

МИНОБРНАУКИ РОССИИ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ  
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ Н. Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»

Педагогический институт

Кафедра социальной психологии образования и развития

**ЛИЧНОСТНАЯ КОНКУРЕНТОСПОСОБНОСТЬ И СУБЪЕКТИВНОЕ  
БЛАГОПОЛУЧИЕ В ЮНОШЕСКОМ ВОЗРАСТЕ**

АВТОРЕФЕРАТ

ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
БАКАЛАВРСКОЙ РАБОТЫ

студента 4 курса 441 группы  
направления 44.03.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Психология образования и социальной сферы»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**НЕФЁДОВА АНДРЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА**

Научный руководитель  
канд. психол. наук, доцент \_\_\_\_\_

Е.Е. Бочарова

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор \_\_\_\_\_

Р.М. Шамионов

Саратов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

*Актуальность* данного исследования определяется несколькими обстоятельствами. Во-первых, конкурентная среда становится всё более интенсивной и охватывает всё более ранние возрастные этапы – что ставит под вопрос саму возможность совместить высокую конкурентную активность с сохранением психологического комфорта. Во-вторых, несмотря на то что конкурентоспособность личности (Л. М. Митина, С. И. Кудинов, В. И. Моросанова) и субъективное благополучие (Р. М. Шамионов, Е. Е. Бочарова, О. М. Исаева) как самостоятельные конструкты изучены достаточно подробно, характер их взаимосвязи в сравнительном аспекте – особенно применительно к двум группам юношеского возраста с различающейся социальной ситуацией развития – остаётся малоисследованным. В-третьих, остаётся открытым вопрос о психологических механизмах, которые опосредуют данную взаимосвязь и определяют, при каких условиях конкурентная активность становится источником удовлетворённости жизнью, а не источником хронического напряжения. Совокупность этих обстоятельств определяет *научную новизну* работы.

*Объектом* исследования является личность в период юношеского возраста. *Предметом* – взаимосвязь личностной конкурентоспособности и субъективного благополучия у старшеклассников и студентов.

*Цель* исследования состоит в изучении взаимосвязи личностной конкурентоспособности и субъективного благополучия в юношеском возрасте и сравнительном анализе особенностей данной взаимосвязи в двух группах участников.

*Гипотезы* исследования:

- между конструктивными компонентами личностной конкурентоспособности, прежде всего стрессоустойчивостью и мотивационно-ценностной направленностью, и уровнем субъективного благополучия существует значимая взаимосвязь;

- характер данной взаимосвязи различается у старшеклассников и студентов в силу специфики их социальной ситуации развития;
- стрессоустойчивость и мотивационно-ценностная направленность выступают ключевыми предикторами субъективного благополучия в обеих группах.

В соответствии с целью и гипотезами сформулированы следующие задачи:

- 1) провести теоретический анализ понятия и структуры личностной конкурентоспособности;
- 2) охарактеризовать субъективное благополучие как психологический феномен и его особенности в юношеском возрасте;
- 3) выявить психологические особенности взаимосвязи исследуемых феноменов с учётом специфики двух возрастных групп;
- 4) рассмотреть осознанную саморегуляцию как механизм, опосредующий данную взаимосвязь;
- 5) эмпирически исследовать уровень и структуру конкурентоспособности и субъективного благополучия в обеих группах;
- 6) провести сравнительный анализ и разработать дифференцированные психолого-педагогические рекомендации.

Теоретико-методологическую основу составили: концепция личностно-профессионального развития (Л.М. Митина), полисистемная концепция самореализации (С.И. Кудинов), концепция осознанной саморегуляции (В.И. Моросанова), социально-психологическая теория субъективного благополучия (Р.М. Шамионов, Е.Е. Бочарова), а также положения возрастной психологии о юношеском возрасте (И.С. Кон, Д.И. Фельдштейн).

*Эмпирическая база* исследования: работа проводилась на базе МАОУ «Лицей №36», МОУ «СОШ №94» и МАОУ «Гимназия №3» г. Саратова, а также федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н. Г.

Чернышевского». Выборку составили две группы: старшеклассники – учащиеся 10–11 классов в возрасте 16–18 лет ( $n = 124$ ), из них 67 девушек и 57 юношей; студенты 1–3 курсов направления подготовки 02.03.02 «Фундаментальная информатика и информационные технологии» в возрасте 17–22 лет ( $n = 90$ ), из них 55 девушек и 35 юношей. Общий объем выборки составил 214 человек.

В исследовании применялись следующие *психодиагностические методики*: «Экспресс-диагностика личностной конкурентоспособности» (Фетискин, Козлов, Мануйлов); опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССП-2010 (Моросанова); «Шкала субъективного благополучия» (адаптация Соколовой); «Опросник удовлетворённости жизнью» (Динер; адаптация Леонтьева, Осина); «Экспресс-диагностика уровня социальной фрустрированности» (Вассерман). Математическая обработка данных включала корреляционный, регрессионный, кластерный анализ и дисперсионный анализ ANOVA.

*Структура работы*: введение, две главы, заключение и список использованных источников (35 наименований). Основной текст изложен на 56 страницах.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

Выпускная квалификационная работа посвящена изучению взаимосвязи личностной конкурентоспособности и субъективного благополучия у молодых людей юношеского возраста. Работа выстроена вокруг сравнения двух групп – старшеклассников и студентов, – которые формально принадлежат к одному возрастному периоду, однако находятся в принципиально разных социальных ситуациях развития. Это сравнение и составляет методологическое ядро исследования.

Первая глава посвящена теоретическому анализу ключевых конструктов. Личностная конкурентоспособность рассматривается не как сумма навыков и не как нацеленность на победу над другими, а как целостное психологическое образование, включающее четыре взаимосвязанных компонента. Мотивационно-ценностный компонент отвечает за то, ради чего человек включается в конкурентную активность. Операционально-деятельностный – за конкретные умения, реализующие эту направленность на практике. Эмоционально-волевой компонент обеспечивает устойчивость в ситуациях стресса и неудачи. Рефлексивный – способность трезво оценивать собственные возможности и корректировать поведение. Все четыре уровня координируются осознанной саморегуляцией, которая выполняет роль интегрирующего механизма: именно она превращает разрозненные ресурсы личности в согласованно работающую систему достижения целей.

Субъективное благополучие рассматривается как многомерный феномен с тремя измерениями: когнитивным – это осознанная оценка удовлетворённости своей жизнью; аффективным – эмоциональный тон повседневного опыта; и экзистенциальным – ощущение смысла, личностного роста и согласия с собственными ценностями. Установлено, что в юношеском возрасте оба феномена – и конкурентоспособность, и благополучие – особенно чувствительны к внешним условиям и активно трансформируются, что делает данный период особенно информативным для их совместного изучения.

Принципиальный теоретический вывод первой главы состоит в следующем: осознанная саморегуляция является тем психологическим механизмом, через который конкурентоспособность влияет на субъективное благополучие. Она снижает психологическую «нагрузку» конкурентных усилий, поддерживает ощущение авторства собственной жизни и помогает выстраивать профессиональное самоопределение в согласии с личными ценностями. При этом роль этого механизма различается в зависимости от возраста – у студентов саморегуляция напрямую предсказывает уровень благополучия, тогда как у старшеклассников действует опосредованно.

Вторая глава представляет эмпирическую часть исследования. Выборку составили 214 человек: 124 старшеклассника из трёх общеобразовательных учреждений Саратова в возрасте 16–18 лет и 90 студентов Саратовского государственного университета направления подготовки «Фундаментальная информатика и информационные технологии» в возрасте 17–22 лет. Для диагностики использовался комплекс из пяти методик: «Экспресс-диагностика личностной конкурентоспособности», опросник «Стиль саморегуляции поведения» ССП-2010, «Шкала субъективного благополучия», «Опросник удовлетворённости жизнью» и «Экспресс-диагностика уровня социальной фрустрированности». Статистическая обработка включала корреляционный и регрессионный анализ, а также кластерный анализ методом k-средних и сравнительный анализ по t-критерию Стьюдента и критерию Манна–Уитни.

Дескриптивный анализ показал, что студенты превосходят старшеклассников по интегральному уровню конкурентоспособности, стрессоустойчивости, мотивации достижения и осознанной саморегуляции. По аффективному компоненту благополучия группы статистически сопоставимы, тогда как удовлетворённость жизнью у студентов достоверно выше.

Корреляционный анализ выявил, что у старшеклассников наиболее сильную связь с субъективным благополучием обнаружила

стрессоустойчивость ( $r = -0,64$ ) и мотивация достижения ( $r = -0,48$ ). В студенческой группе структура корреляций оказалась значительно шире: к этим двум переменным добавились эффективность деятельности ( $r = -0,46$ ) и уверенность в себе ( $r = -0,41$ ), что свидетельствует о большей интеграции изучаемых феноменов в студенческом возрасте.

Регрессионный анализ подтвердил все три исследовательские гипотезы. У старшеклассников в предикторную модель вошли стрессоустойчивость и мотивация достижения, совокупно объяснившие 54,2% дисперсии показателя благополучия. У студентов к этим двум предикторам добавились эффективность деятельности и осознанная саморегуляция – итоговая модель объяснила уже 67,8% дисперсии. Принципиально важно, что саморегуляция вошла в модель исключительно для студентов, что эмпирически подтверждает теоретически обоснованную возрастную специфику её роли.

Кластерный анализ позволил выделить три типологических профиля. Первый – «конкурентоспособные благополучные» (32% выборки): высокие показатели конкурентоспособности, развитая саморегуляция и устойчивое благополучие. Этот тип непропорционально часто встречается среди студентов. Второй – «конкурентоспособные напряжённые» (28%): высокая конкурентная активность при выраженном психологическом неблагополучии и сниженной стрессоустойчивости. Именно здесь сосредоточено наибольшее число старшеклассников – 48%. Этот тип является наиболее уязвимым: внешняя успешность маскирует реальное психологическое неблагополучие, что затрудняет его своевременное выявление. Третий – «низкоресурсные» (40%): сниженные показатели как конкурентоспособности, так и благополучия при недостаточной саморегуляции.

На основе типологического анализа разработаны дифференцированные психолого-педагогические рекомендации. Для старшеклассников приоритетом является развитие стрессоустойчивости и ценностно-ориентированная работа с профессиональным самоопределением – то есть помощь молодому человеку в выборе жизненного пути, опирающегося на

собственные смыслы, а не на внешние ориентиры. Для студентов – поддержание уже достигнутого ресурсного состояния и целенаправленное развитие осознанной саморегуляции у тех, кто в ней нуждается.

Таким образом, результаты исследования показывают: конкурентоспособность и субъективное благополучие не противоречат друг другу и могут сосуществовать, однако условием этого является достаточный уровень осознанной саморегуляции и согласованность конкурентной активности с ценностной системой личности. Без этих условий высокая конкурентная активность реализуется ценой психологического благополучия – что особенно характерно для старшеклассников и требует специального внимания со стороны педагогов-психологов.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Работа посвящена изучению взаимосвязи личностной конкурентоспособности и субъективного благополучия в юношеском возрасте – на основе сравнения старшеклассников и студентов, находящихся в разных социальных ситуациях развития. Исследование выстраивалось поэтапно: от теоретического анализа и обоснования механизма связи двух феноменов – к эмпирической проверке гипотез и формулировке рекомендаций.

Теоретический анализ определил концептуальные рамки работы. Личностная конкурентоспособность рассмотрена как многоуровневое образование с мотивационно-ценностным, операционально-деятельностным, эмоционально-волевым и рефлексивным компонентами, связанными через осознанную саморегуляцию. Субъективное благополучие – как многомерный феномен с когнитивным, аффективным и эвдемоническим измерениями, определяемый личностными ресурсами, ценностями и социальными связями. Главный теоретический итог – обоснование осознанной саморегуляции как механизма, опосредующего связь двух феноменов, с уточнением возрастной специфики: у студентов она самостоятельно предсказывает уровень благополучия, у старшеклассников – действует через другие переменные.

Эмпирическая часть подтвердила все три гипотезы. Первая – о значимой связи компонентов конкурентоспособности с субъективным благополучием – подтверждена: стрессоустойчивость и мотивация достижения показали наиболее устойчивые корреляции в обеих группах. Вторая – о различиях в структуре этой связи – подтверждена: у студентов взаимосвязь многокомпонентнее, модель объяснила 67,8% дисперсии при четырёх предикторах против 54,2% при двух у старшеклассников. Третья – о ведущей роли стрессоустойчивости и мотивации – подтверждена; значимый дифференцирующий результат – включение саморегуляции в предикторную модель только для студентов.

Кластерный анализ выявил три профиля – «конкурентоспособные благополучные», «конкурентоспособные напряжённые» и «низкоресурсные», – неравномерно распределённых по группам. Наибольшее практическое значение имеет второй тип, преобладающий у старшеклассников: высокие конкурентные показатели в сочетании с выраженным неблагополучием – скрытый фактор риска, который не выявляется при взгляде только на успеваемость.

Рекомендации выстроены с учётом типологического профиля и возраста. Для старшеклассников – развитие стрессоустойчивости и ценностно-ориентированная работа с профессиональным самоопределением; для студентов – поддержание ресурсного состояния и развитие саморегуляции у тех, кому это необходимо.

Научная новизна – в сравнительном исследовании взаимосвязи конкурентоспособности и субъективного благополучия у двух групп юношеского возраста с разными социальными ситуациями развития и в эмпирическом подтверждении возрастной специфики медиаторной роли саморегуляции. Теоретическая значимость – в уточнении структуры связи двух конструктов применительно к разным контекстам юношества. Практическая – в типологически обоснованных рекомендациях для психологических служб школ и вузов.

Направления дальнейших исследований: лонгитюдное наблюдение в период перехода от школы к вузу; включение переменных цифровой среды в аналитическую модель; расширение выборки за счёт студентов других направлений; апробация программы сопровождения, построенной непосредственно на выявленных типологических профилях.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Андреева, А. Д. Особенности внутренней позиции взрослого у современных учащихся раннего юношеского возраста / А. Д. Андреева, Л. А. Бегунова, А. Г. Лисичкина // Психологическая наука и образование. – 2023. – Т. 28, № 2. – С. 58–69.
2. Андреева, А. Д. Осознанная саморегуляция и готовность к самореализации в юношеском возрасте / А. Д. Андреева, А. Г. Лисичкина, В. И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2024. – Т. 17, № 4. – С. 165–181.
3. Андреева, А. Д. Структурно-динамические характеристики мировоззрения учащихся юношеского возраста / А. Д. Андреева, Л. А. Бегунова, Е. Е. Данилова, А. Г. Лисичкина // Психологическая наука и образование. – 2025. – Т. 30, № 4. – С. 130–143.
4. Банщикова, Т. Н. Осознанная саморегуляция как ресурс преодоления стресса и достижения субъективного благополучия: этнорегиональная специфика / Т. Н. Банщикова, М. Л. Соколовский, Ж. Р. Тегетаева // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2023. – Т. 16, № 1. – С. 19–42.
5. Белашева, И. В. Субъективное благополучие студентов с алекситимией в контексте сформированности их эмоциональных компетенций в условиях пандемии COVID-19 / И. В. Белашева, П. Н. Ермаков // Национальный психологический журнал. – 2023. – Т. 18, № 4. – С. 165–176.
6. Блинова, Е. Е. Субъективное благополучие студентов с разным уровнем социального капитала личности / Е. Е. Блинова // Южно-российский журнал социальных наук. – 2023. – Т. 23, № 3. – С. 117–129.
7. Водяха, С. А. Когнитивные способности и психологическое благополучие студентов / С. А. Водяха, Ю. Е. Водяха, Д. А. Погадаева // Педагогическое образование в России. – 2021. – № 3. – С. 82–89.

8. Гордеева, Т. О. От чего зависит психологическое благополучие российских подростков: анализ результатов PISA 2018 / Т. О. Гордеева, О. А. Сычев // Сибирский психологический журнал. – 2023. – № 88. – С. 85–104.
9. Денисова, Е. Г. Психологическое благополучие работников сферы образования в связи с различными психологическими аспектами их профессиональной деятельности / Е. Г. Денисова, Д. А. Бовдуй, А. О. Гостица // Национальный психологический журнал. – 2024. – Т. 19, № 1. – С. 114–129.
10. Емелин, В. А. Субъективные критерии предпочтения профессии и работы в старшем подростковом и юношеском возрасте / В. А. Емелин, Е. И. Рассказова // Национальный психологический журнал. – 2024. – Т. 19, № 1. – С. 23–40.
11. Исаева, О. М. Факторы психологического благополучия российской молодежи / О. М. Исаева, А. Ю. Акимова, Е. Н. Волкова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 4. – С. 24–35.
12. Клементьева, М. В. Российская версия шкалы оценки формирующейся взрослости (IDEA-R): особенности развития студентов / М. В. Клементьева // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – Т. 13, № 2. – С. 164–182.
13. Лаврентьев, С. Ю. Карьерное консультирование обучающихся в процессе профессиональной подготовки / С. Ю. Лаврентьев, Д. А. Крылов, Л. Г. Ахметов // Вестник Марийского государственного университета. – 2021. – Т. 15, № 3. – С. 298–304.
14. Лызь, Н. А. Работающие студенты: образовательная успешность и субъективное благополучие / Н. А. Лызь, О. Н. Истратова, Е. В. Голубева // Высшее образование в России. – 2023. – Т. 32, № 2. – С. 80–96.
15. Манукян, В. Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная взрослость и психологическое благополучие в возрасте 18–27 лет / В. Р. Манукян // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 129–140.

16. Митина, Л. М. Аналитический обзор психологических исследований как научных основ инновационного развития педагогического образования в современной России / Л. М. Митина // Научно-педагогическое обозрение. – 2023. – № 5 (51). – URL: <https://npo.tspu.ru>

17. Митина, Л. М. Конвергенция научных традиций и инновационных технологий как путь к обновлению содержания педагогической деятельности / Л. М. Митина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15, № 3. – С. 143–161.

18. Митина, Л. М. Психологические особенности личностно-профессионального развития учащихся при переходе от среднего образования к высшему: кризисы и условия преодоления / Л. М. Митина, Г. В. Митин, С. О. Щелина // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2021. – № 3. – С. 42–54.

19. Митина, Л. М. Психологические условия и средства обеспечения преемственности в развитии учащихся на этапе перехода от среднего образования к высшему / Л. М. Митина, Г. В. Митин, С. О. Щелина // Перспективы науки и образования. – 2022. – № 1 (55). – С. 426–443.

20. Митина, Л. М. Ресурсная детерминация личностно-профессионального развития студентов-психологов : монография / Л. М. Митина, С. О. Щелина. – Москва : ПИ РАО, 2021. – 311 с.

21. Моросанова, В. И. Осознанная саморегуляция в системе предикторов успешности по русскому языку в школе (общая модель и ее модификации) / В. И. Моросанова, И. Н. Бондаренко, А. М. Потанина, Ю. А. Ишмуратова // Национальный психологический журнал. – 2021. – № 3 (43). – С. 15–30.

22. Моросанова, В. И. Осознанная саморегуляция как метаресурс достижения целей и разрешения проблем жизнедеятельности / В. И. Моросанова // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2021. – № 1. – С. 3–37.

23. Моросанова, В. И. Психология осознанной саморегуляции: от истоков к современным исследованиям / В. И. Моросанова // Теоретическая и экспериментальная психология. – 2022. – Т. 15, № 3. – С. 57–82.
24. Педагог в контексте личностного и профессионального развития: реальность и перспективы : коллективная монография / под ред. Л. М. Митиной. – Москва ; Самара : Бахрах-М, 2022. – 275 с.
25. Солдатова, Г. У. Личностные характеристики и психологическая саморегуляция студентов онлайн и офлайн: некоторые особенности цифровой социальности / Г. У. Солдатова, Е. И. Рассказова // Вестник Санкт-Петербургского университета. Психология. – 2023. – Т. 13, № 1. – С. 24–37.
26. Филькина, А. В. Психологическое (не)благополучие студентов российских вузов в условиях пандемии COVID-19: уязвимые группы и связь с характеристиками образовательного опыта / А. В. Филькина, М. О. Абрамова, Е. А. Терентьев, А. В. Ларионова // Мониторинг общественного мнения: экономические и социальные перемены. – 2022. – № 6.
27. Фомина, Т. Г. Валидизация шкалы проявлений психологического благополучия (ШППБ) на выборке российских студентов / Т. Г. Фомина, И. Н. Бондаренко // Вестник Московского университета. Серия 14. Психология. – 2024. – Т. 47, № 2. – С. 243–264.
28. Фомина, Т. Г. Лонгитюдное исследование взаимосвязи осознанной саморегуляции, школьной вовлечённости и академической успеваемости учащихся / Т. Г. Фомина, Е. В. Филиппова, В. И. Моросанова // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 5. – С. 30–42.
29. Шамионов, Р. М. Роль социальной активности молодежи в выраженности идентичностей и их согласованности / Р. М. Шамионов, Е. Е. Бочарова // Социальная психология и общество. – 2024. – Т. 15, № 4. – С. 94–108.
30. Шамионов, Р. М. Роль ценностей в приверженности молодежи различным видам социальной активности / Р. М. Шамионов, Е. Е. Бочарова, Е.

В. Невский // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13, № 1. – С. 124–141.

31. Шамионов, Р. М. Соотношение жизненных ориентаций, социальной идентичности и социальной активности молодежи / Р. М. Шамионов, Е. Е. Бочарова, Е. В. Невский // Российский психологический журнал. – 2021. – Т. 18, № 4. – С. 22–33.

32. Шамионов, Р. М. Эмпирическая модель социальной активности молодежи / Р. М. Шамионов // Известия Саратовского университета. Новая серия. Серия: Философия. Психология. Педагогика. – 2022. – Т. 22, вып. 2. – С. 188–196.

33. Яремчук, С. В. Субъективное благополучие молодежи и его взаимосвязь с психологической дистанцией до объектов социально-психологического пространства личности в условиях пандемии COVID-19 / С. В. Яремчук, А. В. Бакина // Социальная психология и общество. – 2021. – Т. 12, № 1. – С. 26–43.

34. Khlomov, K. D. Well-being and Coping with Stress Among Russian Adolescents in Different Educational Environments / K. D. Khlomov, A. A. Bochaver, A. A. Korneev // Psychology in Russia: State of the Art. – 2021. – Vol. 14, No. 3. – P. 68–80.

35. Morosanova, V. I. Conscious Self-Regulation as a Meta-Resource of Academic Achievement and Psychological Well-Being of Young Adolescents / V. I. Morosanova, T. G. Fomina, I. N. Bondarenko // Psychology in Russia: State of the Art. – 2023. – Vol. 16, No. 3. – P. 168–188.