

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

Кафедра педагогической психологии и психодиагностики

**СОЦИАЛЬНО – ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ  
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ**

АВТОРЕФЕРАТ  
ВЫПУСКНОЙ КВАЛИФИКАЦИОННОЙ РАБОТЫ  
МАГИСТЕРСКОЙ РАБОТЫ

студентки \_3\_ курса \_\_355\_ группы  
направления 44.04.02 Психолого-педагогическое образование,  
профиля подготовки «Педагогическая психология»  
факультета психолого-педагогического и специального образования

**КУЛИКОВОЙ ОКСАНЫ АНАТОЛЬЕВНЫ**

Научный руководитель  
канд. психол. н., доцент

\_\_\_\_\_

Н.С. Аринушкина

Зав. кафедрой  
доктор психол. наук, профессор

\_\_\_\_\_

М.В. Григорьева

Саратов 2026

## ВВЕДЕНИЕ

**Актуальность исследования** Вступление России в период возрождения ее духовных традиций сопровождается повышением внимания к развитию нравственно зрелой личности, готовой к последовательной реализации морально-этических норм, соблюдению правовых требований и исполнению своего гражданского долга (И.В.Ежов, С.А.Ермолаева, Н.А.Коваль, К.В.Макарова, В.М. Розин, В.В. Рубцов, Э.В. Сайко, В.Д. Шадриков и др.) Это означает, что возрождение духовных традиций неотделимо от общего личностного оздоровления. Личность, сформированная в соответствии с духовными традициями общества, отличается последовательностью своих поступков, демонстрирует психологическую невосприимчивость к внешнему негативному влиянию, активно способствует распространению положительного нравственного опыта (Л.Н. Антилогова, В.И. Беляев, И.Б. Бовина, Т.И. Власова, Е.Н. Волкова, В.Г. Ефимов, Т.С. Лапина, Ш. Тейлор, Н.Б. Трофимова, Д.И. Фельдштейн, М.С. Яницкий и др.).

Нравственная зрелость личности как признак ее психологического здоровья неотделима от успешной интеграции в обществе, активной адаптации в системе общественных отношений, обретения соответствующего личностному потенциалу социального статуса, умелого разрешения конфликтных ситуаций и накопления конструктивного опыта взаимодействия в своей социальной среде.

Важно подчеркнуть, что формирование психологически здоровой личности в обществе происходит, когда личностная самостоятельность укрепляется, ощущение самодостаточности и ответственности за собственные действия растёт, а зависимость от социального пространства находится в разумных рамках ответственной взаимозависимости. К тому же, гармоничное сочетание личностной независимости с активной работой над развитием межличностных связей является ключевым фактором.

Гармоничное существование личности в окружающей ее социальной среде определяется мерой самореализации личностного потенциала, включая его когнитивную, деятельностную и креативную составляющие. Самореализация личности становится возможной, если создаются условия для развития ее психологического здоровья, обеспечивающего личностную самореализацию, интеграцию в социальной среде и сохранение собственной автономии в системе общественных отношений (А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь, С.Н. Булгаков, Ю.В. Верминенко, Л.П. Гримак, А.А. Деркач, Ю.Н. Казаков, Д.А. Леонтьев и др.)

Развитие психологически здоровой личности можно рассматривать как важнейшую предпосылку духовного возрождения российского общества, и это повышает интерес и актуализирует проблему психологического здоровья молодежи как личностного феномена.

Состояние и степень разработанности проблемы. Психологическое здоровье как личностный феномен стало предметом научного исследования многих научных школ, коллективов и отдельных ученых (Н.А. Агаджанян, Л.А. Байкова, О.С. Васильева, В.Э. Пахальян, S.J. Bartlett и др.).

Важнейшим направлением изучения психологического здоровья личности явились исследования И.В. Дубровиной и членов ее исследовательского коллектива и последователей (А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, Д.В. Лубовский, А.М. Прихожан и др.).

Особое внимание исследователями уделялось проблемам здоровья целостной личности, единству социального, психологического и биологического (Б.Г. Ананьев, А.В. Брушлинский, К.К. Платонов, Л.Ф. Шеховцова, M. Snooks, J. Uexkull, H. Weiner и др.), средовому и культурно-историческому аспекту (А.А. Богданов, Л.С. Выготский, А.Ф. Лазурский, В.И. Панов, В.В. Рубцов, С.В. Сидорчик, D. Freedheim, J. Schinka, L. Uba, W. Velicer, I. Weiner и др.), а также ее развитию в социальной среде, формированию социальной адекватности поступков и нравственной направленности поведения (Л.И. Анцыферова, Т.П. Гаврилова, Т.А. Дронова,

В.В. Знаков, Н.А. Коваль, В.А. Петровский, В.А. Пономаренко, М.И. Старов и др.).

**Объект исследования:** психологическое здоровье

**Предмет исследования:** социально – психологические факторы психологического здоровья молодежи

**Цель исследования:** изучить социально – психологические факторы психологического здоровья молодежи

**Гипотезы исследования:**

1. Существуют статистически значимые различия в уровнях психологического здоровья, его компонентов (про-социального, семейного, гуманистического векторов), тревожности и особенностях самоотношения между юношами и девушками.

2. Структура взаимосвязей между показателями самоотношения, стрессоустойчивости, тревожности и компонентами психологического здоровья (выявленная с помощью факторного анализа) будет качественно различной для двух гендерных групп, отражая разные психологические механизмы его обеспечения.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать литературу по проблеме исследования социально-психологических факторов психологического здоровья молодежи.

2. Изучить характеристики психологического здоровья молодежи.

3. Исследовать личностную и ситуативную тревожность, характеристики самоотношения, стрессоустойчивость в зависимости от половой принадлежности молодежи.

4. Составить комплекс рекомендаций по результатам исследования.

**Методы исследования:**

Теоретические: анализ научных источников согласно теме исследования

Практические:

1. Методика «Индивидуальная модель психологического здоровья»  
А.В. Козлова.

2. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина, STAI

3. Методика исследования самоотношения, МИС С. Р. Пантеев

Статистические:

Критерий Колмогорова – Смирнова

Сравнительный анализ по  $t$  – критерию Стьюдента

Факторный анализ

**Практическая значимость исследования** заключается в разработке научно обоснованных рекомендаций для создания эффективной системы психолого-педагогического сопровождения молодежи в вузе.

Результаты работы позволяют:

1. **Внедрить дифференцированные программы** поддержки с учетом гендерных и мотивационных особенностей студентов.

2. **Разработать целевые тренинги** для психологических служб, направленные на развитие самоотношения, стрессоустойчивости и снижение тревожности.

3. **Сформировать в вузе здоровьесберегающую среду**, обогатив учебный и внеучебный процесс для личностного и профессионального становления психологически устойчивого поколения.

**База и выборка эмпирического исследования:** ФГБОУ ВО «СГУ ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО) Респонденты в количестве 70 человек, возрасте от 23 – 27 лет (35 юношей и 35 девушек).

**Структура работы:** работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложений.

## КРАТКОЕ СОДЕРЖАНИЕ

**В первой главе «Теоретический обзор отечественной и зарубежной литературы по проблемам психологического здоровья»**

основополагающие понятия, рассматриваются основные теоретико-методологические подходы к ее изучению.

Теоретический анализ, проведенный в первой главе, позволил установить, что психологическое здоровье является комплексным, динамическим атрибутом зрелой личности, выходящим за рамки отсутствия психических расстройств. Оно интегрирует психическую устойчивость, психологическую грамотность, осознанность и высокий уровень психологической культуры, ориентированной на гуманистические ценности и уважение к внутреннему миру – своему и других людей. Ключевыми детерминантами выступают процессы саморазвития, самоактуализации, обретения смысла жизни и способность к конструктивному преодолению трудностей. Было подчеркнуто, что психологическое здоровье формируется в течение жизни, причем сензитивным периодом является детство и задача его поддержания и развития особенно актуальна в период профессионального и личностного становления в юности.

**Во второй главе «Эмпирическое исследование социально – психологических факторов психологического здоровья молодежи»** проводится анализ результатов эмпирического исследования.

Проведенное эмпирическое исследование социально-психологических факторов психологического здоровья молодежи позволило получить следующие основные результаты и сделать соответствующие выводы.

Подтвердилась первая гипотеза о наличии статистически значимых гендерных различий в уровнях психологического здоровья и связанных показателей. Юноши продемонстрировали более высокие результаты по стратегическому вектору психологического здоровья, что свидетельствует о их большей ориентации на целеполагание, личностное развитие и устойчивость к негативным внешним воздействиям. В то же время у девушек оказались значимо более выражены просоциальный, семейный и гуманистический векторы, что отражает их большую склонность к эмпатии, заботе о близких и ориентации на гуманистические ценности. Девушки также

показали более высокие уровни как ситуативной, так и личностной тревожности, а юноши — более высокую самооценку стрессоустойчивости. В сфере самоотношения у девушек значимо выше выражены ожидание позитивного отношения от других, самообвинение и интерес к собственному внутреннему миру.

Вторая гипотеза также нашла свое подтверждение. Факторный анализ выявил качественно различную структуру взаимосвязей между изучаемыми переменными у юношей и девушек, что указывает на разные психологические механизмы обеспечения психологического здоровья. У юношей ключевыми интегрирующими факторами выступили: 1) базовое позитивное самоотношение и восприятие социального одобрения; 2) активная саморегуляция и личностная автономия; 3) осознанная саморегуляция, связанная со стрессоустойчивостью и снижением тревожности. У девушек структура факторов оказалась более сложной и включала: 1) эмоциональную саморегуляцию и устойчивость (взаимосвязь стрессоустойчивости и низкой ситуативной тревожности); 2) внутреннюю рефлексия и самоотношение (связь самообвинения с самоинтересом и самопониманием); 3) самопринятие и социальную уверенность; 4) общее базовое позитивное самоотношение.

Корреляционный анализ дополнил эти выводы, показав специфические связи. Для юношей усиление «Я-вектора» здоровья связано с ростом самоуважения, творческого вектора — с позитивным глобальным самоотношением, а гуманистического вектора — с развитием самоинтереса и самопонимания. У девушек гуманистический вектор связан с ожиданием позитивного отношения и высокой самооценкой стрессоустойчивости, просоциальный вектор — с ожиданием позитивного отношения и самоинтересом, а творческий вектор — с самоуверенностью.

Таким образом, эмпирическое исследование не только подтвердило исходные гипотезы, но и детализировало картину социально-психологических факторов психологического здоровья современной

молодежи с учетом гендерной специфики. Полученные результаты обосновывают необходимость дифференцированного подхода в психолого-педагогическом сопровождении студентов и легли в основу разработанных практических рекомендаций для образовательных учреждений и психологических служб.

### **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Асмолов, А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека / А.Г. Асмолов. - М.: Смысл, 2019.- 448 с.
2. Бараш, Р. Э. Студенческая молодежь: психоэмоциональный и социальный автопортрет (по результатам фокус-групп) / Р. Э. Бараш, И. О. Тюрина // Вестник Российского университета дружбы народов. Серия: Социология. – 2024. – Т. 24, № 2. – С. 430-444.
3. Барсукова, А.С. Ценностные ориентации современной молодежи/ А.С. Барсукова// Вестник магистратуры– 2021.- №1-4. – С. 86- 87.
4. Билалов, Э. М. Студенческая молодежь как объект социальной заботы государства / Э. М. Билалов, Л. М. Билалова // Международный академический вестник. – 2020. – № 5(49). – С. 58-62.
5. Васильева, Е. В. Психологическое здоровье молодежи: факторы, развитие, благоприятные и неблагоприятные черты развития психологического здоровья / Е. В. Васильева, А. А. Курков // Аллея науки. – 2018. – Т. 3, № 8(24). – С. 461-463.
6. Власова, Т. А. Профессиональное самоопределение студенчества: междисциплинарный аспект / Т. А. Власова, О. В. Власова // Перспективы науки. – 2021. – № 9(144). – С. 94-101.
7. Гарбузова, В.С. Психологическое здоровье/ В.С. Гарбузова//Интерактивная наука– 2021.- №1 (56). – С. 24- 25.
8. Грамматчикова, М. К. Здоровье молодёжи в современном обществе / М. К. Грамматчикова // Культура, наука и искусство - современные векторы развития вуза культуры : Материалы VIII Всероссийской (национальной) научно-практической конференции с



международным участием, Орел, 27 ноября 2024 года. – Орел: Орловский государственный институт культуры, 2024. – С. 170-174.

9. Данковцев, О. А. Социальное здоровье современной молодежи / О. А. Данковцев // Общество: социология, психология, педагогика. – 2024. – № 12(128).

10. Дубровина, И. В. Психологическое здоровье личности как феномен / И. В. Дубровина // Гуманизация образования. – 2022. – № 4. – С. 35-43.

11. Климов, В.М. Психофизиологические особенности студенческой молодежи : учеб. пособие / Р.И. Айзман; Новосиб. гос. техн. ун-т; В.М. Климов .— Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2021 .— 87 с.

12. Ковалев, В. В. Студенческая молодежь Крыма: саморегуляция жизненных выборов в сфере образования / В. В. Ковалев, А. В. Дятлов, В. А. Чигрин // Ученые записки Крымского федерального университета имени В.И. Вернадского. Социология. Педагогика. Психология. – 2020. – Т. 6 (72), № 4. – С. 30-40.

13. Ковальская, А. А. Студенческая молодежь: социальная зрелость или инфантильность личности / А. А. Ковальская // 77-я Итоговая научная конференция : Сборник материалов, Ростов-на-Дону, 10 мая 2023 года. – Ростов-на-Дону: Ростовский государственный медицинский университет, 2023. – С. 223-224.

14. Кузьменкова, О.В. Методологические основы психологического исследования: курс лекций : Допущено УМС ОГПУ в качестве учебно-методического пособия для магистрантов направления подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование в качестве учебного пособия для обучающихся по направлению подготовки 44.04.02 Психолого-педагогическое образование, направленность Практическая психология в социальной сфере и образовании, для дисциплины «Организация научного исследования по профилю подготовки» / О.В. Кузьменкова .— Оренбург : Экспресс-печать, 2021 .— 64 с.

15. Куконков, П. И. Активности студенческой молодежи: направленность и факторы / П. И. Куконков // Проблема доверия молодежи к общественным и государственным институтам в контексте обеспечения национальной безопасности в условиях проведения специальной военной операции (региональный аспект) : Монография. – Нижний Новгород : Нижегородский государственный лингвистический университет им. Н.А. Добролюбова, 2024. – С. 77-91.

16. Кусовская, А. В. Студенческая молодежь как объект культурологического исследования / А. В. Кусовская // Вестник Полоцкого государственного университета. Серия Е. Педагогические науки. – 2020. – № 15. – С. 103-106.

17. Лаврова, О.С. Сравнительный анализ кросс-культурных психологических детерминант психологического здоровья студентов российского и израильских вузов: экспериментальный аспект / О. С. Лаврова, Т. М. Маслова // Постулат. – 2020. – № S11-2(61). – С. 1.

18. Луков, В.А. Феномен «знания-понимания-умения»: институционализация и социокультурное значение /В.А. Луков//Знание. Понимание. Умение– 2019.- №1 . – С. 33- 52.

19. Немов, Р.С. Психология. В 3 кн. Кн.3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики : учебник для вузов / Р.С. Немов .— 5-е изд. — Москва : ВЛАДОС, 2020 .— 633 с.

20. Овчинников, Б. В. Психическое и профессиональное здоровье. Психологическая диагностика и коррекция : Учебное пособие для врачей / Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов, С. А. Лытаев. – Санкт-Петербург : Общество с ограниченной ответственностью "Издательство «СпецЛит», 2022. – 295 с. –

21. Пичугина, И. В. Психологические особенности формирования ценностного отношения студентов университета к здоровью / И. В. Пичугина // Традиционные национально-культурные и духовные ценности как фундамент инновационного развития России. – 2020. – № 1(17). – С. 50-52.

22. Погодина, С. Е. Влияние психологического благополучия на формирование здорового образа жизни у обучающихся / С. Е. Погодина, О. М. Пермяков // Проблемы современного педагогического образования. – 2024. – № 85-3. – С. 443-446.

23. Потупчик, Т. В. Характеристика социально-психологической адаптации и нервно-психического здоровья студентов разных форм обучения / Т. В. Потупчик, Л. С. Эверт, Н. Ю. Гришкевич // Сибирское медицинское обозрение. – 2019. – № 4(118). – С. 54-61.

24. Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал : Материалы IX-й Международной научно-практической конференции, Красноярск, 24–25 ноября 2022 года. – Красноярск: Типография "Версо", 2023. – 364 с.

25. Сафина, А. А. психологическая составляющая здоровьесбережения / А. А. Сафина // Психологическое благополучие субъектов образования : сборник научных материалов, Ярославль, 22 февраля 2023 года. – Ярославль: Ярославский государственный педагогический университет им. К.Д. Ушинского, 2023. – С. 239-243.

26. Светоносowa, А. Ю. Психологические характеристики студентов в условиях образовательной миграции: жизнестойкость и психологическое благополучие / А. Ю. Светоносowa, В. А. Клименко, А. В. Гришина // Инновационная наука: психология, педагогика, дефектология. – 2023. – Т. 6, № 5. – С. 38-45.

27. Семянников, С. Н. Студенческая молодежь в свете вызовов современного общества: аспекты духовно-нравственной зрелости / С. Н. Семянников, С. А. Герасимова // Христианское чтение. – 2020. – № 1. – С. 43-51.

28. Скуднова, Т.Д. Психологическое здоровье человека: междисциплинарный подход/ Т.Д. Скуднова//Государственное и муниципальное управление. Ученые записки. - 2018. - № 3- С. 32-40.

29. Солодова, Е. В. Студенческая молодежь как участник избирательного процесса: мотивация и предпочтения / Е. В. Солодова // Экономика. Общество. Человек : Межвузовский сборник научных трудов. Том Выпуск XXXII : Белгородский государственный технологический университет им. В.Г. Шухова, 2017. – С. 345-350.

30. Сослюк, В. В. Влияние негативных эмоций на психологическое здоровье человека / В. В. Сослюк // Вестник науки. – 2020. – Т. 3, № 6(27). – С. 34-37.

31. Старостенков, Н. В. Российская студенческая молодежь в системе безопасности общества: вызовы, проблемы, перспективы / Н. В. Старостенков // Аналитика в органах государственной власти и местного самоуправления (по тематике гражданской обороны, профилактики ЧС и ликвидации их последствий) : Сборник трудов секции № 18 XXIX Международной научно-практической конференции, Химки, 21 марта 2019 года. – Химки: Академия гражданской защиты МЧС России, 2019. – С. 24-31.

32. Стрельцова, Т. В. Особенности социальных представлений студентов о психологическом здоровье / Т. В. Стрельцова, М. В. Сафонова // Globus: Психология и педагогика. – 2020. – № 5(40). – С. 8-9.

33. Студенческая молодежь XXI века: наука, творчество, карьера, цифровизация : Сборник материалов II Межвузовской студенческой научно-практической конференции, Москва, 20–21 апреля 2021 года. – Москва: Негосударственное образовательное частное учреждение высшего образования "Московский экономический институт", 2021. – 654 с.

34. Ушамировский, А. Э. Студенческая молодежь России: специфика статуса и разнообразие типов поведения / А. Э. Ушамировский // Общие вопросы мировой науки : Collection of scientific papers on materials V International Scientific Conference, Brussels, 31 июля 2018 года / International United Academy of Sciences. – Brussels: SIC "LJournal", 2018. – С. 40-49.

35. Федотова, В. А. Роль здоровья в формировании психологического благополучия / В. А. Федотова // Международный журнал гуманитарных и естественных наук. – 2018. – № 10-1. – С. 110-116.

36. Хриптович, В. А. Деятельность психологических служб университетов в области укрепления психологического благополучия студентов / В. А. Хриптович // Вышэйшая школа: навукова-метадычны і публіцыстычны часопіс. – 2023. – № 2(154). – С. 8-12.

37. Чурлей, Э.Г. Современная студенческая молодежь: профессиональные и жизненные ориентиры / Э. Г. Чурлей, Т. В. Кузьменко, Т. С. Балакирева // Маркетинг и маркетинговые исследования. – 2020. – № 1. – С. 28-34.

38. Швацкий, А.Ю. Психологические условия развития профессиональной педагогической деятельности : монография / А.Ю. Швацкий .— 3-е изд., стер. — Москва : ФЛИНТА, 2020 .— 176 с.

39. Шутенко, Е.Н. Психологическое здоровье молодежи в условиях социокультурных трансформаций современного общества/ Е.Н. Шутенко//Психолог. - 2018. - № 3- С. 217- 222.

40. Щепелева, В. К. Отношение к собственному здоровью и образу жизни в юношеском возрасте / В. К. Щепелева // Транслингва: вопросы современной науки и технологий сквозь призму языкового сознания : Сборник материалов международной научно-практической конференции, Москва, 06 декабря 2023 года. – Москва: ООО Ваш формат, 2024. – С. 72-75.

41. Юрьева, М. А. Студенческая молодежь как перспективная социальная группа для формирования экологического поведения / М. А. Юрьева, А. Г. Танова // Российское общество сегодня: ценности, институты, процессы : Материалы Всероссийской научной конференции, Санкт-Петербург, 16–18 ноября 2023 года. – Санкт-Петербург: ООО Издательский дом "Сциентиа", 2023. – С. 1717-1719.