

*Колмагорова Ю.Е., магистрант
Моисеев В.Г., доцент, канд. пед. н.
Севастопольский
государственный университет
Россия, г. Севастополь*

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЗАИМОСВЯЗИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СУБЪЕКТИВНОЙ ОЦЕНКИ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Аннотация. Данная статья посвящена исследованию взаимосвязи психологического здоровья и субъективной оценки качества жизни студентов. Данный вопрос является крайне актуальным в современном мире, поскольку ускорение ритма жизни, наличие большого количества проблем у современной молодежи ведет к снижению качества жизни и его субъективной оценки.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психическое здоровье, эмоциональное состояние, качество жизни, субъективная оценка качества жизни, студенты

**Kolmogorova Yu.E., Master's student
Moiseev V.G., Associate Professor,
Candidate of Pedagogical Sciences,
Sevastopol State University
Russia, Sevastopol**

THE STUDY OF THE RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL HEALTH AND SUBJECTIVE ASSESSMENT OF THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS

Annotation. This article is devoted to the study of the relationship between psychological health and subjective assessment of the quality of life of students. This issue is extremely relevant in the modern world, since the acceleration of the rhythm of life, the presence of a large number of problems among modern youth leads to a decrease in the quality of life and its subjective assessment.

Keywords: psychological health, mental health, emotional state, quality of life, subjective assessment of quality of life, students

Введение.

Большое количество факторов, таких, как: повышенные стрессы, неуверенность в завтрашнем дне, труднодоступное жилье, нарушение прав трудового законодательства, резко уменьшает качество жизни человека. Сильное влияние уровня материальной обеспеченности, конфликтная среда, редкое обращение в медицинские учреждения также снижают качество жизни у современного студента. Понятие качества жизни на сегодняшний момент является центральным для жителей развитых и развивающихся стран. Качество жизни – это субъективная оценка благополучия, основанная на воспринимаемом различии между действительным и желаемым состоянием жизни.

Цель статьи: изучить взаимосвязь психологического здоровья и субъективной оценки качества жизни студентами.

Изложение основного материала.

Актуальность проблемы психологического здоровья человека рассматривается в больших количествах современных отечественных и зарубежных исследований. Но можно сказать, что до сих пор сохраняется неоднозначность подходов к определению сущности исследуемого понятия. Значение здоровья в жизни каждого человека и общества приобретает сегодня все больший вес. Проблематика здоровья в современном обществе рассматривается в контексте состояния окружающей среды, социально-экономического статуса, условий труда и быта, образа жизни. Центр профилактических усилий сегодня смещается с конкретных расстройств на общее укрепление здоровья, считает А.В. Воронина [2]. Все большее значение приобретают исследования здоровья в контексте гуманитарных дисциплин, особенно психологии.

По итогам изучения теоретических источников можно сформулировать определение понятия «здоровье» следующим образом: это нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие обеспечивающее полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций. Здоровье делится на три типа: нравственное, психическое, физическое.

И.В. Дубровиной [4] был введен термин «психологическое здоровье», которое, по мнению автора относится к личности в целом и находится в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа. При этом данное понятие не противопоставляется понятию психическое здоровье, а неразрывно связано с ним.

Анализируя в различных источниках [3] специфику проявления психологического здоровья, можно сказать, что большинство описаний указывает на такое свойство человека, как: стрессоустойчивость, на способность преодолевать сложные ситуации в жизни без ущерба для своего здоровья. Можно сказать, что психологически здорового человека трудная жизненная ситуация не приводит к душевному смятению или апатии, провоцирующей бездействие, а наоборот, заставляет мобилизоваться.

Субъективное ощущение благополучия, определяемое современными исследователями [1] как положительное когнитивно-оценочное отношение человека к миру в целом, к себе как субъекту жизнедеятельности и к другим как к партнерам по общению и взаимодействию, и переживания на этом основании чувство удовлетворения собой, имеет два измерения: когнитивно-рефлексивный и эмоциональный. Оно характеризуется в аспекте первого измерения чувством удовлетворения жизнью, а в аспекте второго – преобладанием в

опыте жизнедеятельности человека положительных эмоций над отрицательными.

Для установления взаимосвязи между психологическим здоровьем и качеством жизни у студентов было проведено эмпирическое исследование на базе Гуманитарно-педагогического института ФГАОУ ВО «Севастопольский государственный университет» (г. Севастополь) среди 1 и 5 курса. В эмпирическом исследовании приняло участие 45 испытуемых - 25 студентов 1 курса и 20 студентов 5 курса, в возрасте 20-23 года.

Исследование проводилось по следующим методикам: общий опросник здоровья GHQ-12 по Голбергу; тест смысложизненных ориентаций; шкала психологического благополучия К. Риффа; шкала удовлетворенностью жизнью Э. Динера.

Сравнение средних показателей психологического здоровья и благополучия у студентов 1 и 5 курсов приведено в следующей таблице:

Таблица - Сравнение средних показателей психологического здоровья и благополучия у студентов 1 и 5 курсов

Показатели	1 курс	5 курс	Знач.
Психическое здоровье	13,7	12,3	0,308
Цели в жизни	31,5	29,7	0,349
Процесс жизни	29	29,7	0,695
Результат жизни	25	22,7	0,378
Локус контроля Я	20,2	20,4	0,934
Локус контроля жизнь	31,8	28,5	0,156
Общий уровень	101,5	97,1	0,455
Удовлетворенность жизнью	22	24,1	0,019**
Позитивные отношения	58,4	50,5	0,012**
Автономия	50,4	43,1	0,023**
Управление средой	52,7	44,5	0,006**
Личностный рост	60,3	52,6	0,001**
Цель в жизни	55,1	47,3	0,000**
Самопринятие	52,5	45,7	0,099**
Баланс аффекта	88,9	100,5	0,006**
Осмысленность жизни	90,6	85,2	0,107
Человек как открытая система	67,8	63,8	0,102**

Психологическое благополучие	328,7	283,2	0,000**
------------------------------	-------	-------	----------------

*. Различия значимы на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** . Различия значимы на уровне 0,01 (двухсторонняя).

По итогам анализа были достоверные различия между уровнем оценки субъективного благополучия студентов 1 и 5 курсов, у студентов 5 курса достоверно выше показатели общей удовлетворенности жизнью по сравнению со студентами первокурсниками, но и при этом выше негативная оценка себя и своей жизни, вероятно, это связано с ближайшим будущим, а настоящим студенты-выпускники пока удовлетворены; у студентов 1 курса достоверно выше показатели позитивных отношений, автономии, управления средой, личностного роста, целей в жизни, самопрятия, открытости, психологического благополучия в целом.

Можно говорить о том, что студенты-выпускники вуза испытывают сильный стресс и негативные переживания, связанные с ситуацией неопределенности в ближайшем будущем, и это значимо снижает уровень их субъективного благополучия.

Результаты корреляционного анализа взаимосвязи показателей субъективного благополучия и психологического здоровья у студентов 1 курса показаны в следующей таблице:

Таблица - Результаты корреляционного анализа взаимосвязи показателей субъективного благополучия и психологического здоровья у студентов 1 курса

Субъективное благополучие	Психологическое нездоровье
Цели	-,552*
Процесс	-,724**
Результат	-,708**
Локус я	-,544*
Локус жизнь	-,514*
Ож	-,630**
Удовлетворенность жизнью	-,403
Позитивные отношения	-,371
Автономия	-,448
Управление средой	-,242

Личностный рост	-,384
Цель в жизни	-,560*
Самопринятие	-,564*
Баланс аффекта	,634**
Осмысленность	-,448
Человек как открытая система	-,394
Психологическое благополучие	-,674**

*. Корреляция значима на уровне 0,05 (двухсторонняя).

** . Корреляция значима на уровне 0,01 (двухсторонняя).

У студентов 1 курса показатели психологического здоровья сильно интегрированы в оценку субъективного благополучия, в то время как у студентов 5 курса взаимосвязей практически не обнаружено, это говорит о том, что на оценку удовлетворенностью жизнью у студентов выпускников влияют уже другие факторы, а на этапе психологической адаптации к обучению в вузе уровень психологического здоровья играет большую роль.

Результаты корреляционного анализа взаимосвязи показателей субъективного благополучия и психологического здоровья/нездоровья у студентов 5 курса приведены в следующей таблице:

Таблица - Результаты корреляционного анализа взаимосвязи показателей субъективного благополучия и психологического здоровья/нездоровья у студентов 5 курса

Субъективное благополучие	Психологическое нездоровье
Цели	-,005
Процесс	,153
Результат	-,322
Локус я	,035
Локус жизнь	-,539*
Ож	,004
Удовлетворенность жизнью	-,004
Позитивные отношения	-,159
Автономия	,327
Управление средой	-,316
Личностный рост	-,147

Цель в жизни	-,331
Самоприятие	-,280
Баланс аффекта	-,163
Осмысленность	-,440
Человек как открытая система	-,323
Психологическое благополучие	-,164

В группе студентов 5 курса выявлена только одна значимая корреляция между уровнем психологического здоровья и показателем локуса контроля жизнь ($r=-0,539^*$ при $p=0,05$), это значит, чем ниже уровень психологического здоровья, тем ниже уровень оценки возможности влиять на свою жизнь.

Выводы.

У студентов 1 курса выявлены достоверные взаимосвязи между уровнем психологического здоровья и следующими показателями:

- целями в жизни, чем ниже оценка собственного психологического здоровья, тем ниже целеустремленность и стремление ставить себе жизненные цели;

- процессом жизни, чем ниже оценка собственного психологического здоровья, тем ниже стремление жить настоящим, получать удовольствие от самого проживания жизни;

- результатом жизни, чем ниже оценка собственного психологического здоровья, тем ниже оценка того, чего индивид добился на данный момент, обесценивание прожитого;

- локусом Я, чем ниже оценка собственного психологического здоровья, тем ниже оценка собственной роли себя как личности, которая способна к самостоятельности;

- локусом контроля жизнь, чем ниже оценка собственного психологического нездоровья, тем ниже оценка своей возможности управлять своей жизнью, строить ее по собственному сценарию, независимому от обстоятельств;

- осмысленностью жизни, чем ниже оценка собственного психологического здоровья, тем ниже осмысленность жизни в целом;
- целью в жизни, чем ниже оценка собственного психологического здоровья, тем ниже способность ставить жизненные цели и добиваться их;
- процессом жизни, чем ниже оценка собственного психологического здоровья, тем ниже способность принимать себя каким есть;
- балансом аффекта, чем ниже оценка собственного психологического здоровья, тем выше негативная оценка себя и своей жизни в целом;
- психологическим благополучием, чем ниже оценка собственного психологического здоровья, тем ниже уровень психологического благополучия в целом.

В группе студентов 5 курса выявлена только одна взаимосвязь - чем ниже уровень психологического здоровья, тем ниже уровень оценки возможности влиять на свою жизнь.

Список используемых источников

1. Бессонова, Ю.В. О структуре психологического благополучия. [Текст] / Ю.В. Бессонова. // Психологическое благополучие личности в современном образовательном пространстве. Сборник статей. - Екатеринбург: Изд-во Урал.гос. пед. ун-та, 2013. – С. 99-104.
2. Воронина, А.В. Оценка психологического благополучия школьников в системе профилактической и коррекционной работы психологической службы: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. психол. наук [Текст] / А.В. Воронина. – Томск, 2002. – 21 с.
3. Галецкая, И. И. Критерии психологического здоровья [Текст] / И. И. Галецкая // Вестник Томского университета. Философские науки. – 2007. – Вып. 10. – С. 317-328.

4. Дубровина, И. В. Психология: Учеб. для студентов сред. пед. учеб. заведений [Текст] / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан; Под ред. И. В. Дубровиной. - 2. изд., стер. - М. : Academia, 2001. – 460 с.