

и дискомфорта [2]. Кроме того, психологическая защита понимается как неосознаваемый психический механизм, направленный на минимизацию отрицательных переживаний человека, регулирующая поведение человека, повышая его приспособленность и уравнивая психику [3].

Эмпирическое исследование Т. В. Тулупевой [4], выявило проявления защитных механизмов в юношеском возрасте у студентов российских вузов. Было установлено, что у представителей данного возраста присутствуют все виды механизмов психологической защиты, но выраженность их неравномерна. Наиболее выраженным в этот возрастной период является такой механизм как проекция.

К такому же выводу пришли отечественные исследователи М. С. Ляхов и Е. Ф. Нестер. По результатам исследования было выявлено, что среди студентов юношеского возраста также преобладает проекция, как защитный механизм. Вторым по выраженности защитным механизмом является рационализация. Регрессия и замещение в данном исследовании являются наименее распространенными [5].

В контексте половых различий А. А. Шак и Н. В. Арчакова выявили, что у юношей преобладают механизмы внутренней направленности (вытеснение, рационализация), а у девушек, наоборот, преобладают механизмы внешней направленности (реактивное образование, регрессия). Активное использование какого-либо механизма защиты влияет на поведение представителей юношеского возраста, однако активация механизмов в основном происходит из-за проблем со взрослыми или сверстниками [6].

Выраженность проявления защитных механизмов в юношеском возрасте также различается в зависимости от специальности и напрямую связана с выбором стратегии совладания со стрессом. Так, например, использование стратегий, направленных на решение проблем, проявляется у студентов гуманитарного профиля характеризуется высоким уровнем гиперкомпенсации и низким уровнем замещения, отрицания, проекции и рационализации, а у представителей технических специальностей высоким уровнем вытеснения, регрессии, отрицания, проекции, а также рационализации и низким уровнем замещения и компенсации [7].

Заключение. Исходя из вышеизложенного можно сделать вывод: среди представителей юношеского возраста наиболее распространенным защитным механизмом является проекция, при этом у юношей данной возрастной категории преобладают механизмы внутренней направленности, а у девушек преобладающими оказались механизмы внешней направленности. Причиной высокого уровня проявления проекции в этот возрастной период может служить наиболее часто применяемый родителями метод воспитательного воздействия на ребенка — личный пример (родители применяют как положительные, так и отрицательные примеры). Другой причиной данного распределения может служить то, что представители юношеского возраста выбирают для себя идеал, пример для подражания, которому они пытаются следовать.

Список цитируемых источников

1. Вахрамеева, Т. В. Психологические защиты личности: теоретический анализ / Т. В. Вахрамеева // Студенческая наука и XXI век. — 2022 — Т. 19, № 1—2(22). — С. 49—51.
2. Большой психологический словарь / под ред. Б. Г. Мещерякова, В. П. Зинченко. — СПб.: Прайм-Еврознак, 2005. — 672 с.
3. Костарева, А. А. Защитные механизмы личности в юношеском возрасте / А. А. Костарева // Дни науки студентов Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых : сб. материалов науч.-практ. конф., Владимир, 20 марта 2023 года. — Владимир: Владимирский государственный университет имени Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых, 2023. — С. 1619—1624.
4. Тулупева, Т. В. Исследование особенностей психологической защиты в юношеском возрасте / Т. В. Тулупева, А. Л. Тулупев, А. Е. Пашенко // Вестник Российского гуманитарного научного фонда. — 2006. — № 4(45). — С. 138—147.
5. Ляхов, М. С. Особенности проявления механизмов психологической защиты в юношеском возрасте / М. С. Ляхов // Наука — практике : материалы I Междунар. науч.-практ. конф., Барановичи, 15 мая 2020 г. : в 2 ч. / М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. гос. ун-т, редкол.: В. В. Климук (гл. ред.) [и др.]. — Барановичи: БарГУ, 2020. — Ч. 2. — С. 236—238.
6. Шак, А. А. Особенности проявления защитных механизмов в юношеском возрасте / А. А. Шак, Н. В. Арчакова // Научно-методический электронный журнал «Концепт». — 2016. — Т. 32. — С. 219—221. — URL: <http://e-koncept.ru/2016/56688.htm>. (дата обращения 23.09.2025)
7. Нестер, Е. Ф. Механизмы психологической защиты как предикторы совладания со стрессом у студентов различных профилей обучения / Е. Ф. Нестер // Философские, социально-психологические и социально-педагогические аспекты функционирования личности в ситуациях неопределенности: коллектив. моногр. / под науч. ред. А. Г. Ищенко, Т. Е. Яценко, Н. Г. Дубешко: М-во образования Респ. Беларусь, Баранович. Гос. Ун-т. — Барановичи: БарГУ, 2022. — С. 85—95.

УДК 159.9

А. Н. Воробей

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

Научный руководитель А. С. Кипель

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Введение. Юношеский возраст сопровождается интенсивным личностным и профессиональным развитием, требующим адаптации к высоким учебным и коммуникативным нагрузкам. Исходя из этого, исследова-

ние взаимосвязи психологического благополучия (как показателя эмоциональной устойчивости и удовлетворенности) и психологической культуры (как способности к саморегуляции и построению эффективных коммуникаций) представляет значительный интерес.

Основная часть. Психологическое благополучие рассматривается как многомерное явление. Н. Брэдберн связывал его с балансом положительных и отрицательных эмоций [1], Э. Динер — с субъективным счастьем и удовлетворенностью жизнью [2]. К. Рифф предложила эвдемонистическую модель, включающую автономию, личностный рост, позитивные отношения, самопринятие, контроль над обстоятельствами и целеустремленность [3]. М. Селигман выделил PERMA-модель, акцентирующую внимание на позитивных эмоциях, вовлеченности, смысле, достижениях и отношениях [4]. В российских исследованиях Л. В. Карапетян отмечал значимость реализации личностного потенциала и эмоциональной устойчивости [5].

Психологическая культура — интегративное образование, включающее когнитивные, регулятивные, ценностно-смысловые и рефлексивные компоненты. В. В. Коломинский выделяет два пространства её проявления: внутриличностное — способность к рефлексии, осознанию эмоций и саморегуляции; и межличностное — умение взаимодействовать с другими, проявлять эмпатию и строить конструктивные отношения [6]. Российские авторы — О. И. Мотков [7] и И. В. Дубровина [8] — отмечают её проявления в самопознании, саморегуляции, конструктивном общении и творчестве. В юношеском возрасте психологическая культура становится ресурсом формирования идентичности и устойчивости.

Для выявления взаимосвязи благополучия и психологической культуры проведено исследование на базе «Барановичского государственного университета» с участием 111 студентов педагогических, лингвистических и технических специальностей (17–22 лет). Использовались «Шкала психологического благополучия К. Рифф» в адаптации Т. Д. Шевеленковой и Т. П. Фесенко [9] и методика «Психологическая культура личности» О. И. Моткова [7]. Данные обрабатывались с помощью коэффициента корреляции Пирсона.

Результаты показали, что 50% студентов обладают средним уровнем благополучия, высокий уровень — у 33%, низкий — у 17%. По шкале автономности большинство студентов находились на среднем уровне (56%), высокий показатель — 36%, низкий — 8%. Компетентность чаще всего была выше среднего (44%), средний уровень — 38%, низкий — 18%. Личностный рост у половины студентов соответствовал среднему уровню, высокий — у 36%, низкий — у 14%. Самопринятие оказалось равномерно распределенным: высокий и средний уровни по 43%, низкий — 14%. Позитивные отношения преобладали на среднем уровне (43%), высокий — 34%, низкий — 23%. Жизненные цели: средний уровень — 54%, высокий — 20%, низкий — 26%. В целом, студенты обладают устойчивым, но не всегда гармоничным благополучием, особенно в сферах целей и межличностных отношений.

Уровень психологической культуры также неоднороден. По силе стремлений к развитию большинство студентов — средний уровень (41%), высокий — 26%, псевдовысокий — 24%, низкий — 9%. Реализация стремлений: средний уровень — 44%, высокий — 42%, низкий — 7%. Расхождения между амбициями и их воплощением: стремления к самопознанию высоки у 39%, но реализовать удалось лишь 8%; в сфере творчества — 33% и 7% соответственно. Навыки психической саморегуляции и конструктивного ведения дел показали более высокое совпадение: среди студентов с высокими стремлениями 40% и 41% реализовали их на практике. Это указывает на то, что саморегуляция и организованность усвоены лучше, чем самопознание и творчество.

Корреляционный анализ показал, что одни только стремления к развитию культуры слабо связаны с благополучием. Особенно сильные связи выявлены между самопознанием и общим благополучием ($r = 0,24$; $p = 0,013$), конструктивным ведением дел и благополучием ($r = 0,20$; $p = 0,040$). Реализация стремлений продемонстрировала устойчивые положительные связи со всеми шкалами благополучия. Гармоничность культуры связана с общим благополучием ($r = 0,55$; $p = 0,001$) и творчеством ($r = 0,51$; $p = 0,001$). Конструктивное общение и самопознание значимо связаны с благополучием ($r = 0,46$; $p = 0,001$ и $r = 0,43$; $p = 0,001$). Выявлены корреляции: самопознание и жизненные цели ($r = 0,46$; $p = 0,001$), психическая саморегуляция и личностный рост ($r = 0,26$; $p = 0,007$), творчество и жизненные цели ($r = 0,50$; $p = 0,001$), конструктивное ведение дел и компетентность ($r = 0,52$; $p = 0,001$). Эти результаты подтверждают, что практическая реализация элементов культуры обеспечивает личностный рост, устойчивость и удовлетворенность жизнью студентов.

Заключение. Исследование показало, что ключевым фактором психологического благополучия студентов является практическое воплощение элементов психологической культуры, а не просто стремление к определяющим его аспектам. Полученные данные могут быть использованы для разработки образовательных программ, направленных на развитие навыков саморегуляции, конструктивного общения и творческого самовыражения, что повысит благополучие студентов и укрепит их адаптационные ресурсы.

Список цитируемых источников

1. Bradburn, N. M. The structure of psychological well-being / N.M. Bradburn. — Chicago : Aldine Publishing, 1969. — 128 p.
2. Diener, E. Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction / E. Diener // Journal of Personality and Social Psychology. — 2000. — Vol. 58, no 2. — P. 363—373.
3. Ryff, C. D. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being / C.D. Ryff // Journal of Personality and Social Psychology. — 1989. — Vol. 57, no 6. — P. 1069—1081.
4. Селигман, М. Подлинное счастье / М. Селигман. — М. : Манн, Иванов и Фербер, 2011. — 320 с.

5. *Карпетян, Л. В.* Эмоционально-личностное благополучие студентов: психолого-педагогический аспект / Л.В. Карпетян // Вестник практической психологии образования. — 2018. — № 2. — С. 47—56.
6. *Коломинский, Я. Л.* Психологическая культура детства / Я. Л. Коломинский, О. В. Стрелкова. — Мн. : Вышэйшая школа, 2013. — 109 с.
7. *Мотков, О. И.* Психологическая культура личности: структура и развитие / О. И. Мотков. — М. : Издательство Московского психолого-социального института, 2007. — 192 с.
8. *Дубровина, И.В.* Психологическая культура школьника: содержание и пути формирования / И.В. Дубровина. — М. : Педагогика, 1991. — 160 с.
9. *Шевеленкова, Т.Д., Фесенко, Т.П.* Психологическое благополучие личности: методика исследования / Т.Д. Шевеленкова, Т.П. Фесенко // Психологическая диагностика. — 2005. — № 3. — С. 95—122.

УДК 159.9.072.43

А. Н. Воробей

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи, Республика Беларусь

Научный руководитель А.С. Купель

ПРАКТИКА КОМПЬЮТЕРНОГО ТЕСТИРОВАНИЯ КАК СПОСОБА РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТОВ

Введение. В современном образовательном пространстве компьютерное тестирование стало одной из наиболее распространённых форм контроля знаний. Оно обеспечивает оперативность обработки результатов, массовость применения и формальную объективность, что особенно актуально в условиях цифровизации образования. Вместе с тем остаются открытыми вопросы о том, насколько данная практика эффективна с позиции студентов, какие трудности она вызывает и как влияет на развитие их психологической культуры. В ситуации, когда от качества контроля знаний зависит не только академическая успешность, но и доверие студентов к образовательной среде, необходима эмпирическая проверка восприятия этой формы контроля.

Основная часть. Психологическая культура рассматривается исследователями как интегративное образование личности, включающее когнитивный, аффективный, рефлексивный и ценностно-смысловой компоненты. Л. С. Колмогорова определяет её как культуру отношений человека с самим собой и окружающими, где ключевым является владение психологическими знаниями и формирование компетентности [1]. О. В. Пузикова подчёркивает значимость аффективного компонента, включающего эмоциональную устойчивость, гибкость и восприятие справедливости в образовательных ситуациях [2]. В. В. Семикин выделяет коммуникативный и регулятивный аспекты, акцентируя внимание на умении управлять своими состояниями и строить конструктивное взаимодействие [3]. Л. Д. Демина и соавторы относят к структуре психологической культуры психологическую грамотность, способы саморегуляции и ценностно-смысловые ориентации, что делает её основой гармоничного личностного развития [4].

Компьютерное тестирование, выступая формой проверки усвоенных знаний, затрагивает прежде всего когнитивный компонент. Однако ошибки в заданиях, несоответствия в оценивании и технические сбои могут подрывать аффективный уровень, а отсутствие адекватной обратной связи препятствует развитию рефлексивности. Для выявления того, как студенты воспринимают компьютерное тестирование, было проведено анкетирование в Барановичском государственном университете с участием 108 респондентов. Анкета включала закрытые и открытые вопросы, а обработка результатов производилась с помощью контент-анализа.

Было выявлено неоднозначное отношение к тестированию. Положительно высказались 46 человек (42,6 %), отрицательно — 19 (17,6 %), нейтрально или амбивалентно — 43 (39,8 %). Среди конкретных формулировок чаще всего встречались: «хорошая форма» (11 упоминаний), «удобно» (8), «норм/неплохо» (11), «хорошо, но есть нюансы» (13). В отрицательной группе звучали оценки «ужасно», «плохая идея», «стресс», «слишком строгая система». Эти данные показывают, что когнитивный компонент воспринимается позитивно, но аффективный нередко подвергается нагрузке.

Вопрос о справедливости оценивания продемонстрировал противоречия. Полностью справедливым тестирование считают 35 студентов (32,4 %), несправедливым — 23 (21,3 %), а 50 (46,3 %) выбрали вариант «частично». Комментарии раскрывают причины: «слишком строго» (8 упоминаний), «60 % — не может быть четвёркой» (6), «система не засчитывает правильные ответы» (3). Эти замечания фиксируют снижение доверия и напряжение на аффективном уровне психологической культуры.

Подготовительные ресурсы оценивались в целом положительно: 103 студента (95,4 %) указали на лекции и конспекты, 58 (53,7 %) — на примеры тестовых заданий, 57 (52,8 %) — на рекомендации литературы, 56 (51,9 %) — на выделение проблемных тем. В ответах встречались формулировки: «каждый преподаватель максимально ознакомливает с тестом», но также «хотелось бы список вопросов». Таким образом, когнитивный компонент поддерживается, но остаётся потребность в большей систематизации подготовки.

Также 20 студентов (18,5 %) отметили, что встречали вопросы по материалу, который не проходили. Ошибки и дублирование вариантов встречались ещё чаще: их упомянули 45 студентов (41,6 %), используя