

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ И ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ЕГО ФАКТОРЫ

В статье рассматриваются проблемы психологического благополучия учащейся молодежи, сделана попытка выявить факторы, влияющие на данный показатель, исследовано и проанализировано психологическое благополучие студентов филиала Санкт-Петербургского инженерно-экономического университета в г. Вологде

Общественное здоровье, психологическое благополучие, автономия, управление окружающей средой, личностный рост, отношения с окружающими, самопринятие, жизненные цели, психологические кризисы.

Для сохранения и укрепления саногенного потенциала личности особо важно переживание благополучия. Если пропадает чувство удовлетворения, то возникают напряжение, скованность, телесные зажимы, эмоциональные застревания, появляется несогласованность в действиях и операциях, снижается креативность и в связи с этим эффективность функционирования в нестандартных деловых и жизненных ситуациях. Затем начинают истощаться компенсаторные возможности или блокируется действие компенсаторных механизмов, организмические ресурсы снижаются и возникает то или иное расстройство. Многим психическим расстройствам и психосоматическим заболеваниям предшествуют снижение настроения, переживание неблагополучия, ограниченные эмоциональной сферой расстройства.

Значение ощущения благополучия для психического здоровья очень велико. Оно выступает базовым феноменом здоровья человека.



ГРИГОРЕНКО Елена Юрьевна
старший преподаватель филиала
СПбГИЭУ в г. Вологде

Благополучие личности по самой своей природе является, прежде всего, субъективным, в то время как субъективное благополучие — обобщённое и относительно устойчивое переживание, имеющее особую значимость для личности.

Субъективное благополучие (или неблагополучие) человека складывается из частных оценок различных сторон его жизни (по данным П.П. Фесенко, 2005).

Благополучие личности включает в себя ряд составляющих: социальное, духовное, физическое, материальное и психологическое благополучие (Л.В. Куликов, 2004).

На наш взгляд, достаточно важной категорией является психологическое благополучие.

Психологическое благополучие (душевный комфорт) — это слаженность психических процессов и функций, ощущение целостности, внутреннего равновесия. Психологическое благополучие более устойчиво при гармонии личности и зависит от наличия ясных целей, успешности реализации планов деятельности и поведения, наличия ресурсов и условий для достижения целей. Неблагополучие появляется в ситуации фрустрации, при монотонии исполнительного поведения и других подобных условиях. Благополучие создают удовлетворённость межличностными отношениями, возможность об-

щаться и получать от этого положительные эмоции, удовлетворять потребность в эмоциональном тепле. Разрушает благополучие социальная изоляция (депривация), напряжённость в значимых межличностных связях (Л.В. Куликов, 2004).

Можно выделить шесть основных компонентов психологического благополучия: автономия, управление окружающей средой, личностный рост, позитивные отношения с окружающими, самопринятие, цель в жизни.

1. Под автономией понимается способность быть независимым, отсутствие боязни противопоставить своё мнение мнению большинства, способность к нестандартному мышлению и поведению. Отсутствие достаточного уровня автономии ведёт к конформизму, излишней зависимости от мнения окружающих.

2. Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, которые обуславливают успешное овладение различными видами деятельности, способность добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути реализации собственных целей; в случае недостатка этой характеристики наблюдается ощущение собственного бессилия, некомпетентности, присутствует неспособность что-то изменить или улучшить для того, чтобы добиться желаемого.

3. Личностный рост предусматривает стремление развиваться, учиться и воспринимать новое, а также наличие ощущения собственного прогресса. Если по каким-то причинам личностный рост невозможен, то следствием этого становится чувство скуки, стагнации, отсутствие веры в свои способности к переменам, овладению новыми умениями и навыками, при этом уменьшается интерес к жизни.

4. Под позитивными отношениями с окружающими подразумевается умение сопереживать, способность быть открытым для общения, а также наличие навыков, помогающих устанавливать

и поддерживать контакты с другими людьми, желания быть гибким во взаимодействии с окружающими, умение прийти к компромиссу. Отсутствие этого качества свидетельствует об одиночестве, о замкнутости, неспособности устанавливать и поддерживать доверительные отношения, нежелании искать компромиссы.

5. Самопринятие отражает позитивную самооценку себя в своей жизни в целом, осознание и принятие не только своих положительных качеств, но и недостатков. Противоположностью самопринятия – чувство неудовлетворённости собой, выражающееся в неприятии определённых качеств своей личности, неудовлетворённости своим прошлым.

6. Наличие жизненных целей сопряжено с переживанием осмысленности своего существования, ощущением ценности того, что было в прошлом, происходит в настоящем и будет происходить в будущем. Отсутствие целей в жизни влечёт за собой ощущение бессмысленности, тоски, скуки.

В настоящий момент достаточно изучены закономерности зависимости психологического благополучия от пола, возраста, культурной принадлежности. Установлено, что для психологического благополучия существует определённая возрастная динамика.

Исследования, связанные с изучением гендерных различий в психологическом благополучии, показали, что женщины всех возрастов в среднем имеют более высокие показатели по такой характеристике, как «Позитивные отношения с окружающими» и «Личностный рост».

Включённость человека в близкие доверительные отношения с другими людьми предотвращает опасность высокого кровяного давления, способствует повышению иммунитета, снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, сосудистых расстройств, инсульта.

Для выявления наиболее объективной картины психологического благополучия студентов необходимо понять условия, в которых оказывается молодой человек, став студентом.

В настоящее время существует разрыв между интенсивностью социальных, экономических, политических, духовных изменений российского общества и невозможностью адаптации людей к этим изменениям, что вызывает рост социальной тревожности, напряжённости, неуверенности в завтрашнем дне (М.Г. Голубева, 2006).

Сложность современной социально-политической ситуации особенно сильно влияет на студентов. Следует отметить, что наиболее ярко процессы переживаний и возникающие в соответствии с этим дезадаптации проявляются в учебно-профессиональной деятельности (М.Г. Голубева, 2006). Перестройка системы высшего образования, переход многих вузов на новые модели обучения связаны с изменениями учебных планов, введением новых курсов, новых педагогических технологий, новых образовательных программ (С.В. Васильева, 2000).

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 (Е.В. Барышева, 2004).

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.

Студенты чаще, чем их сверстники из других социальных групп, страдают различными заболеваниями. Чаще всего болезни так называемой социальной дезадаптации по типу «столкновения с будущим» возникают в начале обучения в вузе.

Наиболее значимыми сферами вуза для студентов-первокурсников являются сфера учебной деятельности и сфера межличностных отношений. В период адаптации к вузу существенное отрицательное влияние на здоровье и успешность обучения студентов оказывает нервно-психическое напряжение, наиболее отчётливо заметное на начальном этапе обучения. На срыв адаптационных механизмов указывает значительное увеличение распространённости нервно-психических расстройств, которые служат основной из причин отчисления студентов из вуза, предоставления им академических отпусков.

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 (С.В. Васильева, 2000).

Режим дня студентов не отвечает гигиеническим требованиям; энергетический баланс близок к равновесию: студенты имеют питание на треть ниже нормы по калорийности получаемой пищи, но и энергозатраты их невелики, наблюдается гиподинамия (и чем старше студент, тем меньше времени он уделяет физической культуре).

Рабочая нагрузка добросовестного студента в обычные дни достигает 12 часов в сутки, а в период экзаменационной сессии – 15-16 часов. Таким образом, информационные перегрузки являются основным фактором, который в условиях жёстких лимитов времени на выполнение заданий может вызвать развитие невротических состояний.

Приспособление к новым условиям учёбы, жизни, своему статусу на пути профессионального становления приводит молодого человека к переживанию стресса, внутриличностного конфликта, фрустрации, психологического кризиса (М.Г. Голубева, 2006).

Период студенчества сопровождается различными психологическими кризисами, которые приводят к нарушению адаптации к социальной среде. Эмоциональное напряжение, тревога, растерянность, дезорганизация познавательной активности и поведения – таковы проявления психологического кризиса, весьма затрудняющие мобилизацию личностных ресурсов, необходимых для его разрешения (Р.А. Ахмерова, 1994).

Для студенческого возраста характерны кризис «вырывания корней», когда молодые люди хотят одинаково активно проявить себя в идеологии, мировоззрении, сексе и будущей профессиональной деятельности (С.В. Васильева, 2000), и кризис профессионального обучения (время обучения в профессиональном учебном заведении). К факторам, обуславливающим кризис, относятся: неудовлетворённость профессиональным образованием и профессиональной подготовкой; перестройка ведущей деятельности (испытание студента «свободой» по сравнению со школьными ограничениями); изменение социально-экономических условий жизни (из-за социально-имущественного разрыва между сокурсниками многие не столько учатся, сколько «подрабатывают», или же они полностью зависят от родителей в материаль-

ном плане). Это так называемые нормативные кризисы профессионального становления (Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк, 1997). Среди значимых факторов их возникновения можно выделить низкий уровень умений и навыков саморегуляции, а также недостатки в организации учебно-профессиональной деятельности.

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 отчётливо 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 здоровье студента.

Характерно, что за время обучения в высших учебных заведениях состояние здоровья многих студентов значительно снижается из-за серьёзных учебных и бытовых нагрузок, неадекватного двигательного режима, то есть прежде всего вследствие закреплённого неумения рационально использовать свои силы, избавляться от отрицательных эмоций, адаптироваться к стрессовым условиям. До 65% студентов испытывают повышенный уровень психоэмоционального напряжения на начальном этапе обучения (Л.А. Фоменко, 2002).

Наибольший риск возникновения нервно-психических заболеваний в студенческой популяции приходится на 1 и 2 курсы, достигая максимума к 3 курсу. Это связано с трудностями адаптации к новым профессиональным и бытовым условиям (Ю.А. Зорко, 1998). Причём в 46,6% случаев заболевание возникает во время экзаменационной сессии, т. к. она является пиком умственной перегрузки и сильной стрессовой ситуацией.

Студенты 1 – 2 курсов чаще обнаруживают жалобы невротического характера, жалобы на трудности с учёбой, на проблемы адаптации к новой деятельности, новому окружению, а также (для иногородних) к новому месту жительства.

Студенты 3 – 4 курсов предъявляют иные жалобы. На первый план у них выступают неудовлетворённость избранной профессией и отношениями со значимыми для них людьми (родителями, сверстниками, любимыми, иногда преподавателями).

Студенты 5 курса, как правило, работают, могут иметь свою семью и даже успевают обзавестись детьми. Для пятикурсников становятся проблемными такие сферы жизни, как профессиональная успешность, отношения с супругом или супругой, воспитание детей.

Наиболее значимыми для студентов-выпускников являются сфера учебной де-

ятельности и профессиональная сфера, в которой возникает проблема профессиональной идентификации.

Для студентов, оплачивающих обучение, самое большое значение представляют сфера учебной деятельности, сфера социально-психологических условий вуза и сфера адаптации к профессии.

Обучающиеся за счёт бюджетных средств считают особенно важными для себя социально-психологические условия в вузе и сферу учебной деятельности. Причём наибольшую роль играет мотивация обучения, ориентация на благоприятную атмосферу в студенческой группе, положительное отношение к избранной профессии.

Немаловажное значение для психологического благополучия студентов имеет их адаптация к бытовым условиям вуза (т. к. для определённой категории студентов обучение связано со сменой места жительства и проживанием в общежитии).

По мнению В.В. Лагерёва (1991), с точки зрения адаптации студентов к вузу критическим является 1 курс, а для ряда студентов и 2 курс обучения.

У младшекурсников адаптацию затрудняет следующее: недостаточная фактическая подготовленность по программе средней школы; слабо выраженные навыки учебной работы (словесно-логическое, рациональное мышление) и умение концентрировать и распределять внимание; слабая волевая регуляция, а также убеждённость в том, что кто-то должен их всему научить, показать и объяснить (пассивная роль); невысокий уровень культуры, нравственной и трудовой воспитанности; ограниченный жизненный опыт и социальная зрелость; недостаточная выраженность установки на приобретение профессии наряду со слабым проявлением ценностного отношения к знаниям; неуверенность многих студентов в том, что им по силам успешное обучение в вузе.

Проанализировав состояние данной проблемы на сегодняшний день, можно сказать, что 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.

В связи с вышеизложенным нам представляется интересным определить уровень психологического благополучия студентов 1 – 2 курсов, получающих экономическое образование в филиале Санкт-Петербургского инженерно-экономического университета в городе Вологде. С этой целью использована методика «Шкала психологического благополучия» (К. Рауф), содержащая 84 утверждения, к которым была предложена шкала с шестью возможными вариантами ответов: от «абсолютно согла-

сен» до «абсолютно не согласен». Обработка результатов сводилась к подсчёту набранных баллов. Они суммировались по следующим шкалам: «Самопринятие», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Позитивные отношения с окружающими», «Цели в жизни». Кроме того, рассчитывался индекс общего психологического благополучия путём суммирования баллов, полученных по всем шести шкалам.

В исследовании приняли участие 183 студента филиала СПбГИЭУ в г. Вологде, в т. ч.: 73 девушки и 29 юношей первого курса; 65 девушек и 16 юношей второго курса.

Результаты исследования уровня психологического благополучия студентов филиала СПбГИЭУ представлены в *таблице*.

Анализ результатов тестирования студентов позволил установить, что их общее психологическое благополучие находится на среднем уровне: 57,6% данного контингента ощущают себя психологически благополучными.

При анализе гендерных различий по этому показателю мы выявили, что девушки 1 – 2 курса ощущают себя более психологически благополучными, чем юноши тех же курсов, однако показатели тех и других находятся в среднем диапазоне (*рис. 1*).

Структура представлений о психологическом благополучии студентов 1 и 2 курса филиала СПбГИЭУ в г. Вологде (все возрастные и гендерные категории; в баллах)

Показатели	Студенты 1 курса	Студенты 2 курса	Девушки 1 курса	Девушки 2 курса	Юноши 1 курса	Юноши 2 курса	Девушки 1-2 курса	Юноши 1-2 курса	Юноши и девушки 1-2 курса
Общее психологическое благополучие	288	292,32	290,49	292,83	285,52	291,81	291,59	287,76	290,16
Самопринятие	48,55	49,2	49,34	48,95	47,76	49,44	49,16	48,36	48,76
Автономия	48,52	49,59	49,21	48,98	47,83	50,19	49,1	48,67	48,89
Управление средой	40,72	40,76	39,68	40,58	41,76	40,94	40,11	41,47	40,79
Личностный рост	51,04	52,14	51,56	51,72	50,52	52,56	51,65	51,24	51,45
Позитивные отношения с окружающими	50,62	52,29	51,75	53,46	49,48	51,12	52,56	50,07	51,32
Цели в жизни	48,55	48,34	48,92	49,12	48,17	47,56	49,01	47,96	48,49

Рисунок 1. Индексы психологического благополучия студентов филиала СПбГИЭУ в г. Вологде в гендерном разрезе

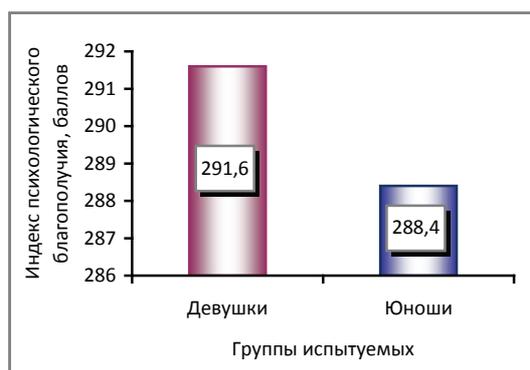


Рисунок 2. Индексы психологического благополучия студентов филиала СПбГИЭУ в г. Вологде в возрастном разрезе



При сравнении индексов психологического благополучия по возрастному признаку было обнаружено, что уровень данного показателя чуть выше у студентов-второкурсников (рис. 2).

По всей вероятности, это объясняется тем, что первокурсники испытывают дискомфорт, вызванный адаптацией к новым условиям, связанным с началом обучения в вузе (рис. 3).

Своё психологическое благополучие студенты связывают с такими факторами, как «Личностный рост» и «Позитивные отношения с окружающими». Во всех рассматриваемых категориях (возрастных и гендерных) эти факторы имеют наибольший удельный вес в общей

структуре психологического благополучия. Полученные нами данные частично согласуются с данными американских ученых. Как оказалось, молодые американцы более высоко по сравнению со студентами филиала оценивают личностный рост и цели в жизни.

Слабо выражен в структуре психологического благополучия студентов всех категорий фактор «Управление средой». Управление окружающей средой подразумевает наличие качеств, позволяющих студенту успешно овладевать различными видами деятельности, добиваться желаемого, преодолевать трудности на пути достижения собственных целей. Все это определяет уровень адаптации студента. Для студен-

Рисунок 3. Показатели шкал психологического благополучия студентов филиала СПбГИЭУ в Вологде в возрастном и гендерном разрезе, баллов

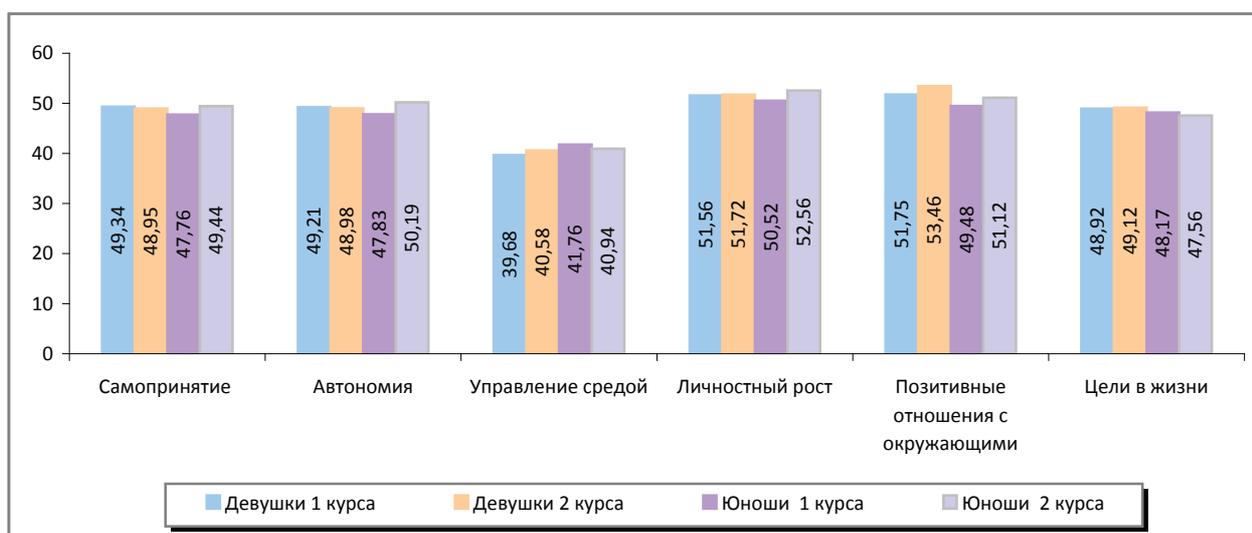
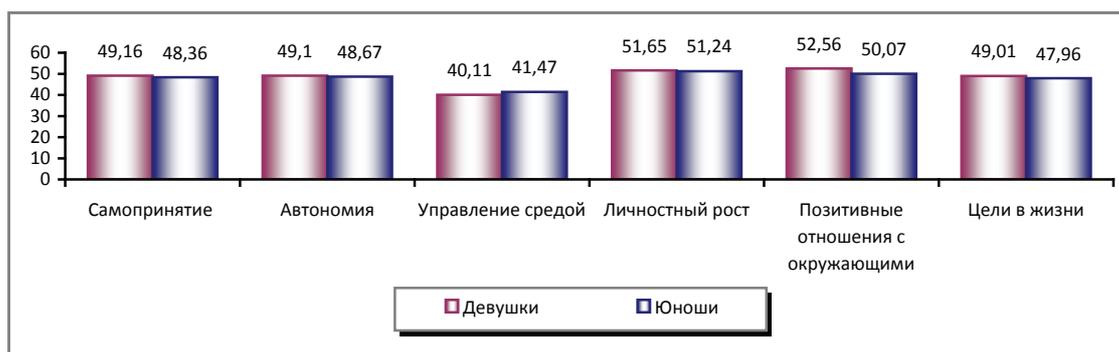


Рисунок 4. Показатели общего психологического благополучия студентов филиала СПбГИЭУ в г. Вологде в гендерном разрезе, баллов



тов младших курсов (1 – 2-й курс) характерен кризис адаптации к новым условиям. Вероятно, этим можно объяснить низкие оценки по фактору «Управление средой».

Проанализировав гендерные различия показателей психологического благополучия, можно сказать, что по всем шкалам более высокие баллы имеют девушки. В научной литературе (П.П. Фесенко, 2006) мы нашли данные, подтверждающие наши результаты (рис. 4).

Изучение проблемы психологического благополучия студентов 1 – 2 курсов

филиала СПбГИЭУ позволяет прийти к заключению о характерности для данного контингента низкого уровня исследуемого показателя. Возможными причинами низких оценок являются кризисы студенческого возраста, затрудняющие адаптацию студента к новым условиям, и, как следствие, снижение уровня позитивных самоощущений. На наш взгляд, необходимо проводить определённую работу со студентами младших курсов по снижению отрицательного влияния возрастных кризисов.

ЛИТЕРАТУРА

1. Ахмеров, Р.А. Биографические кризисы личности: автореф. дис. ... к.психол.н. / Р.А. Ахмеров. – М.: Институт психологии РАН, 1994. – 24 с.
2. Барышева, Е.В. Социально-психологическая детерминация здоровья студенчества в системе открытого образования: дис. ... к.психол.н. / Е.В. Барышева. – М., 2004.
3. Васильева, С.В. Структурные и динамические особенности студенческого адапционного синдрома: дис. ... к.психол.н. / С.В. Васильева. – СПб., 2000.
4. Голубева, М.Г. Психологические факторы преодоления кризисов профессионального становления юношей и девушек: дис. ... к.психол.н. / М.Г. Голубева. – Астрахань, 2006.
5. Зеер, Э.Ф. Кризисы профессионального становления личности / Э.Ф. Зеер, Э.Э. Сыманюк // Психологический журнал. – 1997. – №6. – С. 35-44.
6. Зорко, Ю.А. Особенности психического здоровья студентов / Ю.А. Зорко // Медицинские новости. – 1998. – №12. – С. 9-12.
7. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004.
8. Лагерев, В.В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками / В.В. Лагерев; НИИ проблем высшей школы // Содержание, формы и методы обучения в высшей школе. – Вып. 3. – М.: Изд-во НИИ ВШ, 1991. – С. 3-49.
9. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... к.психол.н. / П.П. Фесенко. – М., 2005.
10. Фоменко, Л.А. Оценка психосоматического здоровья студентов на основе математико-статистического моделирования по данным мониторинга: дис. ... к.психол.н. / Л.А. Фоменко. – СПб., 2002.