

АНДРОНОВА Н. В., ПРИГАРИН Д. С.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Аннотация. В статье описываются результаты эмпирического исследования, в ходе которого изучались особенности психологического здоровья студентов различных направлений подготовки. В частности, приводятся данные корреляционного анализа о характере связи между психологическим здоровьем обучающихся и реализацией их потребностей в саморазвитии.

Ключевые слова: психологическое здоровье, студенты, потребности в саморазвитии.

ANDRONOVA N. V., PRIGARIN D. S.

FEATURES OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS

Abstract. The article describes the results of an empirical study, during which the features of the psychological health of students of various areas of training were studied. In particular, data of a correlation analysis on the nature of the relationship between the psychological health of students and the realization of their needs for self-development are presented.

Keywords: psychological health, students, self-development needs.

В последние годы в России особую актуальность приобрела проблема сохранения психологического здоровья граждан, поскольку присущая современному обществу социальная стрессогенность ограничивает развитие личности, вызывает нарушения на психологическом уровне. Не случайно в настоящее время в РПО и Госдуме активно обсуждается проект федерального закона о психологической помощи населению РФ.

По мнению И. В. Дубровиной, психологическое здоровье заключается в том, что человек находит достойное со своей точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом, переживаемом им мире, отношения с которым гармонизируются на каждой возрастной ступени. Соответствующее свойство личности связано с её нравственным развитием, обеспечивает регуляцию поведения, отношений, деятельности, переживаний, адекватную социальным нормам общества, культуре, гуманистическим ценностям. В качестве основных элементов психологического здоровья автор указывает психическое здоровье, психологическую грамотность, психологическую культуру личности и психологическое благополучие как показатель психологического здоровья [2].

О. В. Хухлаева в своих работах описывает психологическое здоровье как систему, состоящую из аксиологического, инструментального и потребностно-мотивационного компонентов. Первый из них включает ценности «Я» самого человека и «Я» других людей. Второй компонент подразумевает владение человеком рефлексией как средством

самопознания. Потребностно-мотивационный компонент отражает наличие потребности в саморазвитии. Имеется в виду, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, полностью принимает ответственность за своё развитие [5].

Л. Н. Азарова и Т. М. Бычкова определяют психологическое здоровье как здоровье личности, в основе которого лежит гармония как баланс между внутренними процессами, адаптационными возможностями и взаимодействием с окружающей средой. В структуре обсуждаемого феномена авторы выделили компоненты «Отношения», «Ресурсы» и «Ценности». Последний из них наряду с другими элементами содержит самоуважение, саморазвитие, творческое самовыражение [1].

Студенческая молодёжь – это будущее страны, и поэтому поддержание психологического здоровья данной категории населения является одной из приоритетных задач психологической службы вуза. В этой связи мы провели эмпирическое исследование, в котором на добровольной основе приняли участие 60 студентов в возрасте от 17 до 22 лет. Выборка состояла из 37 девушек и 23 юношей. Среди испытуемых было 18 первокурсников, 37 обучающихся на 2-ом курсе и 5 человек с 4-го курса. В выборку вошли представители различных институтов и факультетов ФГБОУ ВО «МГУ им. Н. П. Огарёва»: института физики и химии, историко-социологического института, архитектурно-строительного факультета, факультета математики и информационных технологий, филологического факультета.

На первом этапе исследования с помощью методики А. В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья» мы определяли у испытуемых уровень психологического здоровья, складывающийся из степени выраженности восьми векторов его реализации: «стратегический вектор», «просоциальный вектор», «я-вектор», «творческий вектор», «духовный вектор», «интеллектуальный вектор», «семейный вектор», «гуманистический вектор» [3]. В ходе анализа индивидуальных количественных показателей испытуемых и их систематизации было выявлено, что у большей части выборки (70 %, или 42 человека) психологическое здоровье развито на среднем уровне. При этом у 18 студентов (30 %) уровень изучаемого свойства находится на высоком уровне. Отрадно, что низкого уровня психологического здоровья у респондентов не было выявлено.

Обратимся к описанию результатов, полученных по шкалам теста А. В. Козлова (см. таблицу 1). Исходя из данных таблицы 1, у респондентов лучше развиты такие векторы психологического здоровья, как стратегический, интеллектуальный, просоциальный и творческий. Среди них первому принадлежит максимальное количество высоких показателей (61,7 %, или 37 человек), при этом более трети выборки испытуемых (35 %, или 21 человек) имеют средние значения по этой шкале и только 3,3 % (2 человека) вошли в

категорию с низкими показателями. Такие результаты свидетельствуют о довольно хорошо развитой целеустремлённости обследованных студентов, готовности преодолевать трудности в процессе решения поставленных задач.

Таблица 1

Распределение испытуемых студентов по категориям в зависимости от уровня показателей по шкалам методики А. В. Козлова

Наименование шкалы	Показатели выраженности сфер психологического здоровья					
	Высокие		Средние		Низкие	
Стратегический вектор	61,7 %	37	35 %	21	3,3 %	2
Просоциальный вектор	31,7 %	19	66,6 %	40	1,7 %	1
Я-вектор	15 %	9	71,7 %	43	13,3 %	8
Творческий вектор	28,3 %	17	60 %	36	11,7 %	7
Духовный вектор	16,7 %	10	70 %	42	13,3 %	8
Интеллектуальный вектор	45 %	27	53,3 %	32	1,7 %	1
Семейный вектор	13,3 %	8	76,7 %	46	10 %	6
Гуманистический вектор	5 %	3	75 %	45	20 %	12

Развитые на высоком уровне способности к осуществлению интеллектуальной деятельности выявлены почти у половины испытуемых (45 %, или 27 человек). Немного больше по численности категория респондентов со средними показателями интеллектуального вектора реализации психологического здоровья (53,3 %, или 32 человека). У минимального количества испытуемых (всего у 1 человека, что составляет 1,7 % от всей выборки) обнаружен низкий показатель по данной шкале.

Достаточно хорошо у респондентов обстоят дела с выстраиванием межличностных отношений. Около трети выборки (31,7 %, или 19 человек) продемонстрировали высокую степень выраженности просоциальной сферы психологического здоровья, а у большей части обследованных студентов (66,6 %, или 40 человек) по соответствующей шкале обнаружены средние значения. И только показатели одного испытуемого (1,7 %) оказались низкими.

С творческим самовыражением у членов выборки дела также обстоят неплохо. Высокие показатели по шкале «Творческий вектор» имеют 17 человек из 60 (28,3 %), а средние – 36 человек (60 %). Группа испытуемых с низким уровнем развития творческого вектора немногочисленна (11,7 %, или 7 человек).

По другим шкалам теста большие процентные доли пришлись на категорию со средними показателями: семейный вектор – 76,7 % (46 человек), гуманистический вектор – 75 % (45 человек), Я-вектор – 71,7 % (43 человека), духовный вектор – 70 % (42 человека). Данный факт указывает на то, что многие испытуемые в достаточной степени нравственны, автономны, способны отстаивать собственное мнение, ценят семью, придерживаются

гуманистической позиции в отношениях с людьми. Однако тревогу вызывает то, что пятая часть респондентов (20 %, или 12 человек) имеют низкие показатели развития гуманистической сферы психологического здоровья.

Далее мы провели сравнительный анализ показателей психологического здоровья вошедших в выборку юношей и девушек. Распределение испытуемых мужского и женского пола по категориям с учётом уровня изучаемого свойства отражено в таблице 2.

Таблица 2

**Распределение испытуемых юношей и девушек по категориям
в зависимости от уровня психологического здоровья**

Объём категорий испытуемых	Уровни психологического здоровья		
	Высокий	Средний	Низкий
	юноши		
Количество испытуемых в категории	5	18	0
Доля испытуемых в категории, %	21,7	78,3	0
	девушки		
	Высокий	Средний	Низкий
	девушки		
Количество испытуемых в категории	13	24	0
Доля испытуемых в категории, %	35,1	64,9	0

Проверка статистической значимости различий между уровнем психологического здоровья юношей и девушек проводилась с помощью критерия U Манна-Уитни. Сравнение полученного эмпирического значения $U_{\text{эмп.}} = 258,5$ с установленными по специальной таблице критическими значениями U при $N=23$ (158 ($p \leq 0,01$); 189 ($p \leq 0,05$)) не удовлетворяет требованию $U_{\text{эмп.}} \leq U_{\text{кр.}}$, поэтому можно сделать вывод об отсутствии достоверных различий между уровнем психологического здоровья участвующих в исследовании юношей и девушек.

Также нам показалось интересным узнать, отличаются ли по уровню психологического здоровья представители гуманитарного и естественнонаучного профилей обучения. В связи с этим мы выделили внутри выборки две группы испытуемых по 30 человек в каждой. К первой отнесли студентов следующих направлений подготовки: «История», «Политология», «Педагогическое образование». Во вторую группу вошли обучающиеся на направлениях «Архитектура», «Физика», «Прикладная математика и информатика».

Данные относительно объёма получившихся категорий испытуемых из первой группы можно видеть в таблице 3.

Таблица 3

**Распределение по категориям в зависимости от уровня психологического здоровья
испытуемых студентов гуманитарного профиля обучения**

Объём категорий испытуемых	Уровни психологического здоровья		
	Высокий	Средний	Низкий
Количество испытуемых в категории	7	23	0
Доля испытуемых в категории, (%)	23,3	76,7	0

Анализ соответствующих данных указывает на тенденцию, выявленную в целом по выборке: у основной части студентов – «гуманитариев» (76,7 %, или 23 человека) установлен средний уровень психологического здоровья, низкий его уровень не обнаружен. Около четверти испытуемых из этой группы (23,3 %, или 7 человек) имеют высокий уровень изучаемого свойства.

Результаты распределения по категориям с учётом показателей уровня психологического здоровья испытуемых из второй группы представлены в таблице 4.

Таблица 4

**Распределение по категориям в зависимости от уровня психологического здоровья
испытуемых студентов естественнонаучного профиля обучения**

Объём категорий испытуемых	Уровни психологического здоровья		
	Высокий	Средний	Низкий
Количество испытуемых в категории	11	19	0
Доля испытуемых в категории, (%)	36,7	63,3	0

Как видно из таблицы 4, среди обучающихся на естественнонаучных направлениях подготовки, по сравнению с первой группой, больше респондентов с высокими показателями психологического здоровья (их более трети, а именно 36,7 %, или 11 человек). Численность категории со средним уровнем развития измеряемого свойства превышает половину от объёма группы студентов – «естественников» (63,3 %, или 19 человек). Испытуемых с низкими показателями психологического здоровья здесь также не было выявлено.

Воспользовавшись U-критерием Манна-Уитни, мы проверили, существуют ли значимые различия в уровнях психологического здоровья у испытуемых из сравниваемых групп. Так как полученное эмпирическое значение $U_{\text{эмп.}} = 420$ при сопоставлении с критическими значениями U при N=30 (292 ($p \leq 0,01$); 338 ($p \leq 0,05$)) не удовлетворяет требованию $U_{\text{эмп.}} \leq U_{\text{кр.}}$, можно говорить о том, что по уровню психологического здоровья студенты гуманитарного и естественнонаучного профилей не отличаются.

Далее мы изучали у студентов степень выраженности реализации потребностей в саморазвитии как структурного компонента психологического здоровья. Для этого воспользовались методикой «Диагностика реализации потребностей в саморазвитии» Е. П. Никитина, Н. Е. Харламенковой [4].

По полученным данным, у большей части испытуемых (61,7 %, или 37 человек) потребности в саморазвитии находятся на высоком уровне, активно реализуются. Доля респондентов, не имеющих сложившейся системы саморазвития, на наш взгляд, довольно велика, она составляет 38,3 % (23 человека). Низких показателей в процессе диагностики выявлено не было. В таблице 5 можно видеть результаты распределения обследованных юношей и девушек по категориям в зависимости от уровня реализации потребностей в саморазвитии.

Таблица 5

**Распределение испытуемых юношей и девушек по категориям
в зависимости от уровня реализации потребностей в саморазвитии**

Объём категорий испытуемых	Уровни реализации потребностей в саморазвитии		
	Высокий	Средний	Низкий
	Юноши		
Количество испытуемых в категории	17	6	0
Доля испытуемых в категории, %	73,9	26,1	0
	Девушки		
Количество испытуемых в категории	20	17	0
Доля испытуемых в категории, %	26,1	45,9	0

По данным таблицы 5, в плане активной реализации потребностей в саморазвитии юноши превосходят девушек. Доли категорий с высокими показателями проявления указанного личностного свойства отличаются почти в три раза (73,9 % и 26,1 %, соответственно). Однако выполненная с помощью критерия U Манна-Уитни проверка предположения относительно значимости выявленных различий показала, что по степени выраженности реализации потребностей в саморазвитии ($U_{\text{эмп.}} = 204,5$) между участвующими в исследовании юношами и девушками достоверных различий нет, так как полученное значение $U_{\text{эмп.}}$ при сравнении с критическими значениями 158 ($p \leq 0,01$); 189 ($p \leq 0,05$) не удовлетворяет требованию $U_{\text{эмп.}} \leq U_{\text{кр.}}$

В таблице 6 можно видеть результаты распределения испытуемых, представляющих разные направления подготовки, по категориям с учётом уровня реализации потребностей в

саморазвитии.

Таблица 6

**Распределение по категориям в зависимости от уровня реализации потребностей
в саморазвитии испытуемых студентов гуманитарного
и естественнонаучного профилей обучения**

Объём категорий испытуемых	Уровни реализации потребностей в саморазвитии		
	Высокий	Средний	Низкий
	Гуманитарный профиль		
Количество испытуемых в категории	18	12	0
Доля испытуемых в категории, %	60	40	0
	Естественнонаучный профиль		
Количество испытуемых в категории	19	11	0
Доля испытуемых в категории, %	63,3	36,7	0

В ходе анализа данных таблицы 6 мы обнаружили сходство в объёме долей всех выделенных категорий испытуемых.

На следующем этапе исследования мы провели корреляционный анализ эмпирических данных с помощью критерия ранговой корреляции r_s Спирмена. В результате была установлена прямая, умеренная по силе статистически значимая взаимосвязь, удовлетворяющая условию $p < 0,01$, между уровнем психологического здоровья и степенью реализации потребностей в саморазвитии ($r_s = 0,499$). Сравнение полученного эмпирического значения с критическими значениями r_s при $N=60$ (0,25 ($p \leq 0,05$); 0,33 ($p \leq 0,01$)) указывает на соответствие требованию $r_{s\text{эмп.}} \geq r_{s\text{кр.}}$, следовательно, можно утверждать, что активная работа над собой, самосовершенствование приводят к улучшению психологического здоровья.

В таблице 7 представлены данные корреляционного анализа взаимосвязей векторов психологического здоровья испытуемых с реализацией их потребностей в саморазвитии.

Учитывая характер выявленных в ходе корреляционного анализа взаимосвязей между Я-вектором, просоциальным и интеллектуальным векторами психологического здоровья студентов и степенью реализации их потребностей в саморазвитии, можно говорить, что ориентация студентов на сохранение своей «самости», поддержание физической формы способствует активизации самопознания и более интенсивной работе над собой. Интеллектуальное совершенствование студентов увеличивает их готовность к положительным изменениям своей личности.

**Результаты изучения связи векторов психологического здоровья испытуемых
студентов с реализацией их потребностей в саморазвитии**

Векторы психологического здоровья	Реализация потребностей в саморазвитии
Стратегический вектор	0,21
Просоциальный вектор	0,43**
Я-вектор	0,36**
Творческий вектор	0,13
Духовный вектор	0,211
Интеллектуальный вектор	0,255*
Семейный вектор	0,163
Гуманистический вектор	0,116

Примечание: *0,25 ($p \leq 0,05$); **0,33 ($p \leq 0,01$)

Основываясь на данных проведённого нами эмпирического исследования, заключим, что психологическое здоровье студентов различных направлений подготовки в основном соотносимо с нормой (находится на среднем уровне) и не зависит от профиля обучения и половой принадлежности. Установленные взаимосвязи между стремлением реализовать потребности в саморазвитии и психологическим здоровьем студентов могут служить базой для выстраивания профилактической работы специалистами психологической службы вуза.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Азарова Л. Н., Бычкова Т. М. Психологическое здоровье и его роль в академической успешности студентов // Наука и школа. – 2018. – № 1. – С. 33–39.
2. Дубровина И. В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности. – 2015. – № 2. – С. 67–95.
3. Козлов А. В. Методика диагностики психологического здоровья // Перспективы науки и образования. – 2014. – № 6 (12). – С. 110–117.
4. Козлов В. В., Мазилев В. А., Фетискин Н. П. Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. – М.: Изд-во Института психотерапии и клинической психологии, 2018. – 720 с.
5. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2001. – 208 с.