

**Олешико Татьяна Ивановна**

канд. психол. наук, доцент

ФГБОУ ВО «Армавирский государственный

педагогический университет»

г. Армавир, Краснодарский край

## **ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ**

### **СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ**

*Аннотация: психологическое благополучие играет большую роль в адаптации студентов к учебному процессу, на успеваемость и общее качество жизни. Актуальным этот вопрос становится для студентов педагогических вузов. В статье проведен анализ психологического благополучия студентов обучающихся по педагогическим направлениям, с опорой на актуальные исследования в этой области.*

*Представлены результаты исследования уровня психологического благополучия студентов-педагогов и студентов-психологов. Определены основные пути повышения психологического благополучия обучающихся.*

**Ключевые слова:** *психологическое благополучие, удовлетворенность, само реализациация, самопринятие, психологическое здоровье.*

Психологическое благополучие исследуется исследоваться многими психологами. В психологических исследованиях раскрыто понятие психологического благополучия.

К. Рифф трактует психологическое благополучие как «субъективный конструкт, отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека» [7].

П.П. Фесенко и Т.Д. Шевеленкова рассматривают актуальное и идеальное психологическое благополучие.

В студенческом возрасте происходит такие новообразования личности как профессиональное становление, формирования ценностных ориентиров.

У Э. Эрикссона данный возраст выделен как наиболее кризисный период социального становления человека. При сформированной к 21–25 годам психосоциальной идентичности можно говорить о личностной зрелости, способности решать взрослые задачи [6].

Учитывая, что в студенческом возрасте ведущим видом деятельности является учебно-профессиональная, вопросы психологического благополучия выступают на первый план.

Основная функция педагогического вуза – формирование личности будущего учителя. Для студентов-педагогов психологическое благополучие динамический процесс, зависящий от множества факторов.

Первое что нужно учитывать это академическая нагрузка и требования к успеваемости. Если обучающиеся сталкиваются с проблемами в обучении, то понижается их психологическое благополучие.

Так же социально-психологический климат в вузе играет важную роль в формировании чувства принадлежности и устойчивости к стрессам. Отсутствие благоприятного климата может приводить к чувству одиночества и отчужденности. Проблема эмоциональной регуляции и саморегуляции является одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного развития [1].

Представления о будущей профессии могут вызывать тревогу и разочарование у студентов-педагогов. Важно отметить, что позитивное представление о будущей профессии является важным ресурсом психологической устойчивости [5].

Нами было проведено исследование уровня психологического благополучия студентов-педагогов и студентов-психологов.

Для оценки субъективного психологического благополучия когнитивного компонента мы применили методику «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко). Она основывается на компонентах: самопринятие, позитивные отношения, цель в жизни, личностный рост, управление средой, автономия.

Проанализировав полученные результаты, мы установили, что и студенты-педагоги, и студенты-психологи имеют средний уровень общего психологического благополучия.

По шкале «Управление средой», студенты-психологи испытывают больше трудностей. Более высоким уровнем отличаются студенты – педагоги.

По шкале «Личностный рост» и «Самопринятие» более высокое значение принадлежит студентам – педагогам.

По шкале «Автономия» более высокие значения имеют студенты-психологи, которые желают как можно скорее обрести самостоятельность и независимость.

Можно сделать к выводу, что студенты-психологи имеют более низкий уровень психологического благополучия, чем студенты-педагоги.

Для минимизации стресса и повышения психологического благополучия студентов требуется комплексный подход, включающий как организационные, так и индивидуальные меры.

Рассмотрим пути повышения психологического благополучия студентов-педагогов. Можно использовать:

- тренинги по развитию навыков саморегуляции, управления стрессом, повышения уверенности в себе;
- программы, направленные на развитие коммуникативных навыков, умения работать в команде, конструктивно разрешать конфликты;
- организация встреч с успешными педагогами, проведение мастер-классов, участие в конференциях, посвященных актуальным проблемам образования;
- стимулирование студенческой активности, вовлечение студентов в процесс управления вузом, создание условий для самореализации [4];
- психологическое консультирование.

Особое внимание следует уделить созданию благоприятной социальной и культурной среды в образовательных учреждениях. Поощрение уважительного отношения между преподавателями и студентами, создание атмосферы доверия

и поддержки. Обстановка взаимного уважения способствует развитию устойчивого чувства психологической безопасности.

В заключение отметим, что психологическое благополучие студентов педагогических вузов – это многоаспектная проблема, требующая комплексного подхода.

Российские исследователи и практики активно разрабатывают и внедряют различные программы, направленные на поддержание и развития психологического здоровья будущих педагогов.

Особое внимание уделяется факторам, связанным с российскими реалиями, таким как академическая нагрузка, социально-психологический климат в вузе, профессиональная идентичность и представления о будущей работе.

Укрепление психологического благополучия студентов-педагогов является важным шагом на пути к формированию компетентных, эмоционально устойчивых и готовых к вызовам современной системы образования специалистов.

### ***Список литературы***

1. Андреева И.Н. Развитие эмоциональной компетентности педагогов / И.Н. Андреева // Психология образования сегодня: теория и практика: материалы Международной научно-практической конференции / под ред. С.И. Коптевой, А.П. Лобанова, Н.В. Дроздовой. – Минск, 2003. – С. 166–168. EDN UWNFFY
2. Бочарова Е.Е. Взаимосвязь субъективного благополучия и социальной активности личности: кросс-культурный аспект / Е.Е. Бочарова // Социальная психология и общество. – 2012. – №4. – С. 53–63. – EDN PLVASJ
3. Пряжников Н.С. Психология труда: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – 5-е изд., стер. – М.: Академия, 2009. – 480 с. EDN QXYIJT

4. Рифф К.Д. Счастье – это все, или так оно и есть? Исследования значения психологического благополучия / К.Д. Рифф // Проблемы личности и социальной психологии. – 1989. – Т. 57. – С. 1069–1081.
5. Слободчиков В.И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе: учебное пособие / В.И. Слободчиков, Е.И. Исаев. – М.: Школьная пресса, 2000. – 416 с.
6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис: учеб. пособие / Э. Эриксон; общ. ред. и предисл. А.В. Толстых; пер. с англ. А.Д. Андреева [и др.]. – 2-е изд. – М.: Флинта, 2006. – 341 с.