

Ю.В. Суховершина, Н.О. Ли

Московский педагогический государственный университет,
119435 г. Москва, Российская Федерация

Взаимосвязь самопознания и психологического благополучия у студентов педагогических специальностей

Статья представляет собой изложение проблемы взаимосвязи самопознания и психологического благополучия у студентов педагогических специальностей. Проводя исследование, авторы исходили из положения о том, что самопознание личности, понимание и принятие себя, отношение к себе коррелирует с различными уровнями психологического благополучия. Была составлена выборка из студентов педагогических специальностей первого курса колледжа – 50 человек, из них 46 девушек и 4 юноши по специальностям «Педагоги начальных классов» и «Коррекционные педагоги начальных классов». Возраст респондентов 16–17 лет. Для анализа заявленной взаимосвязи использован коэффициент корреляции Пирсона. Было установлено наличие высокой связи самопознания и психологического благополучия ($r = 0,82$), что говорит о необходимости обратить внимание на развитие самопознания у студентов педагогических специальностей для поднятия уровня их психологического благополучия. Для продуктивной деятельности студентам необходимо понимать себя, опираясь на личностные смыслы, знать границы своих возможностей, иметь достаточный уровень притязаний и положительную оценку себя. На основе высокого уровня самопознания студенты педагогических специальностей будут способны сформировать психологическое благополучие, а именно эмоциональный, когнитивный и поведенческий его компоненты.

© Суховершина Ю.В., Ли Н.О., 2025



Контент доступен по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International License
The content is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Ключевые слова: психологическое благополучие личности, самореализация, личностный рост, самопринятие, жизненные цели, студенты педагогических специальностей, самопознание личности

ССЫЛКА НА СТАТЬЮ: Суховершина Ю.В., Ли Н.О. Взаимосвязь самопознания и психологического благополучия у студентов педагогических специальностей // Педагогика и психология образования. 2025. № 1. С. 255–264. DOI: 10.31862/2500-297X-2025-1-255-264

DOI: 10.31862/2500-297X-2025-1-255-264

Yu.V. Sukhovershina, N.O. Lee

Moscow Pedagogical State University,
Moscow, 119435, Russian Federation

The relationship between self-knowledge and psychological well-being in students of pedagogical specialties

The article states the problem of the relationship between self-knowledge and psychological well-being in students of pedagogical specialties. In the article, we proceed from the position that self-knowledge of the individual, understanding and acceptance of oneself, attitude towards oneself correlates with different levels of psychological well-being. A sample was drawn from first-year college students majoring in pedagogical specialties – 50 people, including 46 females and 4 males in the specialties of “Primary School Teachers” and “Corrective Education Primary School Teachers”. Respondents are 16–17 years old. The Pearson correlation coefficient was used to analyze the stated relationship. A high correlation between self-knowledge and psychological well-being was established ($r = 0,82$), which indicates the need to pay attention to the development of self-knowledge in students of pedagogical specialties in order to raise the level of their psychological well-being. For productive activity, students need to understand themselves based on personal values, know the limits of their own capabilities, have a sufficient level of aspirations and

a positive self-assessment. Based on a high level of self-knowledge, students of pedagogical specialties will be able to form psychological well-being, namely its emotional, cognitive and behavioral components.

Key words: psychological well-being of the individual, self-realization, autonomy, personal growth, self-acceptance, life goals, students of pedagogical specialties, self-knowledge of the individual

CITATION: Sukhovershina Yu.V., Lee N.O. The relationship between self-knowledge and psychological well-being in students of pedagogical specialties. *Pedagogy and Psychology of Education*. 2025. No. 1. Pp. 255–264. (In Rus.). DOI: 10.31862/2500-297X-2025-1-255-264

Современному человеку приходится сталкиваться с разными задачами, связанными с внедрением в нашу жизнь цифровой среды: общение, взаимодействие с другими людьми и даже обучение на сегодняшний день происходят в информационно-цифровом пространстве, что создает необходимость соответствовать актуальной реальности. Справляясь с большим количеством задач, чтобы соответствовать современному ритму и вписаться в него, будучи погруженным в цифровую среду, индивид не всегда способен выделить себя из окружающего мира, не имеет четких представлений о своих качествах и способностях, это приводит к формированию неадекватной Я-концепции, что говорит о низком уровне самопознания. В свою очередь это приводит к частым стрессам, неумению справляться с постоянно меняющимися обстоятельствами, а главное, во всей этой многозадачности, человек перестает понимать себя, слышать свои желания и осознавать свои возможности, что также приводит к критическим состояниям.

Изучением самопознания занимались такие ученые, как Р. Бёрнс, А. Маслоу, К. Роджерс, Л.И. Божович, В.С. Мухина, Е.А. Сорокоумова, И.И. Чеснокова и др.

Р. Бёрнс описывает результат самопознания как Я-концепцию, сопряженной когнитивной, оценочной и поведенческой составляющими. Когнитивная часть – это представления личности о себе, возможность дать описание своим личностным характеристикам. Оценочная составляющая представляет оценку себя, которая влияет на эмоциональное состояние индивида. Поведенческий аспект обусловлен предыдущими двумя, в зависимости представлений человека и отношении к себе, он выстраивает свое поведение определенным образом [1].

Е.А. Сорокоумова пишет, что «в процессе самопознания личности происходит активное приобретение новых знаний о самом себе, о своем

месте в окружающем мире в рамках активного взаимодействия с другими людьми» [6, с. 9].

Наиболее актуальной задачей сегодня является изучить взаимосвязь самопознания и психологического благополучия у студентов педагогических специальностей. Проблема привлекает к себе внимание тем, что студенты педагогических специальностей имеют высокие ожидания со стороны общества, поскольку на них лежит ответственность за воспитание и обучение будущего поколения. Однако студенты педагогических специальностей сталкиваются с цифровизацией процесса образования, внедрением цифровых технологий, что сказывается на уровне их профессионального становления. Информационно-образовательная среда особым образом влияет на уверенность студента в своих профессиональных навыках, способствует оценке себя по рейтингу в электронной информационно-образовательной среде колледжа. Также современные студенты представляют цифровое поколение, они более погружены в виртуальный мир, который способствует неправильной оценке своих возможностей, препятствует получению достаточного социального опыта, что приводит к отсутствию смысловых ориентиров, суггестивному воздействию на желания и поведение [3].

Студенты педагогических специальностей не получают достаточно практических занятий [7], вместо этого огромное количество материала усваивается ими в электронном варианте, так же происходит проверка их знаний, а потому они испытывают определенные трудности как с реализацией своего профессионального потенциала, так и с саморегуляцией, осознанием своих способностей, что сказывается на мотивации, неудовлетворенности жизнью и собой, своим развитием.

Для студентов педагогических специальностей для освоения профессии является важным сформированность достаточных представлений о себе, положительная оценка себя, однако противоречия между ожиданиями общества и цифровизацией профессиональной подготовки не способствуют развитию самопознания, что в свою очередь сказывается на их удовлетворенности жизнью и самореализации, т.е. психологическом благополучии.

Психологическое благополучие – важная часть развития личности, особенно в подростковом и юношеском возрасте, поскольку позволяет адаптироваться в различных социальных условиях, ставить и достигать целей, самореализовываться и так далее [2], что представляется трудной задачей из-за популярности цифровых сред и их влиянием на жизнь современного человека.

Изучением проблемы психологического благополучия занимались зарубежные и отечественные психологи: Н. Бредберн, Э. Динер, К. Рифф, А.В. Воронина, О.А. Идобаева, Р.М. Шамионов, О.С. Ширяева и др.

На основе исследований зарубежных и отечественных психологов мы выделили эмоциональную составляющую психологического благополучия, где индивид на основе преобладания положительных или отрицательных эмоций строит свое отношение к окружающему миру и самому себе, когнитивную составляющую, способствующую видению вариативности решений в различных жизненных ситуациях и пониманию себя, а также поведенческую, раскрывающую возможности для осознанного поведения, направленного на развитие личностных и профессиональных качеств.

Мы связываем низкий уровень психологического благополучия студентов педагогических специальностей с отсутствием осознания профессиональных целей, своих творческих способностей и потенциала, а также рисков профессиональной деятельности [5]. Все это предполагает взаимосвязь уровня психологического благополучия студентов педагогических специальностей с уровнем их самопознания.

Целью нашего исследования было изучение взаимосвязи самопознания и психологического благополучия у студентов педагогических специальностей.

Материалы и методы

В ходе нашего исследования были применены следующие методики: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф¹ в адаптации Н.Н. Лепешинского для изучения уровня психологического благополучия, в опроснике 84 вопроса, и «Шкала Я-концепции для детей» Е. Пирса и Д. Харриса в адаптации А.М. Прихожан для изучения оценки отношения к себе и понимания себя, всего в опроснике 90 вопросов [4].

Была составлена выборка из студентов педагогических специальностей первого курса колледжа – 50 человек, из них 46 девушек и 4 юноши по специальностям «педагоги начальных классов» и «коррекционные педагоги начальных классов». Возраст респондентов 16–17 лет.

Для анализа взаимосвязи самопознания и психологического благополучия у студентов педагогических специальностей мы использовали коэффициент корреляции Пирсона.

¹ Шкала психологического благополучия Рифф, PWB // Психологические тесты онлайн. URL: <https://psytests.org/exist/rpwbA.html> (дата обращения: 20.04.2020).

Результаты

По результатам исследования «Шкала психологического благополучия» К. Рифф мы получили следующие результаты: низкий уровень психологического благополучия у 68% студентов педагогических специальностей (34 человека), средний уровень имеют 22% студентов (11 человек) и у 10% (5 человек) высокий уровень психологического благополучия.

Полученные результаты по «Шкале Я-концепции для детей» Е. Пирса и Д. Харриса мы разделили на 5 уровней самооценки, где 5-й уровень самый низкий, представляет группу риска, 4-й уровень – низкие принятие и оценка себя, 3-й – средний уровень, 2-й – высокий, оценка себя выше среднего, 1-й уровень является самым высоким, что соответствует полному пониманию и принятию себя. У нас получились следующие результаты: 52% (26 человек) студентов имеют низкие показатели самооценки (4-й уровень), 40% (20 человек) имеют средние показатели (3-й уровень) и 8% (4 человека) имеют высокие (2-й уровень) баллы, что говорит о соответствии их социальному эталону. Никто из респондентов не оказался в зоне риска и не имеет самый высокий уровень самооценки.

Для уточнения взаимосвязи самопознания и психологического благополучия у студентов педагогических специальностей мы использовали результаты из обеих методик и подвергли их статистической обработке по критерию коэффициента корреляции Пирсона (табл. 1).

Таблица 1

Общие данные по тестированию

Данные по шкале психологического благополучия К. Рифф	Данные по шкале Я-концепции для детей
440	64
438	60
436	59
418	58
413	53
353	53
353	52
351	51
348	51
346	51

Продолжение табл. 1

Данные по шкале психологического благополучия К. Рифф	Данные по шкале Я-концепции для детей
345	50
340	56
294	48
294	53
288	49
280	51
274	50
266	50
260	48
256	46
252	45
248	44
248	42
240	40
216	39
214	39
212	37
212	36
198	34
192	34
265	40
242	41
301	48
350	48
282	40

Окончание табл. 1

Данные по шкале психологического благополучия К. Рифф	Данные по шкале Я-концепции для детей
288	39
228	37
348	47
289	45
212	41
362	42
233	41
310	49
288	40
291	42
250	39
231	37
299	42
370	39
216	40

С помощью коэффициента корреляции Пирсона было установлено наличие высокой связи самопознания и психологического благополучия ($r = 0,82$), что говорит о необходимости обратить внимание на развитие самопознания у студентов педагогических специальностей для поднятия уровня их психологического благополучия.

Заключение

Для более продуктивной деятельности студентам педагогических специальностей необходимо понимать себя, опираясь на личностные смыслы, знать границы своих возможностей, иметь достаточный уровень притязаний и положительную оценку себя. На основе высокого уровня самопознания студенты педагогических специальностей будут способны сформировать психологическое благополучие, а именно эмоциональный, когнитивный и поведенческий его компоненты.

Библиографический список / References

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитание / пер. с англ. М., 1986. [Burns R. *Razvitiye Ya-kontseptsii i vospitanie* [Development of the self-concept and education]. Transl. from English. Moscow, 1986.]
2. Гордеева Т.О., Сычева О.А. От чего зависит психологическое благополучие российских подростков: анализ результатов PISA 2018 // Сибирский психологический журнал. 2023. № 88. С. 85–104. [Gordeeva T.O., Sycheva O.A. What determines the psychological well-being of Russian adolescents: Analysis of the results of PISA 2018. *Siberian Psychological Journal*. 2023. No. 88. Pp. 85–104. (In Rus.)]
3. Панкратова М.В. Цифровой портрет современного студента как представителя поколения Z // Цифровое общество как культурно-исторический контекст развития человека: сборник научных статей / под общ. ред. Р.В. Ершовой. Коломна, 2022. С. 221–225. [Pankratova M.V. Digital portrait of a modern student as a representative of generation Z. *Tsifrovoe obshchestvo kak kulturno-istoricheskiy kontekst razvitiya cheloveka*. R.V. Ershova (ed.). Kolomna, 2022. Pp. 221–225. (In Rus.)]
4. Прихожан А.М. Диагностика личностного развития детей подросткового возраста. М., 2007. [Prikhozhan A.M. *Diagnostika lichnostnogo razvitiya detey podrostkovogo vozrasta* [Diagnostics of personal development of adolescent children]. Moscow, 1986.]
5. Сморчкова В.П. Условия профессионального самопознания будущего социального педагога // Вестник социально-гуманитарного образования и науки. 2012. № 2. С. 131–134. [Smorchkova V.P. Conditions of professional self-knowledge of the future social educator. *Bulletin of Social and Humanitarian Education and Science*. 2012. No. 2. Pp. 131–134. (In Rus.)]
6. Сорокоумова Е.А. Психология детей младшего школьного возраста. Самопознание в процессе обучения: учебное пособие для вузов. 2-е изд., пер. и доп. М., 2025. [Sorokoumova E.A. *Psikhologiya detey mladshego shkolnogo vozrasta. Samopoznanie v protsesse obucheniya* [Psychology of children of primary school age. Self-knowledge in the learning process]. Teaching aid for universities. 2nd ed. Moscow, 2025.]
7. Черкасова С.А. Психолого-педагогическая готовность будущих педагогов-психологов к работе в условиях инклюзивного образования // Научные ведомости Белгородского государственного университета. Серия: Гуманитарные науки. 2010. № 24 (95). С. 345–354. [Cherkasova S.A. Psychological and pedagogical readiness of future educational psychologists to work in the conditions of inclusive education. *Nauchnye vedomosti Belgorodskogo gosudarstvennogo universiteta. Seriya: Gumanitarnye nauki*. 2010. No. 24 (95). Pp. 345–354. (In Rus.)]

Статья поступила в редакцию 06.08.2024, принята к публикации 18.09.2024
The article was received on 06.08.2024, accepted for publication 18.09.2024

Сведения об авторах / About the authors

Суховершина Юлия Валерьевна – кандидат психологических наук, доцент; доцент кафедры психологии труда и психологического консультирования Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет

Yulia V. Sukhovershina – PhD in Psychology; associate professor at the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling of the Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University

E-mail: suhovershina@inbox.ru

Ли Наталия Олеговна – аспирант кафедры психологии труда и психологического консультирования Института педагогики и психологии, Московский педагогический государственный университет

Natalia O. Li – postgraduate student at the Department of Labor Psychology and Psychological Counseling of the Institute of Pedagogy and Psychology, Moscow Pedagogical State University

E-mail: natalya.p210@yandex.ru

Заявленный вклад авторов

Ю.В. Суховершина – общее руководство, разработка концепции публикации, участие в подготовке текста статьи

Н.О. Ли – разработка идеи представленной работы, планирование исследования, подготовка текста статьи

Contributions of the authors

Yu.V. Sukhovershina – development of the concept of publication; participation in the preparation of the text of the article

N.O. Li – development of the idea of the presented work, research planning, preparation of the text of the article

Все авторы прочитали и одобрили окончательный вариант рукописи
All authors have read and approved the final manuscript