

А. Ф. Дорох

Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины, Республика Беларусь, г. Гомель
Научный руководитель: Ю. А. Шевцова

Психологическое здоровье студентов первокурсников

Проблема психического, душевного, духовного, нравственного здоровья для науки не нова. В отечественных исследованиях этой проблемой в рамках психологии, психиатрии и психопатологии занимались С. С. Корсаков, В. М. Бехтерев, П. Б. Аннушкин, Б. С. Братусь, Б. Д. Карвасарский, В. Н. Мясищев, И. В. Боев и т.д.

Здоровье – комплексный, многоаспектный феномен, включающий в себя составляющие компоненты.

Физическая составляющая – уровень роста и развития органов и систем организма. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие адекватную адаптацию организма.

Психологическая составляющая – состояние психической нравственной и духовной сферы. Основу его составляет система ценностей, установок и мотивов поведения индивида в обществе; представления, связанные с общечеловеческими истинами добра, любви и красоты. Оно опосредованно нравственным благополучием.

Поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояний человека. Оно выражается в степени адекватности (соответствия ситуации) поведения человека, умении общаться. Основу его составляют: жизненная позиция, межличностные отношения и умение эффективно трудиться [1].

Основная функция психологического здоровья – поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности.

Цель исследования: исследовать психологическое здоровье студентов первокурсников.

Объект исследования: психологическое здоровье.

Предмет исследования: самооценка психологическое здоровье студентов первокурсников.

В исследовании принимали участие 60 человек в экспериментальной группе (студенты 1 курса) и 60 человек в контрольной группе (студенты 4 курса).

Экспериментальное исследование проходило на протяжении сентября-ноября 2016 года. Тестирование проводилось небольшими группами. На основе полученных данных мы попытались выявить уровень психологического здоровья в юношеском возрасте.

Исследование осуществлялось в несколько этапов:

- определение выборки испытуемых;
- проведение психодиагностического обследования;
- проведение статистической обработки и анализ полученных данных.

Исследование проводилось с помощью методики «Тест психологического здоровья».

Методика «Тест психологического здоровья» нацелена на изучение психологического состояния личности через диагностику психологического здоровья.

Методика состоит из опросного листа, включающего в себя 46 пар суждений, из которых нужно выбрать 1 наиболее относящееся к личности испытуемого.

Инструкция: «Вам предлагается 46 пар суждений. Внимательно прочитайте каждую пару. Выберите суждение, которое в большей степени относится к вам, к вашей жизни в последний месяц. Старайтесь не делать пропусков, желательно, чтобы в каждой паре вы сделали свой выбор».

Методика «Тест психологического здоровья» позволяет выделить следующие 5 состояний психологического здоровья личности.

[-46, -34] Психологически нездоров, очень сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста и полный пересмотр образа жизни.

[-33, -15] Психологически нездоров, сильная дезадаптация, необходима помощь специалиста.

[-14, 15] Психологически нездоров, умеренная дезадаптация, необходимо последовательное решение психологических проблем, начиная с самых легких.

[16, 34] Психологически здоров, но имеется ряд проблем, которые надо решить.

[35, 46] Полное психологическое здоровье.

Для каждого из указанных психических состояний личности количественно определена их выраженность.

Полученные данные свидетельствуют о том, что 11,7 % опрошенных студентов в экспериментальной группе психологически нездоровы, для них характерна умеренная дезадаптация, а также необходимо последовательное решение психологических проблем, начиная с самых легких.

Следует отметить, что 78,3 % реципиентов из экспериментальной группы и 88,3 % из контрольной группы психологически здоровы, но у них имеется ряд проблем, которые необходимо решить.

Лишь 10 % из экспериментальной группы и 11,7 % из опрошенных в контрольной группе полностью психологически здоровы.

При оценке зависимости уровня психологического здоровья у студентов первокурсников и половой принадлежности с помощью t-критерия Стьюдента, были выдвинуты 2 гипотезы:

H_0 : связь между уровнем психологического здоровья у студентов первокурсников и контрольной группы не отличается от нуля;

H_1 : связь между уровнем психологического здоровья у студентов первокурсников и контрольной группы отличается от нуля.

При расчете коэффициента корреляции между уровнем психологического здоровья у студентов первокурсников и половой принадлежностью была выявлена положительная связь: $t_{эмп} = 3,7$

Для проверки достоверности мы рассчитали критические значения $t_{эмп}$:

$$t_{эмп} = \begin{cases} 1.97, & p = 0,05; \\ 2.61, & p = 0,01. \end{cases}$$

Таким образом, подтверждается гипотеза H_1 о наличии корреляционной связи, т.к. $t_{эмп}$ входит в зону значимости, то в соответствии со сравнительными данными коэффициент корреляции является значимым на уровне значимости $p = 0,01$.

Исходя из полученных результатов, можно сделать вывод о том, что состояние психологического здоровья в контрольной группе выше, чем в экспериментальной.

Как укрепить психологическое здоровье. Для укрепления психологического здоровья очень важно эмоциональное состояние. Человек нуждается в позитивных взаимоотношениях между членами семьи и родственниками. Но не менее важны отношения и вне семьи. Нужны такие отношения, благодаря которым, человек может надеяться на поддержку в трудную минуту. Поэтому так важно поддерживать хорошие отношения с друзьями, коллегами по работе. Сохранить психологическое здоровье человек в состоянии только тогда, когда умеет сражаться до победного конца и умеет не только быть победителем, но и умеет проигрывать. То есть человек должен уметь справляться с трудностями, возникающими на его жизненном пути. Человек в жизни должен быть целеустремленным. Он должен ставить перед собой реальные цели и добиваться их исполнения. Если же цели нет, то и жизнь кажется бессмысленной и человек может впасть в депрессию. Только не ставьте перед собой заведомо невыполнимых целей, чтобы не обрекать себя на разочарование. Для сохранения психологического здоровья очень важным моментом является оптимизм, надежда и вера, и позитивный взгляд на все происходящее вокруг нас. Эти качества помогут в те моменты жизненных ситуаций, когда, кажется, что жизнь не удалась. Способность, ценить прекрасное в мире, где много негативного, также поможет нам быть психологически здоровыми людьми. Умение видеть красоту, быть добрыми и отзывчивыми людьми принесет в нашу жизнь много положительных эмоций, а это для здоровья совсем не мало.

Список литературы

1. Бароненко В. А., Рапопорт Л. А. Культура здоровья студента: учебное пособие. Екатеринбург, 2003.