

АНАЛИЗ СОСТОЯНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

¹Л. Ю. Болеева, ¹А. Ю. Частоедова, ¹Ф. Чжан, ²А. А. Якимова

¹ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар, Российская федерация

²ФГБОУ ВО «Первый Санкт-Петербургский государственный медицинский университет имени академика И.П. Павлова» Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Санкт-Петербург, Российская федерация
e-mail: boleeva_larisa@mail.ru, кнопка-nyra@mail.ru, nastyaya625@gmail.com

В статье представлен анализ психологического состояния студентов российских вузов как компонента внутреннего благополучия и способности к продуктивной работоспособности и социальным взаимоотношениям. Изучены компоненты волевой, эмоциональной, познавательной и мотивационной сферы молодых людей, обучающихся по профессии.

The article presents an analysis of the psychological state of Russian university students as a component of internal well-being and the ability for productive work and social relationships. The components of the volitional, emotional, cognitive and motivational spheres of young people studying a profession were studied.

Ключевые слова: студенты; вуз; психологическое здоровье; эмоциональное состояние; морально-волевая сфера.

Key words: students; university; psychological health; emotional state; moral-volitional sphere.

Актуальность. Развитие социальных условий современного общества сопровождается интенсификацией научного прогресса во всех сферах. Это приводит с одной стороны к облегчению некоторых функций нашей жизнедеятельности, с другой стороны меняет поведение, сознание и отношение к своему бытию [3].

В научных сведениях отражается тот факт, что за последние десятилетия человечество снизило на 15,6 % свою самостоятельность, на 21,5 % ответственность за принятие решений, на 27,8 % двигательную активность перекладывая часть обязанностей на арсенал технических устройств [5, 7], в связи с чем состояние психологического здоровья населения в последнее время стало предметом серьезной озабоченности. Особенно это касается молодого поколения, профессиональная самореализация для которого очень важна в близлежащих перспективах. Также это подтверждает ряд ученых, приводя неблагоприятные результаты изучения стресса и депрессии у возрастной группы в 16–30 лет [1, 4].

Исходя из этого целью нашего исследования стало провести аналитический обзор психологического состояния и отношения к его оптимальному поддержанию у студенческой молодежи российских вузов.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие 718 студентов I курса физкультурных и медицинских вузов г. Краснодара и г. Санкт-Петербурга. Все принявшие участие молодые люди обучались на разных направлениях подготовки. Присутствовали спортсмены, активно проводящие свою жизнь. И студенты неспортивных специальностей, занимающиеся двигательной активностью на непостоянной основе.

Из методов исследования были применены: анализ литературы, социологическое анкетирование в онлайн-режиме, психодиагностика по методике Л. Н. Собчик (ИТО) [2, 6].

Результаты исследования. Результаты анкетирования показали, что большинство молодых людей (96,1 %) испытывали отрицательные эмоции в виде ощущения печали, чувства боязни без конкретных причин, повышенной тревожности. И половина из данного количества (50 %) хоть раз в жизни впадали в депрессию. Часть из которых (34,8 %) смогли выйти из негативного состояния за счет собственных усилий, еще часть (45 %) справились с помощью близкого окружения, остальным (20,2 %) потребовалась помощь специалиста. О причинах возникновения спада эмоционального настроения студенты отметили: 62,7 % – неудачи в учебе, 48,1 % – конфликты с одноклассниками или с людьми близлежащего окружения, 29,2 % – финансовые затруднения, 19,4 % – недовольство собственным поведением, 9,7 % – другие причины. Также 69,7 % опрошенных личностей отмечают появление физических нарушений в психологическом состоянии, таких как головная боль, недомогание, нарушение сна. 30,6 % респондентов указали на слишком повышенную утомляемость в течение суток, из-за чего у них происходят затруднения с четкостью мышления, восприятием преподавателя, запоминанием учебного материала.

Следует отметить, что психологическую напряженность и присутствие отрицательных эмоций в течение дня испытывают студенты всех вузов. Студенты из числа не физкультурных специальностей связывают это с высокой умственной нагрузкой, студенты-спортсмены объясняют это синтезированием учебы с продолжением спортивной карьеры.

Такие распространенные ментальные проблемы, как правило, приводят к поведенческим отклонениям, и в 9,4 % случаях это выражается у молодых людей в проявлении агрессии в сторону окружающих, в 9,8 % случаев – в отсутствии желания выполнять учебные и трудовые операции, в 10,0 % случаях – в возникновении внутренних видений и переживаний. Печально и то, что 10,4 % студентов от снижения психоэмоционального состояния начинают злоупотреблять спиртным, курением, психоактивными веществами. При этом двигательная активность, положительно способствующая снятию утомления и психологического напряжения на постоянной основе, присутствует только у 52,9 %.

Проведение исследования по методике Л. Н. Собчик (ИТО) прошло в период с сентября по октябрь 2024 г., не затрагивая сложное психофизиологическое состояние людей в период зачетно-экзаменационной сессии. Было отмечено, что в студенческой среде намечаются тенденции к значительному затруднению в адаптации к учебному процессу и эмоциональной напряженности уже сразу после начала учебного года, так как среднестатистические показатели по шкале аг-

гравации, определяющей имеющиеся психологические проблемы достаточно высоки (7,1 балла из возможных 9 баллов). Также высоки показатели пессимистичности в оценке собственных перспектив (6,4 балла). У всех обучающихся наблюдается и высокая степень тенденций показать себя в лучшем свете (8,2 балла). И таким образом, данные психодиагностики подтверждают наличие у студенческой молодежи психологических состояний, не соответствующих норме. Спустя два месяца учебы данные показатели по шкалам стали более сбалансированным и проявили умеренную степень выраженности (тревожность – 3,4 балла; агрессивность – 3,8 балла; ригидность – 4,1 балл; лабильность – 3,3 балла). Что говорит о наступлении социальной адаптации в развитии личности. Однако, еще достаточное количество не способны к выбору перспективных целей, и не доверяют благожелательным отношениям со стороны общества.

Благодаря совместному социологическому и психолого-функциональному анализу мы получили предварительное понимание статуса психологического здоровья обучающихся в высших учебных заведениях людей.

Следует отметить однородность проявления отдельных компонентов психологического здоровья. Но нельзя с уверенностью утверждать, что уровень психологического здоровья наших студентов достаточно хорош или плох, так как ниже среднего уровня по показателям – это 20 % обучающихся, а средний и высокий по 80 %. Но при этом большинство лиц студенческого возраста по объективным причинам испытывают напряженность в эмоциональном плане. Дальнейшее снижение психологического ресурса приведет молодой организм к истощению способности поддерживать жизнедеятельность на должном уровне. А не имея в данном случае возможности рационально и грамотно снизить стресс, не умея правильно противостоять неудачам, восстановить силы и душевное равновесие появятся риски довести свой организм до более серьезных проблем.

Заключение. Таким образом, обеспечив основные особенности психологического здоровья студентов первокурсников мы можем наметить направления в углублении реформ высшего образования, внедрения в учебный процесс вузов здоровьесберегающих технологий в виде планирования рационального труда и отдыха, внедрения форм двигательной активности малой направленности, привлечение к физкультурно-массовым мероприятиям, профилактические беседы о здоровом образе жизни и социальной адаптации, тренинги на сплочение коллектива и повышение показателей психологического здоровья.

БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК

1. К проблеме дневной двигательной активности трудящихся как фактора здорового образа жизни / Л. А. Якимова [и др.] // Здоровьесберегающие технологии: опыт современности и перспективы будущего : Материалы I межрегион. науч.-практ. конф. молодых ученых с междунар. участием, Краснодар, 16 декабря 2022 года. – Краснодар: КубГМУ, 2022. – С. 229–232.

2. Козлов, А. В. Методика диагностики психологического здоровья / А. В. Козлов // Перспективы науки и образования. – 2014. – С.64.

3. Макеева, Е. С. Жизнестойкость как фактор психологического благополучия студентов / Е. С. Макеева // Вестник Минск. гос. лингвистического ун-та. – 2022. 1 (4). – С. 41-47
4. Частоедова, А. Ю. Влияние физического утомления на уровень произвольного внимания в смешанных единоборствах / А. Ю. Частоедова, К. А. Дужак // Ресурсы конкурентоспособности спортсменов: теория и практика реализации. – 2023. – № 13. – С. 264–266.
5. Якимова, Л. А. Влияние двигательной активности на психомоторную подготовленность студентов медицинских вузов / Л. А. Якимова, Е. А. Козыренко, О. П. Десенко // Инновации в образовании : Материалы XIV междунар. учеб.-метод. конф., Краснодар, 11 апреля 2024 года. – Краснодар : КубГМУ, 2024. – Т. 14. – С. 579–582.
6. Якимова, Л. А. Методология научных исследований в области физической культуры и спорта / Л. А. Якимова. – Краснодар : КГУФКСТ, 2020. – 61 с.
7. Якимова, Л. А.. Преимущества физической культуры и спорта в социально-психологической адаптации молодого поколения / Л. А. Якимова, А. С. Потанина // Тез. докл. LI науч. конф. студентов и молодых ученых вузов Южного федерального округа : материалы конф., Краснодар, 01 февраля – 31 2024 года. – Краснодар : КГУФКСТ, 2024. – С. 174.