

ВЛИЯНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ РЕФЛЕКСИИ ПСИХИЧЕСКИХ СОСТОЯНИЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

Велиева Светлана Витальевна

кандидат психологических наук, доцент, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
stlena70@mail.ru

Зорина Елена Вячеславовна

Аспирант, Чувашский государственный педагогический университет им. И.Я. Яковлева
zrilena@gmail.com

INFLUENCE OF THE LEVEL OF DEVELOPMENT OF REFLECTION OF MENTAL STATES ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF COLLEGE STUDENTS

**S. Velieva
E. Zorina**

Summary: The article presents the results of an empirical study of the relationship between the level of development of reflection of mental states and psychological well-being of college students. A sample of 245 Kazan college students revealed statistically significant positive correlations between reflection and all components of psychological well-being, with the strongest relationship revealed with personal growth. Dispersion analysis showed significant differences in psychological well-being between groups with different levels of reflection, as well as specific features of the development of reflexive abilities depending on the profile of professional training. Cluster analysis made it possible to identify three typological groups of students, which justifies the need for a differentiated approach to psychological support of the educational process in the system of secondary vocational education.

Keywords: reflection of mental states, psychological well-being, college students, professional development, self-regulation of personality.

Аннотация: В статье представлены результаты эмпирического исследования взаимосвязи между уровнем развития рефлексии психических состояний и психологическим благополучием студентов колледжа. На выборке из 245 студентов БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж» Минздрава Чувашии установлено наличие статистически значимых положительных корреляций между рефлексией и всеми компонентами психологического благополучия, при этом наиболее сильная связь выявлена с личностным ростом. Дисперсионный анализ показал существенные различия в психологическом благополучии между группами с разным уровнем рефлексии, а также специфические особенности развития рефлексивных способностей в зависимости от профиля профессиональной подготовки. Кластерный анализ позволил выделить три типологические группы студентов, что обосновывает необходимость дифференцированного подхода к психологическому сопровождению образовательного процесса в системе среднего профессионального образования.

Ключевые слова: рефлексия психических состояний, психологическое благополучие, студенты колледжа, профессиональное становление, саморегуляция личности.

Современная образовательная среда предъявляет к студентам колледжа особые требования, связанные с необходимостью профессионального становления в условиях высоких информационных нагрузок и неопределенности будущего. В этом контексте особую актуальность приобретает исследование психологического благополучия как системного показателя успешной адаптации личности к условиям профессиональной подготовки. Значительный интерес представляют результаты исследования С.А. Юстус, который изучил особенности психологического благополучия у 98 студентов различных направлений подготовки. Автор установил, что у студентов-гуманитариев преобладает средний уровень психологического благополучия при низком индексе жизненной удовлетворенности, тогда как студенты технических специальностей демонстрируют более высокие показатели жизненной удовлетворенности при сохранении высокой потребности в саморазвитии [7].

Дальнейшее развитие этой проблематики представле-

но в работе Е.А. Пономаренко, исследовавшего 180 студентов колледжей технического и творческого направлений. Автор выявил парадоксальную закономерность, согласно которой студенты творческого направления испытывают большее психологическое неблагополучие, обусловленное переживаниями, связанными с самооценкой личности и целевыми жизненными ориентирами. Ключевую роль в формировании психологического благополучия играет способность личности к рефлексии собственных психических состояний. Современные исследования демонстрируют, что рефлексивность как глобальная когнитивная особенность личности способствует эффективной саморегуляции в неопределенных и стрессовых ситуациях, характерных для периода профессионального обучения [2].

Комплексное исследование роли рефлексивности в структуре психологической устойчивости провели И.Л. Пономаренко и Л.Б. Кадышева на выборке 55 студентов-психологов. Авторы установили, что 86% студентов демонстрируют высокий и достаточный уровень рефлексивности,

при этом выявлены значимые положительные корреляции рефлексивности с компонентами эмоционального интеллекта, включая эмоциональную осведомленность, эмпатию и управление эмоциями других людей. Особое внимание заслуживает механизм влияния рефлексии на совладание со стрессовыми ситуациями. Исследование Р.А. Маляренко, проведенное на 60 студентах медицинского колледжа, продемонстрировало важность интеллектуальной переработки проблемных ситуаций с контролем эмоциональной составляющей. Автор выявил доминирование таких копинг-стратегий, как планирование решения проблемы, принятие ответственности и положительная переоценка, что свидетельствует о стремлении студентов к рациональному анализу трудных ситуаций [1,3].

Практическая значимость развития рефлексивных способностей подтверждается исследованием Д.О. Филатова и О.В. Филатовой, разработавших программу психолого-педагогического сопровождения студентов колледжа. Авторы показали, что систематическая работа по развитию рефлексивных способностей через групповую рефлексивную и социально-психологические тренинги способствует повышению психической надежности и качества подготовки специалистов [6].

Тревожные тенденции в студенческой среде выявлены в исследовании В.В. Сандаловой и М.Г. Черновой, изучивших 128 студентов различных курсов. Авторы установили, что 71,9% студентов отмечают стойкое ухудшение настроения, а 75% испытывают чувства страха и тревоги, при этом обнаружена взаимосвязь между высокой академической успеваемостью и уровнем тревожности, что указывает на формирование стереотипного тревожного поведения [4].

Теоретический анализ, представленный П. Сераджи и Т.Л. Худяковой, подчеркивает особую важность периода молодости для психологического развития личности. Авторы отмечают, что образовательная среда может выступать эффективным фактором не только интеллектуального и профессионального развития, но и создания условий для самореализации через образовательную поддержку, организацию научных мероприятий и формирование активных студенческих объединений [5].

Методы и методология исследования

В исследовании приняли участие 245 студентов БПОУ «Чебоксарский медицинский колледж» Минздрава Чувашии в возрасте от 16 до 22 лет (средний возраст составил $18,4 \pm 1,7$ года). Гендерное распределение выборки включало 142 девушки (58%) и 103 юноши (42%). По профилю обучения респонденты распределились следующим образом: технические специальности составили 38,8% выборки (95 человек), медицинские специальности – 31,4% (77 человек), педагогические специальности – 29,8% (73 человека). Распределение по

курсам обучения показало относительно равномерное представительство: первый курс – 26,1% (64 человека), второй курс – 24,9% (61 человек), третий курс – 25,7% (63 человека), четвертый курс – 23,3% (57 человек).

Целью настоящего исследования являлось выявление характера и степени взаимосвязи между уровнем развития рефлексии психических состояний и компонентами психологического благополучия студентов колледжа, а также определение специфических особенностей этой взаимосвязи в зависимости от профиля профессиональной подготовки и курса обучения.

Методологической основой исследования выступил системно-деятельностный подход, позволяющий рассматривать рефлексивную как системообразующий компонент саморегуляции личности в процессе профессионального становления. В качестве диагностического инструментария использовался комплекс стандартизированных методик. Для оценки уровня развития рефлексии психических состояний применялась модифицированная методика А.В. Карпова «Диагностика рефлексии», дополненная авторскими вопросами, направленными на изучение осознания эмоциональных переживаний. Психологическое благополучие диагностировалось с помощью русскоязычной версии «Шкалы психологического благополучия» К. Рифф в адаптации Т.Д. Шевеленковой и П.П. Фесенко. Дополнительно использовался опросник «Способы совладающего поведения» Р. Лазаруса в адаптации Т.Л. Крюковой для оценки копинг-стратегий как проявления рефлексивной регуляции поведения.

Результаты и обсуждения

Анализ уровня развития рефлексии психических состояний показал, что высокий уровень рефлексии характерен для 28,6% студентов (70 человек), средний уровень демонстрируют 52,7% респондентов (129 человек), низкий уровень выявлен у 18,7% участников исследования (46 человек). Средний балл по методике рефлексии составил $142,3 \pm 24,8$ при максимально возможном значении 210 баллов.

Оценка компонентов психологического благополучия выявила следующие средние значения: автономия – $62,4 \pm 11,2$ балла, управление средой – $58,7 \pm 10,9$ балла, личностный рост – $65,8 \pm 12,3$ балла, позитивные отношения с другими – $59,2 \pm 13,1$ балла, жизненные цели – $61,5 \pm 11,7$ балла, самопринятие – $57,9 \pm 12,4$ балла. Интегральный показатель психологического благополучия составил $365,5 \pm 47,2$ балла.

Корреляционный анализ выявил статистически значимые положительные взаимосвязи между уровнем рефлексии и всеми компонентами психологического благополучия. Наиболее сильная корреляция обнаружена между рефлексией и личностным ростом ($r=0,634$,

$p < 0,001$), что свидетельствует о важной роли самопознания в процессах саморазвития. Значимые корреляции установлены также с автономией ($r = 0,542$, $p < 0,001$), самопринятием ($r = 0,518$, $p < 0,001$), жизненными целями ($r = 0,476$, $p < 0,001$), управлением средой ($r = 0,423$, $p < 0,01$) и позитивными отношениями с другими ($r = 0,387$, $p < 0,01$).

Множественный регрессионный анализ показал, что уровень рефлексии объясняет 41,2% дисперсии интегрального показателя психологического благополучия ($R^2 = 0,412$, $F = 67,3$, $p < 0,001$). Регрессионное уравнение имеет вид: $ПБ = 187,4 + 1,25 \times \text{Рефлексия}$, где коэффициент регрессии статистически значим ($\beta = 0,642$, $t = 8,21$, $p < 0,001$).

Дисперсионный анализ выявил статистически значимые различия в уровне психологического благополучия между группами с разным уровнем рефлексии ($F = 89,7$, $p < 0,001$). Студенты с высоким уровнем рефлексии демонстрируют значительно более высокие показатели психологического благополучия ($M = 421,8 \pm 38,4$) по сравнению со студентами со средним ($M = 368,2 \pm 42,1$) и низким ($M = 298,7 \pm 39,6$) уровнями рефлексии.

Анализ различий между профилями обучения показал, что студенты педагогических специальностей характеризуются наиболее высоким уровнем рефлексии ($M = 156,3 \pm 22,1$), в то время как студенты технических специальностей демонстрируют наименьшие показатели ($M = 134,2 \pm 25,4$). Студенты медицинских специальностей занимают промежуточное положение ($M = 145,7 \pm 23,8$). Различия между группами статистически значимы ($F = 14,6$, $p < 0,001$).

Кластерный анализ позволил выделить три типологические группы студентов. Первый кластер «Рефлексивно-благополучные» включает 32,2% студентов, характеризующихся высокой рефлексией и высоким психологическим благополучием. Второй кластер «Умеренно-адаптированные» объединяет 48,6% респондентов со средними показателями по обоим переменным. Третий кластер «Нерефлексивно-неблагополучные» составляет 19,2% выборки и характеризуется низкими значениями рефлексии и психологического благополучия.

Полученные результаты подтверждают гипотезу о существовании тесной взаимосвязи между уровнем развития рефлексии психических состояний и психологическим благополучием студентов колледжа. Особенно значимой представляется выявленная связь рефлексии с личностным ростом, что согласуется с теоретическими

представлениями о рефлексии как механизме самопознания и саморазвития личности. Обнаруженные различия между профилями обучения могут объясняться спецификой профессиональной подготовки. Студенты педагогических специальностей в процессе обучения больше внимания уделяют развитию навыков самоанализа и понимания психологических процессов, что способствует формированию рефлексивной компетентности. Студенты технических специальностей, напротив, в большей степени ориентированы на освоение предметно-практических навыков.

Выделенные типологические группы свидетельствуют о неоднородности студенческой популяции в отношении развития рефлексивных способностей и их влияния на психологическое функционирование. Существование группы «нерефлексивно-неблагополучных» студентов указывает на необходимость разработки специальных программ психологического сопровождения.

Выводы

Исследование установило наличие статистически значимой положительной взаимосвязи между уровнем развития рефлексии психических состояний и психологическим благополучием студентов колледжа. Рефлексия выступает значимым предиктором психологического благополучия, объясняя более 40% его дисперсии. Профиль профессиональной подготовки оказывает существенное влияние на развитие рефлексивных способностей студентов. Выявленная типология студентов по соотношению рефлексии и психологического благополучия может служить основой для дифференцированного подхода к психологическому сопровождению образовательного процесса.

Научная новизна исследования заключается в установлении количественных параметров взаимосвязи рефлексии психических состояний и психологического благополучия в специфической выборке студентов колледжа. Впервые выявлены профильно-специфические особенности развития рефлексивной компетентности в системе среднего профессионального образования. Разработанная типология студентов по соотношению рефлексии и психологического благополучия расширяет представления о механизмах психологической адаптации в период профессионального становления и может служить основой для создания дифференцированных программ психологического сопровождения студентов колледжей.

ЛИТЕРАТУРА

1. Маляренко, Р.А. Исследование психологических особенностей совладания с тревогой у студентов медицинского колледжа / Р.А. Маляренко // Психология и педагогика в Крыму: пути развития. – 2020. – № 4. – С. 172-184. – EDN FSRDOU.
2. Пономаренко, А.А. Особенности психологического благополучия студентов колледжей творческого и технического направлений / А.А. Пономаренко //

- Человеческий капитал. – 2023. – № 5(173). – С. 317-325. – DOI 10.25629/НС.2023.05.33. – EDN ATHXNZ.
3. Пономаренко, И.Л. Рефлексивность в структуре психологической устойчивости студентов-психологов / И.Л. Пономаренко, Л.Б. Кадышева // Осознание Культуры - залог обновления общества. Перспективы развития современного общества: Материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Севастополь, 10–11 апреля 2020 года / Составитель В.В. Головин. – Севастополь: Общество с ограниченной ответственностью «Рибест», 2020. – С. 213-216. – EDN HOU00Q.
 4. Сандалова, В.В. Изучение особенностей психологического состояния студенческой молодежи / В.В. Сандалова, М.Г. Чернова // Мечниковские чтения-2023: Сборник материалов конференции. 96-я Всероссийская научно-практическая конференция студенческого научного общества с международным участием, Санкт-Петербург, 26–27 апреля 2023 года. – Санкт-Петербург: Северо-Западный государственный медицинский университет имени И.И. Мечникова, 2023. – С. 398-399. – EDN RUMGQA.
 5. Сераджи, П. Психологическое благополучие и самореализация студентов-психологов / П. Сераджи, Т.Л. Худякова // Актуальные проблемы современной психологии образования : материалы Международной научно-практической конференции, посвященной 100-летию со дня рождения И. Ф. Мягкова, Воронеж, 18–19 сентября 2023 года. – Воронеж: Воронежский государственный педагогический университет, 2023. – С. 223-228. – EDN CRGNTX.
 6. Филатов, Д.О. Организация психолого-педагогического сопровождения профессионализации студентов колледжа / Д.О. Филатов, О.В. Филатова // Экономика и управление: проблемы, решения. – 2021. – Т. 2, № 12(120). – С. 47-51. – DOI 10.36871/ек.ур.р.г.2021.12.02.009. – EDN GLKEBO.
 7. Юстус, С.А. Особенности психологического благополучия студентов / С.А. Юстус // МНСК-2020. Психология: Материалы 58-й Международной научной студенческой конференции, Новосибирск, 10–13 апреля 2020 года. – Новосибирск: Новосибирский национальный исследовательский государственный университет, 2020. – С. 25-26. – EDN BYQ0IT.

© Велиева Светлана Витальевна (stlena70@mail.ru), Зорина Елена Вячеславовна (zrilenaa@gmail.com).

Журнал «Современная наука: актуальные проблемы теории и практики»