

УДК 159.9

Панчук Екатерина Юрьевна,

к.п.н., доцент, доцент кафедры «Экономика, маркетинг и психология управления»,
ФГБОУ ВО «Ангарский государственный технический университет»,
e-mail: epanchuk05@mail.ru

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ БЛАГОПОЛУЧИИ СТУДЕНТОВ В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ

Panchuk E.Yu.

ON THE ISSUE OF PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF STUDENTS DURING DISTANCE LEARNING

Аннотация. В статье рассматривается понятие, теоретические концепции психологического благополучия личности, анализируется структура данного феномена. Приводится анализ результатов эмпирических исследований психологического благополучия студентов, переведенных на дистанционное обучение в условиях распространения коронавируса.

Ключевые слова. Психологическое благополучие, самопринятие, личностный рост, дистанционное обучение, тревожность, раздражительность, удовлетворенность.

Abstract. The article discusses the concept, theoretical concepts of psychological well-being of the individual, analyzes the structure of this phenomenon. The analysis of the results of empirical studies of the psychological well-being of students transferred to distance learning in the conditions of the spread of coronavirus is given.

Keywords: Psychological well-being, self-acceptance, personal growth, distance learning, anxiety, irritability, satisfaction

Проблема психологического благополучия личности в настоящее время особенно привлекает внимание исследователей, так как психологическое благополучие важно не только само по себе, но и в контексте ведущей деятельности, так как, несомненно, влияет на ее эффективность и результативность. Кроме того, психологическое благополучие непосредственно определяет качество социальных отношений личности. В настоящее время неблагоприятная эпидемиологическая обстановка в стране и в мире неизбежно влияет на все сферы жизнедеятельности общества, в том числе и на психологическое благополучие.

Рассмотрим кратко эволюцию понятия «психологическое благополучие», которое ввел во второй половине XX века американский ученый Брэдберн Н. [1, с. 122]. Автор определил данное понятие как субъективное ощущение счастья и общую удовлетворенность жизнью, а также выстроил модель психологического благополучия, которая представляет собой баланс между положительными и негативными аффектами.

К. Рифф [2, с. 69] отмечает в основе психологического благополучия самовосприятие и самооценку своего функционирования. По мнению К. Рифф, психологическое благополучие личности включает в себя

шесть компонентов: самопринятие, автономия, позитивные отношения с окружающими, управление окружающей средой, наличие цели в жизни, личностный рост.

Рассмотрим, чем отличается структура психологического благополучия. Модель психологического благополучия Ягоды М. является одной из первых моделей и включает в качестве критериев самопринятие, личностный рост и автономность, кроме того автор отмечает наличие в структуре психологического благополучия таких элементов как интегрированность, точность восприятия реальности, компетентность в отношении окружающей социальной среды [3, с. 32].

Павлоцкая Я.И. [4, с. 22] выделяет компоненты психологического благополучия: независимость, умение выстраивать здоровые межличностные отношения, состояние внутреннего психологического комфорта, осознание ценности как собственной жизни, так и жизни других людей, наличие социального интереса, стремление и способность к самореализации, эмпатия, успешная адаптация в обществе.

С точки зрения Фесенко П.П. [5, с. 4], психологическое благополучие как чувство удовлетворенности собой и своей жизнью находится в прямой зависимости от основных ценностей, потребностей и системы

внутренних оценок самой личности. Козьмина Л.Б. [6, с. 194] связывает психологическое благополучие с таким понятием, как самоотношение.

Проблема влияния эпидемии коронавируса на психологическое благополучие населения привлекла внимание исследователей как в нашей стране, так и за рубежом. Так, J. Qiu, B. Shen, M. Zhao [7, с. 1], анализируя мероприятия, необходимые для борьбы с эпидемией и ее следствием, отмечают необходимость учитывать угрозу дистресса во всех возрастных группах.

По данным Н.А. Белякова, В.В. Рассохина и Е.Б. Ястребовой [8, с. 7], все население нашей страны, независимо от возраста, пола и социального положения, находится в состоянии тревожности. Согласно исследованиям Е.Н. Ениколопова, О.М. Бойко и др. [9, с. 110] быстрое распространение вируса ведет к непропорциональному росту уровня страха у людей. К повышению уровня тревожности и даже к появлению психопатологической симптоматики в виде панического или избегающего поведения ведет нарушение прав и свобод личности. В условиях нарушения свободы передвижения, социальной изоляции повышается утомляемость и раздражительность, ухудшается концентрация внимания.

Научное исследование, проведенное на основе онлайн-опроса сотрудниками НМИЦ ПН им. В.М. Бехтерева [10], показало, что наиболее подвержены стрессовому состоянию в следствие распространения вируса лица в возрасте до 20 лет.

В зависимости от уровня угрозы распространения вируса образовательные учреждения временно переходят на дистанционную форму обучения. Несомненно, дистанционная форма обучения, являющаяся оправданной в сложившейся эпидемиологической обстановке, оказывает существенное влияние на психологическое благополучие обучающихся. Изменение условий обучения негативно сказывается на самооценке, удовлетворенности жизнью, самосознании, что может привести к ухудшению успеваемости по дисциплинам и снижению учебной мотивации, поскольку психологический комфорт является одним из главных факторов, влияющих на успешность обучения.

На данный момент в нашей стране уже имеются результаты эмпирических исследований компонентов психологического благо-

получия студентов в условиях дистанционного обучения.

Так, исследование самоотношения студентов Приморского края в период дистанционного обучения Безносенко А.М. и Яворской М.В. [11, с. 26] выявило средний уровень благополучия у всех студентов, при этом были описаны некоторые сложности в организации повседневной деятельности, в том числе учебной. Заниженный уровень самопринятия проявился в неудовлетворенности обучающихся собственным поведением и уровнем достижений.

Исследование специфики психического состояния и копинг-стратегий студентов в условиях дистанционного обучения Харламовой Т.М. [12, с. 30] показало, что будущие клинические психологи отличаются большей степенью критичности в оценке собственной личности, в то время как будущие психологи широкого профиля имеют более положительное отношение к себе. По мнению автора, психическое состояние студентов обусловлено такими факторами как актуальные жизненные события, готовность (или неготовность) принять на себя ответственность за эти события, наличие или отсутствие внутренней опоры. Было отмечено, что психологический комфорт или дискомфорт студентов напрямую зависит от активности испытываемых в использовании личностных ресурсов для поиска способов разрешения учебных и других проблем. Активное решение вопросов, связанных с дистанционным обучением, ведет к позитивному самоотношению, и, наоборот, стремление к избеганию контактов, проблем приводит к снижению уровня удовлетворенности собой и своей жизнью.

Психологическое состояние студентов и ресурсы совладающего поведения были исследованы Арбузовой Е.Н. и Семаковой А.И. на базе Санкт-Петербургского университета МВД России [3, с. 218]. Ученые отметили у курсантов в условиях самоизоляции такие психические состояния как ощущение удовлетворенности, благодушие, уравновешенность и беззаботность. Это объясняется пребыванием в комфортной среде по месту жительства, отсутствием необходимости в ежедневном посещении общественных мест, пользовании транспортом. В то же время выявлены такие нехарактерные для данной группы состояния как пессимистичность, апатичность, снижение мотивации, раздра-

жительность, тревожность. В данных условиях ведущими формами психологических защит у курсантов являются компенсация и отрицание. Испытывая негативные психические состояния, курсанты, часто неосознанно, подавляют тревожные мысли и переживания, убеждая себя в том, что все хорошо. Формированию негативных психических состояний способствуют определенные психологические особенности, выделенные авторами исследования. Это наличие несбалансированных черт характера, незрелость механизмов психологических защит, несформированность адаптивных просоциальных копинг-стратегий, доминирование неадаптивных стратегий импульсивного и агрессивного поведения в структуре совладающего поведения.

Низкий уровень психологического благополучия в связи с переходом на дистанционное обучение отмечается в исследовании Андриенко О.А., Зубковой С.Н. [13], проведенном на базе Орского гуманитарно-технологического института (филиала) Орского государственного университета. В частности, у обучающихся преобладают низкие уровни субъективного, эмоционального, гедонистического и социально-нормативного благополучия, а также средние уровни экзистенциально-деятельностного и эго-благополучия.

Исследование психологического благополучия студентов-психологов Моисеевой М.П. [14] на базе Воронежского государственного университета показало, что большинство студентов имеют средние показатели по таким параметрам как уровень тревожности, уровень толерантности к неопределенности, уровень психологического благополучия, степень выраженности деструктивных установок. Автор отмечает в связи с этим целесообразность психолого-педагогического сопровождения студентов с целью повышения психологического благополучия личности.

Социально-психологические факторы, определяющие субъективное благополучие студентов в условиях удаленного обучения, описаны Соколовской И.Э. [15, с. 52]. К таким факторам относятся: интерес к учебе, возможность поддержания взаимоотношений с одноклассниками, высокое качество взаимодействия с преподавателями.

Результаты исследования субъективного благополучия студентов с инвалидностью

в условиях получения ими высшего профессионального образования в дистанционной форме в условиях инклюзии, проведенного Александровой Л.А., Айсмонтас Б.Б., Будрейка Н.Н. [16], показали отсутствие значимых различий между студентами с инвалидностью и условно здоровыми сокурсниками. Исключение составляет готовность к обращению за эмоциональной социальной поддержкой при возникновении трудностей, которая выше у условно здоровых студентов, у них отмечается усредненная смешанная динамика с тенденцией к росту показателей к концу обучения, а у студентов с инвалидностью – наоборот. Авторы предполагают, что причиной такого положения дел могут быть перспективы будущего, трудоустройства, профессиональной самореализации, которые достаточно неопределенны для студентов с инвалидностью. Отмеченная неопределенность может сказываться на мотивации, на субъективном благополучии, а через них – и на личностных ресурсах студентов с инвалидностью.

Таким образом, мы определили, что психологическое благополучие является комплексным психическим образованием, включающим, главным образом, такие компоненты, отмеченные большинством авторов, как самопринятие (самоотношение), позитивные отношения с окружающими, наличие цели в жизни, личностный рост. Психологическое благополучие как субъективное ощущение внутренней гармонии, счастья, удовлетворенности собой и жизнью оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности. В условиях распространения коронавируса изменения в социальных, экономических условиях приводят, по данным исследований, к изменению баланса компонентов психологического благополучия личности. В частности, у студентов в условиях дистанционного обучения исследователи отмечают заниженный уровень самопринятия, снижение удовлетворенности собой. У отдельных категорий испытуемых диагностирована апатичность, пессимистичность, снижение мотивации, раздражительность, тревожность. Показатели субъективного благополучия студентов с инвалидностью значимо не отличаются от показателей условно здоровых студентов, за исключением показателя готовности к обращению за эмоциональной социальной поддержкой. В качестве возможной причины может выступать неопределенность профес-

сиональной самореализации и трудоустройства.

Поддерживать оптимальный уровень психологического благополучия студентов в условиях дистанционного обучения помогает интерес к содержанию учебной деятельно-

сти, возможность общения (в том числе и дистанционного) со сверстниками, с одногруппниками и, что немаловажно, высокий качественный уровень взаимодействия с преподавателями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bradburn N. The structure of psychological well – being / N. Bradburn. – Chicago: Aldine Publishing Company, 1969. – 332 p. – Текст: непосредственный.
2. Ryff C. D., Singer B. Human Health: New Directions for the Next Millennium / C. D. Ryff, B. Singer. – Текст: непосредственный // Psychological Inquiry. – 1998. – Vol. 9. – P. 69-85. – Текст: непосредственный.
3. Арбузова Е.Н. Оценка психологического состояния и ресурсов совладающего поведения обучающихся образовательной организации МВД России в условиях самоизоляции / Е.Н. Арбузова, А.И. Семакова – Текст: непосредственный. // Вестник Санкт-Петербургского университета МВД России. – 2020. – № 3 (87). – С. 218 – 226.
4. Павлоцкая Я.И. Психологическое благополучие и социально-психологические характеристики личности: монография / Я.И. Павлоцкая. – Волгоград: Издательство Волгоградского института управления – филиала РАНХиГС, 2016. – С. 22. – ISBN 978-5-7786-0644-9. – Текст: непосредственный.
5. Фесенко П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: специальность 19.00.01 «Общая психология. Психология личности»: автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата психологических наук / П.П. Фесенко; Российский государственный гуманитарный университет. – Москва, 2005. – 24 с. – Место защиты: Российского государственного гуманитарного университета. – Текст: непосредственный.
6. Козьмина Л.Б. Самоотношение и самооценка как предикторы психологического благополучия личности студентов-психологов / Л.Б. Козьмина – Текст: непосредственный // Историческая и социально – образовательная мысль. – 2013. - № 1 (17). – С. 193 – 197.
7. Qiu J. A nationwide survey of psychological distress among Chinese people in the COVID – 19 epidemic: implications and policy recommendations / J. Qiu, B. Shen, M. Zhao et al – Текст: непосредственный // General Psychiatry. – 2020. - № 33 (2). – P. 1 – 4.
8. Беляков Н.А. Коронавирусная инфекция COVID – 19. Природа вируса, патогенез, клинические проявления / Н.А. Беляков, В.В. Рассохин, Е.Б. Ястребова – Текст: непосредственный // ВИЧ – инфекция и иммуносупрессии. – 2020. – № 12 (1). – С. 7-21.
9. Ениколопов С.Н. Динамика психологических реакций на начальном этапе пандемии COVID – 19 / С.Н. Ениколопов [и др.]. – Текст: непосредственный // Психолого-педагогические исследования. – 2020. – Том 12. – № 2. – С. 108-126.
10. Сорокин М.Ю. Психологические реакции населения как фактор адаптации к пандемии COVID – 19 / М.Ю. Сорокин, Е.Д. Касьянов, Г.В. Рукавишников, О.В. Макаревич и др. – Текст: непосредственный // Обозрение психиатрии и медицинской психологии. – 2020. – № 2. – С. 87-94.
11. Безносенко А.М. Самоотношение студентов с разным уровнем психологического благополучия в период дистанционного обучения / А.М. Безносенко, М.В. Яворская – Текст: непосредственный // Студенческий форум. – июнь 2020. – № 24 (117). – С. 24-32.
12. Харламова Т.М. Специфика психического состояния и копинг – стратегий студентов при дистанционном обучении в условиях пандемии COVID – 19 / Т.М. Харламова. – Текст: непосредственный // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2020. – С.26 – 39.
13. Андриенко О.А., Зубкова С.Н. К проблеме психолого-педагогического благополучия студентов в условиях дистанционного обучения, вызванного распространением COVID-19 / О.А. Андриенко, С.Н. Зубкова. – Текст: непосредственный // Балканское научное обозрение. – 2021. – Т. 5. – № 2 (12). – С. 16-19.
14. Моисеева М.П. Исследование психологического благополучия студентов-психологов в условиях дистанционного обу-