

## ГОТОВНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ОБРАЩЕНИЮ ЗА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩЬЮ

Н.И. Олифирович

БГПУ им. М. Танка, г. Минск

Статья посвящена анализу готовности студентов к обращению за психологической помощью. Проведенное исследование позволило выявить взаимосвязь между готовностью студента к обращению за психологической помощью, его личностными характеристиками и копинг-стратегиями преодоления кризисных ситуаций. Приведен обобщенный типаж студента, готового к обращению за психологической помощью.

The article is dedicated to the analysis of readiness of students to ask for the psychological help. The conducted research has allowed to reveal interrelation between readiness of the student to ask for the psychological help, its personal characteristics and coping-strategies of overcomings of crisis situations. The generalized type of the student who is ready to ask for the psychological help is resulted.

В связи с принятием в Республике Беларусь «Закона о психологической помощи» [1] особую актуальность приобретает проблема оказания квалифицированной помощи студенческой молодежи в системе высшего образования. Создание в вузах социально-педагогической и психологической службы (СППС) позволяет решить эту проблему. Однако студенческая молодежь зачастую не обращается за психологической помощью, предпочитая решать проблемы самостоятельно либо используя неадаптивные способы выхода из кризисных ситуаций (аддиктивное, деструктивное, суицидальное поведение) [2].

Целью данного исследования было изучение представлений о психологической помощи студентами разных вузов и специальностей. В исследовании приняли участие 65 студент Белорусского государственного экономического университета, 69 студентов Белорусского государственного педагогического университета имени М. Танка, 68 студентов Брестского

государственного университета. Всего в исследовании приняли участие 202 респондента в возрасте от 17 до 23 лет.

Для выявления готовности молодежи к обращению за психологической помощью мы использовали ряд методик: авторскую анкету по изучению отношения студенческой молодежи к психологической помощи; тест Кетелла; модифицированный Бернский опросник.

Разработанная нами анкета позволила выявить отношение студентов к психологической помощи, к психологической службе вуза и к психологу.

При помощи опросника Кетелла мы выявили личностные особенности испытуемых по 17 характеристикам (16 личностных факторов и фактор самооценки). Структура факторов опросника у каждого отдельного человека отражает вероятностную модель индивидуально-психологических свойств его личности и при наложении на групповую модель той выборки, к которой принадлежит данный человек, демонстрирует индивидуальное своеобразие конкретной личности и позволяет с большей долей вероятности прогнозировать ее реальное поведение в определенных жизненных ситуациях.

Вариант Бернского опросника – опросник Heim состоит из трех шкал, содержащих 26 утверждений, которые определяют способы преодоления трудностей по трем плоскостям копинг-поведения (поведенческой, когнитивной и эмоциональной), шкала ответов – полярная. Он позволяет выявить способы преодоления критических ситуаций в поведенческой, когнитивной и эмоциональной сферах. Мы предположили, что готовность к обращению за психолого-педагогической помощью связана с данными характеристиками личности, т.к. если человек использует неадаптивные механизмы поведения в трудных жизненных ситуациях, он не в состоянии решать свои проблемы самостоятельно.

Исследование предполагало выявление взаимосвязи между индивидуальными особенностями личности студента, способами выхода из критических ситуаций и готовностью к обращению за психологической помощью. Были получены следующие результаты.

Выявлено, что все респонденты знают, что собой представляет психологическая помощь. При ответе на вопрос «Кто, на Ваш взгляд, нуждается в психологической помощи», 61% опрошенных ответили, что в ней нуждаются люди, оказавшиеся в сложной жизненной ситуации. 25% молодых людей уверены, что помощь нужна каждому человеку. 7% выразили мнение, что психолог нужен только психически больным людям. 7% испытуемых не смогли дать ответ на данный вопрос.

На вопрос «Как бы вы посоветовали другу справиться со своими проблемами» 37% предложили бы рассказать им об этих проблемах, 36% рекомендовали бы попросить помощи у родных и близких, 20% считают, что лучше решать свои проблемы самостоятельно, без посторонней помощи, и только 7% отправили бы друга к специалисту.

Таким образом, только четверть опрошенных считают, что психолог в определенные моменты жизни нужен каждому человеку. Большинство же полагает, что к специалисту должны обращаться только «проблемные» студенты. Следовательно, большая часть не готова искать квалифицированную помощь. Им проще обратиться к близким, друзьям, либо решать свои проблемы самостоятельно. Вероятно, молодые люди полагают, что обращение к специалисту – это признак психосоциального неблагополучия. Такое мнение связано с низким уровнем осведомленности о деятельности данной группы специалистов и страхом быть зачисленным окружающими в категорию ненормальных, проблемных, больных людей.

Респонденты достаточно хорошо владеют психологическими терминами. В ответе на вопрос «Сталкивались ли Вы с психологическими кризисами?» 60% опрошенных сообщили, что они сталкивались, 17% – не сталкивались. 23% испытуемых затруднились ответить на этот вопрос.

На вопрос-фильтр «Бывали ли у вас психологические проблемы», дублирующий предыдущий вопрос, 78% ответили «да». У 13% из них они бывают часто, т.е. данные респонденты считают себя проблемными, 7% ответили, что у них никогда не было психологических проблем. Это говорит

либо о том, что они не понимают что такое «психологическая проблема», либо просто ответили не искренне. 15% затруднились ответить на данный вопрос.

При возникновении проблем половина опрошенных обращаются за помощью к друзьям и родственникам, а вторая половина решает свои проблемы самостоятельно.

Выявлено, что 92% опрошенных никогда не обращались за помощью к психологу. 8% посещали данного специалиста.

Анализируя ответ на вопрос «Доверяете ли Вы психологам»? мы выявили, что 63% испытуемых затрудняются ответить на этот вопрос. 5% не доверяют, 17% – доверяют только знакомым специалистам и лишь 15% доверяют психологам.

Если у респондентов возникнут психологические проблемы, то 39% готовы обратиться к специалисту, 39% не уверены, 22% не готовы к обращению за психологической помощью.

Таким образом, результаты анкетирования показали, что респонденты имеют представление о психологической помощи, и считают, что она нужна всем людям или тем, кто оказался в трудной жизненной ситуации. Однако в реальной жизни они предпочитают решать свои проблемы самостоятельно или при помощи друзей и родственников. Это связано, прежде всего, с низким уровнем доверия к психологам и искаженными представлениями о психологической помощи.

Что касается субъективной оценки уровня знаний житейской психологии, то 9% опрошенных отметили у себя высокий уровень, 44% – выше среднего, 39% – средний уровень, 6% – ниже среднего, и 2% – низкий уровень владения бытовой психологией. Молодые люди осознают значение психологических знаний для успешной жизни. При ответе на вопрос «Читаете ли Вы научно-популярную литературу по психологии», 24% опрошенных ответили, что увлекаются психологией и читают научно-популярную литературу, 61% читают иногда, 13% не читают, но испытывают интерес к психологии. И только 2% не интересуются психологической информацией.

Использование теста Кетелла позволило выявить личностные качества, присущие респондентам из данной выборки. Самооценка у большинства испытуемых высокая (9,3 балла из 12). Возможно, это связано с тем, студенты – это те молодые люди, которые поступили в высшее учебное заведение, достигли желаемой цели, встали на путь получения высшего образования. Поступление в вуз они расценивают как свою большую заслугу и успех.

Средние показатели были выявлены по факторам «замкнутость – открытость» (5,50); «покорность – доминантность» (6,48); «практичность – мечтательность» (6,04); «спокойствие-тревожность», (6,83); «рассудительность – безрассудство» (6,04); «расслабленность – эмоциональность» (5,70); «доверчивость – подозрительность» (5,80). Интересно отметить, что у испытуемых было выявлено наличие конкретного мышления (3,89). Возможно, такие результаты связаны с тем, что мы исследовали студентов-педагогов, экономистов, журналистов.

По показателю «эмоциональная стабильность – нестабильность», большинство оказалось ближе к стабильности (7,35 из 12). Эмоциональная стабильность помогает студентам справиться со стрессовыми ситуациями, которые неизбежно присутствует в студенческой жизни.

Важным показателем студентов является смелость (средний балл 7,35 из 12). Это значимое качество для молодых людей, которым в жизни предстоит преодолеть много трудностей. Смелость можно объяснить высокой самооценкой и уверенностью в своих силах и возможностях.

При этом отметим чувствительность испытуемых (7,76 из 12). Это можно объяснить тем, что в нашем исследовании приняли участия в основном девушки (76%), а они являются более чувствительными по сравнению с юношами. Кроме того, студенческий возраст – это период продолжения становления личности. Молодые люди очень чувствительны к оценке других людей, их личностных качеств и деятельности, к критике.

Большинство испытуемых являются прямолинейными (4,80). Одним из наиболее выраженных качеств личности студентов является радикализм (8,0). У исследуемой группы также ярко выражен конформизм (4,91 из 12).

Таким образом, у студентов наиболее выражены такие личностные черты, как общительность ( $a=9,3$ ), чувствительность ( $i=7,6$ ), радикализм ( $q1=8,0$ ), эмоциональная стабильность ( $c=7,3$ ) и смелость ( $h=7,3$ ). В среднем у испытуемых доминирует конкретное мышление ( $b=3,8$ ). Остальные характеристики личности находятся в пределах средних значений от 5 до 7. Таким образом, в основном современные студенты общительны – легко идут на контакт с другими людьми, чувствительны – остро переживают все происходящие с ними события, могут быть обидчивы и ранимы, радикальны – резко выражают своё мнение и считают его единственно правильным, не склонны к компромиссам, эмоционально стабильны – адекватно реагируют на происходящие с ними события, смелы – не боятся трудностей, с оптимизмом смотрят в будущее, с радостью берутся за разные, даже очень сложные дела.

Результаты Бернского опросника показали, что в поведенческой сфере 65% молодых людей используют адаптивные стратегии поведения, такие как «альтруизм» – 13% и «обращение» – 52%. 35% респондентов используют неадаптивные стратегии поведения – «активное избегание». Столкнувшись с проблемной ситуацией, большинство студентов обращаются за помощью к родным, друзьям и преподавателям. Небольшая группа студентов решают свои проблемы по возможности самостоятельно, и готовы в любую минуту отправиться на помощь к другим. Треть студентов не стремятся решить возникшие проблемы. Такая стратегия приводит к тому, что проблемы накапливаются, что приводит к возникновению большого количества дополнительных жизненных трудностей.

В когнитивной сфере 91% испытуемых используют адаптивные стратегии поведения: «проблемный анализ» – 10%, «установка собственной ценности» – 46%, «сохранение самообладания» – 35%. 9% респондентов используют неадаптивные стратегии поведения – «смирение, растерянность». Большинство

студентов способны сохранить самообладание и здравый смысл в самых сложных жизненных ситуациях. Они обдумывают сложившуюся ситуацию, оценивают её исходя из своих сил и возможностей. При этом самооценка у них достаточно высокая, что позволяет не впадать в панику, а рационально всё обдумать и действовать по намеченному плану. Десятая часть опрошенных в сложной ситуации теряются, впадают в панику либо, наоборот, в ступор и просто не реагируют на сложившуюся ситуацию. В таком случае проблема не разрешается, а студент переживает кризис.

В эмоциональной сфере 97% респондентов используют адаптивные стратегии поведения: «оптимизм» – 60%, «протест» – 37%, 3% используют неадаптивные стратегии поведения «подавление чувств». Большая часть студентов – оптимисты, они верят, что все сложности можно преодолеть и впереди их ждёт светлое будущее. Некоторые студенты активно выражают свое негодование, протестуют, спорят, жалуются. Это позволяет им разрядить свои негативные эмоции, успокоиться и вернуться к обычной жизни. Обе стратегии позволяют пережить сложившуюся проблемную ситуацию и жить дальше. Небольшая часть респондентов подавляют свои чувства, никак не выражая свои переживания. Они держат всё в себе, напряжение без разрядки нарастает и в итоге у студентов может произойти внезапный нервный срыв. Такие молодые люди не умеют, боятся или не считают нужным выражать свои чувства.

Таким образом, в эмоциональной сфере молодые люди проявляют оптимизм либо протестуют и борются за свои права. В когнитивной сфере они прибегают к проблемному анализу проблем, сохраняют ощущение собственной ценности и сохраняют самообладание. Что касается поведенческой сферы, треть испытуемых активно избегают проблемных ситуаций, а не решают их, что может приводить к вытеснению собственных проблем, к стрессам, депрессиям, неадекватному поведению, «заглушению» боли при помощи наркотиков и алкоголя.

Далее мы соотнесли степень выраженности личностных характеристик опрошенных и стратегиями поведения в кризисных ситуациях. Для вычисления

взаимосвязи между ними применялся метод ранговой корреляции Спирмена, так как распределение было не нормальным.

Были выявлены статистически значимые взаимосвязи между такими переменными, как «самооценка» и «подавление чувств» ( $\rho = -0,343$ ;  $p = 0,05$ ): чем выше самооценка, тем более человек готов смотреть в лицо трудностям и сознательно преодолевать их. Также взаимосвязаны «тревожность» и «альтруизм» ( $\rho = 0,270$ ;  $p = 0,01$ ): тревожные студенты в случае возникновения проблемной ситуации ищут помощи у окружающих, так как они нуждаются в поддержке и успокоении.

Кроме того, была выявлена статистически значимая взаимосвязь между такими переменными, как «общительность» и «подавление чувств» ( $\rho = -0,316$ ;  $p = 0,01$ ). Общительность позволяет молодым людям выразить свои чувства и эмоции, делиться ими с окружающими.

Также обнаружена взаимосвязь между адаптивными стратегиями поведения в когнитивной сфере с такими переменными, как «доминантность» ( $\rho = 0,315$ ;  $p = 0,05$ ) и «нонконформизм» и ( $\rho = 0,295$ ;  $p = 0,05$ ). Чем выше доминантность и нонконформизм, тем более выражены данные стратегии («проблемный анализ», «установка собственной ценности», «сохранение самообладания»). Формирование лидерских качеств и умений самостоятельно действовать и принимать решения без оглядки на других людей позволит студентам легче справляться с проблемными ситуациями.

Была обнаружена статистически значимая взаимосвязь между такими переменными, как «эмоциональность», и адаптивными стратегиями поведения в эмоциональной сфере ( $\rho = 0,205$ ;  $p = 0,05$ ) и поведенческой сфере ( $\rho = 0,220$ ;  $p = 0,05$ ). Такое качество как «эмоциональность», позволяет оптимизировать стратегии преодоления кризиса в эмоциональной и поведенческой сферах, помогает студентам быть внимательным к своему состоянию и адекватно реагировать на эмоциональное состояние окружающих и.

Таким образом, наличие у молодых людей психологических проблем связано с тревожностью, высокой чувствительностью, использованием

неадаптивных поведенческих стратегий («активное избегание»), конкретным мышлением. А неготовность к обращению за квалифицированной помощью – с возрастным радикализмом, смелостью, достаточно высоким уровнем самоконтроля (направленность на самостоятельное решение своих проблем), общительностью (способность делиться проблемами с друзьями).

Коэффициент ранговой корреляции Спирмена применялся также для выявления взаимосвязи между ответами на вопросы анкеты и личностными особенностями испытуемых, а также стратегиями выхода из различных ситуаций.

Обнаружена статистически значимая умеренная взаимосвязь между знанием того, что из себя представляет психологическая помощь, и чтением научно-популярной литературы по психологии ( $r = 0,426$ ;  $p = 0,05$ ). Чем больше молодой человек читает психологической литературы, тем более ясное у него складывается представление о психологической помощи, что, в свою очередь, ведет к признанию, пониманию и в целом лучшему осознанию своих собственных проблем.

Была обнаружена статистически значимая умеренная отрицательная взаимосвязь между готовностью к обращению за помощью к психологу и нонконформизмом ( $q_2$ ) ( $r = -0,373$ ;  $p = 0,01$ ). С увеличением конформизма увеличивается готовность к обращению за психологической помощью.

В результате проведенного исследования мы выявили три группы студентов с разными уровнями готовности к обращению за психологической помощью: с высоким, средним и низким, что позволило нам составить обобщенный портрет студента, готового к обращению за психологической помощью в СППС вуза.

Студент, готовый к обращению за психологической помощью – это молодой человек с заниженной самооценкой, со средней эмоциональной стабильностью, жесткий, больше мечтательный, чем практичный, менее тревожный, чем студент с низкой готовностью (6,4 против 7 соответственно), конформист. В поведенческой сфере использует адаптивную стратегию

поведения – обращение за помощью к окружающим людям. При возникновении проблем в когнитивной сфере использует адаптивные стратегии поведения «установка собственной ценности» и «сохранение самообладания». В эмоциональной сфере использует протест как адаптивную стратегию поведения. Данный студент имеет представление о том, что собой представляет психологическая помощь, однако он никогда не был у психолога. Студент с высоким уровнем готовности к обращению за психологической помощью интересуется научно-популярной литературой по психологии, имеет достаточно высокий уровень психологической культуры.

Таким образом, у студенческой молодежи наблюдается «разрыв» между пониманием важности психологических знаний, с одной стороны, и низким осознанием собственных проблем, а также невысокой готовностью к обращению за психологической помощью. Понимание этих фактов позволяет интенсифицировать деятельность СППС вузов в области оптимизации деятельности по оказанию психологической помощи путем усиления работы в области психологического просвещения и психопрофилактики, а также учета личностных особенностей студентов, готовых к обращению за психологической помощью.

#### **Список использованных источников**

1. Закон Республики Беларусь «Об оказании психологической помощи». 1 июля 2010 г. № 153-З / Национальный правовой Интернет-портал Республики Беларусь. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.pravo.by/webnpa/text.asp?RN=H11000153>. Дата доступа: 19.01.2011.
2. Олифирович, Н.И. Методологические аспекты психологической помощи студенческой молодежи /Н.И. Олифирович// Зборнік навуковых прац Акадэміі паслядыпломнай адукацыі. – № 9. – 2011. – С. 201-210