

МРНТИ 15.41.25

<https://doi.org/10.51889/2022-1.1728-7847.27>

Ж. К. Курманғалиева<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Евразийский национальный университет им. Л.Н.Гумилева,

Нур-Султан/Казахстан

(E-mail: [shade82@mail.ru](mailto:shade82@mail.ru))

## ПРОБЛЕМА ПЕРЕЖИВАНИЯ СОСТОЯНИЯ БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТАМИ ВУЗА В ПЕРИОД ПАНДЕМИИ

### Аннотация

В статье представлен анализ теоретических подходов мировой психологической школы, выделившей основные положения и показатели к изучению психологического благополучия человека. Рассматриваемые подходы определены положениями многомерности изучения различных аспектов в сравнении субъективными показателями качества жизни. В статье представлены результаты исследования проблемы переживания состояния психологического благополучия студентами вуза в период пандемии COVID - 19. Возникшие ограничения в обучении и саморазвитии студентов, обусловленные социальной изоляцией, создали депривационные условия для поддержания психологического благополучия. На это фоне студенты переживают внутренний дискомфорт, обусловленный невозможностью удовлетворить в полной мере значимые потребности - психическая депривация проявляется в искажении личностного развития студента и психофизиологической деятельности его организма. В условиях социальной изоляции к перечисленному списку компонентов следует добавить аспекты изменения условий жизнедеятельности: нарушение режима работы и отдыха, недостаток физической активности и перегрузка умственной деятельности.

**Ключевые слова:** пандемия, социальная изоляция, психологическая депривация, психологическое здоровье, психологическое благополучие, рефлексия.

Ж. К. Құрманғалиева<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Л.Н.Гумилев атындағы Еуразия ұлттық университеті "

Нұр-Сұлтан/ Қазақстан

## ПАНДЕМИЯ КЕЗЕҢІНДЕГІ УНИВЕРСИТЕТ СТУДЕНТТЕРІНІҢ ӘЛ- АУҚАТЫНЫҢ ЖАҒДАЙЫ МӘСЕЛЕСІ

### Андатпа

Мақалада адамның психологиялық әл-ауқатын зерттеудің негізгі ережелері мен көрсеткіштерін бөліп көрсететін әлемдік психологиялық мектептің теориялық тұғырларына талдау берілген. Қарастырылып отырған тұғырлар өмір сапасының субъективті көрсеткіштерімен салыстырғанда әртүрлі аспектілерді зерттеудің көп өлшемді ережелерімен анықталады. Мақалада COVID - 19 пандемиясы кезінде ЖОО студенттерінің психологиялық әл-ауқаты туралы ойлау мәселесін зерттеу нәтижелері келтірілген. Әлеуметтік оқшаулануға байланысты студенттердің оқуы мен өзін-өзі дамытуында туындаған шектеулер психологиялық саулықты сақтау үшін айыру жағдайларын жасады. Осыған байланысты студенттер ішкі ыңғайсыздықты сезінеді, өйткені олар маңызды қажеттіліктерді толық қанағаттандыра алмайды - психикалық депрессия студенттің жеке дамуы мен оның денесінің психофизиологиялық

қызметінің бұрмалануынан көрінеді. Әлеуметтік оқшаулау жағдайында өмір сүру жағдайларын өзгерту аспектілері: жұмыс және демалыс режимінің бұзылуы, физикалық белсенділіктің болмауы және психикалық белсенділіктің шамадан тыс жүктелуі көрсетілген компоненттер тізіміне қосылуы керек.

**Кілттік сөздер:** пандемия, әлеуметтік оқшаулау, психологиялық депривация, психологиялық денсаулық, психологиялық әл-ауқат, рефлексия.

*Kurmangaliyeva Zhanargul*<sup>1</sup>

<sup>1</sup>*L.N. Gumilyov Eurasian National University, Nur-Sultan/ Kazakhstan*

## **THE PROBLEM OF EXPERIENCE OF THE STATE OF WELL-BEING BY UNIVERSITY STUDENTS DURING THE PANDEMIC**

### Annotation

The article presents an analysis of the theoretical approaches of the world psychological school, which identified the main provisions and indicators for the study of the psychological well-being of a person. The approaches under consideration are determined by the provisions of the multidimensionality of the study of various aspects in comparison with subjective indicators of the quality of life. The article presents the results of a study of the problem of experiencing the state of psychological well-being by university students during the COVID-19 pandemic. The restrictions that have arisen in the learning and self-development of students, due to social isolation have created deprivation conditions for maintaining psychological well-being. Against this background, students experience internal discomfort caused by the inability to fully satisfy significant needs - mental deprivation manifests itself in the distortion of the student's personal development and the psychophysiological activity of his body. In conditions of social isolation, the aspects of changing living conditions should be added to the above list of components: disruption of work and rest, lack of physical activity and overload of mental activity.

**Keywords:** pandemic, social isolation, psychological deprivation, psychological health, psychological well-being, reflection.

**Введение.** С введением общего карантина в Республике Казахстан в марте 2020 года и приостановлением работы учебных заведений, студенты вузов перешли на дистанционное обучение; обучение в дистанционной форме было продолжено в следующем 2020-2021 учебном году по причине пика заболеваемости в летний период 2020 года. Следует отметить, что дистанционные формы обучения уже были использованы в учебном процессе вузов до начала пандемии COVID - 19 в качестве эффективно дополняющих традиционные формы обучения. Однако, переход к полному дистанционному образованию в рамках общих государственных противопандемийных мероприятий сформировал не только проблему оптимизации систем электронного обучения вузов и необходимости формирования цифровых компетенций преподавателей и студентов, но и вопрос социально-психологической адаптации студентов в новом и неординарном формате непрерывного учебного цикла. В действительности, в сложившихся условиях, студенты столкнулись с недостатком делового взаимодействия с преподавателями в режиме удаленного доступа, недостатком общения с сокурсниками, кроме того, столкнулись с проблемой самоорганизации и дисциплины. Ссылаясь на статью группы авторов Ермоловой Т.В., Литвиновой А.В., Савицкой Н.В. И Круковской О.А. «Covid-19 и психическое здоровье учащихся: зарубежные исследования» [1, с.2], в которой представлен обзор последних зарубежных исследований влияния пандемии на аспекты психического благополучия молодёжи, следует отметить её негативное воздействие на общее состояние: снижение успеваемости учащихся, наличие тревожности и депрессивности, развитие психологического стресса. Отмечено переживание состояния

неопределённости большей частью молодёжи в период пандемии, в связи с чем жизненные устремления, являющиеся показателем психологического и ментального благополучия большинства исследуемых, были значительно подвергнуты сомнению.

Авторы вышеупомянутой статьи отмечают исследование группы китайских специалистов медицинской школы университета Цзилинь, осуществленного посредством опроса и с помощью The General Health Questionnaire (GHQ - 12), в котором изучалась степень предрасположенности молодых людей к психологическим проблемам из-за COVID - 19. Отмечено, что данная предрасположенность была выявлена у 40,4 % опрошенных, и главным фактором провоцирования была сама информация о распространении вируса от человека к человеку.

Таким образом, принятые государственные меры для обеспечения социального дистанцирования населения значительно снизили риск распространения заболеваний в обществе, но повысили психологическую нагрузку обучающихся через усиление социальной изоляции и изменение формы обучения. Вынужденная перемена в обычном образе жизни и обучения, и ограничение социальной активности значительно повлияли на психологическое благополучие и психическое здоровье студентов.

Усиление карантинных мер в связи повышением числа заболеваемости COVID 19 [2], в настоящее время, формирует условия для развития тревожности. Обучение и развитие студентов, в зависимости от перечисленных условий материальной и духовной реальности, является недостаточно благоприятным, так как воздействие данных реальностей на обучающегося его внутренним личностным настроем, кардинальное изменение которого детерминирует специфику индивидуального развития. В этом случае можно говорить о психической депривации.

В психологической литературе термин «депривация» (deprivation) обозначает лишение или потерю чего-либо по причине недостаточного удовлетворения какой-либо (психической) потребности [3, с.7]. Депривация в образовательном процессе — это явление педагогической действительности, характеризующееся ограничением возможности полноценного саморазвития личности обучающегося [4, с.8].

Возникшие ограничения в обучении и саморазвитии студентов, обусловленные социальной изоляцией, создали депривационные условия для поддержания психологического благополучия. На это фоне студенты переживают внутренний дискомфорт, обусловленный невозможностью удовлетворить в полной мере значимые потребности - психическая депривация проявляется в искажении личностного развития студента и психофизиологической деятельности его организма. В условиях социальной изоляции к перечисленному списку компонентов следует добавить аспекты изменения условий жизнедеятельности: нарушение режима работы и отдыха, недостаток физической активности и перегрузка умственной деятельности.

Переживание студентом психологического дискомфорта приводит к появлению характерных физиологических, психоэмоциональных и поведенческих симптомов. Переживание душевного комфорта синонимично понятию психологическое благополучие. Понятие «психологическое благополучие» относится к категории понятий экзистенциально-гуманистической психологии и является главным показателем здоровья человека согласно определению Всемирной организации здравоохранения, согласно которому здоровье человека — это полное физическое, умственное и социальное благополучие. Любые социальные условия или среда, представляющие значимые препятствия или невозможность для реализации значимых жизненно важных и социально значимых потребностей личности, могут считаться экстремальными и представляющими угрозу благополучию человека.

В психологической литературе понятие «психологическое благополучие» объясняется с точки зрения эвдемонистического и гедонистического подходов. Гедонистический подход представлен концепциями Н. Брэдбёрна и Э. Динера, в которых Н. Бредберном рассматривается сущность состояния благополучия с позиций удовлетворенности - неудовлетворенности, т.е. определенного личностного баланса между переживаемым негативным и позитивным, а Э. Динер вводит понятие «субъективное благополучие» с определением его структуры - приятных и неприятных эмоций, и удовлетворения. Эвдемонический подход (А.Вотермен, А.А. Кроник) определяет понимание благополучия через возможность личностного роста человека: с помощью каких психологических способов личность устремлена к самореализации [5, с.28].

Психологическое благополучие — это слаженное взаимодействие психических процессов и функций человека, проявленное в ощущении внутреннего равновесия и гармоничной целостности личности. Гармоничное развитие личности рассматривается как согласованность жизненных приоритетов развития через возможность их реализации в жизнедеятельности, что говорит о слаженности и соразмерности всех сфер жизни в том числе: времени, социального окружения и главное, - творческого потенциала личности человека. Поэтому, для студента важны его цели и убеждения, поскольку они определяют мировоззрение, и главный смысл прошлого и настоящего. В связи с чем следует выделить мировоззренческий компонент психологического благополучия, отмеченный в работах П.П. Фесенко и К.Рифф.

В соответствии с мировоззрением и целями студента в бытийности осуществляется его самореализация посредством реализации базовых потребностей в компетентности - личностный рост.

Вопросы личной автономии и самореализации человека в социальном взаимодействии изучали Р.Мэй, А.Маслоу, В. Франкл, П.П. Фесенко, Н.К.Бахарева, выделившие метапотребностный компонент психологического благополучия. Проблема самоанализа человека в ходе его развития и личностного роста активно исследовалась В.Франклом, А.Маслоу, А.Е.Созонтовым, Э.Динер, Д. Бьюдженталь, К. Рифф и др. Понимание собственных жизненно важных потребностей и осознание им своих потенциальных личных и социально-психологических возможностей для их достижения, определяет самосознание студента, что определяет, в дальнейшем, его действия - принять имеющиеся потенциальные возможности развития или ограничения.

Поэтому следует говорить о рефлексии студентом обстоятельств взаимодействия и общения, а также их результатов в соответствии с личностными особенностями. В связи с чем выделяем интрарефлексивный и интеррефлексивный компоненты психологического благополучия. В этом случае, психологическое благополучие, понимается как совокупность личностных ресурсов, определяющих субъективную и объективную самооценку успешности обязательно в системе «личность-студент-социум».

Аффективный компонент в структуре психологического благополучия в своих работах выделили А.Е.Созонтов, П.П. Фесенко, Н.Брэдбёрн, А.В.Воронина и др. Результатом анализа согласованности личных целей с достижениями всегда будут переживания положительного или негативного плана. Общая удовлетворенность студента сложившимися жизненными обстоятельствами и перспективами в целом определит его ощущение счастья, выраженное наличием или отсутствием тревожных и депрессивных симптомов. Таким образом, психологическое благополучие можно представить в качестве модели, состоящей из выше рассмотренных компонентов: мировоззренческого, метапотребностного, интрарефлексивного, интеррефлексивного и аффективного.

Проблема понимания компонентов психологического благополучия была актуализирована с выходом научной работы Н. Брэдбёрна в 1969 году «Структура психологического благополучия». В российской психологической науке модель психологического благополучия, была разработана А.В.Ворониной, в которой уровнями благополучия стали психологическое, психическое и психосоматическое здоровье.

На основании чего психологическое благополучие обусловлено не только позицией человека в системе «личность-студент-социум», но и состоянием его физического и психопатического здоровья. Кроме выделенных компонентов, выведенных А.В.Ворониной в рамках интегративного подхода, вопросы взаимосвязи психологического благополучия и психосоматического состояния здоровья человека исследовали Р. Райан, Б.Сингер, К.Фридерик, и влияние генетических характеристик - А.Теллеген, М.Аргайл, Д.Линкен. Другие исследователи объясняли оценку психологического благополучия с позиции социальных факторов: культурной идентичностью (М.Линч), возрастными особенностями (Э. Динер, П.П. Фесенко, М.Аргайл), материальным уровнем и социальным статусом (Т.Кассер, М.Райан, Н.Брэдбурн).

Психологическое благополучие представляет собой комплексную оценку человеком своей жизнедеятельности, определяющую ряд психологических личностных свойств и особенностей: ценности и мышление, умение взаимодействовать с окружающими, способы достижения потребностей и целей, умение контролировать поведение и деятельность, способность быть осознанным при формулировке желаний и потребностей.

В рамках акмеологии для гармоничного развития личности переживание благополучия соразмерно настроению личности как особому переживанию, влияющему на психическое здоровье человека. В психолого-педагогических научных источниках к понятию психического здоровья личности относят критическую самооценку и оценку условий жизни, адекватное восприятие окружающей среды, психическое равновесие, саморегуляция, целеустремленность, активность и работоспособность для полноценной жизни.

В соответствии с определением израильского социолога А.Антоновского, психологическое здоровье рассматривается не как отсутствие болезни, а как среднее положение в континууме между психическим расстройством и психологическим благополучием. Сопровождающее человека чувство связности (sense of coherence) показывает его общую ориентацию на «проникнутость» во все сферы жизни и переживание динамических чувств: поступающие извне перемены являются предсказуемыми и поддающимися объяснению, всегда имеются личностные и другие ресурсы для соответствия требованиям, вызванными переменами, возникшие новые перемены и требования стоят того, чтобы вкладывать в них свои ресурсы.

Способность к рефлексивным интенциям в рамках самосознания имеется у каждой развивающейся личности. Интенсивность переживания происходящих изменений зависит от мировоззрения студента, его самооценки, условий деятельности и социокультурного окружения. Состояние переживания благополучия и счастья студентов отражает социальные реалии посредством понимания главного в общей проблеме социума и человека, в связи с чем определение логической основы в единстве самосознания, психических процессов и деятельности формирует последующие его поведение и деятельность. Перечисленные характерные свойства в развитии социально-психологического генезиса современного студента характеризуют общее универсальное состояние социальной группы (общества) в рамках социальной ситуации.

**Методы (Methods).** Для изучения уровня психологического благополучия студентов вуза использовалась методика «Шкалы психологического благополучия», созданная К.Рифф в 1989 году (адаптированный вариант The scales of psychological well-being) [6, с.1].

Методика «Шкала психологического благополучия», была сформирована согласно многомерной модели благополучия, предложенной К.Рифф, в соответствии с эвдемоническим подходом, согласно которому психологическим благополучием следует считать показатель наиболее полной самореализации человека в конкретных жизненных обстоятельствах и наличие гармоничного «синтеза» между развитием его личности, условиями и обстоятельствами социального окружения. Многомерная модель психологического благополучия человека, состоит из шести обобщенных характеристик состояния здоровья, переживания состояния счастья и уровня успешности: положительные отношения с коллегами (знакомыми), наличие цели жизни, личностный рост, управление окружением, самопринятие и автономия.

Испытуемыми стали 300 студентов ЕНУ им.Л.Н.Гумилева. Для проведения исследования сформировано две группы: контрольная, состоящая из 150 студентов 1 курса, и экспериментальная-150 студентов 3 курса. Студенты филологического факультета 1 курса в 2020 году приступили к началу обучения в дистанционной форме, в отличие от студентов 3 курса филологического факультета, обучавшихся на первом (2018) и первой половине второго (2019) в очной форме, но начиная со второго семестра второго курса и третьем курсе продолжили обучение в дистанционной форме.

**Результаты исследования (Findings):** Первичная диагностика осуществлялась в начале 2020 -21 учебного года. В соответствии с показателями Шкалы «Отношения с окружающими» выявлен низкий уровень (49,1) для контрольной группы - студентов 1 курса и средний уровень (60,9) экспериментальной группы - студентов 2 курса филологического факультета. Студенты контрольной группы при вхождении в новое образовательное пространство приобрели ограниченное количество деловых и доверительных отношений по сравнению со студентами экспериментальной группы.

Согласно результатам исследования Шкала «Автономия» определила показатели самостоятельности и независимости. Студенты, показавшие наиболее высокие баллы характеризуются как умеющие отстаивать свои интересы, способные думать и действовать по личному усмотрению в жизненной ситуации, способные противостоять давлению извне, навязыванию конкретного типа поведения и мышления. Студенты, показавшие более низкие показатели, и, соответственно, самостоятельно «оценившие» себя, проявили склонность к эмоциональному восприятию воздействия со стороны. Результатом, выявленным показателей студентов, является зависимость от мнения других, склонность поддаваться психологическому давлению и поступать в ситуациях в соответствии с чужими желаниями. Общий показатель контрольной (65,4) и экспериментальной группы (57,2) равен среднему уровню.

Таблица 1 – Средние значения выявленных показателей психологического благополучия у студентов 1-го и 3-го курсов в ходе первичной диагностики

Шкала	Стандартные оценки	Студенты 1 курса - контрольная группа		Студенты 3 курса - экспериментальная группа	
		показатель	уровень	показатель	уровень
		Отношения с окружающими	65,07 + 8,587	49,1	низкий
Автономия	55,24 + 7,539	65,4	средний	57,2	средний
Управление средой	62,31 + 8,472	48,5	низкий	59,7	средний
Личностный рост	63,03 + 7,682	58,3	средний	80,1	высокий
Цели	66,10 + 8,782	76	средний	64,8	средний

Шкала «Управление окружением» определяет показатели умений студентов контролировать взаимодействие с преподавателями и управлять качеством общения с однокурсниками, друзьями, и, по возможности, влиять на ход этих процессов. Студенты, показавшие высокие результаты, обладают личным авторитетом или относительной властью в студенческом коллективе, они характеризуются коммуникативной мобильностью и академической успеваемостью.

Наличие индивидуальных личных особенностей предполагает возможность контроля сложившихся условий и использования имеющихся возможностей для достижения личных целей, удовлетворения потребностей. Студенты 1 курса контрольной группы, набравших более низкие баллы, характеризуется как переживающие личные затруднения при организации учебного режима, ежедневного труда, они значительно затрудняются улучшить сложившиеся условия жизнедеятельности, затрудняются видеть возможности для достижения успешности и личной эффективности, затрудняются понимать, каким образом можно контролировать происходящие события в ближайшем окружении и влиять на них. Общий показатель контрольной группы (48,5) равен низкому уровню, экспериментальной группы (59,7) - среднему уровню.

Полученные результаты в соответствии со Шкалой «Личностный рост» представляют динамику личностного развития испытуемых студентов филологического факультета. Например, экспериментальная группа студентов, показавшая высокие результаты (80,1), характеризуется устремлением к саморазвитию и познанию окружающего. Их личная оценка своего роста представлена как «интенсивная, целеустремленная и самореализующаяся». Студенты готовы системно получать новый жизненный, во многих случаях, не простой опыт, считают состояние задействованности собственного потенциала для нужд социума вполне приемлемым, тем самым всегда находятся в процессе личностного развития и роста.

Контрольная группа студентов, показавшая средний уровень в соответствии со шкалой «Личностный рост» (58,3), характеризуется менее активной жизненной позицией и невыраженной направленностью на собственное развитие. Эту часть студентов менее беспокоит проблема личной самореализации и развития эффективных взаимоотношений для саморазвития и личностного роста.

В соответствии со Шкалой «Цель в жизни» выявлены показатели целеустремленности студентов, которые свидетельствуют о наличии у испытуемых силы намерений добиваться своих целей, достижение которых обусловлено пониманием своих долгосрочных намерений.

Некоторая часть обучающихся обеих групп, показавшие высокие баллы, характеризуются в качестве целеустремленных и деятельных, умеющих четко определить для себя смысловую значимость своих намерений и придерживаются убеждений, что вся деятельность осуществляется только в соответствии с жизненными смыслами и для достижения своих целей. Другая часть студентов, показавшая более низкие баллы в ходе диагностики, характеризуется слабым пониманием смысловых жизненных концепций, зачастую имеют «размытые» цели и не имеют убеждений для понимания жизненных перспектив, определяющих их личностный смысл. Общий показатель контрольной группы (76,0) и экспериментальной группы (64,8) равен среднему уровню.

В соответствии с результатами Шкалы «Самопринятие» определены показатели студентов контрольной и экспериментальной групп отношения к себе и принятия своей самооценки. Экспериментальная группа студентов, показавшая высокие баллы по шкале (81,3), характеризуется проявлением самоуважения, основанном на понимании личных преимуществ, способностей и недостатков характера. Эта группа студентов осознает свои недостатки, негативные качества, положительно оценивает прошлый жизненный, возможно неудачный, опыт. Контрольная группа студентов - показавшая средний уровень (74,8), характеризуется неуверенностью по вопросам пережитых личных неудач в прошлом, повышенной тревожностью в соответствии с негативными событиями прошлого. Студенты считают, что пережитый опыт является не таким, который бы они хотели иметь. Таким образом, общее представление о психологическом благополучии студентов филологического факультета определяет его оценку в соответствии с параметрами: личная активность, сила намерений, упорядоченность в деятельности, понятность и осознанность в целях.

Статистическая обработка показателей контрольной и экспериментальной групп осуществлялась методом вычисления t-критерия Стьюдента для независимых выборок. Определен результат: при  $t_{эмп} = 0,1$ , согласно которому статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено. Оценивая значимость исследуемых показателей в жизни студентов обеих групп, следует выделить шкалы «Личностный рост» ( $p < 0,1$ ) и «Самопринятие» ( $p < 0,1$ ), отмеченные высоким уровнем оценки студентами экспериментальной группы, и выраженные низким уровнем шкалы «Отношения с окружающими» ( $p < 0,5$ ) и «Управление средой» ( $p < 0,5$ ), выявленные в ходе диагностики студентов контрольной группы.

Повторная диагностика студентов контрольной и экспериментальной групп на предмет оценки психологического благополучия была проведена через полгода с целью изучения самооценки студентов и перспектив их личностного развития. Результаты диагностики представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Средние значения выявленных показателей психологического благополучия у студентов 1-го и 3-го курсов в ходе повторной диагностики в сравнении с показателями первичной диагностики

Шкала	Студенты 1 курса - контрольная группа		Студенты 3 курса - экспериментальная группа	
	Первичная диагностика	Повторная диагностика	Первичная диагностика	Повторная диагностика
	Отношения с окружающими	49,1 (низкий)	48,2 (низкий)	60,9 (средний)
Автономия	65,4 (средний)	63,4 (средний)	57,2 (средний)	57,8 (средний)
Управление средой	48,5 (низкий)	48,8 (низкий)	59,7 (средний)	57,9 (средний)
Личностный рост	58,3 (средний)	51,5 (средний)	80,1 (высокий)	76,4 (средний)
Цели	76,0 (средний)	70,0 (средний)	64,8 (средний)	56,8 (средний)
Самопринятие	74,8 (средний)	73,2 (средний)	81,3 (высокий)	78,7 (средний)
Общее психологическое благополучие	372,1 (средний)	355,1 (средний)	404,0 (средний)	388,8 (средний)

Определен результат: при  $t_{Эмп} = 0,2$ , согласно которому статистически значимых различий между контрольной и экспериментальной группами не выявлено. Полученное эмпирическое значение  $t$  (0.2) находится в зоне незначимости. Однако, выявлены различия в сравнении показателей первичной и повторной диагностики исследуемых групп.

Ранее выделенные шкалы «Личностный рост» ( $p < 0,5$ ) и «Самопринятие» ( $p < 0,5$ ), отмечены снижением высокого уровня оценки на средний студентов экспериментальной группы, и выраженные низким уровнем шкалы «Отношения с окружающими» ( $p < 0,5$ ) и «Управление средой» ( $p < 0,5$ ), выявленные в ходе диагностики студентов контрольной группы, определены теперь более низким баллом. Кроме того, выявлена общая незначительная тенденция понижения баллов всех шкал студентов контрольной и экспериментальной групп.

**Выводы (Conclusions):** Шкалы «Цели жизни» и «Самопринятие», в целом, контрольной экспериментальной групп более выражены, что показывает важность определения индивидуальных жизненных планов и программ. Следует отметить, что шкалы «Личностный рост» и «Управление средой» выражены недостаточно активно у студентов контрольной группы, что объясняется недостаточной сформированностью целеполаганий в виду возрастных особенностей и социально обусловленных тенденций развития участников исследования. Психологическое благополучие, для студентов, обусловлено осознанностью своего «Я», высоким самопринятием, умением развивать и поддерживать доверительные коллективные связи, стараться сохранить свою независимость в группе. Устремлённость на саморазвитие, в соответствии с субъективной оценкой студентов экспериментальной группы, актуализируется в перспективе, так как высокий показатель «Самопринятия» обуславливает понимание собственных «сильных» свойств личности, индивидуальных особенностей.

Шкала «Управление средой» оценена в качестве проблемы взаимодействия, требующей дополнительной проработки у студентов контрольной и экспериментальной групп. Способность к противостоянию общественной оценке, сохранению собственной автономии имеет значимость как психологическое благополучие, что обуславливает понимание студентами обеих групп личной компетенции во взаимодействии и умение справляться с требованиями студенческой группы.

Психологическое благополучие определяется мерой успешной социализации студентов посредством сформированных ранее, и формируемых в процессе социализации, направленности личности, системы ценностей, мировоззрения и отношений. Внутренние оценки «себя» формируются в поле системы отношений, в которой реализуется поведение и деятельность студентов.

Выявленные расхождения в оценке психологического благополучия студентами контрольной (372,1 и 355,1) и экспериментальной группы (404,0 и 388,8) в процессе первичной и повторной диагностики, объясняется воздействием социальных факторов и изменением условий обучения, в связи с чем, изменились показатели качества жизни студентов в период пандемии COVID - 19. Проведенное исследование и его итоги показали тенденции формирования психологического благополучия студента в изменяющихся условиях обучения и деятельности и значимость в жизни студентов для гармоничного развития и конструктивного функционирования их личности.

#### Список использованной литературы.

1. Ermolova T.V., Litvinov A.V., Savitskaia N.V., Krykovskaia O.A. Sovid-19 i psicheskoe zdorove ýchahsia: zarybejnye issledovaniia Sovremennaiia zarybejnaia psihologua. 2021. Tom 10. № 1 S. 79—91. doi:10.17759/jmfp.2021100108
2. Ministerstvo obrazovaniia Kazahstana gotovitsia k distantsionnomý obýcheniý? Statia. Rejim dostýpa: <https://pedforum.kz/1124-ministerstvo-obrazovaniia-kazahstana-vedet-gotovitsja-k-distancionnomu-obucheniju-kak-zhe-budem-uchitsja-v-2020-2021-uchebnom-godu-vo-vremja-karantina.html>
3. Alekseenkova, E.G. Lichnost v ýsloviuah psicheskoi deprivatsii. Ýchebnoe posobie. Red.Kýlagina N. - ISBN 978-5-388-00259-4, Piter, 2009. s. 96
4. Berejnova, L.N. Teoreticheskie osnovy predýprejdenia deprivatsii v obrazovatelnom protsesse. Dissert.doktor ped.nauk po VAK RF 13.00.01. Rejim dostýpa: <https://www.dissercat.com/content/teoreticheskie-osnovy-preduprezhdeniya-deprivatsii-v-obrazovatelnom-protsesse>
5. Fesenko, P.P. Osmyslennost jizni i psihologicheskoe blagopolýchie lichnosti: dis. ... kand. psihol. nauk: 19.00.01 / P.P. Fesenko. - M. - 2005. - 206 s.
6. Shkala psihologicheskogo blagopolýchiia. Entsiklopedia psihodiagnostiki. Internet-resýrs. Rejim dostýpa: [https://psylab.info/Shkala\\_psihologicheskogo\\_blagopolýchiia\\_Riff](https://psylab.info/Shkala_psihologicheskogo_blagopolýchiia_Riff)