УДК 159

Взаимосвязь психологического здоровья и психологической культуры студентов вуза

The relationship of psychological health and psychological culture of university students

Соловей Л.Б., Московский государственный гуманитарно-экономический университет, larisa311@rambler.ru

Беленкова Л.Ю., Московский государственный гуманитарно-экономический университет, lara.belenkova@yandex.ru

Solovey L., Moscow State University for the Humanities and Economics, larisa311@rambler.ru

Belenkova L., Moscow State University for the Humanities and Economics, lara.belenkova@yandex.ru

DOI: 10.51379/KPJ.2021.149.5.034

Ключевые слова: психологическое здоровье, показатели психологического здоровья, психологическая культура, критерии развития психологической культуры, взаимосвязь психологической культуры и психологического здоровья студентов.

Keywords: psychological health, indicators of psychological health, psychological culture, criteria for the development of psychological culture, the relationship of psychological culture and psychological health of students.

Аннотация. На сегодняшний день важной задачей образования является воспитание психологически здорового поколения молодых людей с развитой психологической культурой. Цель статьи – выявление наличия взаимосвязи между психологическим здоровьем и психологической культурой студентов вуза. Авторами статьи сформулирована следующая гипотеза: между психологическим здоровьем и психологической культурой студентов вуза существует взаимосвязь. В статье проанализированы сущность понятий «психологическое здоровье», «психологическая культура» с позиций разных авторов, рассмотрены показатели психологического здоровья, критерии развития психологической культуры. Результаты исследования авторов показывают, что между психологическим здоровьем и психологической культурой студентов существует взаимосвязь. Полученные результаты позволяют сделать следующее заключение: развивая культуру студентов, общество получает психологически здоровых молодых людей, которые в свою очередь будут ориентированы на сохранение и дальнейшее развитие культуры общества.

Abstract. Today, an important task of education is the upbringing of a psychologically healthy generation of young people with a developed psychological culture. The purpose of the article is to identify the relationship between psychological health and psychological culture of university students. The authors of the article formulated the following hypothesis: there is a relationship between psychological health and psychological culture of university students. The article analyzes the essence of the concepts of "psychological health", "psychological culture" from the positions of different authors, considers indicators of psychological health, criteria for the development of psychological culture. The results of the authors' research show that there is a relationship between psychological health and psychological culture of students. The results obtained allow us to draw the following conclusion: by developing the culture of students, society receives psychologically healthy young people, who in turn will be focused on the preservation and further development of the culture of society.

Введение. Одной из задач психологии в системе образования является задача развития психологической культуры у подрастающего поколения. И.В. Дубровина [2] считает, что на сегодняшний день в общественном сознании

происходит девальвация нравственных ценностей.

Понятие «психологическая культура» – относительно новое понятие, оно

рассматривалось различными авторами. В частности, И.А. Зимняя [3] отмечает, что психологическая культура является основой общей культуры.

Е.А. Климов [4] включает в психологическую культуру знания в области основ научной психологии, основные умения для понимания особенностей психики и использование этих знаний в жизни.

О.И. Мотков [9], в психологическую культуру включает совокупность конструктивных способов самоорганизации и саморегуляции жизнедеятельности.

Л.С. Колмогорова [5] определяет психологическую культуру через психологическую подготовленность и ценностно-смысловую (отношение к людям, миру, собственной деятельности), когнитивную составляющие и рефлексии.

По мнению Н.А. Лужбиной [7], психологическая культура включает не только осведомленность, но и практическое использование знаний о законах функционирования психического мира.

К.М. Романов отмечает, что психологическая культура определяет нормы межличностных и внутриличностных отношений. По его мнению, человек с высокоразвитой психологической культурой способен правильно ориентироваться в окружающих людях, понимать самого себя, он в совершенстве владеет необходимыми способами психологического воздействия, приемами самоуправления и саморегуляции, также гуманно относится к людям, уважает самого себя.

Понятие «психологическая культура» тесно связано с понятием «психологическое здоровье», которое рассматривалось в трудах таких психологов, как В.А. Ананьев, А. Маслоу, И.В. Дубровина и др. Авторы по-разному раскрывают содержание данного понятия. В.А. Ананьев [1] психологическое здоровье человека рассматривает через категорию личностной зрелости. А. Маслоу [8] считает психологически здоровой личностью самоактуализирующуюся личность. По определению И.В. Дубровиной, психологическое здоровье относится к основным показателям социального и психологического благополучия общества и связано с личностным развитием.

А.В. Козлов [6] включает в психологическое здоровье следующие составляющие: душевное спокойствие, направленность на пользу другим людям и обществу в целом, физическое благополучие, человечность, аутентичность, творческую самореализацию, семейное

благополучие, духовность, целеустремленность, интеллектуальное совершенствование.

Таким образом, психологическое здоровье человека формируется в течение жизни, т.е. человеку необходимо приобрести некие знания для того, чтобы стать личным, самоактуализироваться и т.д. Знания, опыт ребенок получает в семье, затем в детском саду, школе, других образовательных учреждениях, т.е. приобщаясь к человеческой культуре.

Можно предположить, что психологическая культура влияет на психологическое здоровье человека. А влияет ли психологическое здоровье на психологическую культуру человека? В определении психологической культуры и здоровья нам близки позиции, которые под психологической культурой понимают практическое использование в повседневной жизни знаний о законах функционирования психического мира. Такой позиции придерживаются многие вышеуказанные авторы. Разработанных методик для определения психологической культуры и здоровья не так много. Нами для определения психологической культуры использована методика О.И. Моткова, для определения психологического здоровья – методика А.В. Козлова. При выявлении связи между психологической культурой и психологическим здоровьем студентов мы можем сказать, что студент, гармонично учитывающий внутренние требования личности, социальной и природной среды, имеет больше шансов сохранить свое душевное равновесие. Такой студент будет гуманистически ориентированным, а также стремиться к аутентичности, творческому самовыражению, к семейному благополучию и интеллектуальному совершенствованию. И наоборот, психологически здоровый студент будет больше ориентирован на гармоничный учет внутренних требований личности, социальной и природной среды.

Материалы и методы исследования. Исследование было проведено на базе МГТЭУ. В качестве испытуемых были студенты 1 – 4 курсов факультетов психологии и педагогики, экономики, социологии. Всего в исследовании приняло участие 40 студентов.

Для диагностики психологического здоровья и психологической культуры были подобраны следующие методики:

- методика «Диагностика психологического здоровья» (автор А.В. Козлов) [6];
- методика «Психологическая культура личности» (автор О.И. Мотков) [9].

Методика «Диагностика психологического здоровья» А.В. Козлова содержит следующие шкалы: стратегический вектор – ориентация на цель; просоциальный вектор – стремление быть собой; Я-вектор – физическое благополучие; творческий вектор – творческое самовыражение; духовный вектор – духовность/религиозность; интеллектуальный вектор – интеллектуальное развитие и совершенствование; семейный вектор – семейное благополучие; гуманистический вектор – гуманистическая позиция; психологическое здоровье – суммарный показатель психологического здоровья.

К культурно-психологическим поведенческим проявлениям по методике О.И.

Моткова относятся: регулярно совершаемое самопознание, конструктивное общение с людьми, хорошая саморегуляция своих эмоций, достаточно гармонично организованное творчество, конструктивное ведение своих дел, реалистическое планирование, доведение начатого дела до конца, умение отказаться при необходимости от нереальной цели и сформулировать новую, более осуществимую цель, умение работать систематично, гармонизирующее саморазвитие.

Средние показатели студентов по шкалам психологического здоровья представлены на рисунке 1.

Рисунок 1. – Показатели психологического здоровья студентов по методике «Диагностика психологического здоровья» (автор А.В. Козлов)

Как видно из рисунка 1, самый высокий показатель по шкале «Просоциальный вектор», который составляет 8,3 балла. Мы можем предположить, что большинство студентов отлично справляются с социализацией и адаптацией в обществе, а также демонстрируют социально одобряемое поведение.

По шкале «Стратегический вектор» средний балл составляет 7,6 баллов, что говорит о том, что у большинства студентов высокая ориентация на свое будущее, они подходят к этому вопросу ответственно и выстраивают определенную стратегию поведения.

Следующими по величине показателями, с небольшой разницей являются «Духовный вектор» (7,2 балла) и «Творческий вектор» (7 баллов), что говорит о том, что в жизни студентов практически в равной степени являются важными

как творческая самореализация, так и духовное развитие своей личности.

Далее с небольшим разрывом идут «Я вектор» и «Семейный вектор», что может означать, что для студентов важно не терять связь со своей семьей, своими родственниками, но они также заботятся о себе как о личности, развивая и совершенствуя свои навыки.

Самыми низкими показателями оказались «Интеллектуальный вектор» и «Гуманистический вектор», т.е. большинство опрошенных студентов не достаточно реализуются в данных сферах.

Далее нами для каждого студента был найден общий показатель психологического здоровья. Полученные индивидуальные общие показатели были распределены на уровни: низкий, средний и высокий. Процентное соотношение студентов с разными уровнями психологического здоровья отражено на рисунке 2.

Рисунок 2. – Уровни психологического здоровья студентов вуза

Как видно из рисунка 2, студентов с низким уровнем психологического здоровья нет, у большинства студентов (59%), выявлен средний уровень психологического здоровья, у 41% студентов выявлен высокий уровень психологического здоровья.

Далее была продиагностирована психологическая культура студентов. На рисунке 3 представлены показатели психологической культуры по шкалам, они отражают различные виды культурно-психологических стремлений студентов. Преобладающими стремлениями студентов являются стремления «к гармонизирующему саморазвитию» и «к конструктивному общению», что может говорить нам о важности для студентов грамотной социализации в рамках их социальной группы, а также, гармоничного развития как отдельной личности.

Следующим по убыванию показателем является стремление «к творчеству». Для студентов важно реализовать себя в сфере творчества, попробовать себя в чём-то новом или же развивать ранее приобретенные навыки.

Стремление «к конструктивному ведению дел» и «к психической саморегуляции» находятся на одинаково низком уровне, в сравнении с

остальными показателями, что может свидетельствовать о том, что студенты, возможно, в силу возраста меньше времени уделяют правильному ведению своих дел. Они также откладывают все на потом и не умеют распоряжаться своим временем, меньше внимания уделяют вопросам психической саморегуляции, могут поддаваться эмоциям, чаще, чем холодном расчету, что выливается в импульсивность и вызывающее поведение.

Самый низкий показатель по шкале стремление «к самопознанию, глубокому самоанализу». Можно предположить, что студенты не готовы анализировать свои чувства и эмоции, к тому же, некоторыми студентами попытки разобраться в себе или обратиться за помощью к психологу могут расцениваться как признак слабости, они боятся неодобрения со стороны сверстников. Конечно, эта тенденция в последнее время меняется, и самоанализ и обращения к психологу уже не имеют среди студентов столь негативной оценки, однако эта тенденция, тем не менее, не особо выражена.

Соотношения количества студентов с разными уровнями психологической культуры представлено (в процентах) на рисунке 4.

Рисунок 3. – Показатели психологической культуры студентов по шкалам методики «Психологическая культура личности» О.И. Моткова

Как видно из рисунка 4, уровни психологической культуры расположены примерно в тех же пропорциях, как и уровни психологического здоровья. Средний уровень психологической культуры были выявлены у 54% студентов, высокий уровень – у 46% студентов, низкий уровень не выявлен.

Рисунок 4. – Показатели психологической культуры студентов вуза

Подсчет корреляции по критерию Пирсона общих показателей психологического здоровья и психологической культуры студентов выявил

наличие взаимосвязи между данными показателями.

Данные корреляции представлены в таблице 1.

Таблица 1. – Данные корреляционного анализа влияния психологической культуры на психологическое здоровье студентов вуза

	г-Пирсона	Тау-б Кендалла	r-Спирмана
Коэффициент корреляции	,044	,032	,027
Знач. (двухсторонняя)	,786	,778	,868

Примечание: $r > 0,70 \leq 1,00$ – сильная положительная связь

Выводы. Культура здоровья студента вуза сочетает в себе образовательную, воспитательную, досуговую виды деятельности студентов и их мировоззренческие установки. Создание позитивных условий для формирования психологической культуры студентов является актуальной задачей вуза и общества в целом. Новизна нашего исследования заключается в том, что впервые исследована взаимосвязь психологической культуры и психологического здоровья студентов вуза. Между данными показателями выявилась сильная положительная связь. Это позволяет сделать нам предположение: развивая психологическую культуру студентов

вуза можно повысить уровень их психологического здоровья. Высокий уровень психологического здоровья также в свою очередь может позволить лучше развить психологическую культуру студентов. С учетом выявленной взаимосвязи между психологической культурой и психологическим здоровьем преподавателям вузов необходимо больше внимания уделять развитию психологической культуры студентов: обучать их отношению к людям с гуманистических позиций, конструктивному общению и ведению своих дел, регуляции свои эмоций, систематической работе.

Литература:

1. Ананьев В.А. Психология здоровья: синтез знаний о личностном росте / В.А. Ананьев // Вестник

психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 2006. – № 3. – С. 54-62.

2. Дубровина И.В. Психологическая культура личности как феномен / И.В. Дубровина // Вестник Минского университета. – 2013. – № 1. – С. 40-47.

3. Зимняя И.А. Общая культура человека в системе требований государственного образовательного стандарта / И.А. Зимняя и др. – М.: Исслед. центр проблем качества подготовки специалистов, 1999. – 67 с.

4. Климов Е.А. Основы психологии: учебник для вузов / Е.А. Климов. – М.: ЮНИТА, 1997. – 295 с.

5. Колмогорова Л.С. Становление психологической культуры личности как ориентир современного образования / Л.С. Колмогорова. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 360 с.

6. Козлов А.В. Методика диагностики психологического здоровья / А.В. Козлов // Перспективы Науки и Образования. - 2016. – № 6(12). – С. 110-114.

7. Лужбина Н.А. Социальный интеллект как системообразующий фактор психологической культуры личности: автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Н.А. Лужбина; Барнаул. гос. пед. ун-т. – Барнаул, 2002. – 22 с.

8. Маслоу А. Мотивация и личность [Электронный ресурс] / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – Режим доступа: <http://psylib.org.ua/books/masla01/txt18.htm>

9. Мотков О.И. Психология самопознания личности: Практическое пособие / О.И. Мотков. – М., 1993.

References:

1. Ananiev V.A. Psychology of health: synthesis of knowledge about personal growth / V.A. Ananiev // Bulletin of psychosocial and correctional and rehabilitation work. - 2006. - № 3. - S. 54-62.

2. Dubrovina I.V. Psychological culture of personality as a phenomenon / I.V. Dubrovina // Bulletin of the Minsk University. - 2013. - № 1. - S. 40-47.

3. Zimnyaya I.A. General human culture in the system of requirements of the state educational standard / I.A. Zimnyaya and others - M.: Research. center for quality problems in training specialists, 1999. - 67 p.

4. Klimov E.A. Fundamentals of psychology: textbook for universities / E.A. Klimov. - M.: UNITA, 1997. - 295 p.

5. Kolmogorova L.S. Formation of psychological

culture of personality as a guideline of modern education / L.S. Kolmogorova. - M.: VLADOS, 2002. - 360 p.

6. Kozlov A.V. Methodology for the diagnosis of psychological health / A.V. Kozlov // Prospects for Science and Education. - 2016. - № 6(12). - S. 110-114.

7. Luzhbina N.A. Social intelligence as a system-forming factor of the psychological culture of the individual: author. dis. ... Cand. psychol. Sciences: 19.00.01 / N.A. Luzhbina; Barnaul. state ped. un-t. - Barnaul, 2002. - 22 p.

8. Maslow A. Motivation and personality [Electronic resource] / A. Maslow. - SPb.: Eurasia, 1999. - Access mode: <http://psylib.org.ua/books/masla01/txt18.htm>

9. Motkov OI Psychology of personality self-knowledge: A Practical Guide / O.I. Motkov. - M., 1993.

19.00.07 – Педагогическая психология

Сведения об авторах:

Соловей Лариса Болеславовна (г. Москва, Россия), кандидат психологических наук, Московский государственный гуманитарно-экономический университет, e-mail: larisa311@rambler.ru

Беленкова Лариса Юрьевна (г. Москва, Россия), кандидат психологических наук, доцент, Московский государственный гуманитарно-экономический университет, e-mail: lara.belenckova@yandex.ru