

Виноградова Нина Иннокентьевна

д-р психол. наук, профессор

ФГБОУ ВО «Забайкальский государственный университет»

г. Чита, Забайкальский край

DOI 10.31483/r-150706

АНАЛИЗ ПРОБЛЕМ СНИЖЕНИЯ НАПРАВЛЕННОСТИ УЧЕБНО-ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО САМОЧУВСТВИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

***Аннотация:** актуальность данной работы обусловлена необходимостью решения проблем, связанных увеличением количества студентов с нарушенными механизмами регуляции психических состояний. Выделены социальные, психологические и биологические факторы, обуславливающие развития тревожно-депрессивных состояний, специфически проявляющихся в период профессионального становления. Рассмотрены психологические механизмы становления тревожности в период профессиональной подготовки. Выделено понятие «учебно-профессиональное самочувствие» будущего специалиста. Обоснован основной механизм стабилизации учебно-профессионального самочувствия. В его основе лежит извлечение жизненно важного смысла профессиональной идентичности во временной перспективе.*

***Ключевые слова:** тревожные состояния студента, профессиональная подготовка, учебно-профессиональное самочувствие, психическая норма и аномальность, групповая идентификация будущего специалиста, индивидуальная идентификация будущего специалиста.*

В условиях глобальной нестабильности экологической среды и общей невротизации общества, вызванной последними политическими событиями, психическое и физическое здоровье людей подвергается серьезным рискам. Индукция аффективных эмоциональных состояний, вызванная негативными впечатлениями, способствует нарушениям формирования регуляторных механизмов поведения, дисбалансу нервно-психической устойчивости, снижению

жизнеспособности и в целом нарушает психологическую безопасность человека [11].

Во всех возрастных группах населения отмечается увеличение количества людей с нарушенными механизмами регуляции психических состояний. Особенно ярко эти изменения проявляются в молодежной среде. Исследования Тернер А.П., Хэммонд К.Л., Гилкрест М., Барлоу Дж.Х. [14] свидетельствуют том, что большинство людей, страдающих от психических проблем в современном обществе, – это студенты колледжей и университетов. Они демонстрируют повышенный уровень психических заболеваний, что свидетельствует о дискомфорте. При этом частота тревожно-депрессивных расстройств, а также уровень потребления табака и алкоголя существенно повышается от первого курса к завершающему [2]. Канадские исследователи отмечают, что более половины опрошенных студентов-старшекурсников испытывают проблемы с психическим здоровьем. Наиболее значимыми проблемами психического здоровья выступили стресс и тревога [22].

Широкий перечень социальных, психологических, биологических факторов, запускающих механизм развития тревожно-депрессивных состояний, специфически проявляется в период профессионального становления.

К наиболее значимым провокаторам нарушений психического здоровья студентов можно отнести:

- плотность нагрузки и продолжительность учебного дня, несбалансированный, режим питания и физических нагрузок, различный экономический статус, «груз» детский психических травм, полученных в процессе взаимодействия с негативными взрослыми и т. д. [7]. Исследователи утверждают, что студенты подвергаются более высокому риску психических расстройств из-за сильного воздействия негативных социальных и экологических факторов [4];

- возрастные особенности психофизиологического развития в юношеском возрасте, связанные с перестройкой динамического стереотипа, повышенной лабильностью нервной системы и т.д. [1];

– личностные характеристики: слабая организованность, нарушения межличностных отношений, внутренний конфликт, несоответствие самооценки уровню притязаний, нарушенные механизмы рефлексии, ведущие к недостаточной убежденности в правильности выбранной профессии;

– наличие физических нарушений, выявленных до поступления в вуз. Студентов, признанных инвалидами, в 2020 г уже было 32,2% от общего числа. Понятно, что в 2025 г. их число намного больше.

По мнению К. Хорни «Тревога является динамическим центром неврозов и поэтому нам постоянно придётся иметь с ней дело... Как страх, так и тревога являются адекватными реакциями на опасность, но в случае страха опасность очевидна, объективна, а в случае тревоги она скрыта и субъективна» [16] В целом, тревога, переходящая в длительный стресс, а затем в дистресс, увеличивает разбалансировку вегетативной нервной системы, вызывая нарушения психического здоровья студента.

Эмоциональный дискомфорт и субъективно выраженную тревогу первокурсника можно выделить как основу постепенно проявляющихся тревожных и депрессивных расстройств на последующих этапах обучения. Такой студент, не обнаружив способов выхода из сложных проблем профессиональной подготовки, начинает испытывать состояние отчаяния, которое способствует проявлениям невротических, а затем и психотических расстройств, усугубляя собственную психологическую опасность. Увеличение числа первокурсников с повышенной тревожностью приводит к значительному росту дезадаптивных студентов (до 32,5% неуспевающих после первой сессии). Стресс отчисления срабатывает как триггер запуска невротических расстройств.

На старших курсах чаще всего неврозами страдают студенты, имеющие, нереалистичные представления о специфике будущей профессиональной деятельности и проблемах осуществления основных профессиональных функций. В исследовании, проведенном под руководством А.В. Махнач, делается вывод, о том, что «студенты с высоким уровнем жизнеспособности оптимистичнее

оценивают возможности профессионального и карьерного роста, и достойной жизни... в отличие от молодых людей с низкой жизнеспособностью» [8].

Доказано, что внутренний конфликт провоцирует развитие психологических механизмов становления тревожности. К таким механизмам можно отнести: – рассогласование между «Я хочу» и «Я должен» проявляющееся в стигматизации поведения в процессе обучения в вузе; – несоответствие между «Я должен» и «У меня не получается это сделать», предопределяющее развитие выученной беспомощности; – рассогласование между «Я это хочу» и «Мне никто это не дает», выступающее основанием проявления иждивенческих качеств по формуле «Мне все должны».

Поэтапно тревога, начинает аккумулироваться во всех видах учебно-профессиональных взаимодействий студента, давая возможность проявлению стрессовых состояний. Исследователи Barker и другие [20] отмечают, что «высокий уровень стресса среди студентов может быть связан с недостаточными ресурсами (например, консультационными услугами или социальной поддержкой), доступными им для управления своим стрессом. То есть, постепенное повышение уровня удерживания стрессового состояния и как следствие нарастание проблем профессиональной подготовки можно «частично связать с взаимосвязью между угрозой и доступностью ресурсов» [20, с. 33].

При увеличении действия стрессогенного фактора или их разнообразии студент попадает в «зазор» между нормой и патологией. При увеличении действия травмирующего фактора у молодых людей со сниженными показателями психофизического развития формируются признаки посттравматического стрессового расстройства [22]. Психиатр Натан Файлер пишет «...Никто не понимает – конкретные биологические механизмы, которые превращают травму в симптомы психического расстройства» [15, с. 47].

Исследователями принято достаточно строго разграничивать психическую нормальность и аномальность по показателям наличия или отсутствия психических заболеваний, а также по соответствию поведения человека общепринятым нормам и правилам. В то же время Н.Л. Белопольская пишет «рассматривая во-

прос о границе психической нормы и патологии, мы склонны считать ее не только нечеткой или размытой, а скорее даже не границей, а скорее областью, переходной между психическим здоровьем и психической болезнью» [21]. В качестве основных критериев выделения нормы исследователь выделила – адекватность, критичность и продуктивность. Основными критериями не нормы выступили – неадекватность, некритичность и непродуктивность. Наличие двух (любых) критериев характерно, как правило, для пограничного состояния психического здоровья. В целом, Н.Л. Белопольская делает вывод о том, что жизненный путь человека (ребенка) направлен на подготовку к продуктивной жизненной фазе и затем – на удержание своей позиции в продуктивной жизненной фазе [21]. Продуктивная жизненная фаза, по нашему мнению, в наибольшей степени проявляется в зрелом возрасте, когда человек демонстрирует реальные показатели профессионального труда и удовлетворенность личной жизнью.

Таким образом, этап профессиональной подготовки отражает степень развития и возможность дальнейшего сохранения «позитивного психического здоровья», обеспечивающего основу психологической безопасности. Исследователи отмечают, что позитивное психическое здоровье – «это тип субъективного благополучия, основанный на оценках индивидами качества своей жизни и того, как они видят себя функционирующими в жизни» [17]. Проявления субъективного благополучия включают все аспекты оптимистичного самочувствия, а также удовлетворенность способом жизнедеятельности.

С этой позицией солидарны авторы теории «жизненных сил человека», С.И. Григорьева и Л.Д. Демина. Данное понятие они рассматривают как «способность людей реализовывать и совершенствовать свою жизнь через различные формы, методы и средства. В качестве базовых показателей и характеристик жизненных сил человека выступают: здоровье, физическое развитие, психическое состояние, социальный уровень, сформированность знаний, умений и навыков» [3].

Тревога и стрессовые состояния на этапе профессиональной подготовки отражаются в качестве учебно-профессионального самочувствия студента. Данное понятие мы рассматриваем как особую эмоционально-ценностную форму сознания, проявляющегося в результате субъективного переживания будущим профессионалом своего состояния, связанного со спецификой овладения профессиональными функциями, обозначенными в профессиональном стандарте. Выделим разные формы проявления учебно-профессионального самочувствия студентов. Индивидуально-личностное самочувствие отражает степень удовлетворенности своей внутренней позицией «Я – будущий профессионал». Коллективное самочувствие студента обусловлено его иерархической позицией в составе студенческой группы и степенью его причастности к данной группе и другим студенческим сообществам.

При длительной манифестации сниженного индивидуально-личностного и коллективного учебно-профессионального самочувствия возрастает вероятность проявлений разнообразных форм аддиктивного поведения студентов, снижающих общую работоспособность и в целом жизнеспособность, обеспечивая риск возникновения и развития психосоматического заболевания. В данном случае можно говорить об сниженных показателях жизнестойкости, слабом развитии компенсаторных механизмов личности. Недостаточность сформированности таких механизмов может изменить вектор позитивных жизненных смыслов профессиональной подготовки на негативные до частичного или полного отрицания смыслов жизнедеятельности. В этом случае будут проявляться опасные «антивитальные переживания», выражающиеся в «направленности мотивов личности «против» собственной жизни, биологических потребностей, утрате прежнего интереса к жизни, бесперспективности, возникновении мыслей о желательности ее завершения. Исследователи выделяют такие состояния как «нулевой цикл в формировании суицидального поведения, когда четкое намерение еще не сформировано, а антивитальные действия еще не предприняты» [13].

Установлено, что чем выше уровень индивидуально выраженных переживаний студентами негативных эмоциональных состояний, тем более напряженными становятся их психологические защиты [6], снижая эффективность становления базовых жизненных и профессиональных ценностей. А.М. Прихожан отмечает, что такие студенты часто «стремятся выглядеть в глазах окружающих благополучно, тщательно скрывая свои проблемы и трудности» [10]. Однако, при «возрастании продуктивности актуального смыслового состояния значительно снижается автономность функционирования системы психологической защиты» [6]. Этому способствует синхронизация временных локусов смысловой реальности [9].

Д.Б. Леонтьев пишет «смысл извлекается через категорию жизненного мира, задающего системный контекст для его понимания. Смысл явлений объективной и субъективной реальности выступает как их системное качество, приобретаемое ими в системе жизненных отношений субъекта с миром» [5]. Исследователи отмечают, что «профессиональная идентичность как многомерный и интегративный психологический феномен, обеспечивающий человеку целостность, тождественность и определенность развивается в ходе профессионального обучения в пространстве процессов самоопределения, самоорганизации и персонализации, а также обуславливается развитием рефлексии [18].

Двигаясь в данном направлении, можно констатировать, что рефлексивный механизм, обеспечивающий извлечение жизненно важного смысла профессиональной идентичности способен регулировать степень выраженности тревожных состояний до условно среднего уровня, обеспечивая безопасное и продуктивное становление будущего специалиста.

В процессе профессиональной идентификации важна сопряженность становления временных аспектов личностной и групповой идентификации. Групповая идентификация обеспечивает присвоение будущим специалистом образцов профессионального поведения, демонстрируемых настоящими, признанными мастерами в определенной сфере трудовой деятельности. Вместе с тем, внутренняя идентификация молодого человека (его самоидентификация), осно-

выдается, по мнению Э. Эриксона, его а «эго-идентичностью», подразумевающей ощущение целостности собственной личности» [19].

Согласованность действия групповой и внутренней идентификации обеспечивает снижение тревожности профессионального развития. Результатом становится осмысленная траектория «самоудовлетворяющего» «жизнеутверждающего» оптимистичного сценария будущей профессиональной жизни. При их несогласованности проявляется, когнитивный диссонанс, на фоне которого развивается психоэмоциональная неустойчивость, отражаясь в колебаниях учебно-профессионального самочувствия студентов.

А.М. Прихожан отмечает сегодня можно считать доказанной неэффективность и недостаточность сугубо симптоматических подходов к коррекции тревожности. Только изменение способа принятия себя в своем субъективном мире позволит студенту ощутить устойчивость жизненной позиции. Этому выводу находим подтверждение в известном высказывании «жизнь это не то, что мы видит, а как мы на это смотрим». Внутренний мир будущего профессионала – это не только его внутренние переживания, «это – совмещенное, транссубъективное пространство бытия, это – внешний мир, включенный в человека и человек, включенный во внешний мир» [12].

Понятно, что молодым людям трудно самостоятельно найти и реализовать способы самокоррекции. Большая ответственность лежит на специалистах психологических служб вузов. Они обладают компетенциями адресно оказывать помощь студентам, оказавшимся в сложной жизненной ситуации, применяя широкий спектр возможностей психотерапевтического сопровождения. В тоже время, преподаватели как более зрелые личности должны уметь «улавливать» невротические симптомы, связанные с потерей студентом эмоциональной управляемости своей профессиональной подготовкой, объективно оценивать их нереалистичные профессиональные ожидания и содействовать их «когнитивному переосмыслению».

Список литературы

1. Афони́на С.А. Высокая тревожность у молодежи: причины и способы преодоления / С.А. Афони́на, Г.А. Кара́кьян // Молодой ученый. – 2021. – №15 (357). – С. 291–293. – EDN FIFCWJ
2. Судебно-психиатрические аспекты оценки риска рецидивной преступности среди несовершеннолетних / Е.О. Бойко, В.А. Стрижев, А.А. Мартиросян [и др.] // Психиатрия. Мед вест юга России. – 2025. – Т. 16. №1. – С. 22–27. DOI: 10.21886/2219-8075-268
3. Современное понимание жизненных сил человека: от метафоры к концепции (становление виталистской социологической парадигмы) / ред. С.И. Григорьев, Л.Д. Демина – М.: Магистр-Пресс, 2000. – 242 с.
4. Результаты психического здоровья молодежи, находящейся на попечении: исследование влияния теорий общего напряжения и самоконтроля / Г.Дж. Каллен, К. Йоль, Д. Уолтерс, У. О'Грейди // Журнал социальной работы с детьми и подростками. – 2022. – Т. 39. №4. – С. 409–423.
5. Леонтьев Д.А. Психология смысла / Д.А. Леонтьев. – 4-е изд., испр. и доп. – М.: Смысл, 2019. – 583 с.
6. Новосельцева М.Р. Особенности механизмов психологической защиты при разном уровне личностной тревожности в юношеском возрасте / М.Р. Новосельцева, Л.С. Самсоненко // Концепт. – 2022 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2022/0.htm> (дата обращения: 08.10.2025). EDN VOFXFF
7. Матвеев А.В. Социально-психологические особенности развития и профилактики невротических расстройств у студентов вузов в процессе учебной деятельности / А.В. Матвеев // Наука о человеке: гуманитарные исследования. – 2011. – №7. – С. 57–63. – EDN OWSWNP
8. Махнач А.В. Жизнеспособность студенческой молодежи России в условиях неопределенности / А.В. Махнач, А.И. Лактионова, Ю.В. Постылякова // Образование и нака. – 2022. – Т. 24. №5. – С. 90–121.
9. Мещерякова Е.М. Временная перспектива личности как ресурс преодоления кризиса идентичности на различных этапах жизнеосуществления / Е.М.

Мещерякова, А.В. Серый, М.С. Яницкий // Социальная психология и общество. 2024. – Т. 15. №4. – С. 75–93. – DOI 10.17759/sps.2024150406. – EDN LNIYRK

10. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика / А.М. Прихожан. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. – 304 с.

11. Пугачев О.С. Социальная реальность в аспекте глобализации / О.С. Пугачев, Н.П. Пугачева, Т.Г. Дорофеева // Гуманитарные, социально-экономические и общественные науки. – 2019. – №10. – С. 102–104. – DOI: 10.23672/SAE.2019.10.38996. EDN ATLJEG

12. Рыльская Е.А. О сложных феноменах исследования в психологии и ее предмете / Е.А. Рыльская // Ярославский педагогический вестник. – 2023. – №5 (134). – С. 181–188. – DOI 10.20323/1813-145X_2023_5_134_181. – EDN ETGPAS

13. Психологические факторы формирования суицидального поведения при обсессивно-компульсивном и социальном тревожном расстройстве / О.А. Сагалакова, О.В. Жирнова, Д.В. Труевцев [и др.] // Суицидология. – 2020. – Т. 11. №2 (39). – 10.32878/suiciderus.20-11-02(39)-82-100

14. Опыт студентов университета Ковентри в решении проблем с психическим здоровьем / А.П. Тернер, К.Л. Хэммонд, М. Гилкрист, Дж.Х. Барлоу // Couns Psychol Q. – 2007. – №20. – С. 247–52. – doi: 10.1080/09515070701570451

15. Файлер Н. Найти и потерять себя / Н. Файлер. – М.: АСТ, 2020. – 239 с.

16. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни; пер. с англ. А.М. Боковой. – 3-е изд. – М.: Академический проект, 2009. – С. 186.

17. Храмов Е.В. Современные зарубежные исследования депрессивных расстройств в период пандемии COVID-19 / Е.В. Храмов, В.С. Иванов // Современная зарубежная психология. – 2021. – Т. 10. №1. – С. 39–47 doi:10.17759/jmfp.2021100104. – ISSN: 2304-4977. – EDN CTHLOA

18. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность. Теория и методов диагностики / Л.Б. Шнейдер. – М.: Изд-во МПСИ, 2007. – 245 с. – EDN SWDCQD

19. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Прогресс, 1996. – 340 с.
20. Barker [et al.] (2018). Practitioner Review: Treatment of chronic insomnia in children and adolescents with neurodevelopmental disabilities // Wiley Journal of Child Psychology and Psychiatry. Pp. 489–508. DOI: 10.1111/jcpp.12906
21. Белопольская Н.Л. Представления о психической норме и патологии: психологические критерии / Н.Л. Белопольская // Экспериментальная психология. – 2015. – №8 (3). – С. 74–81. <https://doi.org/10.17759/exppsy.2015080307>. – EDN VCXXPP
22. Маракшина Ю.А. Стресс и стратегии совладания у студенческой молодежи: обзор исследований / Ю.А. Маракшина, В.И. Исматуллина, М.М. Лобаскова // Клиническая и специальная психология. – 2024. – №13 (2). – С. 5–33. <https://doi.org/10.17759/cpse.2024130201>. – EDN DAVWFS