

Хосият ТИЛЛАШАЙХОВА,

Кандидат психологических наук, доцент Ташкентского Государственного Педагогического университета
E-mail: Khosiyat.tillashaykhova@mail.ru

По основы рецензией доцент Н.Алимовой(DSc)

THE ROLE OF COMPONENTS OF SOCIAL AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF PERSONALITY IN HUMANITIES UNIVERSITY STUDENTS

Annotaton

The article discusses the problems of psychological well-being of students and makes an attempt to identify factors influencing this indicator. Student years are a period of professional development, which causes the emergence of various crises (adaptation, "pulling out roots," professional development) that can change or reduce the level of psychological well-being of students.

Key words: Public health, psychological well-being, autonomy, environmental management, personal growth, relationships with others, self-acceptance, life goals, psychological crises.

РОЛЬ КОМПОНЕНТОВ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ВУЗА

Аннотация

В статье рассматриваются проблемы психологического благополучия учащейся молодёжи, сделана попытка выявить факторы, влияющие на данный показатель. Студенческие годы – это период профессионального становления, обуславливающий возникновение различных кризисов (адаптации, «вырывания корней», профессионального становления), способных изменить или снизить уровень психологического благополучия студентов.

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

GUMANITAR FANLAR UNIVERSITETI TALABALARIDA SHAXS IJTIMOIIY-PSIXOLOGIK FAROVONLIGI KOMONENTLARINING O'RNI

Annotatsiya

Maqolada talabalarning psixologik farovonligi muammolari muhokama qilinadi va ushbu ko'rsatkichga ta'sir qiluvchi omillarni aniqlashga harakat qilinadi. Talabalik yillari kasbiy rivojlanish davri bo'lib, u talabalarning psixologik farovonlik darajasini o'zgartirishi yoki kamaytirishi mumkin bo'lgan turli inqirozlarning (moslashish, "ildizlarni tortib olish", kasbiy rivojlanish) paydo bo'lishiga olib keladi.

Kalit so'zlar: Jamoat salomatligi, psixologik farovonlik, avtonomiya, atrof-muhitni boshqarish, shaxsiy o'sish, boshqalar bilan munosabatlar, o'zini o'zi qabul qilish, hayotiy maqsadlar, psixologik inqirozlar.

Введение. 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. 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.

Литературный обзор. 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 исполнительного поведения и других подобных условиях. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы 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. Противоположность 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».

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).

Методология исследования. Психологическое благополучие студентов и определяющие его факторы 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 материальном 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.

Из опыта подготовки профессиональных кадров 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.

Выводы. 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 вышесказанным 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 согласен» 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».

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 адаптационного 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. Лагереv, В.В. Адаптация студентов к условиям обучения в техническом вузе и особенности организации учебно-воспитательного процесса с первокурсниками / В.В. Лагереv; 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. / 2010 г.