

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ КАК ФАКТОР ПРОФИЛАКТИКИ ЭКСТРЕМИЗМА

© И.М. Михалёва

Иркутский национальный исследовательский технический университет,  
Российская Федерация, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

**Аннотация.** В статье рассматривается психологическое благополучие студентов. Приводятся результаты исследования взаимосвязи психологического благополучия студентов и их отношение к экстремизму. Выявлены различия в переживании психологического благополучия и его взаимосвязи с самоотношением, личностной и реактивной тревожностью, самочувствием, активностью и настроением. Установлена взаимосвязь в оценках студентами экстремизма и их психологическим благополучием.

**Ключевые слова:** психологическое благополучие личности, молодежный экстремизм, студенчество, процессы переживаний, самоотношение, личностная и реактивная тревожность.

**Формат цитирования:** Михалёва И.М. Психологическое благополучие студентов как фактор профилактики экстремизма // Социальная компетентность. 2017. Т. 2. № 4. С.

### STUDENTS' PSYCHOLOGICAL WELL-BEING AS A FACTOR OF PREVENTING EXTREMISM

I.M. Mikhaleva

Irkutsk National Research Technical University,  
83 Lermontov Str. Irkutsk, 664074, Russian Federation

**Abstract.** The article considers the psychological well-being of students. It provides the results of study of relationship between students' psychological welfare and their attitude to extremism. The author has found out the differences in the experience of psychological well-being and its relationship with self-conception, personal and reactive anxiety, state of health, activity and mood. The relationship is determined between students' assessment of extremism and their psychological well-being.

**Keywords:** psychological well-being of personality, youth extremism, studentship, processes of experience, self-conception, personal and reactive anxiety

**For citation:** Mikhaleva I.M. Students' psychological well-being as a factor of preventing EXTREMISM // Social competence, 2017, vol. 2, no 4, pp.

Современная социальная реальность сотрясается жестокими и циничными проявлениями экстремизма. Под которым С.Н. Фридинский понимает «деятельность общественных, политических и религиозных объединений либо иных организаций, средств массовой информации, физических лиц по планированию, организации, подготовке, финансированию либо иному содействию ее осуществлению, в том числе путем предоставления финансовых средств, недвижимости, учебной, полиграфической и материально-технической базы, телефонной, факсимильной и иных видов связи, информационных услуг, иных материально-технических средств, а также совершение действий, направленных на установление единственной идеологии в качестве государственной; на возбуждение

социальной, имущественной, расовой, национальной или религиозной розни, унижение национального достоинства; на отрицание абсолютной ценности прав человека; на насильственное изменение основ конституционного строя и нарушение целостности Российской Федерации; на подрыв безопасности Российской Федерации, а равно публичные призывы к осуществлению указанной деятельности или совершению таких действий» [1].

Среди различных видов экстремизма молодежный занимает свое место и является одной из наиболее актуальных социально-политических проблем не только российской реальности. Часто экстремистские организации используют молодых людей как исполнителей экстремистских акций.

По мнению Солодиловой Т.В., Вылиток Р.Н., основным критерием, позволяющим отграничивать молодежный экстремизм от экстремизма вообще, является возраст его приверженцев. Выделены следующие возрастные рамки: 15–29 и 14–30 лет [2]. Физические и психологические особенности, присущие каждому возрасту, находят отражение в поведенческих реакциях. В поведении молодежи выделяют «экстремальность», под которой понимаются различные формы проявления максимализма в сознании и крайностей в поведении на групповом и индивидуально-личностном уровнях. Экстремальный тип сознания проявляется в специфических формах поведения, характеризующихся импульсивностью мотивации, агрессивностью, склонностью к риску, эпатажем, отклонениями от принятых норм либо, наоборот, подавленностью, депрессией, пассивностью [2].

Все это ставит перед широким пластом специалистов, работающих с молодежью, особые задачи профилактической работы.

Студенчество – это передовая часть молодежи, получающая высшее образование, которая в будущем станет основой социального пространства страны. Студенческий возраст (17 – 22 года) по своим психологическим параметрам является наиболее активным возрастом, в котором происходит профессиональное становление, формируются ценностные образования личности, определяющие жизненные цели и смыслы [3].

Сложность современной социально-политической ситуации особенно сильно влияет на студентов. Учёба в вузе – принципиально новый этап в сравнении с предшествующей жизнью школьника. Повышаются информационные нагрузки, сопровождающиеся аритмичностью в работе, усилением гиподинамии. Усложняются межличностные отношения, возникают проблемы в связи с оторванностью от семьи, проживанием в общежитии. Все это ведёт к длительному состоянию эмоционального напряжения, возникновению чувства тревоги, ощущения психологического неблагополучия [4].

В особенно сложном положении оказываются студенты начальных курсов,

попадая после выпускных экзаменов в школе и вступительных в вузе в новые специфические социальные отношения и условия деятельности. Для успешного обучения эти студенты вынуждены за счёт дополнительного волевого напряжения мобилизовать резервы организма, т. к. на занятия они приходят уже в сниженном функциональном состоянии. Студенты сталкиваются с непривычными методами и формами обучения, новыми эмоциональными переживаниями, у них меняется режим труда и отдыха, сна.

Следует отметить, что наиболее ярко процессы переживаний и возникающие в соответствии с этим дезадаптации проявляются в учебно-профессиональной деятельности [5]. Перестройка системы высшего образования, переход многих вузов на новые модели обучения связаны с изменениями учебных планов, введением новых курсов, педагогических технологий, образовательных программ [3].

Помимо нормативных кризисов, профессиональное становление студентов сопровождается ненормативными, обусловленными жизненными обстоятельствами. Такие из них, как отсутствие материальных средств, чтобы оплатить образование (большинство вузов производят обучение на коммерческой основе); трудности трудоустройства после окончания учебного заведения (отсутствие распределения выпускников после завершения образования); смена жительства (вынужденное переселение) и др., вызывая сильные эмоциональные переживания, часто приобретают отчетливо выраженный кризисный характер.

В практике учебно-воспитательной работы профессиональных учебных заведений разных типов нередки случаи, когда уже к концу первого, а особенно часто на втором или третьем (в зависимости от типа учебного заведения) году обучения, у учащегося может измениться отношение к процессу овладения профессией. Это так называемый отрицательный синдром второго и третьего года профподготовки: юноши и девушки разочаровываются в своём профессиональном выборе, а иногда даже задумываются о смене учебного заведения и перемене специальности. При этом существенно то, что все это может иметь место при неплохих показателях (учебных оценках) успешности обучения и

выполнения заданий во время прохождения практики.

Описанные условия учебной деятельности и связанные с ними кризисы профессионального становления и адаптации заметно влияют на поиск места реализации своих способностей и ресурсов, могут приводить молодых людей в «молодёжный экстремизм».

Исследование благополучия студентов показывает, что на сегодняшний день психологическое благополучие студентов носит субъективный характер и выражается в осознании ими своей жизни (целей, смыслов, достигнутых результатов – когнитивный компонент) и переживаниях за реализацию целей, за своё поведение в окружающем мире (эмоциональный компонент). Студенческие годы – это период профессионального становления, обуславливающий возникновение различных кризисов (адаптации, «вырывания корней», профессионального становления), способных изменить или снизить уровень психологического благополучия студентов. Вследствие этого происходит снижение эффективности учебной деятельности, возникают психосоматические расстройства.

Понятие «психологическое благополучие» в зарубежной психологии определяется как многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, психологических, физических, социальных, духовных и экономических факторов [6].

Термин «психологическое благополучие» в научный обиход ввел Н. Бредбёрн [6], определяя его как субъективное ощущение счастья и общей удовлетворенностью жизнью. При этом он не подразумевал под психологическим благополучием ряд других широко используемых понятий, таких как сила Эго, самооценка, самоактуализация, автономия, но и не отрицал, того, что эти понятия могут иметь точки соприкосновения [6].

Психологическое благополучие, по мнению исследователей [7], могло бы стать универсальным, обобщающим понятием в понимании здоровой, гармонично развитой личности [8].

Автор концепции психологического благополучия К. Рифф [5] рассматривает его как базовый субъективный конструкт,

отражающий восприятие и оценку своего функционирования с точки зрения вершины потенциальных возможностей человека.

Обобщив теоретические положения в области психологической самореализации, оптимального функционирования, здоровья, зрелости, развития жизни, самодетерминации личности, К. Рифф [5] выделила основные конструкты психологического благополучия, внеся, таким образом, определенность в отношении критериев психологического благополучия личности.

В структурную модель психологического благополучия К. Рифф вошли следующие параметры: самопринятие (осознание и принятие всех сторон своей личности, позитивная оценка себя и всей своей жизни в целом), личностный рост (стремление развиваться, учиться новому, ощущение собственного прогресса); автономия (способность противостоять социальному давлению, независимость в оценках себя и своего поведения, способность к саморегуляции), компетентность в управлении средой (способность добиваться желаемого, умение преодолевать трудности на пути реализации своих целей); позитивные отношения с окружающими (умение устанавливать длительные доверительные отношения, способность к эмпатии, гибкость во взаимоотношениях с окружающими), наличие жизненных целей (переживание осмысленности своей жизни, ценности прошлого, настоящего и будущего).

Разработанная К. Рифф теория психологического благополучия послужила базисом основания оригинального метода психотерапии и построения опросника, получившего широкое признание и применение в изучении различных сфер психологического благополучия.

На основании данного материала можно говорить о тенденции понимания содержания понятия «психологическое благополучие» как гармоничности личности, ее целостности, которое зависит от наличия ясных целей, наличия ресурсов для достижения целей, успешности в реализации своих планов, удовлетворенности межличностными отношениями, наличия положительных эмоций. Так, Л.А. Куликов [9] пишет, что гармония личности – это соразмерность основных сторон бытия личности: пространства личности, времени и энергии

личности потенциальной и реализуемой. Но к гармонии путь долгий и ее нельзя достичь без определенного хаоса, то есть психологического неблагополучия.

Принимая во внимание сложность и многоаспектность психологического благополучия, необходимо проанализировать различные взгляды на понимание данного психологического феномена и его конструкций.

Наиболее близким к «психологическому благополучию» является «субъективное благополучие».

Понятие «субъективное благополучие» предложил Э. Динер [10]. В его структуру он включил такие компоненты как: удовлетворение, приятные эмоции и неприятные эмоции, формирующие единый показатель субъективного благополучия. При этом речь шла о когнитивной оценке удовлетворенности различными сферами своей жизни и эмоциональной стороне самопринятия, так как, по мнению Э. Динера, большинство людей, оценивают то, что с ними случается по шкале «хорошо – плохо» и такая оценка всегда эмоционально окрашена. Высокий уровень субъективного благополучия определяется частым переживанием чувства радости и любви и редким переживанием негативных чувств, таких как печаль. При низком уровне субъективного благополучия человек не удовлетворён жизнью, оптимистические чувства замещаются у него различными пессимистическими эмоциями. Э. Динер считает, что субъективное благополучие может определяться только с точки зрения внутреннего опыта человека.

По мнению отечественного исследователя Р.М. Шамионова [11] субъективное благополучие – это интегральное социально-психологическое образование, являющееся индикатором внутренней экологии личности, которое определяется через систему представлений личности о себе, своих отношениях, своей жизни, состоянии.

Близко по содержанию к понятию «психологическое благополучие» личности стоит понятие «удовлетворенность жизнью», которое в отдельных психологических исследованиях рассматривается как составляющая счастья, удовлетворенность жизнью, удовлетворенность трудом [12].

Психологическое благополучие рассматривается также и в контексте проблемы качества жизни. Качество жизни, отмечает И. А. Джидарьян [12], психологически обусловлено настолько, что многие авторы предпочитают определять его как внутреннюю удовлетворенность или чувство субъективного благополучия личности, поэтому трудно определить, направлена работа на исследование качества жизни или посвящена психологии благополучия.

В зарубежной психологии [13] качество жизни понимается как степень благополучия личности или группы людей, которое в отличие от уровня жизни не является осязаемой вещью и не может измеряться непосредственно. В его структуру входят два компонента: физический и психологический. Физический включает в себя здоровье, диету (образ жизни), безопасность, защиту от болезни, свободу. Психологический аспект качества жизни включает положительные и отрицательные эмоциональные состояния, которые имеют субъективную специфику. При этом утверждается, что чем выше у населения физический аспект, тем выше уровень качества жизни населения.

Таким образом, в зарубежной и отечественной психологии многие ученые занимались проблемой психологического благополучия. Можно констатировать, что личностное благополучие является многоаспектным образованием. Это и уровень социального благополучия, которое можно понимать как удовлетворенность личности своим социальным окружением, социальным статусом, состоянием общества, к которому она принадлежит, удовлетворенность межличностными отношениями и чувство общности или чувство «мы». Это и уровень духовного благополучия, которое является осознанием возможности приближаться к богатствам духовной культуры; осознание смысла своей жизни; наличие веры во что-нибудь (себя, свое дело, любовь, дружбу, бога, судьбу, карму и т. п.) и возможность свободно проявлять приверженность своей вере. Это и уровень физического или телесного благополучия, которое зависит от самочувствия, здоровья, энергичности и удовлетворения индивидом своим физическим состоянием, тонусом.

Исследования психологического

благополучия студентов проводилось на базе ИРНИТУ в 2013–2015 годах. Выборочную совокупность составили студенты первых, вторых и третьих курсов, всего 188 человек, 110 девушек и 78 юношей в возрасте от 17 до 22 лет.

В результате изучения психологического благополучия студентов, было выделено три группы с низким, средним и высоким уровнем. Гр. 1 – 61 человек, из них 35 девушек и 26 юноши. Гр. 2 – 67 человек, из них 38 девушек и 29 юноши. Гр. 3 – 60 человек, из них 37 девушек и 23 юноши.

В исследовании использовались психодиагностические методики: К. Рифф «Шкала психологического благополучия»; С.Р. Пантеев, В.В. Столин «Тест опросник самооотношения»; Ч.Д. Спилберг, Ю.Л. Ханин «Шкала самооценки уровня тревожности»; В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б.Шарай, М.П. Мирошников «Методика и диагностика самочувствия, активности и настроения»; анкетирование, направленное на выявления отношения к экстремизму.

Между группами установлена статистически достоверная разница показателей: психологического благополучия; самооотношения; личностной и реактивной тревожности; самочувствия, активности и настроения - с помощью *t*-Стьюдента, при  $p \leq 0,001$ .

В гр.1 показатели психологического благополучия: «позитивное отношение с другими», «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие» имеют низкие показатели. Эти студенты недовольны собой, своими личностными качествами; не верят в свои силы, недооценивают возможности, негативно оценивают себя и свою жизнь, обстоятельствами и бессильны что-либо изменить в своей жизни. У них нет ощущения управления средой, что характеризует их как людей, имеющих ограниченное количество доверительных, близких отношений, сложности в проявлении теплоты, открытости в общении, неготовность идти на компромисс для поддержания отношений, и, возможно, поэтому ощущающих социальную изоляцию и фрустрированность, сложность в организации повседневной деятельности, ощущение невозможности контроля за происходящим. Полученные данные характеризуют

респондентов как не самостоятельных, не способных противостоять попыткам социума заставить думать и действовать определенным образом. Успеваемость таких студентов имеет среднюю оценку. Показатель «личностный рост» в этой группе имеет средний уровень. Эти студенты обладают возможностью развития, воспринимает себя «растущими».

Исследование параметров самооотношения выделило у респондентов четкое разделение в соответствии с группами психологического благополучия.

Низкому уровню психологического благополучия соответствует низкий уровень выраженности параметров самооотношения. Такие студенты видят в себе преимущественно недостатки, у них низкая самооценка и высокий уровень самообвинения. У них не выражено дружеское, снисходительное отношение к самому себе, нет чувства симпатии к самому себе, согласие со своими внутренними побуждениями. Вследствие чего у них наблюдается такие эмоциональные реакции на себя как раздражение, презрение, издевка, вынесение себе приговоров.

Среднему уровню психологического благополучия соответствует средний уровень самооотношения. Студенты гр. 2 имеют средние показатели по шкалам «позитивное отношение с другими», «автономия», «управление средой», «личностный рост», «цели в жизни», «самопринятие». Для этих студентов характерны доверительные отношения с окружающими; они способны сопереживать и понимать, что человеческие отношения строятся на взаимных уступках. Они самостоятельно регулируют собственное поведение и не поддаются попыткам общества заставить думать и действовать определенным образом. Наши респонденты способны улавливать или создавать условия и обстоятельства, подходящие для удовлетворения личных потребностей. Они имеют цель в жизни и чувство направленности.

Высокому уровню психологического благополучия соответствует высокий уровень самооотношения, вера в свои силы, способности, энергию, самостоятельность, оценка своих возможностей, они способны контролировать собственную жизнь и быть самопоследовательным, при этом пони-

мая самого себя. Особенностью студентов, имеющих высокий уровень психологического благополучия, является самопринятие, высокая самооценка, доверительные отношения с окружающими, наличие целей в жизни, самостоятельность и независимость. Для студентов, имеющих низкий уровень психологического благополучия, характерно лишь ограниченное количество доверительных отношений с окружающими, зависимость от мнения и оценки окружающих, сложности в организации повседневной деятельности, отсутствие собственного развития, чувства направленности и недовольство собой.

Дальнейшее исследование предполагало изучение личностной и реактивной тревожности, самочувствия, активности и настроения у студентов в зависимости от уровня психологического благополучия. Был проведен корреляционный анализ всех признаков для всей выборки.

Установлено, что существует отрицательная корреляционная взаимосвязь между признаком «психологическое благополучие» и уровнем «личностной тревожности» ( $r=0,083$ , при  $p \leq 0,001$ ) и «реактивной тревожности» ( $r=0,917$ , при  $p \leq 0,001$ ). Студенты с более высоким уровнем психологического благополучия в наименьшей степени подвержены тревоге. Они уверены в себе, в своих силах и не сомневаются в своей работе, при этом хорошо взаимодействуют с людьми. У них отсутствует чувства беспокойства, волнения и преобладает позитивное видение мира. Студенты, переживающие наиболее низкий уровень психологического благополучия, напротив, склонны воспринимать, угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать на них выраженным состоянием тревожности. Состояния тревожности появляется в разнообразных ситуациях, особенно когда они касаются оценки компетенции и престижа.

Самочувствие, активность и настроение имеют положительную корреляционную взаимосвязь с уровня психологического благополучия ( $r=0,815$ ;  $0,793$  и  $0,871$  соответственно, при  $p \leq 0,001$ ). Чем выше активность, бодрость, оптимизм в настроении, выше работоспособность, увлечённость своей деятельностью, интерес, тем выше психологическое благополучие.

Корреляционный анализ установил отрицательную взаимосвязь при  $p \leq 0,001$  между показателями психологического благополучия: «уровень психологического благополучия», «позитивное отношение с другими», «автономия», «управление средой», «цели в жизни», «самопринятие» и ответами на вопросы анкеты («Приходилось ли Вам сталкиваться с проявлениями экстремизма в повседневной жизни?»). Чем выше психологическое благополучие студентов, тем реже они сталкиваются с проявлениями экстремизма в повседневной жизни. Беседа со студентами гр. 1 показала, что в понимание проявлений экстремизма в повседневной жизни у них имеет широкий смысл, включающий все проявления несправедливости в их жизни. Студенты гр. 2, гр. 3. более четко характеризовали экстремизм. На вопрос анкеты «Некоторые люди испытывают раздражение или неприязнь по отношению к представителям той или иной национальности. А Вы лично испытываете подобные чувства по отношению к представителям какой-либо национальности?» только 15 % респондентов дали положительные ответы. Корреляционных взаимосвязей ответов на этот вопрос и показателя «психологическое благополучие» не выявлено.

На вопрос анкеты «От кого, по Вашему мнению, в наибольшей степени зависит решение проблем экстремизма?» студенты с низким уровнем психологического благополучия, 52 человека. отвечали «от федеральных властей и правоохранительных органов», 48 – «от правоохранительных органов». 72 студентов с высоким и средним уровнем психологического благополучия отвечали «от населения в целом», 48 % – «от местных (муниципальных) властей», 23 % – «от региональных (областных) властей».

Обобщая вышесказанное, необходимо отметить, что студенчество должно переживаться как время постановки целей, реализации потенциала в различных сферах жизни: в учебной и внеучебной деятельности и личных отношениях, если это так, то констатируется психологическое благополучие, низкий уровень личностной и реактивной тревожности, хорошее настроение, самочувствие и активность.

Со студентами, имеющими низкий

уровнем психологического благополучия, необходима работа кураторов групп, с целью мотивирования к учебной и внеучебной деятельности. В вузе необходимо обращать внимание на студентов пассивных, несобранных, ничем не заинтересованных, имеющих низкую самооценку, так как они становятся группой риска. И если им не помогать социализироваться, то нам не удастся сформировать у них четкую, отрицательную оценку в отношении экстремиз-

ма и научить их различать признаки этой опасности и знать, что делать в такого рода ситуациях. Вузы проводят большую работу по воспитанию молодежи, предлагают широкий круг мероприятий и возможностей. Но часть студентов остается безучастной и незаинтересованной. Нужна хорошо спланированная воспитательная работа, направляющая студенчество в русло адекватных социальных процессов.

### Библиографический список

1. Фридинский С.Н. Молодежный экстремизм как особо опасная форма проявления экстремистской деятельности // Юридический мир. 2008. № 6. С. 24
2. Солодилова Т.В., Вылиток Р.Н. Молодежный экстремизм: особенности, причины, меры воздействия. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.rusnauka.com> (11.11. 2017).
3. Васильева С.В. Структурные и динамические особенности студенческого адаптационного синдрома. СПб. 2000. С. 185.
4. Барышева Е.В., Чвякина С.А. Социально-психологические особенности здоровья студентов старших возрастов // Человек в трудной жизненной ситуации: Материалы I и II научно-практических конференций 24 декабря 2003 г. и 8 декабря 2004 г. / Под ред. Е.А. Петровой. М.: Издательство РГСУ, 2004. С.126–128.
5. Голубева М.Г. Профессиональная мотивация как психологический фактор преодоления кризисов профессионального // Вестник Астраханского государственного технического университета. 2006. С. 317–321.
6. Экзистенциальная психология. Экзистенция / Пер. с англ. М. Занадворова, Ю. Овчинниковой. М.: Апрель Пресс, Изд-во ЭКСМО – Пресс. 2001. С. 200.
7. Шевеленкова Т.Д., Фесенко П.П. Психологическое благополучие личности // Психологическая диагностика. 2005. № 3. С. 95–129.
8. Фесенко П.П. Что такое психологическое благополучие? Краткий обзор основных концепций. // Научные труды аспирантов и докторантов / Факультет научно-педагогических кадров Московского гуманитарного университета /Ред. совет: Е.Д. Катильский и др.; Сост., научн. Ред. В.К. Криворученко. М.: Изд-во Московского гуманитарного университета, 2005. Вып. 46. С. 35–48.
9. Куликов Л.В. Характеристики гармонии личности / Ежегодник российского психологического общества. Материалы III Всероссийского съезда психологов. СПб.: Изд-во СПбГУ. 2002. С. 646–676.
10. Аргайл М. Психология счастья / Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. М.: Прогресс. 2007. С.403.
11. Шамионов Р.М. Психология субъективного благополучия личности. Саратов: Изд-во Саратовского университета, 2004. С. 180.
12. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма. М.: Изд-во «Институт психологии РАН». 2013. С. 268.
13. Козьмина Л.Б. Оптимизация психологического благополучия личности студентов-психологов в период обучения в вузе // Историческая и социально-образовательная мысль. ИСОМ. 2013. № 5 (11). С. 216–219.

### References

1. Fridinskii S.N. Youth Extremism as the Most Dangerous Form of Extremism Manifestation. *Yuridicheskii mir* [Juridic World], 2008, no 6, 24 p.
2. Solodilova T.V., Vylitok R.N. *Molodezhnyi ekstremizm: osobennosti, prichiny, mery vozdeistviya* [Youth Extremism: Features, Reasons, and Enforcement Actions]. URL: <http://www.rusnauka.com> (11.11. 2017). ( In Russian)
3. Vasil'eva S.V. *Strukturnye i dinamicheskie osobennosti studencheskogo adaptatsionnogo sindroma* [Structural and Dynamic Features of Students' Adaptation Syndrome]. Saint-Petersburg Publ, 2000, 185 p.
4. Barysheva E.V., Chvyakina S.A. *Sotsial'no-psikhologicheskie osobennosti zdorov'ya studentov starshikh vozrastov* [Social and Psychological Features of Students' Health in Later Years]. *Chelovek v trudnoi zhiznennoi situatsii. Materialy I i II nauchno-prakticheskikh konferentsii 24 dekabrya 2003 g. i 8 dekabrya 2004 g.* [Person Experiencing Hardship. Materials of I and II Scientific- Practical Conference 24 December 2003 and 8 December 2004]. Moscow: Russian State Social University, 2004, pp.126–

128. (In Russian)

5. Golubeva M.G. Professional Motivation as Psychological Factor of Overcoming the Crises. *Vestnik Astrakhanskogo gosudarstvennogo tekhnicheskogo universiteta* [Vestnik of Astrakhan State Technical University]. 2006, pp. 317–321. (In Russian)
6. *Ekzistentsial'naya psikhologiya. Ekzistentsiya* [Existential Psychology: Existence]. Moscow: Aprel' Press, EKSMO – Press Publ, 2001. 200 p.
7. Shevelenkova T.D., Fesenko P.P. *Psikhologicheskoe blagopoluchie lichnosti* [Psychological Well-Being of a Person]. *Psikhologicheskaya diagnostika* [Psychological Diagnostics], 2005, no 3, pp. 95–129. (In Russian)
8. Fesenko P.P. What is Psychological Well-being? Brief Review of Basic Concepts. Scientific Papers of PG and PhD Students. Faculty of Educational Research Staff of Moscow University for Humanities]. Moscow: Moskovskogo gumanitarnogo universiteta Publ, 2005, vol. 46, pp. 35–48. (In Russian)
9. Kulikov L.V. Characteristics of Personality Harmony. *Ezhegodnik rossiiskogo psikhologicheskogo*

*obshchestva. Materialy III Vserossiiskogo s'ezda psikhologov* [Annual of Russian Psychological Society. Materials of all-Russian Psychologists' Visit]. Saint-Petersburg University: Saint-Petersburg Publ, 2002, pp. 646–676. (In Russian)

10. Argail M. *Psikhologiya schast'ya* [Psychology of Happiness]. Moscow: Progress Publ, 2007. 403 p.
11. Shamionov R.M. *Psikhologiya sub"ektivnogo blagopoluchiya lichnosti* [Psychology of Subjective Well-being of Personality], Saratov: Saratovskogo universiteta Publ, 2004, p. 180.
12. Dzhidar'yan, I.A. Psychology of Happiness and Optimism. Moscow: Institut psikhologii RAN Publ, 2013. 268 p.
13. Koz'mina L.B. Optimization of Psychological Well-being of Psychology Students Studying in the University, *Istoricheskaya i sotsial'no-obrazovatel'naya mysl'* [Historical and Social Educational Thought], Institute of social and educational management, 2013, no 5 (11), pp. 216–219. (In Russian)

#### Сведения об авторе

**Михалёва Ирина Михайловна**, старший преподаватель кафедры социологии и психологии Иркутского национального исследовательского технического университета, e-mail: irinamichajl.\_@mail.ru

#### Критерии авторства

Михалёва И.М.. провела исследование, оформила научные результаты и несет ответственность за плагиат.

#### Конфликт интересов

Автор заявляет об отсутствии конфликта интересов.

#### Author's Credentials

**Mikhaleva Irina Mikhajlovna**, Senior Teacher of Sociology and Psychology Department, Irkutsk National Research Technical University, e-mail: irinamichajl.\_@mail.ru

#### Criteria for Authorship

Mikhaleva I. M. has conducted research, formalized research results and bears responsibility for plagiarism.

#### Conflict of Interest

The author declares no conflict of interest.

Статья поступила 10.12.2017 г.

Received 10 December 2017