

стремлении найти у группы признание, занять значимую социальную позицию. Спонтанные (экстравертно-активные) личности стремятся к независимости и лидированию, проявляют высокую предприимчивость в деловых отношениях.

С.А. Чувакова,
Екатеринбург

Исследование психологического здоровья студентов первого и второго курсов Института психологии РГППУ

Актуальность исследований психического здоровья студентов определяется наличием стрессогенных факторов в студенческой среде, таких как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и др. Переживаемый стресс и его последствия составляют серьезную угрозу психическому здоровью индивида. Особенно это относится к молодежному и студенческому периоду в жизни человека, когда личностные ресурсы кажутся неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нем. Сильная ориентация на переживание настоящего, высокая мотивация достижений вытесняют из сознания студента возможные опасения, связанные с последствиями длительного стресса. Студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, что отражается в стиле жизни, исключая заботу о собственном здоровье, поскольку такая ориентация традиционно приписывается старшему поколению и оценивается молодым человеком как «непривлекательная и скучная». В это время ограничены также способности к релаксации и отдыху в силу тех же убеждений в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов. Период активного вхождения в новую социальную среду сопровождается действиями, направленными на получение признания и высокого статуса в группе студентов-ровесников. При этом используются различные средства, не всегда отвечающие профилактике здоровья (никотин, алкоголь, наркотики). Попытки завоевания своего места среди ровесников часто связаны с рискованным поведением, желанием любой ценой добиться этого признания.

Термин «психологическое здоровье» человека фиксирует два категориальных словосочетания: психология здоровья и психология человека – фундаментальные категории для перспектив развития психологии как научно – практической дисциплины. Здоровье – это такое состояние человека, которому

свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие.

Понятие образовательной среды, ее компонентов, возможности оценки являются предметом изучения современной экологической психологии. В образовательной среде высшей школы можно выделить ряд особенностей:

ψ Вузовская среда характеризуется наличием специфических для учащейся молодежи факторов, связанных с учебной нагрузкой.

ψ С периодом обучения в вузе сопряжена проблема межличностных отношений, так как это этап активного вхождения в социальную среду.

ψ Обучение в вузе является решающим периодом становления личности, так как происходящее за годы учебы важные события и решения, к которым приходит каждый студент, оказывают заметное влияние на его жизнь и профессиональную карьеру. Поэтому существующая необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде может сопровождаться рядом негативных переживаний;

ψ Студенты убеждены в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов, поэтому они не заботятся о собственном здоровье.

Перечисленные особенности образовательной среды высшей школы свидетельствуют о том, что обучение в вузе сопровождается рядом специфических особенностей, которые в совокупности могут явиться мощным фактором риска для здоровья студентов. Экологический подход к образовательной среде предполагает, что обучение и развитие должны происходить не в ущерб физическому, психическому и психологическому здоровью.

Очевидно, что обучение и последующая реализация профессиональных возможностей могут быть успешны только у здоровой личности. Как известно, совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции, определяет понятие «психологическое здоровье».

Нами было проведено исследование по изучению и сравнению самооценки и уровня депрессии студентов первого и второго курсов. В ходе исследования были отобраны 50 студентов, средний возраст обследуемых – 18 лет. Основным условием выбора студентов являлось обучение в институте психологии РГППУ.

Целью исследования являлось выделение и научное обоснование обобщенных параметров психологического здоровья студентов ВУЗа и изучение особенностей выраженности параметров психологического здоровья в нормальных условиях жизнедеятельности и обучения студентов.

Для диагностики психологического здоровья студентов нами были использованы следующие методики: методика Дембо-Рубинштейн в модификации А.М. Прихожан, Методика А.И. Колобковой «Общая шкала самооценки» (ОшСО), Опросник «Уровень депрессии» А. Бека.

Проведя обследование студентов и обработав полученные результаты, нами была выявлена заниженная самооценка среди обследуемых студентов, что свидетельствует о крайнем неблагополучии в развитии личности. Одна из характерных особенностей обследуемых – это завышенный уровень притязаний к своим возможностям, а именно к здоровью, что обычно удостоверяет нереалистическое, некритическое отношение личности к собственным возможностям. Так же мы выявили наличие слабого уровня депрессии среди участников исследования.

На данной выборке нами было обнаружено только лишь одно существенное различие в самооценке (по шкале «профессионализм»). Студенты второго курса хотели бы иметь профессионализм выше, чем студенты первого курса. Студенты первого курса оценивают свой профессионализм намного ниже, чем студенты второго курса.

Оказалась, что у студентов старшего курса происходит возрастание такого важного психологического показателя как личностная тревожность, что, несомненно, оказывает негативное влияние на психологическое здоровье студентов. Личности, относимые к категории высокотревожных, склонны воспринимать угрозу своей самооценке и жизнедеятельности в обширном диапазоне ситуаций и реагировать весьма, выраженным состоянием тревожности.

Мы предполагаем, что мы выявили мало различий между результатами студентов разных курсов не случайно, и объясняем это минимальной разницей срока обучения (1 год) между студентами первого и второго курса. Мы считаем, что дальнейшие исследования на выборке первого и более старшего курса, могут выявить большие различия по описанным в данной работе параметрам.

Ранняя диагностика индивидуальных резервов индивида может позволить определить индивидуальные стратегии преодоления трудных ситуаций, указать характерные способы реагирования на требования студенческой среды. Целью психологической профилактики стресса в студенческой среде является формирование умений активного преодоления стресса, формулирования близких и далеких целей деятельности, повышение самоконтроля и регуляции собственной активности, способности к поддержанию необходимой дистанции по отношению к профессиональной среде.