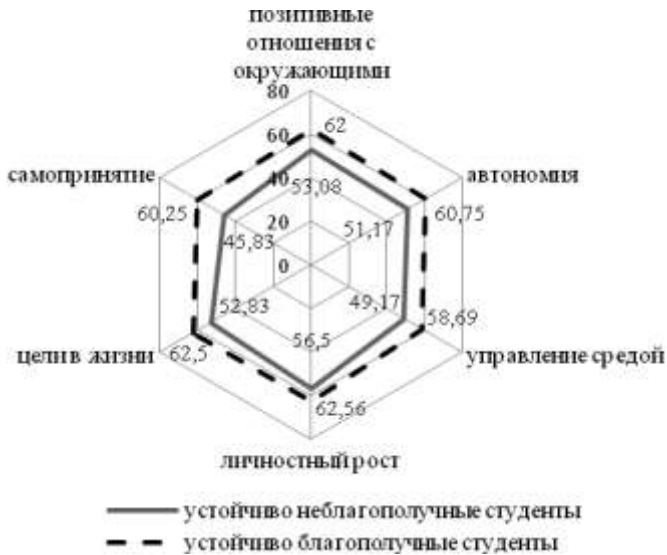


Рис. 2. Профиль психологического благополучия личности с учетом его динамической характеристики (баллы)

Как видно из рисунка 2, наиболее заметные различия наблюдаются в уровне самопринятия, минимальные по стремлению к личностному росту, характерному для студентов-психологов. Замечено также, что устойчивое неблагополучие больше характерно для юношей, что относит их в группу риска по нарушению адаптации и позитивного социального функционирования.

Сравнительный статистический анализ структуры психологического благополучия устойчиво благополучных и устойчиво неблагополучных в личностном плане студентов показал достоверные различия по всем структурным компонентам ($p \leq 0,01$). Причем, характерным при дифференциации испытуемых по динамической характеристике является согласованность изменений всех составляющих психологического благополучия.

Далее в главе, на основе результатов ретроспективного анализа, определяется динамика психологического благополучия через субъективные оценки студентов. Так, сопоставление ретроспективных оценок психологического благополучия на каждом этапе обучения с результатами психодиагностики (критерий углового преобразования Фишера) различий не выявило, что подтверждает общую положительную динамику уровня

психологического благополучия. Замечено, что студенты, имеющие более высокий актуальный уровень психологического благополучия склонны более высоко оценивать уровень своего благополучия и в ретроспективе. Ретроспективный анализ также позволил выделить факторы, обуславливающие психологическое благополучие личности испытуемых в период обучения в вузе. Сравнение выделенных студентами факторов позволило установить, что на начальном этапе обучения значительное влияние на психологическое благополучие личности студентов-психологов оказывает учебная деятельность. Потребности личностного и профессионального роста обуславливают психологическое благополучие личности студентов психологического факультета на завершающем этапе обучения. На протяжении всего изучаемого периода значимыми факторами остаются межличностные отношения и связанные с ними переживания. Ранжирование факторов и их дисперсионный анализ подтвердил динамику факторов, влияющих на уровень психологического благополучия личности студентов на разных этапах обучения ($p \leq 0,03$).

Анализ ассоциаций с психологическим благополучием показал, что дефицитарность позитивных эмоций и отношения к себе у студентов проецируется на образ благополучия. Так, у устойчиво психологически неблагополучных респондентов превалируют образы позитивных чувств и состояний. Среди представлений студентов о психологическом благополучии личности доминируют: «гармония», «целостность» и «равновесие».

На основе представленных данных можно констатировать, что положительная динамика психологического благополучия личности студентов-психологов может выступать в качестве одного из критериев личностной компетенции и готовности студентов к профессиональной деятельности в области практической психологии. Это определяет необходимость построения целенаправленной работы по созданию условий для оптимизации психологического благополучия у устойчиво неблагополучных студентов.

В **третьей главе** «Оптимизация психологического благополучия студентов-психологов в условиях вуза» обоснована цель, задачи и принципы построения программы; описана организация работы по оптимизации психологического благополучия личности, краткое содержание экспериментальной программы и основные методы психологического воздействия; представлен анализ результатов экспериментальной работы.

В качестве экспериментального плана был выбран план истинного эксперимента с наличием эквивалентных экспериментальной и контрольной групп, при создании которых использовалась стратегия парного отбора, измерение и сравнение результатов до и после экспериментального

воздействия. В состав групп преимущественно входили студенты с устойчивым психологическим неблагополучием.

На основании результатов констатирующей части исследования была разработана программа оптимизации психологического благополучия личности студентов, для которой был выбран формат психологического тренинга с элементами психотерапии. Программа тренинга рассчитана на 72 часа. Цель программы – оптимизировать психологическое благополучие личности студентов. Под оптимизацией психологического благополучия понимается согласованное повышение показателей до оптимального уровня по всем его структурным компонентам: самопринятие, позитивное отношения с окружающими, наличие целей и смысла жизни, автономность, компетентность в управлении своей жизнедеятельностью, личностный рост.

Программа реализовалась с помощью интерактивных игр и процедур, релаксационных и медитативных упражнений, групповой дискуссии, анализа жизненных ситуаций; методов эмоционально-образной психотерапии состояний (Н.Д. Линде), краткосрочной позитивной психотерапии (И. Бонивелл), рефлексивных методик (Е.П. Варламова, А.А. Кроник) и методик арт-терапии (Дж. Келлог и др.).

Содержание программы тренинговых занятий раскрывается в темах блоков, построенных в соответствии с этапами работы, а также с учетом выявленных особенностей структуры психологического неблагополучия студентов-психологов. Организационный блок ориентирован на введение в программу тренинга, определение ожиданий участников, заключение контракта и осуществление входящей диагностики. Блок «Я и другие» направлен на повышение умения создавать условия общения, удовлетворяющие личностным потребностям и ценностям, умения исследовать и осознавать свои личностные особенности и особенности других. Блок «Я и мои близкие» обращен на осмысление родительских предписаний, выявление скрытых ресурсов через снятие запретов и блоков, мешающих самореализации, осознание природы своей самооценки через актуализацию и проработку детских воспоминаний. Блок «Мои чувства» направлен на формирование намерения расстаться с неконструктивными чувствами (обида, зависть, злость); на создание условий для разрешения внутриличностных конфликтов и выравнивания эмоционального фона. Блок «Мои желания» ориентирован на осознание своих потребностей, ценностей, жизненных смыслов, поиск и формирование новых целей, а также закрепление позитивных личностных изменений. Завершающий блок направлен на анализ обратной связи и осуществление повторной диагностики.

Анализ результатов психологического воздействия на участников тренинга позволяет говорить о значительных динамических изменениях, как

в целом по уровню актуального психологического благополучия личности участников, так и по отдельным его параметрам. Так, сравнительный анализ данных с применением критерия углового преобразования Фишера доказывает положительные изменения у испытуемых по личностному росту, открытости новому опыту и его интеграции ($p \leq 0,01$), осмысленности жизни ($p \leq 0,01$).

Таблица 1

Различия в показателях психологического благополучия личности у испытуемых экспериментальной и контрольной группы до и после экспериментального воздействия

| № | Параметры психологического благополучия | Тест | | | | Ретест | | | |
|----|---|----------|------|-------|-----|----------|------|--------------|--------------|
| | | Ср.знач. | | t | p | Ср.знач. | | t | p |
| | | Э.гр | К.гр | | | Э.гр | К.гр | | |
| 1 | Позитивные отношения с окружающими | 56,1 | 56,6 | -0,15 | 0,8 | 61,8 | 56,6 | 1,51 | 0,14 |
| 2 | Автономия | 58 | 54,1 | 1,44 | 0,2 | 59,5 | 55,6 | 2,07 | 0,05 |
| 3 | Управление средой | 51,8 | 55,6 | -1,09 | 0,2 | 57,3 | 49,5 | 2,57 | 0,01 |
| 4 | Личностный рост | 60,6 | 57,6 | 1,3 | 0,2 | 66 | 61 | 1,57 | 0,13 |
| 5 | Цели в жизни | 57 | 57,6 | -0,11 | 0,9 | 62,5 | 55,5 | 2,45 | 0,02 |
| 6 | Самопринятие | 50,5 | 52 | -0,35 | 0,7 | 60,3 | 50,5 | 3,05 | 0,006 |
| 7 | Баланс аффекта* | 101 | 102 | -0,1 | 0,9 | 88,1 | 108 | -4,07 | 0,001 |
| 8 | Осмысленность жизни | 91,5 | 90,8 | 0,11 | 0,9 | 94,5 | 88,3 | 1,21 | 0,23 |
| 9 | Человек как открытая система | 62,1 | 60,6 | 0,58 | 0,5 | 66,1 | 63,3 | 0,71 | 0,48 |
| 10 | Индекс психологического благополучия личности | 334 | 333 | 0,04 | 0,9 | 367 | 328 | 3,09 | 0,005 |

Примечание: Э.гр. – экспериментальная группа, К.гр. – контрольная группа; * – инвертированная шкала; жирным шрифтом выделены достоверные различия

Сравнительный анализ с применением t-критерия Стьюдента (Табл.1) позволил выявить достоверные различия показателей экспериментальной и контрольной группы по независимости в оценках и суждениях от давления окружающих ($p \leq 0,05$), компетентности в управлении повседневными делами ($p \leq 0,01$), наличию значимых целей в жизни ($p \leq 0,02$),

самопринятию ($p \leq 0,006$), балансу позитивных и негативных эмоций по отношению к себе и своей жизни ($p \leq 0,001$), а также по индексу психологического благополучия ($p \leq 0,005$).

Таким образом, результаты апробации разработанной нами программы подтверждают ее эффективность и позволяют заключить, что целенаправленная психологическая работа может способствовать оптимизации психологического благополучия личности студентов в условиях вуза.

В заключении диссертации подводятся общие итоги выполненной работы и формулируются следующие выводы:

1. Теоретический анализ позволил установить, что психологическое благополучие представляет собой интегративное образование, в основе которого лежит субъективное отражение восприятия и оценки функционирования личности с точки зрения вершины ее потенциальных возможностей в ретроспективе и перспективе. Психологическое благополучие личности является основой ее позитивного профессионального функционирования. Психологическое неблагополучие личности студента-психолога может стать причиной учебной дезадаптации и оказать негативное влияние на личностную готовность к профессиональной деятельности.

2. Результаты лонгитюдного изучения показали, что психологического благополучия студентов–психологов в период обучения в вузе имеет положительную динамику. Так, с 1 по 4 курс происходит повышение таких показателей психологического благополучия личности, как: самопринятие, открытость новому опыту, личностный рост, независимость в оценках и суждениях. К концу обучения отмечается относительное снижение показателей, при этом остающихся в зоне нормативных значений. Установлена связь психологического благополучия студентов с академической успеваемостью с на 2 и 5 курсе и с успешностью в практической деятельности на 4 и 5 курсе.

3. В ходе исследования выявлены студенты с устойчивым психологическим благополучием и с устойчивым психологическим неблагополучием личности, наблюдаемым на протяжении всего периода обучения на факультете психологии. Студентов с устойчивым психологическим благополучием личности характеризует позитивное отношение к себе, принятие всех сторон своей личности, позитивная оценка своего прошлого и настоящего, наличие доверительных отношений с окружающими, способность проявлять эмпатию, эффективно управлять своей жизнедеятельностью. Студентов с устойчивым психологическим неблагополучием личности отличает низкое самопринятие, дефицит положительных оценок своей жизни,

ощущение невозможности что-либо изменить, неумение устанавливать и поддерживать доверительные отношения с окружающими, ощущение стагнации личностного роста.

4. Ретроспективный анализ позволил выявить факторы, обуславливающие психологическое благополучие личности на разных этапах обучения. Сопоставление ретроспективных оценок психологического благополучия и результатов психодиагностики показало их согласованность и подтвердило положительную динамику психологического благополучия в период обучения. Установлено, что на начальном этапе обучения значительное влияние на психологическое благополучие личности оказывает учебная деятельность. Возможности личностного и профессионального роста обуславливают психологическое благополучие личности на завершающем этапе обучения. На протяжении всего изучаемого периода значимыми факторами являются межличностные отношения и связанные с ними эмоциональные переживания.

5. Сравнительный анализ психологического благополучия личности студентов разных специальностей показал, что на начальном этапе обучения психологическое благополучия студентов-психологов отличается низким самопринятием, неумением устанавливать и поддерживать позитивные межличностные отношения.

6. Экспериментальная работа, направленная на оптимизацию психологического благополучия личности у студентов-психологов с устойчивым психологическим неблагополучием привела к повышению уровня самопринятия, эмоциональной устойчивости, независимости в оценках и суждениях, уверенности в возможности самостоятельно управлять своей жизнедеятельностью, появлению реалистичных жизненных целей.

В целом выполненное исследование подтвердило гипотезу о том, что психологическое благополучие личности студентов-психологов имеет положительную динамику в период обучения и имеет свою специфику и поддается психологическому воздействию. В тоже время оно поставило ряд новых вопросов, определяющих перспективы дальнейших исследований по рассматриваемой проблеме. Предметом специального исследования может стать взаимосвязь психологического благополучия личности и профессиональной самореализации, а также изучение психологического благополучия у представителей других социономических профессий.

По теме диссертации опубликованы следующие работы:

1. Козьмина, Л.Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов [Текст] /Л.Б. Козьмина // Историческая и социально-образовательная мысль.

ИСОМ. – 2013. – №1. – С. 193-197. – 0,25 п.л. (**Журнал входит в перечень рецензируемых научных журналов и изданий**).

2. Козьмина, Л.Б. Динамика психологического благополучия студентов-психологов в период обучения в вузе [Текст] / Л.Б. Козьмина // Теория и практика общественного развития. Издательский дом «Хорс». – 2013. – № 11. – Т.1. – С. 111-113. – 0,12п.л. (**Журнал входит в перечень рецензируемых научных журналов и изданий**).

3. Козьмина, Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе [Текст] / Л.Б. Козьмина // Историческая и социально-образовательная мысль. ИСОМ. – 2013. – № 5 (11). – С. 216-218. – 0,12п.л. (**Журнал входит в перечень рецензируемых научных журналов и изданий**).

4. Козьмина, Л.Б. К вопросу о психологическом благополучии учителей [Текст] / Л.Б. Козьмина // Психология и современное общество: взаимодействие как путь взаиморазвития: материалы 4 Международной науч.-практ. конф. – СПб.:СПБИУиП, 2009. – Ч. 1. – С. 272-274. – 0,12 п.л.

5. Козьмина, Л.Б. Любовь и вера как духовно-нравственные детерминанты психологического благополучия личности [Текст] / Л.Б. Козьмина // Актуальные проблемы духовно-нравственного возрождения России: доклады Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием / под ред. Е.В. Харитоновой и др. – Краснодар: Кирилло-Мефодиевский центр, 2009. – С. 51-57. – 0,37 п.л.

6. Козьмина, Л.Б. Некоторые аспекты психологического благополучия учителя как субъекта образовательной среды [Текст] / Л.Б. Козьмина // Актуальные проблемы права, экономики и управления: Сборник статей Международной науч.-практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2009. – Вып. V. – Т.II. – С. 230-232. – 0,12 п.л.

7. Козьмина, Л.Б. Теоретические аспекты использования методики «Мандала» в исследовании психологического благополучия личности [Текст] / Л.Б. Козьмина // Актуальные проблемы права, экономики и управления: Сборник статей Международной науч.-практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2010. – Вып. VI. – С. 240-242. – 0,12п.л.

8. Козьмина, Л.Б. Модели психологического благополучия личности [Текст] / Л.Б. Козьмина // Актуальные проблемы права, экономики и управления: Сборник статей Международной науч.-практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2011. – Вып. VII, Т.III. – С. 57-59. – 0,12 п.л.

9. Козьмина, Л.Б. Взаимосвязь образа «телесного Я» и психологического благополучия личности [Текст] / Л.Б. Козьмина, Е.С. Ворошилова // Актуальные проблемы права, экономики и управления:

материалы науч.-практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2012. – Вып. VIII. – С. 294-297. – 0,18 п.л. (авторское участие 50% – 0,9 п.л.)

10. Козьмина, Л.Б. Психологическое благополучие как актуальное переживание личностью событий своей жизни во временном континууме. [Текст] / Л.Б. Козьмина // Вестник сибирской академии права, экономики и управления. – 2012. – №1 (15). – С. 55-60. – 0,31 п.л.

11. Козьмина, Л.Б. Информационная безопасность как фактор психологического благополучия личности [Текст] / Л.Б. Козьмина // Российское государство: от советской к постсоветской эпохе (к 90-летию образования СССР). Материалы международной научной конференции. – Иркутск. – 2012. – С. 209-214. – 0,31 п.л.

12. Козьмина, Л.Б. Ретроспективный анализ психологического благополучия выпускников психологического факультета [Текст] / Л.Б. Козьмина // Актуальные проблемы права, экономики и управления: материалы науч.-практ. конф. – Иркутск: РИО САПЭУ, 2014. – Вып. X. – С. 164-167. – 0,18 п.л.

Формат 60x84_{1/16}.
Объём 1,37 п.л., Тираж 100 экз. Заказ №
Подписано в печать

Издательство ФГБОУ ВПО
«Ярославский государственный педагогический
университет им. К.Д.Ушинского»
150000, г. Ярославль, Республиканская ул., 108

Типография ЯГПУ
150000, г. Ярославль, Которосльская наб., 44