

ФАКТОРЫ, ОПРЕДЕЛЯЮЩИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ-ПСИХОЛОГОВ

А.А. Шакурова

ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет», г. Самара

Исследована возможность использования критериев «удовлетворенность жизнью», «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» для характеристики психологического здоровья студентов. Выявлено, что психологическое здоровье определяется психологическим состоянием внутреннего благополучия личности, обусловленное влиянием индивидуально-личностных особенностей человека, степенью удовлетворенности его потребностей и реализацией жизненных планов, и такие характеристики, как «удовлетворенность жизнью», «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» могут являться факторами, определяющими психологическое здоровье человека.

***Ключевые слова:** психологическое здоровье, студенты, системно-деятельностный подход, структурно-личностный подход, гуманистический подход, удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие, психологическое благополучие.*

В настоящее время вопрос сохранения, укрепления и поддержания психологического здоровья личности на разных этапах онтогенеза стал чрезвычайно актуальным. Это объясняется также и социально-экономическими и политическими изменениями во всем обществе. В результате нестабильности в экономической, социальной и политической сферах жизни человека неизбежно повысится напряженность не только между людьми друг с другом, но и для каждого человека в отдельности. У человека все чаще возникают хронические стрессы, тревоги и депрессии – это далеко не полный перечень психических состояний, которые сегодня стали привычными для современного человека. Однако человек обладает огромным потенциалом позитивной энергии, и задача психологии на современном этапе ее развития – увеличить знания о возможностях психики человека, путях и средствах сохранения психологического здоровья.

Отрасли психологической науки имеют различные подходы к изучению сущности и содержания понятия «психологическое здоровье» с разных позиций. Однако, с нашей точки зрения самыми развитыми в психологии являются гуманистический, системно-деятельностный, структурно-личностный подходы.

В гуманистическом подходе широко изучается понятие «психологическое здоровье». Основоположник этого подхода А. Маслоу к показателям психологического здоровья относил полноту и богатство развития личности, ее потенциал и склонность к гуманистическим ценностям – наличие и развитие индивидуально-личностных качеств,

таких как самостоятельность, принятие других, альтруизм, творчество, спонтанность и т.д. [2, с. 233].

Важным условием для полноценного функционирования психологически здоровой личности является его нахождение в постоянном развитии самоактуализации, именно так считал К. Роджерс. Он предложил модель «хорошей жизни» для психологически здорового человека. По его мнению, психологически здоровая личность – это личность, которая открыта жизненному опыту, которая стремится жить настоящим. Он подчеркивал, что человек может восстанавливать свое психологическое здоровье, «возвращая себе подавлявшиеся и отрицаемые части своего Я» и «ассимилируя негативные аспекты опыта, который он приобрел в жизни» [5, с. 233–251].

Согласно теории смысла В. Франкла, «степень самореализации» зависит от способности человека ставить цели, которые соответствуют его внутренней сути. Это означает, что чем больше человек осознает свое призвание, чем более ярко осознает свое самоопределение, тем выше вероятность реализации намеченной цели. Осуществление таких жизненных целей и определяет условие для сохранения психологической устойчивости человека [7, с. 318–321].

Также отечественные ученые Л.Ф. Бурлачук, В.И. Ильичева, Е.Р. Калитеевская, Н.Е. Симонович рассматривали психологическое здоровье с позиции системно-деятельностного подхода. По мнению Л.Ф. Бурлачука, психологическое здоровье тесно связано с такими индивидуальными и личностными чертами людей, как различие их характеров и менталитетов, разнообразие их представлений, установок и представлений о себе. Таким образом, для изучения особенностей психологического здоровья человека в научных исследованиях часто используются диагностические методы, ориентированные на исследование личности человека [4, с. 150]. Отечественными исследователями Е.Р. Калитеевской и В.И. Ильичевой предлагается рассматривать психологическое здоровье как показатель способности человека определять свои биологическую и социальную обусловленность, а также меру субъектности человека в настоящем мире [4, с. 149].

Для нашего исследования важным является подход к психологическому здоровью отечественного ученого Н.Е. Симоновича, который, исследуя внутренние ресурсы человека, рассматривал психологическое здоровье в качестве одного из основных параметров социального и психологического аспекта жизни, связанного с осознанием личностью своего социального благополучия, уровней жизни, удовлетворения потребностей, реализации собственного жизненного плана [4, с. 62].

Мы считаем, что психологическое здоровье – один из главных факторов полноценного функционирования и развития человека особенно в студенческом возрасте, так как в этом периоде возникают большие интеллектуальные нагрузки, резкое изменение привычного поведения, формирование межличностных отношений вне семьи и приспособление к новому образу обучения, работы, проживания, питания [8, с. 11]. Поэтому, с одной стороны, здоровье – это условие адекватного

выполнения человеком возрастной, социальной и культурной ролей, а с другой – это условие того, что человек имеет возможность продолжительного развития в течение всей своей жизни. При этом становится очевидным *противоречие* между потребностью общества в оценке состояния психологического здоровья человека и отсутствием четких его показателей. Стремление искать пути решения этого противоречия определило нашу проблему. В теоретическом плане – это проблема определения показателей психологического здоровья. В практическом плане – это проблема научно-методического обоснования удовлетворенности жизнью, субъективного благополучия и психологического благополучия как факторов психологического здоровья студентов.

Объектом исследования является психологическое здоровье студентов, а *предметом* исследования – факторы, определяющие психологическое здоровье студентов.

Цель – исследовать возможность использования таких факторов, как «удовлетворенность жизнью», «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» для характеристики психологического здоровья студентов.

Гипотеза исследования – если психологическое здоровье представляет собой психологическое состояние внутреннего благополучия личности, зависящее от индивидуально-личностных особенностей человека, его взглядов и установок, степени удовлетворенности своих потребностей и реализации собственных жизненных планов, а также способность личности выдерживать различные стрессы, изменения в жизни и умение восстанавливаться после этого, то удовлетворенность жизнью, субъективное благополучие и психологическое благополучие могут являться факторами, определяющими психологическое здоровье студентов.

Выборку составили 87 студентов-психологов факультета психологии и специального образования очной и заочной форм обучения Самарского государственного социально-педагогического университета. Возрастной диапазон респондентов 23–25 лет.

Для проверки гипотезы был подобран комплекс диагностических методик: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф [9]; «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду [10]; «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) Э. Динер [3]. Для определения корреляционной связи между признаками мы использовали метод математической статистики – коэффициент ранговой корреляции Спирмена [1].

В методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф используются шкалы «Положительное отношение с другими», «Автономия», «Управление средой», «Личностный рост», «Цели в жизни» и «Самопринятие», с помощью которых устанавливается степень психологического благополучия. Методика «Шкала субъективного благополучия» А. Перуэ-Баду применяется для измерения эмоционального компонента субъективного благополучия и позволяет оценивать качество эмоциональных переживаний человека от оптимизма, бодрости, уверенности в себе до чувства подавленности, раздражительности, а также ощущения одиночества. В данной методике, в отличие от остальных, с увеличением количества баллов, набираемых

респондентом, понижается уровень субъективного благополучия. Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) Э. Динера направлена на выявление уровня удовлетворенности жизнью.

Результаты. Диагностирование по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (рис. 1) показала, что большинство студентов (98%) дружелюбны; имеют с окружающими людьми отношения, выстроенные на доверии; заботливые; эмпатичные по шкале «Положительные отношения с другими». Многие из опрошенных респондентов демонстрируют средние (59 %) и высокие (41 %) уровни самостоятельности и регуляции своей деятельности (шкала «Автономия»). Результаты по шкале «Управление средой» свидетельствуют о том, что для 54% испытуемых организационные и управленческие вопросы не являются остро проблемными, и необходимость руководить деятельностью других людей не вызывает у них психологический дискомфорт. Остальные студенты (46 %), набравшие средние баллы по этой шкале, согласно методике, испытывают некоторые сложности в организации повседневной деятельности. Диагностирование позволило установить, что в обследуемой группе 87 % студентов имеют чувство постоянного развития, воспринимают себя как «растущих» и «самореализующихся», открытых новому опыту, обладающих способностью меняться в соответствии с собственными знаниями и достижениями (шкала «Личностный рост»), 92% в группе опрошенных студентов четко ориентированы в своих целях (шкала «Цели в жизни»). Высокие баллы по шкале «Самопринятие» у 79 % студентов демонстрируют, что они, зная и принимая разные свои стороны (и хорошие, и плохие), в целом положительно оценивают себя. Объединяющая результаты всей методики шкала «Психологическое благополучие», показала, что большинство опрошенных испытуемых (77,2 %) характеризуются высоким уровнем психологического благополучия, одна пятая часть (21,8 %) – средним уровнем; один студент (1%) – низким уровнем.

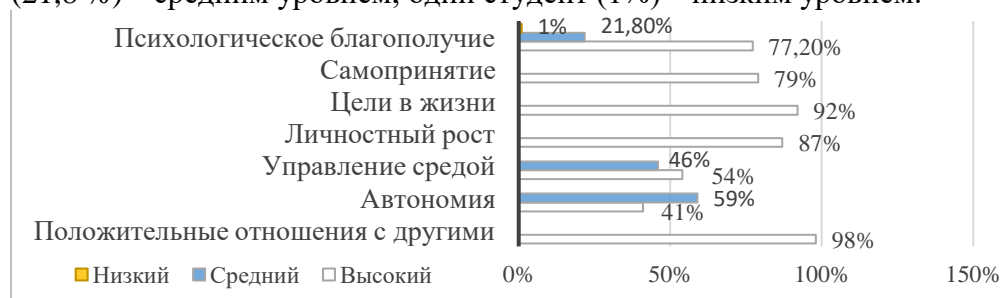


Рис. 1. Результаты по методике «Шкала психологического благополучия» К. Рифф

Результаты по методике «Шкала субъективного благополучия» (автор А. Перуэ-Баду) свидетельствуют о полном эмоциональном благополучии и отсутствии серьезных психологических проблем у 64% испытуемых. Согласно методике, это характерно для людей с высокой самооценкой, оптимистичных, общительных, уверенных в себе и своих способностях, не склонных к тревогам. Средние оценки ответов 35 % студентов показывают то, что у испытуемых умеренный уровень

субъективного благополучия. Склонность к депрессии, тревожность, пессимистичное настроение и слабая стрессоустойчивость выявлена у одного студента из группы опрошенных (1%).

Результаты использования методики «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) Э. Динера свидетельствуют о хорошем психическом состоянии и способности личности противостоять жизненным трудностям и справляться с ними самостоятельно большинства студентов-психологов (95 %).

Корреляционный анализ, проведенный в отношении диагностических данных студентов, показал, что между психологическим благополучием и личностным ростом (шкала «Личностный рост»), самостоятельностью (шкала «Автономия») и осмысленностью (шкала «Цели в жизни») установлены заметные положительные корреляционные связи ($r=0,53$, $p\leq 0,05$; $r=0,53$, $p\leq 0,05$; и $r=0,76$, $p\leq 0,05$ соответственно). Обращают на себя внимание и тесные связи личностного роста с дружелюбным положительным отношением с другими ($r=0,61$, $p\leq 0,05$), с субъективной удовлетворенностью жизнью ($r=0,53$) и с самопринятием ($r=-0,75$, $p\leq 0,05$). Последний результат, как и отрицательную взаимосвязь самопринятия и положительного отношения с другими ($r=-0,51$, $p\leq 0,05$), мы объясняем тем, что реальное видение себя и критичное отношение к себе обуславливают и личностное развитие, и особенности отношения к окружающим.

Между психологическим благополучием и дружелюбием (шкала «Положительное отношение с другими») установлена тенденция прямой зависимости ($r=0,45$, $p\leq 0,05$). При этом корреляционный анализ показывает, что с ростом психологического благополучия развивается ощущение эмоционального дискомфорта ($r=-0,75$, $p\leq 0,05$) и понижается ощущение субъективной удовлетворенности жизнью ($r=-0,55$, $p\leq 0,05$). Данный факт, как и то, что наблюдается тенденция усиления удовлетворенности жизнью с повышением эмоционального дискомфорта ($r=0,30$, $p\leq 0,05$), вероятно, можно объяснить желанием молодых людей действовать и, выходя из «зоны комфорта», активно участвовать в преобразовании своей жизни.

Анализ показывает, что с ростом степени осмысленности жизни, осознанием целей усиливаются самостоятельность в регуляции поведения студента, его способности сопротивляться желаниям других, которые заставляют его думать и действовать определенным образом ($r=0,50$, $p\leq 0,05$), возрастает самопринятие ($r=0,38$, $p\leq 0,05$) и ощущение субъективного благополучия ($r=-0,63$, $p\leq 0,05$). С ростом самостоятельности и независимости возрастают ощущение субъективного благополучия (тенденция зависимости $r=-0,39$, $p\leq 0,05$) и субъективная удовлетворенность жизнью ($r=0,76$, $p\leq 0,05$).

Полученные результаты подтверждают, что психологическое здоровье определяется психологическим состоянием внутреннего благополучия личности, обусловленным влиянием индивидуально-личностных особенностей человека, степенью удовлетворенности его потребностей и реализацией жизненных планов, и такие факторы, как «удовлетворенность жизнью», «субъективное благополучие» и «психологическое благополучие» могут определять психологическое здоровье человека.

Список литературы

1. Коэффициент ранговой корреляции Спирмена. Методы статистики. [Электронный ресурс]. URL: <https://medstatistic.ru/methods/methods9.html> (дата обращения: 30.01.2023).
2. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. 3-е изд./ Спб: Питер, 2008. 315 с.
3. Методика «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS) Э.Динера. Психологические тесты. Электронный ресурс. URL: <https://psychiatry-test.ru/test/shkala-udovletvorennosti-zhiznju-e-dinera/> (дата обращения: 30.01.2023).
4. Правдина Л.Р., Васильева О.С., Власова А.Ю. Телесность в контексте психологии здоровья: опыт пилотажного исследования// Российский психологический журнал. 2015. Т. 12. № 4. С. 148–160.
5. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: ЭКСМО-Пресс, 2014. 480 с.
6. Смирнов Н.К. Актуальные проблемы здоровьесберегающего образования// Сибирский педагогический журнал. 2012. № 9. С. 59–64.
7. Франкл В. Экзистенциальный вакуум: вызов психиатрии. // Франкл В. Человек в поисках смысла. СПб.: Речь, 2001. С. 318–321.
8. Хухлаева О.В. Возрастное развитие в период взрослости// Психологическая наука и образование. 2012. № 1. С. 10-19.
9. Шкала психологического благополучия К. Рифф. Опросник. Электронный ресурс. URL: <https://smarteka.com/uploads/files/2020/05/26/a90887d7-b78d-4d81-95cb-de5641fc33cb43b07ad8-e9a8-49ac-bc58-6ad9c45de2cf.pdf> (дата обращения: 30.01.2023).
10. Шкала субъективного благополучия (автор А. Перуэ-Баду). Психологические тесты онлайн: Электронный ресурс. URL: <https://psyttests.org/emotional/bienetre.html> (дата обращения: 30.01.2023).

Об авторе:

ШАКУРОВА Азалия Амировна – аспирант, ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет», (443099, г. Самара, ул. М. Горького, 65/67), e-mail: khasyanova.a@sgsru.ru

FACTORS DETERMINING PSYCHOLOGICAL HEALTH PSYCHOLOGY STUDENTS

A.A. Shakurova

Samara State Socio-Pedagogical University, Samara

Examines the possibility of using the criteria «life satisfaction», «subjective well-being» and «psychological well-being» to characterize the psychological health of students. This study was conducted using Spearman's rank correlation coefficient on a sample of 87 psychology students of the Faculty of Psychology and Special Education. It is revealed that psychological health is determined by the psychological state of the inner well-being of the individual, due to the influence of individual and personal characteristics of a person, the degree of satisfaction with his needs and the implementation of life plans, and characteristics such as «life satisfaction», «subjective well-being» and «psychological well-being» can be factors determining the psychological health of a person.

Keywords: *psychological health, students, system-activity approach, structural-personal approach, humanistic approach, life satisfaction, subjective well-being, psychological well-being.*

Принято в редакцию: 06.02.2023.

Подписано в печать: 10.03.2023.