

в организации досуга, возможность для личного общения, наличие вредных привычек. Учащиеся-первокурсники данные показатели определяют в другой последовательности: биологический ритм сна и бодрствования, наличие вредных привычек, общее пользование вещами, отношение к чистоте и опрятности в комнате.

Место жительства и материальное положение учащихся, проживающих совместно в одной комнате общежития, являются наименее значимыми показателями совместимости, как для первокурсников, так и для выпускников колледжа.

Таким образом, в процессе проведения сравнительного анализа показателей совместимости проживания в одной комнате общежития, можно сделать вывод, что результаты учащихся I и IV курсов существенно отличаются. Но, несмотря на разнообразие данных представлений, можно предположить, что совместимость при проживании учащихся в одной комнате общежития определяется следующими обобщёнными характеристиками: психофизиологическими свойствами учащихся, личностными особенностями и уровнем мотивации к учебной деятельности.

Исходя из вышеизложенного, при заселении в общежитие и выборе соседа по комнате мы рекомендуем учитывать данные показатели. Для того чтобы избежать конфликтных ситуаций в комнате можно заранее установить личные границы, обсудить жилищно-бытовые условия проживания, предпочтения в организации досуга, способы выполнения домашних заданий и другие моменты в процессе совместного проживания. Воспитателям общежития предлагаем использовать разработанную нами анкету по изучению у учащихся первого курса предпочтений для совместного проживания в одной комнате.

Благоприятный психологический климат в комнате и эффективность межличностного взаимодействия зависит от каждого учащегося, иногда следует отказаться от личных интересов ради сохранения доброжелательных дружеских взаимоотношений.

#### **Список использованных источников**

1 Костин, Э. Д., Семёнова В. В. Совместимость, межличностные отношения / Э. Д. Костин, В. В. Семёнова. – М. : ЛитРес. – 2012. – 280 с.

2 Новый репортер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.voppsy.ru/>. – Дата доступа: 09.04.2021

3 Огородник, С. И. Социально-психологические проблемы адаптации первокурсников к условиям обучения в профессиональном колледже / С. И. Огородник // Молодой ученый. – 2016. – № 2 (106). – С. 1024–1026.

#### **В. В. Морозова**

Научный руководитель: И. В. Сильченко, канд. психол. наук, доцент  
Гомельский государственный университет имени Ф. Скорины  
г. Гомель, Республика Беларусь

### **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЮНОШЕЙ И ДЕВУШЕК**

*В статье представлены результаты исследования психологического благополучия юношей и девушек. Установлено, что девушки имеют более высокие показатели по шкалам «Позитивные отношения с окружающими», «Самопринятие» и «Управление средой».*

*Ключевые слова: психологическое благополучие, самопринятие, управление средой, позитивные отношения с окружающими, юноши и девушки.*

В современном мире имеется противоречия между быстро растущими изменениями в социальной, политической, экономической и духовной сферах общества и возможностью позитивной адаптации людей к данным изменениям, что, в конечном итоге, вызывает появление напряженности, тревожности, неуверенности в себе, своих поступках и решения, и в своем будущем. Сложная социальная ситуация оказывает значительное влияние на молодых людей юношеского возраста, являющихся студентами. Введения в УВО новых систем оценивания, учебных программ, изменения в учебных планах и переход на обучение длинной в четыре года требуют от студентов быстрой приспособляемости к изменениям, высокой заинтересованности в обучении и наличия необходимых внутренних ресурсов для успешной учебной деятельности. Достигнуть этого практически невозможно без психологического здоровья, личностного роста и целей в жизни, внутреннего равновесия и стабильности самоотношения.

Для поддержания общего здоровья студентов на высоком уровне, необходимо обратить внимание на психологический аспект данного понятия. В 1957 году Всемирная организация здравоохранения сформулировала и ввела понятие психического здоровья: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». В качестве критериев психического здоровья выделяются: чувство идентичности переживаний и постоянства в однотипных ситуациях; осознание и чувство постоянства и непрерывности интеграции своего физического и психического «Я»; наличие критичности к себе и к собственной психической деятельности, а также ее результатам; способность управлять своим поведением в соответствии с социальными правилами, нормами и законами; способность к изменению способов поведения в зависимости от изменения жизненных условий и обстоятельств; соответствие психических реакций силе и частоте воздействий среды, социальным ситуациям и обстоятельствам; способность к планированию жизнедеятельности, реализовывать эти планы [1].

П. Беккер основными признаками психического здоровья личности назвал хорошее самочувствие, уважение к себе и окружающим, а также самоактуализацию [2]. М. Яхода определила шесть критериев психического здоровья: адекватность восприятия реальности; автономия; позитивная установка по отношению к собственной личности; духовный рост и самореализация; интегрированность личности; компетентность в отношении требований окружающего мира.

Основными критериями психологического здоровья выступают соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности, способность к самоконтролю и самоуправлению своим поведением, адекватный уровень зрелости и соответствие психологического возраста биологическому, способность к целеполаганию и выполнению задач, адаптивность в микросоциальных отношениях [3].

В позитивном смысле психологическое здоровье является основой психологического благополучия человека и его эффективного функционирования. К. Рифф предложила структуру психологического благополучия, состоящую из шести элементов: компетентность – способность выполнять требования в повседневной жизни; позитивное отношение с другими – это отношения с другими, которые пропитаны доверием и заботой; цели в жизни, предполагают наличие дел и занятий, придающих жизни человеку смысл; самопринятие – благоприятное отношение к себе, своему прошлому образу и своей Я-концепции; автономность, заключающаяся в способности следовать своим собственным убеждениям; личностный рост, заключающийся в непрекращающемся саморазвитии и в самореализации [5].

Таким образом, психологическое благополучие определяется как интегральное понятие, которое охватывает позитивное отношение к себе, управление окружающей средой, качественные отношения с другими, непрекращающиеся развитие и рост, жизненные цели и способность к самоопределению [5, с. 1079].

Количество респондентов, принявших участие в исследовании, составило 230 студентов, среди которых 44 юношей и 186 девушек в возрасте от 17 до 23 лет (средний возраст

18 лет). Испытуемые являются студентами Гомельский Государственный Университет им. Ф. Скорины».

Для определения уровня психологического здоровья студентов использовалась «Шкала Психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко [4].

Из проведенного исследования следует, что низкий уровень психологического благополучия выявлен у 64 респондентов (27,83 %). Средний уровень благополучия – у 53 испытуемых (23,04 %). Общее количество респондентов с высоким уровнем благополучия составило 113 студентов (49,13 %). Таким образом, высокий уровень психологического благополучия представлен у 50 процентов всей выборки.

Результаты исследования уровня психологического благополучия у юношей показывают, что низкий уровень выявлен у 36,36 % респондентов, средний уровень благополучия – у 20,45 % и высокий уровень благополучия – у 43,18 % юношей. Таким образом, у юношей высокий уровень благополучия является преобладающим.

Результаты исследования уровня психологического благополучия у девушек свидетельствуют, что также, как и юношей, высокий уровень благополучия является преобладающим 50,54 %. Средний уровень благополучия выявлен у 23,66 % девушек и низкий – у 25,81 % испытуемых женского пола.

Далее было проведено сравнение выраженности показателей психологического благополучия у юношей и девушек. В таблице 1 представлены показатели юношей по всем шкалам методики. Самые высокие средние значения представлены в шкалах: «позитивные отношения» и «цели в жизни». Наиболее низкое среднее значение отмечается в шкале «управление средой».

**Таблица 1 – Количественные показатели шкал психологического благополучия у студентов-юношей по результатам методики «Опросник шкала психологического благополучия К. Рифф» (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко) (данные представлены в абсолютных значениях)**

Юноши					
Шкалы	Кол-во испыт (N)	Минимальное значение (M <sub>min</sub> )	Максимальное значение (M <sub>max</sub> )	Среднее значение (M <sub>ср</sub> )	Стандартное отклонение (S)
Позитивные отношения	44	35	73	56,27	8,156
Автономия	44	34	72	55,86	9,448
Управление средой	44	35	76	54,97	8,527
Личностный рост	44	30	75	55,79	12,839
Цели в жизни	44	34	75	56,20	7,675
Самопринятие	44	32	71	55,97	9,501
Псих. благопо- лучие	44	210	410	336	46,761

В таблице 2 представлены показатели выраженности психологического благополучия по всем шкалам у девушек. Самые высокие средние значения обнаружены по шкалам: «позитивные отношения» и «самопринятие». Наиболее низкое среднее значение отмечается в шкале «управление средой».

**Таблица 2 – Количественные показатели шкал психологического благополучия у студентов девушек по результатам методики «Опросник шкала психологического благополучия К. Рифф» (адаптация Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко) (данные представлены в абсолютных значениях)**

Девушки					
Шкалы	Кол-во испыт (N)	Минимальное значение (M <sub>min</sub> )	Максимальное значение (M <sub>max</sub> )	Среднее значение (M <sub>ср</sub> )	Стандартное отклонение (S)
Позитивные отношения	186	36	78	59,71	9,092
Автономия	186	38	79	58,24	9,682
Управление средой	186	35	79	58,10	9,852
Личностный рост	186	27	80	58,99	9,290
Цели в жизни	186	39	81	58,73	9,045
Самопринятие	186	39	80	59,80	8,975
Псих. благо- получие	186	231	466	354	48,558

Достоверность различий по шкалам психологического благополучия личности между выборками юношей и девушек определялась с использованием U-критерия Манна-Уитни. Данные представлены в таблице 3.

**Таблица 3 – Расчет достоверности различий между юношами и девушками по U-критерию Манна-Уитни (данные представлены в абсолютных значениях)**

Расчет достоверности различий между юношами и девушками по U-критерию Манна-Уитни							
Шкалы	Позитивные отношения	Автономия	Управление средой	Личностный рост	Цели в жизни	Самопринятие	Псих. благополучие
U	3150	3510	3246	3668	3417	3294	3345
Асимпт. значимость	0,017 p ≤ 0,05	0,142	0,033 p ≤ 0,05	0,286	0,089	0,044 p ≤ 0,05	0,060

Достоверные различия выявлены между шкалами «позитивные отношения» (0,017 при  $p \leq 0,05$ ), «управление средой» (0,033 при  $p \leq 0,05$ ) и «самопринятие» (0,044 при  $p \leq 0,05$ ).

Таким образом, девушки имеют более высокие показатели по таким показателям, как «Позитивные отношения с окружающими», «Самопринятие» и «Управление средой».

Различия между полами по шкале позитивные отношения говорит о том, что девушки имеют больше удовлетворительных, доверительных отношений с окружающими; выражают заботу о благополучии других, лучше способны сопереживать, допускают привязанности и близкие отношения.

Различия по шкале управления средой указывают на то, что девушки более эффективно используют представляющиеся возможности, кроме этого способны создавать условия и обстоятельства, которые подходят для удовлетворения личных потребностей и достижения целей.

Различия по шкале самопринятия указывают на то, что у девушек более положительное отношение к самим себе, они знают и принимают свои стороны, включая хорошие и плохие качества, способны позитивно оценивать прошлое.

#### Список использованных источников

1 Всемирная организация здоровья // Психическое здоровье. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>. – Дата доступа: 20.06.2021.

2 Перре, М. Клиническая психология / М. Перре, У. Бауман. – СПб. : Питер, 2007. – 1312 с.

3 Середина, Н. В. Основы медицинской психологии: общая, клиническая, патопсихология / Н. В. Середина, Д. А. Шкуренко. – Ростов н/Д. : Феникс, 2003. – 512 с.

4 Шевеленкова, Т. Д. Психологическое благополучие личности (обзор основных концепций и методологическое исследование) / Т. Д. Шевеленкова, П. П. Фесенко. // Психологическая диагностика. – 2005. – № 3. – С. 95–129.

5 Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being // J. of Personality and Social Psychology. – 1989. V. 57. № – 6. P. 1069–1081.

#### Л. Т. Перельгина

Научный руководитель: Д. Г. Сороков, канд. психол. наук, доцент  
Московский Государственный Психолого-педагогический университет  
г. Москва, Российская Федерация

#### ТРЕНИНГ СМЫСЛОВОГО ВЫБОРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ: МЕТОДИКА И СИСТЕМА ДОКАЗАТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ ЭФФЕКТИВНОСТИ

*С опорой на концепцию «Психологии выбора» Д.А. Леонтьева, нами проведена глубокая модификация предложенной им методики тренинга смыслового выбора для студентов-психологов (на материале тематик курсовых работ) и заново разработана система доказательной оценки его эффективности. Базирующаяся на плане Соломона, наша система экспериментальной оценки эффективности подтвердила результативность тренинга по количеству и качеству смысловых аргументов, а также по субъективной удовлетворенности качеством выбора.*

*Ключевые слова: концепция «Психология выбора» Д. А. Леонтьева, смысловой выбор, тренинг смыслового выбора для студентов-психологов, экспериментальная оценка эффективности тренинга, план Соломона.*

Научно-педагогическое наследие выдающегося российского психотерапевта, основателя нашего факультета консультативной и клинической психологии МГППУ Ф.Е. Василюка вдохновляет нас на научно-прикладные исследования и разработку методик, способных интенсифицировать процессы смыслообразования, трансформации и трансляции понимания ценностно-смысловых оснований образования психолога-консультанта [8]. В современных условиях регламентации и стандартизации системы высшего образования крайне обострена проблема понимания предназначения психотерапии, состоящей в утверждении человеческой личности; готовности и способности всех участников образовательного процесса к ценностно опосредованной ориентировке в современной социокультурной ситуации, к целостному гуманитарно-антропному