

В. А. Хриптович

Республиканский институт высшей школы, Минск

V. Khriptovich

National Institute for Higher Education, Minsk

УДК 159.99

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL SAFETY

В статье рассматривается проблема психологического благополучия студентов в контексте психологической безопасности образовательной среды. Приведены результаты исследования психологического благополучия на этапе взросления молодежи, в ситуации, связанной с пандемией COVID-19, с позиций социокультурной контекстуализации, в связи с образом мышления, сепарацией от родителей, буллингом, удовлетворенностью образовательной системой университета, Zoom-усталостью и др.

Ключевые слова: психологическое благополучие студентов; психологическая безопасность образовательной среды; корреляты психологического благополучия; пандемия COVID-19.

The article deals with the problem of the psychological well-being of students in the context of the psychological safety of the educational environment. The results of a study of psychological well-being at the stage of growing up of young people, in a situation associated with the COVID-19 pandemic, from the standpoint of sociocultural contextualization, in connection with the way of thinking, separation from parents, bullying, satisfaction with the educational system of the university, Zoom-fatigue, etc. are presented.

Key words: psychological well-being of students; psychological safety of the educational environment; correlates of psychological well-being; COVID-19 pandemic.

Психологическое благополучие студентов как субъектов образовательного процесса рассматривается исследователями в самых разных аспектах, в том числе в контексте компетентностного подхода, в контексте психологической устойчивости личности обучающихся, в связи с психологической безопасностью.

На то, что полноценное развитие личности человека возможно только при условии удовлетворения потребности в безопасности, когда его ресурс направлен на собственное развитие, а не на защиту от субъективно воспринимаемой и переживаемой угрозы, указывали многие ученые (А. Маслоу, Б. Боулби, Д. В. Винникот, Г. С. Никифоров, В. И. Гарбузов, Э. Г. Эйдемиллер, Э. Эрикссон).

Под психологической безопасностью понимают состояние баланса между негативными воздействиями окружающей среды и устойчивостью личности к этим воздействиям, способность преодолеть такие воздействия собственными ресурсами [1]; состояние, при котором психика человека защищена от воздействия многообразных информационных факторов, препятствующих или затрудняющих формирование и функционирование адекватной информационно-ориентированной основы социального поведения человека и в целом жизнедеятельности в современном обществе, а также адекватной системы его субъективных отношений к окружающему миру и самому себе [2]; состояние информационной среды и условия жизнедеятельности общества, не способствующие нарушению психологических предпосылок целостности социальных субъектов, адаптивности их функционирования и развития [3].

Психологическая безопасность образовательной среды является прямым продолжением психологической безопасности личности субъектов образования и понимается как защита общественного порядка и спокойствия, духовных ценностей, прав и свобод учреждений образования и их нормальной деятельности. Характеристиками нарушения психологической безопасности личности являются постоянное ожидание неудачи, безразличие (к работе, учебе, домашним делам, внешности, друг к другу), страх перед собственной несостоятельностью, чувство недоверия, приводящие к хроническому стрессу, профессиональному выгоранию, соматическим заболеваниям.

Благополучие определяется как объективный показатель удовлетворенности жизнью (оценка качества внешних условий жизни) и как субъективный показатель (оценка самим субъектом того, насколько его жизнь в целом близка к максимально желательному состоянию). Несмотря на то, что феномен психологического благополучия и его проявления у студентов находятся в зоне высокого научного интереса, количество исследований, раскрывающих содержание и степень влияния социальных и социально-психологических факторов психологического благополучия студенчества, остается недостаточным. Результаты недавно проведенных исследований, представленные в данной статье, помогут всем заинтересованным специалистам глубже разобраться в проблеме психологического благополучия студентов с целью повышения эффективности проводимой с ними работы.

Результаты исследования О. М. Исаевой свидетельствуют о том, что факторами благополучия российской молодежи в возрасте от 18 до 35 лет являются характеристики семейного статуса, отношение к своему будущему, следование мировым трендам и доверительное отношение к современным инновационным технологиям. Молодые люди, характеризующиеся позитивным восприятием перспектив в будущем, ориентацией на крепкую семью и получение хорошего образования, доверительным отношением

и принятием современных технологий, следованием мировым трендам экологической и гуманистической направленности, имеют более высокие значения общего благополучия и его компонентов по сравнению с теми, для кого приоритетна ориентация на повышение материального достатка и власти над другими людьми, характерны пессимистичное отношение к будущему, неудовлетворенность материальным положением, низкое доверие современным технологиям [4].

Изучение связи образа мышления с благополучием, проведенное М. Р. Хачатуровой и коллегами, показало, что благополучие коррелирует с мышлением, ориентированным на рост, а неблагополучие – с фиксированным мышлением. Фиксированное мышление наиболее типично для студентов колледжа, в то время как магистрантам, аспирантам и особенно бакалаврам более свойственна установка на рост [5].

В исследовании Е. Г. Денисовой показано, что способность планировать, отслеживать и контролировать процесс учебной деятельности (метакогнитивная включенность), направленность на внешний мир (экстраверсия) и более высокая степень организованности (осознанность) оказывают положительное влияние на уровень субъективного благополучия. При этом выраженный поддерживающий эффект имеет использование стратегии смещения фокуса на позитивные стороны стрессовых ситуаций, поиск положительного смысла произошедших событий в целях личностного роста или приобретения нового опыта. Наибольшим деструктивным потенциалом обладают высокий уровень нейротизма и склонность винить себя в стрессовых ситуациях, не принимая во внимание перспективу использования негативного опыта [6].

В. Р. Манукян считает, что «внешняя сепарация молодежи от родителей, маркерами которой выступают поведенческая и функциональная стороны, связанные со способностью самостоятельно принимать решения, совершать выборы, способностью к самообслуживанию, пространственным отделением и финансовой независимостью, ведет за собой внутреннюю, связанную с формированием идентичности и личностной зрелости». Субъективная зрелость связана с психологическим благополучием. Рост самопринятия, компетентности в управлении средой, обретение направленности и осмысленности собственной жизни, общее ощущение устойчивости и удовлетворенности жизнью являются источниками формирования идентичности взрослого. Связь между сепарацией и субъективной зрелостью опосредована психологическим благополучием, а само по себе отделение не приводит к ощущению себя взрослым. Поведенческие компоненты сепарации являются предикторами снижения удовлетворенности, счастья, целенаправленности жизни – самостоятельность в принятии решений и совершении выборов молодых людей препятствует переживанию эмоционального благополучия, что, вероятно, связано с возрастанием количества жизненных трудностей и взрослой

ответственностью. Гармоничный (бесконфликтный) стиль сепарации от родителей, напротив, способствует росту удовлетворенности жизнью и счастья. В целом результаты, полученные В. Р. Манукян, говорят о том, что сепарация, особенно внешняя, – это болезненный и трудный для молодого взрослого процесс, однако преодоление этих трудностей ведет к росту психологического благополучия и формированию субъективной зрелости, а следовательно, способствует взрослению [7].

В работе Т. С. Пилишвили приведен анализ результатов отечественных и зарубежных исследований факторов психологического благополучия личности в юношеском возрасте. Констатируется связь психологического благополучия с осознанностью и смыслом жизни, жизнестойкостью как личностным ресурсом при противостоянии стрессу, эргичностью и социальным темпом, самоэффективностью, депрессией, влиянием классической музыки, йоги и медитации, оптимизмом, застенчивостью, психологической уязвимостью, самостоятельностью, самоактуализацией [8].

Анализ результатов исследований психологического благополучия обучающихся, проведенный Е. Г. Денисовой, показал связь психологического благополучия с показателями самоэффективности и позитивного мышления, устойчивостью, внимательностью и академическими достижениями. Одними из существенных объективных факторов благополучия являются ситуация контроля знаний, особенности педагогического общения и взаимоотношений обучающихся с педагогами. К субъективным факторам в работах последних лет относят эмоциональное состояние, особенности личности, особенности мотивационно-ценностной сферы, удовлетворенность обучением, аффективно-когнитивные компоненты и метапознание. Выявлена связь благополучия с параметрами мотивации творческой самореализации, особенностями мышления, смысловой сферы, коммуникативной компетентности, креативности, рефлексивности у студентов разных профилей обучения [6].

В исследовании студентов-психологов, проведенном Т. С. Пилишвили и коллегами, выявлена связь показателей психологического благополучия и ценностно-смысловой сферой личности: целью в жизни, управлением окружением и личностным ростом, самостоятельностью, самопринятием и творческим проявлением, установлением тесных контактов с окружающими, реалистичным восприятием целостной, осмысленной жизни и свободным самопроявлением, относительной автономностью, ориентацией на настоящий момент жизненного пути [8].

А. А. Бочавер считает, что «буллинг в детстве может способствовать нарушениям здоровья и сложностям с социализацией в дальнейшем». К отсроченным последствиям травмы автор относит риски тревожно-депрессивных расстройств, суицидального поведения и психосоматических нарушений, массовых школьных убийств, сниженную удовлетворенность жизнью

и сложности в отношениях с друзьями и партнерами у жертв травли и риски антисоциального расстройства личности, злоупотребления психоактивными веществами, тревожного и депрессивного расстройств, правонарушений, насилия в близких отношениях, зависимого, делинквентного и самоповреждающего поведения, низкой академической успеваемости у агрессоров. Результаты указывают на то, что неблагополучный школьный опыт «догоняет» выросших школьников в студенчестве – те, кто характеризуют школьную атмосферу негативно, демонстрируют более низкий уровень аутентичной жизни и в тенденции более высокий уровень самоотчуждения и депрессии [9].

К известным факторам, влияющим на психологическое благополучие современных студентов, добавились и некоторые новые, к примеру, пандемия COVID-19. В исследовании С. В. Яремчук показано, что начальный период пандемии характеризовался значимым увеличением удовлетворенности жизнью у молодых людей в возрасте от 18 до 24 лет при незначительном увеличении аффективной составляющей субъективного благополучия [10].

В связи с пандемией студенты были вынуждены адаптироваться к дистанционной форме обучения, что также имело определенные последствия. Так, в ходе исследования связи феномена Zoom-усталости с психологическим благополучием студентов, проведенного Д. К. Посакаловой, установлено, что значительная часть студентов столкнулась с чрезмерной нагрузкой, в результате чего они испытали «усталость от Zoom». Данный феномен выражается в ухудшении эмоционального состояния, мышечной напряженности, снижении работоспособности и качества усвоения информации. Студенты женского пола оказались более подверженными явлению «усталости от Zoom» и его негативным последствиям по сравнению с респондентами мужского пола [11].

Исследование А. А. Герасимовой, выборку которого составили девушки, выявило: ставшее для многих более плотным общение с семьей в период изоляции могло быть и фактором риска, и фактором-протектором. Если до периода изоляции взаимодействие с членами семьи уже имело негативный характер, то изоляция усилила и обострила имевшиеся проблемы. Как следствие, в таком случае наблюдалось снижение уровня различных аспектов психологического благополучия и увеличение уровня проблемного использования интернета как компенсаторной практики. В случае, если до изоляции общение с близкими носило скорее ресурсный характер, то в период изоляции оно стало дополнительной поддержкой, защищающей от чувства одиночества и повышающей уровень психологического благополучия [12].

Изучение психологического благополучия с позиций социокультурной контекстуализации позволило установить наличие общих и специфических тенденций у студентов разных этнокультурных групп. Так, исследование психологического благополучия российских и армянских студентов, про-

веденное А. Г. Самохваловой и коллегами, выявило, что общекультурной тенденцией следует считать снижение интегрального уровня психологического благополучия. Основными коррелятами психологического благополучия студентов являются субъективное ощущение счастья, которое характеризует эмоциональное переживание человеком собственной жизни как целого, и удовлетворенность жизнью как когнитивная оценка соответствия действительных жизненных обстоятельств желаемым. Предиктором психологического благополучия у студентов является осмысленность жизни, наличие романтических отношений и вера в себя. В качестве специфических характеристик психологического благополучия в выборке российских студентов отмечена более высокая степень удовлетворенности жизнью. Студенты придают своей жизни полноценный смысл, нацелены на изменение социального статуса в будущем, стремятся к достижению успеха в жизни, открыты новому опыту. Ресурсами достижения благополучия для российских студентов являются здоровье, активность, высокая успешность (личностные ресурсы), поддержка и одобрение друзей, командная работа (социальные ресурсы). Психологическое благополучие в выборке армянских студентов коррелирует с оценкой субъективного благополучия, оценкой степени независимости от родителей, оценкой собственного здоровья [13].

Сравнительное исследование субъективного благополучия российских, тувинских, казахстанских, китайских и европейских студентов в условиях образовательной миграции, проведенное Т. Г. Бохан и коллегами, показало, что большинство представителей всех культуральных групп удовлетворены своей жизнью, что проявляется как на уровне осознания, так и на уровне эмоционального функционирования. В то же время существуют статистически значимые различия в показателях удовлетворенности жизнью между культуральными группами в когнитивном и в эмоциональном компонентах субъективного благополучия. Так, просоциальные и социальные ценности более характерны для коллективистских культур (российская, тувинская, казахстанская, китайская группы), индивидуалистические ценности – для западной культуры [14].

В работе Г. А. Фофановой показано, что только четверть белорусских студентов имеют высокие показатели психологического благополучия. Некоторые показатели психологического благополучия («автономия» и «управление окружением») у студентов первого курса значимо ниже, чем у старшекурсников; другие («позитивные отношения с окружением») у юношей значимо ниже, чем у девушек [15].

В исследовании Л. А. Александровой выявлено отсутствие значимых различий в показателях субъективного благополучия у студентов в зависимости от наличия или отсутствия у них инвалидности. Та же картина выявлена для показателей, отражающих выраженность составляющих личностного потенциала студентов. Обнаружено, что высокая оценка удов-

летворенности потребностей в автономии и компетентности сопровождается ростом удовлетворенности жизнью, повышением показателей, отражающих уровень развития личностных ресурсов, внутренней мотивации, мотивации достижения, саморазвития, самоуважения, а также оценки учебного климата и качества взаимодействия с преподавателями [16].

Повышение субъективного благополучия у молодежи связано с ее нацеленностью на социальные контакты, что создает условия для эффективного использования внутренних и внешних ресурсов. Социальное самочувствие молодежи в значительной мере зависит от чувства сопричастности со смысловыми группами [10].

Таким образом, студенты подвержены негативным влияниям ситуации неопределенности и регулярно сталкиваются с рядом проблем, влияющих на успешность освоения ими образовательных программ, удовлетворенность процессом обучения, самочувствие и психологическое благополучие. Специфика учебной деятельности заключается в ее воздействии на личность обучающегося, а также в глубокой связи академической успешности с его субъективными характеристиками. В современных условиях возникает объективная трудность учета и контроля внешних факторов среды, что делает особенно значимыми внутренние, субъективные факторы, обуславливающие определенный уровень функционирования и адаптации человека. При этом сфера образования, как и многие другие сферы, сегодня находится в состоянии непрерывных инноваций, что, естественно, с одной стороны, сказывается на благополучии основных субъектов образовательной деятельности, а с другой – зависит от него. Знание факторов, влияющих на психологическое благополучие студентов, позволит педагогам и работникам университетов создать психологически безопасную образовательную среду, которая выступит оптимальным условием для сохранения и укрепления психологического благополучия студентов.

Список использованных источников

1. *Молокоедов, А. В.* Психологическая безопасность личности. Основы комплексного анализа / А. В. Молокоедов, С. В. Франц, И. М. Слободчиков. – М.: Левь, 2018. – 176 с.
2. *Грачев, Г. В.* Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты / Г. В. Грачев – М.: Изд-во РАГС, 1998. – 125 с.
3. *Кабаченко, Т. С.* Нарушения психологической безопасности в контексте активности профессионала: дис. ... д-ра психол. наук: 19.00.03 / Т. С. Кабаченко. – М., 2000. – 409 с.
4. *Исаева, О. М.* Факторы психологического благополучия российской молодежи / О. М. Исаева, А. Ю. Акимова, Е. Н. Волкова // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 4. – С. 24–35.
5. *Хачатурова, М. Р.* Образ мышления и субъективное благополучие обучающихся в период «становящейся взрослости» / М. Р. Хачатурова, В. Г. Ерофеева, В. А. Бардадымов // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 1. – С. 121–135.

6. Эмоционально-личностные и метакогнитивные предикторы психологического благополучия студентов в современных условиях / Е. Г. Денисова [и др.] // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 5. – С. 85–96.

7. Манукян, В. Р. Взросление молодежи: сепарация от родителей, субъективная зрелость и психологическое благополучие в возрасте 18–27 лет / В. Р. Манукян // Психологическая наука и образование. – 2022. – Т. 27, № 3. – С. 129–140.

8. Психологическое благополучие и ценностно-смысловая сфера личности студентов-психологов / Т. С. Пилишвили [и др.] // Образование и наука. – 2021. – Т. 23, № 4. – С. 126–156.

9. Бочавер, А. А. Школьный опыт буллинга и актуальное благополучие у студентов / А. А. Бочавер // Психологическая наука и образование. – 2021. – Т. 26, № 2. – С. 17–27.

10. Яремчук, С. В. Субъективное благополучие молодежи и его взаимосвязь с психологической дистанцией до объектов социально-психологического пространства личности в условиях пандемии COVID-19 / С. В. Яремчук, А. В. Бакина // Социальная психология и общество. – 2021. – Т. 12, № 1. – С. 26–43.

11. Посакалова, Д. К. Связь феномена Zoom-усталости с психологическим благополучием студентов московских вузов: результаты эмпирического исследования / Д. К. Посакалова // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2021): сб. ст. II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 11–12 нояб. 2021 г. / под ред. В. В. Рубцова, М. Г. Сороковой, Н. П. Радчиковой. – М.: Изд-во ФГБОУ ВО МГППУ, 2021. – С. 712–724.

12. Герасимова, А. А. Стратегии совладания, психологическое благополучие и проблемное использование интернета в период пандемии / А. А. Герасимова, А. Б. Холмогорова // Психологическая наука и образование. – 2020. – Т. 25, № 6. – С. 31–40.

13. Особенности психологического благополучия русских и армянских студентов / А. Г. Самохвалова [и др.] // Социальная психология и общество. – 2022. – Т. 13, № 2. – С. 123–143.

14. Особенности субъективного благополучия студентов в условиях образовательной миграции / Т. Г. Бохан [и др.] // Социальная психология и общество. – 2021. – Т. 12, № 1. – С. 59–76.

15. Фофанова, Г. А. Психологическое благополучие студентов Беларуси / Г. А. Фофанова // Психология образования: современный вектор развития. – Екатеринбург: Урал. федерал. ун-т им. Б. Н. Ельцина 2020. – С. 277–293.

16. Александрова, Л. А. Субъективное благополучие и саморегуляция учебной деятельности студентов в цифровой образовательной среде / Л. А. Александрова // Цифровая гуманитаристика и технологии в образовании (ДНТЕ 2020): материалы Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, 19–21 нояб. 2020 г. – С. 372–378.

(Дата подачи: 17.02.2023 г.)