

С.Н. Гладких, доц., канд. тех. наук;
К.А. Тимофеев, студ.
(Новгородский государственный университет,
г. Великий Новгород, Россия)

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ СТУДЕНТОВ

В современных социокультурных реалиях проблема психологического благополучия студентов, особенно обучающихся по психолого-педагогическим специальностям, приобретает все большую значимость. Будущие психологи и педагоги сталкиваются с уникальными профессиональными вызовами, которые требуют от них высокой эмоциональной устойчивости, эмпатии и способности к саморегуляции. В то же время, они сами являются представителями молодежи, переживающие период интенсивного личностного роста и развития, отсутствием навыка организации и управления своим временем, психоэмоциональные нагрузки, дистресс, что делает их уязвимыми перед различными психологическими трудностями [1].

Несмотря на нарастающее признание значимости психического благополучия в академической среде, наблюдается существенный дисбаланс между потребностью студентов в психологической поддержке и фактическим обращением за профессиональной помощью.

Цель данного исследования заключается в идентификации запросов в психологической помощи и поддержки студентов психолого-педагогических специальностей. Для достижения цели исследования были поставлены следующие задачи:

- изучить теоретические аспекты проблемы: анализ научной литературы, посвященной вопросам психологического благополучия студентов, факторам риска развития психологических трудностей, особенностям организации психологической помощи в образовательной среде;
- проанализировать опыт обращения студентов за психологической помощью;
- исследовать предпочитаемые стратегии совладания с психологическими трудностями;
- идентифицировать основные запросы студентов на психологическую помощь: определить конкретные темы и проблемы, по которым студенты нуждаются в психологической поддержке (эмоциональное выгорание, проблемы в межличностных отношениях, трудности с самооценкой, профессиональное самоопределение и т. д.);
- выявить барьеры, препятствующие получению психологической помощи: определить основные причины, по которым студенты не

обращаются за психологической помощью, несмотря на наличие проблем (стигматизация, опасения по поводу конфиденциальности, недостаточная информированность о возможностях получения помощи и т. д.).

Среди запросов студентов на психологическую помощь автор [2] в своем исследовании выделяет следующие темы: эмоционально-волевая сфера, общение, самооценка, организация времени и мотивы учебной деятельности. Также, одной из рассматриваемых нами форм оказания психологической помощи и поддержки является посещение студентами психолога в собственном вузе.

Автор [3] обращает внимание на то, что многим действительно нужна психологическая помощь, но в то же время «им не хватает смелости сделать первый шаг в этом направлении». При этом, Антонова Н.М. выделяет негативные установки по отношению к психологической помощи вуза (например, стигматизация, недоверие) и низкая готовность обращаться за поддержкой являются ключевыми факторами, препятствующими студентам получать необходимую им помощь. Понимание этих барьеров важно для разработки стратегий по информированию студентов о возможностях психологической службы и формированию позитивного отношения к обращению за помощью [4].

Исследование запросов, потребностей у студентов в психологической помощи потребовало комплексного подхода и применения разнообразных методов, таких как: анализ специализированной литературы, обобщение передового психолого-педагогического опыта; сравнение, обобщение. Одним из эмпирических методов является анкетирование, которое проводилось на платформе Google FORMS. В опросе приняли участие 102 студента, частью выборки являлись обучающиеся Новгородского государственного университета имени Ярослава Мудрого, Педагогического института (52 студента), другую часть выборки составили студенты Калужского государственного университета имени К.Э. Циолковского, Института Психологии (50 студентов).

Исследование показало, что подавляющее большинство (91,5%) студентов-респондентов – женщины. Это подтверждает традиционный гендерный стереотип. Однако, мужчины-студенты не выражают негатива по отношению к своей профессии, что разрушает некоторые устойчивые нормы общества.

Возрастной состав выборки (средний возраст 21-22 года) позволяет предположить, что студенты, участвующие в исследовании: имеют больше опыта учебы и практики, что влечет вероятнее всего больший шанс столкновения с профессиональным выгоранием, этическими дилеммами или другими трудностями, которые формируют их

представление о необходимости психологической поддержки; в меньшей степени подвержены влиянию стигматизации и с большей вероятностью признают важность заботы о психическом здоровье, как для себя, так и для будущих клиентов; имеют более реалистичное понимание профессии, ее сложностей и вызовов.

Анализ результатов анкетирования позволил выявить существенные различия в опыте обращения за психологической помощью среди студентов-психологов и студентов педагогических специальностей. Студенты-психологи более проактивны в заботе о своем психологическом благополучии (58% обращались за помощью самостоятельно). Это формирует у них глубокое понимание ценности психологической помощи. Среди педагогов такой опыт менее распространен (62% никогда не обращались к психологу). Однако 28% будущих педагогов все же обращались по собственной инициативе, а 10% – по рекомендации, что свидетельствует о растущем осознании важности психологического здоровья.

Анализ предпочтений студентов в выборе стратегий совладания с психологическими трудностями выявил ряд интересных тенденций. Стоит обратить внимание, что большинство студентов (69%) предпочитают обращаться к психологу при возникновении психологических проблем. Однако, между студентами-психологами и педагогами есть различия в выборе дополнительных стратегий. Студенты-психологи также активно используют социальную поддержку своего окружения, обращаясь за помощью к друзьям, коллегам и родственникам (42,3%); самостоятельно ищут информацию в интернете, что свидетельствует о высоком уровне их психологической грамотности и умении фильтровать информационный поток и ключевым отличием от стратегий педагогов – студенты-психологи выражают меньше сомнений в компетентности университетских психологов. Студенты-педагоги: реже обращаются к психологу, предпочитая социальные связи и самостоятельный поиск решений, а именно 26,5% считают социальную поддержку наиболее эффективной стратегией психологической помощи и поддержки; многие выражают опасения по поводу конфиденциальности и объективности психологической помощи, оказываемой преподавателями-психологами (55,1%), а также отмечают высокую нагрузку преподавателей и сложности с записью на прием (36,7%).

Стоит обратить внимание на основные барьеры для обращения к психологу университета, учитывая, что практическое большинство всех респондентов осведомлены о подобной возможности: совмещение педагогом функций преподавателя и психолога; высокая учебная нагрузка преподавателей и сложности с записью на прием.

Анализ запросов студентов выявил превалирование трех основных тем: эмоциональное выгорание, проблемы самопознания и профессиональное самоопределение.

Почти половина студентов как института психологии, так и педагогического института (38,5% и 49% соответственно) жалуется на усталость, апатию и трудности с эмоциональной регуляцией. Значительная часть студентов (46% и 30% соответственно) ищет помощи в вопросах самоопределения и повышения самооценки. Интересная тенденция – смещение фокуса с общих проблем (тревожность, депрессия) на более специфические запросы, связанные с саморазвитием и профессиональным выбором. Это свидетельствует о повышении психологической грамотности студентов.

Проведенное исследование позволило достичь поставленной цели и идентифицировать запросы студентов психолого-педагогических специальностей в психологической помощи и поддержке. Полученные данные подтверждают актуальность проблемы психологического благополучия студентов данной категории, выявляя специфические запросы и барьеры, препятствующие обращению за профессиональной помощью.

ЛИТЕРАТУРА

1. Савинков С.Н., Козырева В.В. Адаптированность к обучению в вузе и основные потребности студентов в получении психологической помощи // Известия РГПУ им. А.И. Герцена. 2021. № 199. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/adaptirovannost-k-obucheniyu-v-vuze-i-osnovnye-potrebnosti-studentov-v-poluchenii-psihologicheskoy-pomoschi> (дата обращения: 27.12.2024).
2. Набатникова Л.П. Психологическое консультирование в системе службы психологической помощи в вузе // Системная психология и социология. 2011. № 4. С. 16–23.
3. Zeren S.G., Erus S.M., Amanvermez Y. University students' attitudes towards seeking psychological help and their responses related to the offer of help // International Online Journal of Educational Sciences. 2017. Vol. 9. No. 2. P. 439–453.
4. Антонова Н.А. Установки студентов к получению помощи в сфере психического здоровья // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2021. № 195. С. 213–222.