

DOI: 10.21626/j-chr/2024-1(38)/8
УДК: 378.178

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ

© А.В. Музыченко, Н.Н. Асипчик

Музыченко А.В. – заведующий кафедрой психологии образования и развития личности, кандидат психологических наук, доцент, Институт психологии Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Асипчик Н.Н. – студент, Институт психологии Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»

Адрес: 220114, Минск, ул. Ф. Скорины, 13, Республика Беларусь

АННОТАЦИЯ

В статье представлены результаты исследования представлений студентов-психологов о психологическом благополучии. По результатам исследования были выявлены компоненты психологического благополучия студентов-психологов: осознание удовлетворенности своих витальных потребностей и комфорта, связанных с контекстом принятия себя; позитивные отношения в группе, с преподавателями, с родными; цели в жизни, рассматриваемые через мотивацию и интересы. Развитие автономии проявляется в очерчивании границ индивидуальности, характеристиках субъектности, в том числе и через контроль окружения, попытки управления через обратную связь для преподавателей. Составляющие психологического благополучия согласуются с параметрами оценки эффективности образовательных сред.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психологическое благополучие; студенты-психологи; принятие себя; образовательная среда; автономия.

Актуальность исследования психологического благополучия обучающихся состоит в том, что для улучшения образовательной среды необходимо знать, как воспринимаются и оцениваются ими ее возможности, какие негативные факторы оказывают значительное воздействие. Бесспорно, следует принять во внимание имеющийся научно-обоснованный психодиагностический инструментарий по оценке психологического благополучия [2] и образовательных сред [5]. Однако, проблема состоит в том, что объемные тест-опросники нелегко встраиваются в многозадачные программы мониторинга, затрагивающие большое количество условий-переменных. Не всегда субъектом осознается в текущий период жизни весь перечень объективных внутренних и внешних условий психологического благополучия и качества образовательной среды [4]. По отношению к тем трудностям, которые осознаются и отмечаются, имеется большая готовность диалога и преобразования. Найти общие затруднения и дифференцировать группы трудностей студентов важно для планирования психологического сопровождения личности в образовательном процессе. Также представляет интерес на основе свободных описаний студентами проблемы разработать более компактный инструментарий для оперативной оценки возникших затруднений во время обучения в вузе. Принимая во внимание подверженность свободного изложения представлений воздействию ситуативных факторов, исходим из феноменологического подхода к исследованию.

Студентам 3 курса специальности «Психология» (37 человек) специальности «Практическая психология» (8 человек) было предложено анонимно написать самоотчет «Из чего складывается мое психологическое благополучие в вузе?». В качестве разъяснения при необходимости давались комментарии и задавались помогающие вопросы: «Из чего складывается Ваше субъективное психологическое благополучие в настоящий период студенческой жизни? Возможно, что-то влияет на Ваше психологическое благополучие, но Вы и не задумываетесь над этим. Отметьте только то, о чем, как правило, думаете, когда пытаетесь оценить свое субъективное психологическое благополучие. Если перечислили ряд составляющих, то проранжируйте их по степени значимости, записав цифру 1 рядом с самым значимым, и далее».

Пример самоотчета с ранжированием одного из студентов: удовлетворение витальных потребностей (сытая, выспавшаяся) (1), увлеченный в своем предмете преподаватель (5), оснащенность аудитории (комфортные стулья, наличие мультимедиа) (9), хорошо проветренная аудитория (8), возможность обратиться к преподавателю вне пары (6), доброжелательность преподавательского состава, администрации и других работников университета, готовность помочь студенту при необходимости (2), предъявляемые требования четкие и понятные, имеющие заранее оговоренные временные границы (есть доступные критерии оценивания) (3), наличие диалога на проблемные темы с преподавателем, обсуждение точек зрения (4), устойчивое расписание (7).

Как правило, именно к третьему курсу снижается мотивация студентов и важно выявить затруднения, найти ресурсы в повышении эффективности образовательной среды. Был проведен контент-анализ самоотчетов 45 студентов (7 юношей и 38 девушек). Психологический профиль подготовки студентов отражался в развернутости и полноте составляющих, причинно-следственной детализации, обобщенности ряда факторов.

Авторы статьи выступили экспертами в выделении смысловых единиц текстов при осуществлении контент-анализа. Разные ролевые позиции студента и преподавателя задавали продуктивный диалог в уточнении категорий. Метакатегориями выступили шкалы методики К. Рифф, как теоретическая основа исследования, такие, как: цель в жизни, личностный рост, принятие себя, автономия, контроль над окружающей средой, позитивные отношения.

О значимости наличия цели («наличие жизненных целей», «карьерные цели») от-

метили 3 респондента (6,6%). К категории целей мы отнесли осознание студентами мотивации («получение актуальных новейших знаний для будущей профессии», «заинтересованность в учебе», «развитие в выбранной специальности», «интерес к выбранной специальности», «учебные дисциплины по специальности с минимальным количеством предметов для общего развития», «академическая успеваемость», «интересующие меня мероприятия», «интересная информация», «наличие личного интереса к обучению») – 20 респондентов (44,44%).

Значимость личностного роста («возможности для личного развития», «личностные достижения», «самореализация», «самоактуализация», «возможность выступать», «адаптация и рефлексивность») напрямую отразили 9 респондентов (20%); «опыт социального контакта», «психологический опыт взаимодействия», «уровень развития разносторонних навыков», «наличие диалога на проблемные темы с преподавателем, обсуждение точек зрения», «осознанность» – 5 респондентов (11,1%).

Аспекты принятия себя («самоуважение и самопринятие», «субъективное благополучие») отражены в самоотчетах 2 респондентов – (4,4%). В самоотчетах больше представлены рекомендации по индивидуализации обучения, которые можно интерпретировать, как принятие других, учет индивидуальных особенностей, «уважение достоинства другого, толерантность», такие составляющие благополучия со стороны преподавателей и одногруппников. Значительное внимание уделено физическому комфорту, что также связано с принятием своих ощущений, потребностей организма. Студенты отмечают такие составляющие элементы психологического благополучия, как «комфортная температура в помещении, наполненный желудок, удобный стул, уютная аудитория, нет посторонних шумов», «достаточно сна», «качественный отдых», «столовая, кофе-автомат», «свежий воздух», «физическое состояние и здоровье», «качество медицинских услуг», «удовлетворенность внешним видом», «можно посидеть и ничего не делать, но как будто день прошел не зря», «эмоциональный комфорт», эстетическое наслаждение: «чудесные виды за окном стимулируют к каждодневной плодотворной работе, само расположение корпуса приводит в восторг мое холодное сердце». Вопросы комфорта затрагивают 37 респондентов (82,22%). Имеется 4 респондента (8,8%), описавшие только аспекты физического и психофизиологического комфорта. «Мне не комфортно дома, поэтому на контрасте в университете мне легче и комфортнее, чем дома» – отмечает студент. Важно проявлять внимание к таким ответам.

Вопросы автономии связаны со становлением субъектности, принятием самостоятельных решений, осознанием личных границ, проявлением инициатив. Составляющие психологического благополучия в области автономии и контроля над окружающей средой в самоотчетах студентов трудно дифференцируемы. Осознание финансовых проблем, необходимость сочетать учебу и работу, желание иметь вариативность заданий для возможности выбора можно отнести к проявлениям автономии, «наличие свободного времени на увлечения». Часть респондентов (12 студентов – 26,67%) лишь перечислили составляющие благополучия, не предлагая улучшение в организации образовательной среды (в инструкции к самоотчету такого указания не было), часть – дифференцировали позитивные и негативные аспекты либо перечислили только неудовлетворяющие факторы, стремясь управлять ситуацией через получение обратной связи преподавателями: «недостаточное количество времени, выделенное на изучение методик преподавания психологии в рамках учебного плана; сложность материала и недостаточное объяснение преподавателем ключевых концепций и методов; отсутствие практической части в обучении», «завышенные требования к предметам, не относящихся к нашей специальности». Стремление к автономии проявляется в осознании своих слабых мест «трудности в построении тайм-менеджмента», «лень».

Контроль над окружающей средой состоит в косвенных комментариях в самоотчетах, типа: «неблагополучие составляют скучные, по моему мнению, предметы, незаинтересованные преподаватели и отсутствие практики», не удовлетворяет «уровень академической нагрузки», «растрата ресурсов», «нет «яркости», наглядности в обучении, методы обучения не соответствуют возрасту». Ряд составляющих сформулированы, как корректный намек, ожидания в организации образовательного процесса: «возможность отдохнуть, пропустить учебный день в связи с психическим истощением (или пятидневка)»; «отсутствие внезапных контрольных, тестов», указывая на желательность упреждающего контроля. Либо акцентируется внимание на положительных составляющих благополучия: «преподаватели, которые умеют интересно и качественно преподавать информацию», «интересно проведенные учебные занятия (в творческой, игровой форме)», «отсутствие пар в субботу», «заинтересованность преподавателей в своем предмете», выражая контекстно пожелания.

Важность контроля над окружающей средой состоит в осознании ценностей благополучия и созидания: «благоприятная эпидемиологическая обстановка, нет войны; происходит некоторый ремонт – мне это нравится», «исключение стрессовых факторов», «отсутствие срочных незавершенных дел».

Позитивные отношения являются достаточно значимой составляющей психологического благополучия. В благополучии 29 (64,44%) респондентов важны: «отсутствие конфликтов с родными и с друзьями», «хорошие взаимоотношения в группе», «общение с близкими людьми», «сплоченность в группе», «положительный эмоциональный климат в учебной группе». Ориентированные на общение студенты отмечают несколько смысловых единиц этой категории. У 6 респондентов (13,33%) не было упоминаний о значимости межличностных отношений, что позволяет предполагать о напряженности и вытеснения этой составляющей благополучия, у 10 (22,22%) – косвенно упоминается составляющая: «люди», «коммуникация», «общение».

Выявленные представления о психологическом благополучии студентов в университете можно рассматривать и как желаемые характеристики образовательной среды, которые, согласно исследованиям В.А. Ясвина, оцениваются по параметрам: широта, интенсивность, осознаваемость, обобщенность, эмоциональность, доминантность, когерентность, социальная активность, мобильность, структурированность, безопасность, устойчивость [5]. Запрос на широту среды проявляется в таких компонентах психологического благополучия, как «духовное развитие», «широкий круг социальных контактов», «время для внеучебных занятий», «спорт». Интенсивность общей академической нагрузки отмечается несколько избыточной некоторыми студентами, однако интерес к мероприятиям, творческим заданиям есть. Студенты проявили осознанность в необходимости развития навыков тайм-менеджмента, практических умений, саморегуляции, рефлексивности, общения с профессионалами. Обобщенность проявляется в сведении множества характеристик к ценностям: «эмоциональное благополучие», «социальное благополучие», «физическое благополучие», «профессиональное благополучие». Эмоциональность среды отражается в выделенных элементах психологического благополучия: «яркость презентаций», «игровые формы занятий», «юмор», «личный опыт преподавателя», «наличие друзей». Доминантность среды студенты не поддерживают, ожидая лишь «четкость требований», организационного порядка, оперативности решений при обращениях. Когерентность среды проявляется в сплоченности учебной группы, в возможности взаимодействовать с преподавателями во время внеаудиторных занятий. Социальная активность отмечена как возможность участия в спортивных соревнованиях, в научных мероприятиях, в концертах. О мобильности образовательной среды респонденты не отмечали. Структурированности ожидают в преподнесении учебного материала, в методическом оснащении учебных

дисциплин, обеспеченности литературой, учета текущих достижений студентов, исключения нецелесообразных энергозатратных заданий, имеющих мало пользы для будущей профессии. О безопасности напрямую упомянули лишь некоторые, хотя желание, чтобы во взаимоотношениях были «поддержка», «открытость, готовность помочь», отмечается значительным числом респондентов. Устойчивость среды заявляется в необходимости постоянного расписания для планирования деятельности, в отсутствии контрольных заданий без предварительного упреждения, в отсутствии стрессов [4].

Исходя из отсутствия среди составляющих психологического благополучия у некоторых студентов общения с однокурсниками, упоминания конфликтов среди неблагоприятных факторов, в одной из групп проводилась игра «За борт!» [1, с. 2] в некоторой модификации. Для осознания своих личных границ и ценностей группы сначала выбрасывали то, что не намерены терпеть, составляя список; затем напротив того, что выбросили формулировали ценность. В рефлексии обнаружили, что переосмысление ежедневных действий оказалось неожиданным.

Таким образом, наиболее представленными компонентами психологического благополучия студентов-психологов явились: осознание удовлетворенности своих витальных потребностей и комфорта, связанных с контекстом принятия себя; позитивные отношения в группе, с преподавателями, с родными; цели в жизни, рассматриваемые через мотивацию и интересы. Развитие автономии проявляется в очерчивании границ индивидуальности, характеристиках субъектности, в том числе и через контроль окружения, попытки управления через обратную связь для преподавателей. Составляющие психологического благополучия согласуются с параметрами оценки эффективности образовательных сред. Для прикладных разработок карт наблюдения и опросников со шкалированием и ранжированием значимости показателей благополучия среды могут быть использованы результаты контент-анализа самоотчетов

62

ЛИТЕРАТУРА

1. Дружественная и поддерживающая среда в учреждениях общего среднего образования : пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования / А.В. Музыченко [и др.]. – Текст : непосредственный. - 2-е изд. – Минск: БГПУ, 2020. – 312 с.
2. Лепешинский, Н.Н. Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н.Н. Лепешинский. – Текст : непосредственный // Психологический журнал. – 2007. – №3. – С. 24–37.
3. Музыченко, А.В. Взаимодействие участников образовательного процесса в создании психологически безопасной среды / А. В. Музыченко. – Текст : электронный. – Коллекция гуманитарных исследований. – 2022. - № 1 (30). – С. 12 - 16. (дата обращения : 20.03.2024).
4. Музыченко, А.В. Взаимосвязь психологического благополучия и ценностных ориентаций личности / А. В. Музыченко, А. А. Харитончик. – Текст : электронный. – Коллекция гуманитарных исследований. – 2023. - № 1 (35). – С. 53-58. (дата обращения : 20.03.2024).
5. Ясвин, В.А. Исследования образовательной среды в отечественной психологии: от методологических дискуссий к эмпирическим результатам / В.А. Ясвин. – Текст : непосредственный // Известия Саратовского университета. Нов. Сер. Философия. Психология. Педагогика. – 2018. - Т. 18, Вып. 1. – С. 80 – 90. DOI: 10.1819-7671-2018-18-1-80-90.

Получена: 25.02.2024 г.

Принята к публикации: 14.03.2024 г.

PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS

© Alla V. Muzychenko, Nikita N. Asipchik

Alla V. Muzychenko – Head of the Department of Psychology of Education and Personality Development, Candidate of Sciences in Psychology, Associate Professor, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank

Nikita N. Asipchik – Student, Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank

Address: 220114, Minsk, st. F. Skaryny, 13, Republic of Belarus

ABSTRACT

The article presents the results of a study of psychological students' ideas about psychological well-being. According to the results of the study, the components of psychological well-being of psychology students were identified: awareness of satisfaction of their vital needs and comfort associated with the context of self-acceptance; positive relationships in a group, with teachers, with relatives; goals in life, considered through motivation and interests. The development of autonomy manifests itself in delineating the boundaries of individuality, the characteristics of subjectivity, including through environmental control, attempts to manage through feedback for teachers. The components of psychological well-being are consistent with the parameters of evaluating the effectiveness of educational environments.

KEYWORDS: psychological well-being; psychology students; self-acceptance; educational environments; awareness.

REFERENCES

1. Druzhestvennaya i podderzhivayushchaya sreda v uchrezhdeniyah obshchego srednego obrazovaniya : posobie dlya pedagogicheskikh rabotnikov uchrezhdenij obshchego srednego obrazovaniya / A.V. Muzychenko [i dr.]. – Tekst : neposredstvennyj. - 2-e izd. – Minsk: BGPU, 2020. – 312 s.
2. Lepeshinskij, N.N. Adaptaciya oprosnika «SHkala psihologicheskogo blagopoluchiya» K. Riff / N.N. Lepeshinskij. – Tekst : neposredstvennyj // Psihologicheskij zhurnal. – 2007. – №3. – S. 24 –37.
3. Muzychenko, A.V. Vzaimodejstvie uchastnikov obrazovatel'nogo processa v sozdanii psihologicheski bezopasnoj sredy / A. V. Muzychenko. – Tekst : elektronnyj. – Kollekcija gumanitarnyh issledovanij. – 2022. - № 1 (30). – S. 12 - 16. (data obrashcheniya : 20.03.2024).
4. Muzychenko, A.V. Vzaimosvyaz' psihologicheskogo blagopoluchiya i cennostnyh orientacij lichnosti / A. V. Muzychenko, A. A. Haritonchik. – Tekst : elektronnyj. – Kollekcija gumanitarnyh issledovanij. – 2023. - № 1 (35). – S. 53-58. (data obrashcheniya : 20.03.2024).
5. YAsvin, V.A. Issledovaniya obrazovatel'noj sredy v otechestvennoj psihologii: ot metodologicheskikh diskussij k empiricheskim rezul'tatam / V.A. YAsvin. – Tekst : neposredstvennyj // Izvestiya Saratovskogo universiteta. Nov. Ser. Filosofiya. Psihologiya. Pedagogika. – 2018. - T. 18, Vyp. 1. – S. 80 – 90. DOI: 10.1819-7671-2018-18-1-80-90.

Received: 25.02.2024

Accepted: 14.03.2024