

Факторы, Влияющие На Психическое Здоровье Студентов

Абдуллаев Рахмонжон¹, Аскарова Гулрух²

Аннотация: В статье рассматриваются факторы, которые влияют на психическое здоровье студентов, также положительные (оптимистические) установки, которые выражаются в ожидании положительных событий, и отрицательные (пессимистические), о проявлении которых свидетельствует ожидание негативных событий.

Ключевые слова: факторы, психическое здоровье, студенческая среда.

Психическое здоровье студентов определяется наличием стрессовых факторов в студенческом периоде, таких как экзаменационные ситуации, вовремя социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и т.п. Переживаемый стресс и его последствия составляют серьезную угрозу психическому здоровью студента.

Это особенно актуально для молодёжного и студенческого периода жизни человека, когда личностные ресурсы кажутся неисчерпаемыми и оптимизм в отношении своего здоровья берет над заботой о нем. Сильная ориентация на переживания, высокая мотивация достижения устраняют из сознания студента возможные опасения, связанные с последствиями длительного стресса.

Студенческий возраст – это многообразные эмоциональные переживания, что отражается в стиле жизни, которые исключают заботу о собственном здоровье, так как такая ориентация традиционно приписывается старшему поколению и оценивается молодым человеком как «неприятная и скучная». В это время ограничены также способности к релаксации и отдыху в силу тех же убеждений в неистощимости собственных физических и психических ресурсов.

Период активного вхождения в новую социальную среду сопровождается усилиями, направленными на получение признания и высокого положения в группе студентов-сверстников. При этом используются различные средства, не всегда поддающиеся санитарной профилактике здоровья (никотин, алкоголь, наркотики).

Попытки завоевания своего места среди ровесников часто связаны с рискованным поведением, желанием любой ценой добиться этого признания.

Большая часть исследований в области стресса изначально была направлена на описание его факторов, характеристик стрессовых реакций и копинг-стратегий. Психология здоровья уделяет особое внимание определению «цены», которую платит человек в ситуациях повышенных требований, психических нагрузок и перегрузок. Несомненно, студенческая среда проявляют себя во всем многообразии перегрузок и требований.

С другой стороны, именно в этот период формируется будущий профессионал, состояние психического здоровья которого непосредственно влияет на успешность деятельности и стиль жизни в целом и таким образом приобретает высокое общественное значение. В период острых социально-экономических перемен со всей силой проявляется еще один дополнительный фактор риска по отношению к сохранению психического здоровья — социальная и профессиональная неопределенность будущего специалиста в обществе и необходимость поиска рабочего места, соответствующего уровню образования и подготовки.

К факторам психического здоровья относятся установки и ожидания, связанные с предстоящими событиями. Обобщенно их можно разделить на положительные (оптимистические) установки, которые выражаются в ожидании положительных событий, и отрицательные (пессимистические), о проявлении которых свидетельствует ожидание негативных событий. Первые помогают успешно преодолеть стресс, поскольку эмоции, испытываемые в трудных ситуациях, действуют как механизмы подкрепления деятельности. В случае отрицательных установок эмоции начинают оказывать деструктивное, ослабляющее действие. Ожидания по отношению к ситуации могут меняться в зависимости от конкретных условий, однако можно выделить некоторые генерализованные ожидания, независимые от содержания ситуации, отражающие пессимистические либо оптимистические установки индивида.

Ожидания индивида занимают центральное место в изучении стресса и его последствий, таких как феномен психического выгорания (burnout). По отношению к результатам деятельности их можно разделить на три группы:

- ✓ низкие ожидания положительного подкрепления;

¹ Студент 3 курса факультета педагогики и психологии ТДПУ им Низами

² Преподаватель кафедры «Практическая психология» факультета педагогики и психологии ТДПУ им Низами

- ✓ высокие ожидания наказания;
- ✓ низкие ожидания собственного влияния на результаты деятельности.

Потеря контроля над результатами своей деятельности снижает мотивацию индивида, вызывает чувство страха и неопределенности и тем самым ведет к раннему развитию симптомов выгорания. Кратко и долговременные последствия неконтролируемого окружения проявляются как пассивность и выученная беспомощность. В повседневном поведении человек до тех пор стремится найти эффективные стратегии преодоления стрессовых ситуаций, пока не убедится в бесполезности этих усилий, т. е. придет к выводу о том, что ситуация не имеет выхода.

Следующий важный фактор психического здоровья студентов — удовлетворенность результатами своей деятельности. Чувство успешности ассоциируется с переживанием высокого субъективного значения личностных стремлений, а также с высокой вероятностью достижения поставленных целей. Сознательный выбор целей и положительная оценка возможностей их достижения имеют решающее значение в процессах саморегуляции. При этом возрастает убеждение в том, что выбранные цели могут быть достигнуты даже в условиях внешних преград, т. е. речь идет о механизмах влияния на эффекты своей деятельности (ср. теорию эффективности собственных действий Бандуры). Сознание возможности определения целей и способов их достижения способствует формированию стрессоустойчивости и поиску конструктивных стратегий преодоления стресса. Известная аксиома Томаса, автора ситуативных концепций, гласит: «Если человек определяет ситуацию как реальную для себя, то осознает также и реальность способов ее решения и вытекающих из этого последствий». Убеждение в низкой собственной эффективности может приводить к нарушениям когнитивных процессов в ситуации нагрузки, например, блокаде памяти и мышления в ситуациях экзаменов. Подобную точку зрения на значение субъективной оценки эффектов деятельности разделяет Селигман в теории выученной беспомощности. Ожидания неконтролируемости значимых событий приводят к развитию отрицательных эмоций причем эти ожидания часто сводятся к раннему негативному опыту (например, неудачно сданный экзамен), который становится устойчивым убеждением. Перцепция собственного поведения является центральным аспектом теории эффективности собственных действий Бандуры.

Именно перцепция эффективности собственных действий оказывает влияние на протекание мыслительных, мотивационных и эмоциональных процессов, т. е. становится важным регулирующим механизмом преодоления стресса. Оценка эффективности собственных действий в различных ситуациях показала существование сильной зависимости от содержания ситуаций и незначительное влияние стабильных личностных черт. Активность личности варьируется от ситуации к ситуации и в меньшей степени определяется ее стабильными свойствами.

В изучении причин студенческого стресса часто отмечается, что одна из них — недостаточная идентификация со студенческой средой, восприятие ее как чуждой, иногда даже враждебной. Особенно это замечается у студентов-первокурсников, впервые столкнувшихся с новыми, отличными от школьных, требованиями. Анонимность студента-первокурсника особенно остро ощущается иногородними студентами, оторванными от дома и семьи, переживающими трудный процесс приспособления к новым условиям жизни. Необходимую помощь в преодолении этого негативного явления может оказать психологическая служба вузов, предоставляя различного рода консультации и помощь в организации учебной деятельности.

Список литературы

1. Ронгинская Т. И. Профилактика стресса в студенческой среде // «Ананьевские чтения-2001». - СПб., 2001.
2. Antonovsky, A. *Unraveling the mystery of health. How people manage stress and stay well.* — San Francisco, CA: Jossey-Bass, 1987.
3. Bandura, A. Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change // *Psychological Review.* - 1977. - V 84. - P. 191-215.
4. Burisch, M. *Das Burnout-Syndrom — Theorie der inneren Erscheinung.* — Berlin: Heidelberg: Springer, 1989.
5. House J. S., Wells, J. A. Occupation stress social support and health. — NIOSH-Publ., 1978. — P. 78-140.
6. Maslach, C. Understanding burnout: Definitional issues in analyzing a complex phenomenon // *Job, Stress and Burnout* / W. S. Paine (Ed.). — Beverly Hills: Sage, 1982.
7. Schaarschmidt, U. & Fischer, A. W. AVEM — ein diagnostisches Instrument zur Differenzierung von Typen gesundheitsrelevanten Verhaltens und Erlebens gegenüber der Arbeit // *Zeitschrift für Differentielle und Diagnostische Psychologie* - 1997. - V 18, Heft 3. - S. 151-163.
8. Schaarschmidt, U., Arold, H., Ronginska, T. Untersuchungen zur psychischen Gesundheit bei Lehrern — ein Populationsversuch, [w:] *Science-Research-Education. Proceedings of the Polish-German Symposium.* — Zielona Góra, 2000.
9. Schwarzer, R. *Gesundheitspsychologie: Einführung in das Thema* // *Gesundheitspsychologie — Ein Lehrbuch (3-20)* / Schwarzer (Hrsg.). — Göttingen: Hogrefe, 1990.
10. Siegrist, J. *Soziale Krisen und Gesundheit.* — Göttingen: Hogrefe, 1966.