
ПСИХОЛОГИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ В КНР¹

© 2016 г. Лю Цзея

*Кандидат экономических наук, ст. преподаватель Шаньдунского университета путей сообщения,
зав. кафедрой русского языка, Цзинань, Китай
e-mail: zeya99@mail.ru*

Изучена проблема психологического здоровья студентов вузов КНР. Представлено содержание понятия психологического здоровья. Рассмотрены критерии психологического здоровья, предложенные китайскими и российскими психологами. Проведен детальный анализ временных факторов, оказывающих влияние на психологическое здоровье китайских студентов. Особое внимание уделено таким факторам, как конкуренция среди абитуриентов вузов, адаптация первокурсников, переосмысление выбора специальности (переоценка ценностей самоопределения), а также поиск работы по профильному образованию выпускников вузов. Предложены рекомендации, направленные на улучшение и профилактику нарушения психологического здоровья студентов.

Ключевые слова: психологическое здоровье, студенты вузов, высшие учебные заведения Китая, профилактика нарушения психологического здоровья.

В настоящее время во время быстрого развития сферы образования, повышения ценности высшего образования и роста количества студентов, вопрос о формировании отношения к собственному здоровью у каждого конкретного студента становится важной общественной задачей. На протяжении всего процесса обучения студенты сталкиваются с интенсивными психоэмоциональными нагрузками. Проблема сохранения и укрепления здоровья в период обучения в вузах широко обсуждается представителями различных профессий – медиками, валеологами, психологами, социологами, педагогами и др.

Принятое Всемирной организацией здравоохранения определение здоровья позволяет выделить в данном феномене физический, психический, социальный и духовный аспекты. Авторы многих научных публикаций, говоря о здоровье формирующейся личности студента, ее здоровом образе жизни, часто подразумевают лишь физическое и психическое здоровье, упуская из виду то существенное обстоятельство, что полноценное здоровье является результатом формирования

целостной человеческой личности, включая и психологическое здоровье.

Анализ исследований по психологии, проводимых в КНР, свидетельствует о том, что в последнее время большое внимание уделяется развитию системы образования в целом, однако психологическое здоровье студентов вузов как предмет исследования остается как бы “незаметным” во многих работах. Речь идет, главным образом, не об улучшении психологического здоровья студентов, а о воспитании нравственно, физически здорового студента. Обозначенные приоритеты не охватывают психологическую специфику человеческой экзистенции и приводят к односторонней ориентации в решении научных и практических задач.

Перспективным и актуальным для психологии образования в настоящее время является изучение здоровья с точки зрения полноты, богатства развития психологически здоровой личности в период обучения в вузе. Однако, на сегодняшний день еще не обозначены подходы к пониманию специфики психологического здоровья на различных этапах обучения. Не изучены временные факторы, которые негативно влияют на психологическое здоровье студентов вузов КНР. Тема данного исследования актуальна и в связи с недостаточной разработанностью научных и практических аспектов организации психологической службы в образовательном пространстве китайских вузов, призванной создать условия, обеспечивающие

¹ Данная статья опубликована при поддержке фонда “Международного бизнес-центра” Шаньдунского университета путей сообщения на базе социально-гуманитарных исследований провинции Шаньдун.

Статья входит в программу Фонда научных исследований №R201409 “Исследование психологического здоровья студентов в вузах Китая и России” Шаньдунского университета путей сообщения.

возможности сохранения, укрепления и восстановления полноценного психологического здоровья студентов.

Таким образом, *целью исследования* было изучение особенностей психологического здоровья студентов вузов КНР. *Предмет исследования* – временные факторы, влияющие на психологическое здоровье студентов вузов КНР. Исследование требовало решения следующих *задач*: осуществления теоретического анализа научной и методической литературы, посвященной проблеме психологического здоровья; определения временных факторов, негативно влияющих на психологическое здоровье студентов вузов КНР; разработку рекомендаций, направленных на улучшение и профилактику психологического здоровья студентов.

Основатель гуманистической психологии А. Маслоу писал: “Мне кажется, что проблема психологического здоровья настолько актуальна сейчас, что любые предположения, любые гипотезы, любые данные, даже самые спорные, могут иметь эвристическую ценность” [10, с. 255]. Понятие “психологическое здоровье” было введено Всемирной организацией здравоохранения в 1979 году. Однако еще в 1946 году ВОЗ в своем Уставе зафиксировала, что “здоровье следует понимать как состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только как отсутствие болезней или физических дефектов”. Также психологическое здоровье соотносится с переживанием психологического комфорта и психологического дискомфорта. Оно характеризуется стремлением человека к поддержанию гармоничных отношений с собой, миром, стремлением к личностному росту, саморазвитию и самосовершенствованию [9, с. 217–220].

Г.С. Никифоров также отметил, что несомненным достоинством определения здоровья является понимание того, что к раскрытию содержания феномена следует подходить *целостно*, оценивая его выраженность в единстве взаимосвязанных между собой уровней рассмотрения: физического, психологического и социального. На каждом из этих уровней здоровье человека имеет специфические особенности своего проявления. Сама же идея целостного подхода к пониманию здоровья неразрывно связана с восточной традицией и уходит в глубины истории [12]. В.М. Бехтерев впервые в научной практике подошел к изучению личности в ее здоровом и болезненном состоянии с позиций комплексного подхода. Вопросы обеспечения здоровья изучались им в контексте тесной взаимосвязи в человеке биологического, психологического и социального начал [14].

Под психологическим здоровьем принято понимать оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Так, например, китайский профессор психологии Хунаньского педагогического университета Сяо Ханьши (*Xiao Hanshi*) основное содержание психологического здоровья определяет как нахождение человека в процессе своей жизнедеятельности в благоприятном, нормальном психологическом состоянии. Идеальное состояние психологического здоровья, по мнению Сяо Ханьши, заключается в сохранении полноценной природы человека, нормального интеллекта, достоверного восприятия, адекватности эмоциональной реакции, логичного сознания, конструктивного подхода, соответствующего поведения, состояния благоприятной адаптации [18].

Таким образом, психологическое здоровье – это не только душевное, но еще и личностное здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье гармонично сочетается с личностным: человек в таком состоянии готов к личностному росту. Психологически здоровый человек может принимать обдуманные решения, открыт к межличностному общению, защищен от неблагоприятных ситуаций в жизни и в состоянии преодолевать жизненные затруднения. Психологическое здоровье описывает личность в целом, имеет отношение к эмоциональной, мотивационной, познавательной и волевой сферам.

Психологическое здоровье студентов в вузе имеет свои особенности. Студенческий возраст, по мнению В.А. Ананьева, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенциалов человека [1]. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в вузе, у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в вузе необходим довольно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности, восприятия, представлений, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов, уровня владения определенным кругом логических операций и т.д. При некотором снижении этого уровня возможна компенсация за счет повышенной мотивации или работоспособности, усидчивости, тщательности и аккуратности в учебной деятельности [1, с. 67].

Для оценки состояния психологического здоровья студентов необходимо определить критерии психологического здоровья. Вопрос о критериях

здоровой личности впервые был содержательно рассмотрен в начале XX столетия выдающимся русским психологом В.М. Бехтеревым [13]. Впоследствии он стал предметом особого внимания и в известных работах А. Адлера, Г. Олпорта, К. Роджерса, А. Маслоу, Э. Фромма, описавших с разной степенью обстоятельности характеристики, которые входят в содержание психологического портрета здоровой личности. *Критерии психологического здоровья* рассматриваются во многих работах современных исследователей. Так, например, российские психологи Г.С. Никифоров и С.М. Шингаев к числу ключевых вопросов психологии относят определение критериев оценки и самооценки здоровья на трех уровнях рассмотрения: физическом, психологическом и социальном [14]. М.С. Роговин отмечает важность функций внешней и внутренней регуляции [17]. Китайский психолог Ван Дэнфэн (*Wang Dengfeng*) Пекинского университета выделяет следующий ряд критериев психологического здоровья студентов [5]:

- 1) благоприятные условия физического здоровья, которые включают нормальные физиологические функции организма;

- 2) внутренняя гармония, предполагающая соответствие желаний, стремлений, целей и текущих ситуаций;

- 3) внешняя гармония, включающая благоприятные отношения с другими людьми, умение приспосабливаться к требованиям окружающей среды и соответствие норм поведения возрасту;

- 4) субъективное восприятие счастья.

Таким образом, для определения психологически здорового студента можно выделить ряд основных критериев: адекватное восприятие окружающей среды, осознанное совершение поступков, активность, работоспособность, целеустремленность, способность устанавливать близкие контакты, полноценная семейная жизнь, чувство привязанности и ответственности по отношению к близким людям, способность составлять и осуществлять свой жизненный план, ориентация на саморазвитие, целостность личности и др. Критерии психологического здоровья определяются как наличие личностных характеристик, которые позволяют человеку успешно взаимодействовать с обществом и развиваться самому.

Целью современной системы высшего образования в Китае является подготовка современных квалифицированных специалистов с высшим образованием, конкурентоспособных кадров,

отвечающих современным требованиям, способных обеспечить экономическое, научно-техническое, социальное и культурное развитие страны, а также обладающих высокими индивидуально-психологическими, культурными, духовными и нравственными качествами. В марте 2001 года Министерство образования КНР приняло положение об усилении работы по улучшению психологического здоровья студентов в вузах КНР [16].

Китайский профессор психологии Чжан Чэнфэн (*Zhang Chengfen*) Шаньдунского педагогического университета (*Shandong Normal University*) рассматривает улучшение психологического здоровья студентов в вузе в широком значении как воспитание и образование, направленные на защиту и улучшение психологического здоровья, помощь и поощрение студентов в желании улучшать психологическое здоровье, лучшее понимание как достичь такой цели, придерживаясь здорового образа жизни, и, в случае необходимости, умение найти надлежащую помощь для обеспечения защиты и улучшения психологического здоровья [21].

Психологическое здоровье студентов является необходимым условием полноценного усвоения знаний, функционирования и развития студентов в процессе их обучения. Однако в процессе обучения в вузе сильное влияние на психологическое здоровье студентов оказывают различные факторы. Яо Бэньсянь (*Yao Benxian*) китайский психолог Аньхойского педагогического университета (*Anhui Normal University*) указал, что на практике понятие “психологического здоровья” часто замещается понятиями “нравственного воспитания”, “учебной дисциплины” и др. Вместо улучшения психологического здоровья студентов фактически проводится работа по традиционному нравственному воспитанию [22].

В данной работе будут рассмотрены временные факторы, влияющие на здоровье студентов вузов КНР (рис.)

1. Фактор конкуренции среди абитуриентов вузов.

Система вступительных экзаменов в КНР, образованная в 1952 году [3], стала не только необходимой ступенью между средними школами и институтами высшего образования, но и ключевым связующим звеном между высшими учебными заведениями и обществом. Необходимо отметить, что данная политика всегда была важным аспектом образовательных реформ Китая.

Несомненно, вступительные экзамены позволяют улучшить процесс отбора квалифицированных

кандидатов для поступления в вузы, обеспечивая более высокий уровень подготовки студентов—первокурсников. Наличие вступительных экзаменов также улучшает преподавание и обучение на уровне начальной и средней школы. Однако из-за того, что 1) конкуренция среди абитуриентов очень высока (см. Табл. 1), 2) успех в этом деле зависит только от абитуриентов, и 3) результаты сильно влияют на их дальнейшую жизнь, все китайские национальные вступительные экзамены приводят к некоторым негативным последствиям в сфере образования. Средние школы сосредотачивают все свое внимание на показателях учеников, поступающих в вузы. Высокая конкуренция среди учащихся приводит к слишком высокому академическому давлению и слишком тяжелой учебной нагрузке для учащихся. Психологическое и физическое здоровье учащихся значительно ухудшается, и наблюдается постоянное увеличение доли поступающих в вузы, страдающих психическими заболеваниями или психологическими нарушениями.

Согласно статистическим данным Министерства образования КНР за последние пять лет в 2014–2015 годах заметно выросло количество абитуриентов вузов (Табл. 1).

Это обусловлено тем, что в настоящее время престижно иметь высшее образование, которое дает возможность быть более конкурентоспособным в будущем трудоустройстве, открывает перед молодым человеком широкие перспективы профессионального роста, обеспечивая стабильное положение в обществе. Кроме того, в связи со стремительными темпами развития китайского общества возникает необходимость в специалистах высокого класса, повышаются требования к личностным и профессиональным качествам будущего специалиста. Эти обстоятельства обуславливают высокую конкуренцию среди абитуриентов. Поэтому данный фактор заслуживает особого внимания при изучении психологических проблем, которые возникают у студентов.



Рис. Временные факторы, влияющие на психологическое здоровье студентов вузов КНР.

2. Фактор адаптации первокурсников.

Впервые в научный оборот понятие “адаптация” было введено в 1865 году немецким физиологом Германом Аубертом (*Hermann Aubert*) [25]. Термин “адаптация” произошел от латинского слова “*adaptatio*”, означающего “приспособление”. Понятие адаптации является полисемантическим и междисциплинарным. Под психологической адаптацией понимается “принятие социально-полезных стандартов поведения и ценностных ориентаций, сближение установок и направленности личности с ожиданиями социальной среды” [8]. Отмечается, что социальная и психологическая адаптация находятся в неразрывном единстве, хотя иногда могут не совпадать. Учитывая эту тесную взаимосвязь и единство основного содержания социального и психологического уровней адаптации целесообразно говорить о единой социально-психологической адаптации личности. Социально-

Таблица 1. Количество абитуриентов и студентов, поступивших в вузы КНР в 2010–2015 гг.

Год	Количество абитуриентов вузов, млн. человек	Количество студентов, поступивших в вузы, млн. человек
2010	9.57	6.57
2011	9.33	6.75
2012	9.15	6.85
2013	9.12	6.94
2014	9.39	6.98
2015	9.42	7.00

психологическая адаптация является важнейшим механизмом социализации и определяется взаимодействием личности и социальной среды.

Адаптация первокурсников – это сложный процесс приспособления к новым условиям учебной деятельности и общения. Период адаптации дает возможность осуществить проверку социально-психологической подготовки учащихся к обучению, спрогнозировать возможность их дальнейшего продвижения и развития. Необычная новая обстановка, новые товарищи, незнакомые преподаватели, множество трудностей – все это может отрицательно воздействовать на психику первокурсника и сделать его на какой-то период пассивным, осторожным, или, наоборот, неуравновешенным, раздражительным. Становление личности первокурсника выражается не только в приспособлении организма к новым условиям жизни и обучения, но и в выработке новых способов поведения, позволяющих справиться с трудностями и овладеть учебной и общественной деятельностью.

Различные факторы по-разному влияют на поведение и психологическое здоровье первокурсников. К факторам адаптации первокурсников относят социальные, психологические и педагогические [11]. *Социальные факторы* связаны с привыканием к новому коллективу и затрагивают взаимодействие студентов с социальной средой. К социальным факторам можно отнести возраст, социальное происхождение студента, тип законченного им образовательного учреждения и др. *Психологические факторы* связаны с формированием новых установок и навыков. Психологические факторы включают социально-психологические и индивидуально-психологические особенности первокурсников: направленность интересов, интеллект, положение в группе, личностный адаптационный потенциал и др. *Педагогические факторы* связаны с особенностями приспособления студентов к новой системе обучения. К педагогическим факторам можно отнести организацию студенческой микросреды, профессиональную компетентность педагога, умение педагога строить отношения с участниками образовательного процесса на основе взаимного уважения и доброжелательности и др.

Переход от школьной системы обучения к системе высшего учебного заведения часто сопровождается стрессами, поскольку с первых дней первокурсники оказываются в совсем другой, незнакомой ситуации. Студенческая жизнь в любой стране мира своеобразна, жизнь китайских студентов также имеет некоторые отличия. Так, например, 99% вузов в Китае организованы по

принципу “город в городе”, то есть территория университета похожа на маленький закрытый городок, где, как правило, находится все необходимое для жизни: несколько учебных корпусов и общежитий, библиотека, столовая, поликлиника, спортивный зал, стадион, почта, магазины и др. Проживание в студенческом общежитии и почти постоянное пребывание на территории студенческого городка обязательно даже для студентов, которые живут недалеко от вуза. В комнате проживает обычно 6–8 человек.

Согласно данным Се Хунся (*Xie Hongxia*) и Чжан Минь (*Zhang Min*), полученным в результате эмпирического исследования в 2005 году в Педагогическом институте Хуайбэй (*Huaibei Normal University*) и Профессионально-техническом институте Хуайбэй (*Huaibei Institute of Technology*), среди 898 студентов первого курса 56% психологически не могут приспособиться к резкому изменению жизни на территории университета и учебе [30]. Возможно, это частично обусловлено тем, что данное поколение первокурсников является объектом государственной политики “одного ребенка”, запрещающей рождение в семье второго ребенка. Единственный ребенок в семье (“маленький император” – именно такое выражение, характеризующее единственного ребенка в семье, появилось в Китае), на протяжении 19 лет жизни с родителями получает слишком большое внимание, заботу и опеку со стороны взрослых. Ради подготовки к поступлению в вуз и сосредоточению на учебе родители берут на себя все домашние обязанности, ограждают его от всех жизненных сложностей. Став первокурсником высшего учебного заведения, он сталкивается с многими жизненными проблемами, связанными с необходимостью рационально организовать свою деятельность.

Чжан Лу (*Zhang Lu*) с коллегами в 2009 году провели собеседование с 369 студентами первого курса Северо-западного университета сельского и лесного хозяйства (*Northwest Agricultural and Forest University*) для выявления имеющихся у них психологических проблем [34]. В ходе собеседования было выявлено, что 45.4% первокурсников хорошо адаптируются к новым условиям, а остальные студенты (54.6%) имеют разную степень психологических проблем: у 31.2% студентов есть психологические трудности, однако они сами могут с ними справиться, остальные студенты имели психологические проблемы, которые требовали психологической консультации (12.0%) или психологической помощи специалистов (11.4%). В ходе опроса были выявлены следующие виды психологических проблем: трудности адаптации к учебе – у 63.2% перво-

курсников, имеющих психологические проблемы, межличностные проблемы – у 43.3%, трудности в личностном развитии – у 32.3%, трудности приспособления к окружающей среде – у 24.4%, заболевания – у 17.9%, неумение справляться с непредвиденными трудностями и стрессовыми ситуациями – у 13.9% [34].

Таким образом, было показано, что новые условия жизнедеятельности, непривычная обстановка общежития, интенсивная учебная нагрузка, сложность при усвоении новых дисциплин, сложность взаимоотношений в новом коллективе, построение взаиморасполагающих отношений с новыми преподавателями в высших учебных заведениях могут отразиться на состоянии психологического здоровья будущих специалистов и, в случае несвоевременно оказанной помощи со стороны педагогов-психологов, могут привести к серьезным психологическим проблемам среди студентов-первокурсников.

3. Фактор переосмысления выбора специальности (переоценки ценностей самоопределения).

Переоценка ценностей – это изменение или смещение рейтинга наиболее значимых мотиваторов при выборе профессии и места работы в жизненных планах трудоспособного населения, и, прежде всего, молодежи [15].

У каждого студента есть свое собственное видение профессиональной перспективы. Это видение обычно складывается в процессе обучения и связано с изменениями жизни студентов. Переосмысление выбора специальности (переоценка ценностей у студентов) – это вполне закономерный процесс развития личности, так как в течение учебного процесса студенты осваивают новую социальную роль профессионала. Это приводит к тому, что студенты по-новому начинают смотреть на жизнь и на себя, а все это вместе взятое неизбежно влечет переоценку ценностей и ведет к переориентированию жизненных целей.

Очень часто именно на втором и третьем курсах у студентов происходит переосмысление выбора жизненного пути, связанного с выбранной специальностью. Это время перемен, сопровождаемое стрессами, болезненно переживается некоторыми студентами. На втором и третьем курсах студенты начинают задавать вопрос о том, правильно ли они выбрали специальность. Это приводит к дестабилизации внутреннего мира студентов, к стрессам и отрицательно влияет на их учебу и общее психологическое состояние.

В Китае, как правило, еще будучи старшеклассниками выбор профессии в значительной

степени зависит от позиции родителей. В ходе опроса 61.2% респондентов ответили, что на их выбор специальности повлияли родители [24]. Это неслучайно, так как сфера взаимоотношений ребенка с родителями в Китае строится на основе конфуцианских представлений, в которых подчеркиваются непререкаемые права родителей, в первую очередь отца, и священная обязанность детей следовать воле родителей. На протяжении всей жизни родители оказывают сильное влияние на формирование личности их ребенка: его потребностей и мотивацию, систему отношений к себе и окружающим. Дети подсознательно или сознательно опираются при выборе своей будущей профессии на мнение своих родителей. Одни доказывают этим свое уважение и благодарность родителям. Другие наблюдают профессиональную деятельность своих родителей и просто подражают им. Третьи слепо следуют воле родителей. Но в каждом из этих случаев ребенок проявляет психологическую незрелость, несостоятельность и зависимость от родителей.

В большинстве случаев китайские родители оказывают положительное влияние на своих детей, желая им благополучной жизни. Однако, не всегда это влияние оказывает положительное воздействие. По статистике, у 25.5% студентов, на которых родители оказали давление при выборе специальности, на втором и третьем курсах возникают психологические проблемы, связанные с переосмыслением выбора специальности [24]. Испытывая психологические трудности, они продолжают обучение и не переходят на другую специальность, чтобы оправдать надежды родителей.

Еще один фактор, который приводит к неудовлетворенности своей специальностью – это невозможность поступить в вуз на желаемую специальность. Общие статистические данные свидетельствуют о том, что из-за недостаточного набора баллов на национальных вступительных экзаменах 42.2% абитуриентов вынуждены поступать на менее привлекательные специальности, что впоследствии влияет на процесс обучения и общее психологическое здоровье студентов [26].

Согласно исследованию, проведенному в 2014 году в Нанькинском технологическом институте (*Nanjing Institute of Technology*), среди 1000 студентов 48% удовлетворены выбором своей специальности, у 52% выявлен недостаточный интерес к своей специальности, из которых у 27% отсутствует интерес к выбранной специальности, так как они считают, что она не связана с их будущими устремлениями [32]. Результаты исследования показали, что степень заинтересованности

и удовлетворенности своей специальностью напрямую влияет на результат и отношение к учебе. Заинтересованные студенты активны, старательны, легче добиваются успехов в учебе и будущей карьере по данной специальности. Неудовлетворенные студенты либо ищут подходящую возможность, чтобы перейти на другую специальность, в результате чего возникает чувство беспокойства, либо “пускают все на самотек”, не заглядывая в будущее и ничего не делая в настоящем, и испытывают “мучения”.

Таким образом, как показывают исследования в Китае, у большинства студентов вузов выявлена недостаточная степень интереса к своей специальности, что связано с двумя ключевыми факторами: влиянием родителей на выбор специальности и невозможностью поступить в вуз на желаемую специальность.

4. Фактор поиска выпускниками вузов работы по профильному образованию.

В настоящее время выпускники вузов сталкиваются со многими трудностями. Сегодня на рынке занятости востребованы молодые, активные специалисты, знающие иностранные языки. Однако в последнее время требования работодателей к выпускникам вузов еще более возросли. Работодатели при приеме на работу обращают внимание прежде всего на опыт работы. Многие выпускники вузов не могут найти работу, поскольку обладают завышенными требованиями, ждут от работодателя выгодного рабочего места и высокой оплаты. Однако, сразу после окончания вуза очень трудно найти перспективную работу. Для получения высокой заработной платы требуется опыт работы. Немаловажный фактор, который вызывает трудности при поиске работы сразу после вуза, – конкуренция. Рынок труда в Китае буквально перенасыщен рабочими кадрами, достойное рабочее место при такой конкуренции найти особенно трудно. Согласно данным кадровых агентств КНР, лишь 46% студентов сразу после окончания вуза устраиваются по профильному образованию [33]. В конечном итоге, 66% выпускников вузов находят именно ту профессию, по которой обучались, остальные устраиваются на работу не по специальности.

У многих процесс поиска работы затягивается на долгие месяцы. В этот период самооценка выпускников вузов снижается, вырабатывается профессиональная неуверенность. Продолжительный поиск работы и возникающие сложности с трудоустройством приводят к стрессовым состояниям.

Старшекурсники, зная проблемы выпускников вузов, уже в процессе учебы начинают задумы-

ваться о будущем трудоустройстве. Это сопровождается чувством тревожности, беспомощности перед надвигающейся проблемой поиска работы. Уровень тревожности у старшекурсников возрастает к моменту выпуска, и это ухудшает их психологическое здоровье.

Специалисты утверждают, что основная причина сложности поиска работы по специальности – это то, что в вузах упор делается преимущественно на получение теоретических знаний. Когда молодой специалист после вуза приходит на предприятие, он сталкивается с незнанием практических особенностей своей профессии. Работодатели не хотят брать на работу молодых специалистов сразу после окончания вузов, так как их необходимо обучать практическим основам работы. Г.С. Никифоров и С.М. Шингаев отмечают, что для обеспечения надежности, эффективности и качества выполнения человеком своих профессиональных функций, необходимо осуществлять психологическое обеспечение профессиональной деятельности на последовательно сменяющихся друг друга этапах: профессиональное самоопределение (“вход” в профессию), профессиональная подготовка, профессиональная адаптация, регулярная профессиональная деятельность, повышение профессиональной квалификации, “выход” из профессии (адаптация к новым условиям жизнедеятельности) [14].

Необходимо также отметить важность востребованности специальности. Как показывает практика, у студентов, окончивших вуз по востребованной специальности, шансы найти работу выше, чем у студентов других специальностей. Однако, необходимо учитывать то, что существует высокий конкурс среди абитуриентов на востребованные специальности.

Поиск работы по профильному образованию выпускников вузов является не только проблемой выпускников, но и проблемой самих высших учебных заведений. Каждый вуз является субъектом двух рынков: рынка образовательных услуг и рынка труда специалистов, работа на которых тесно взаимосвязана. Поэтому повышение гарантии трудоустройства еще до окончания вуза является важным преимущественным фактором на рынке образовательных услуг.

Кроме того, гарантии трудоустройства способствуют поддержанию психологического здоровья выпускников вузов. Так, согласно опросу, который проводился в четырех китайских университетах: Хайнаньском университете (*Hainan University*), Хайнаньском педагогическом университете (*Hainan Normal University*), Хайнаньском

медицинском институте (*Hainan Medical Institute*) и Хайнаньском профессионально-техническом институте (*Hainan Institute of Technology*) среди 1290 студентов третьих и четвертых курсов [31], 59.9% студентов считают, что вуз должен заблаговременно помогать студентам в реализации их жизненного плана, а 72.7% хотят проходить курсы повышения квалификации по выбранной специальности, чтобы усиливать свою конкурентноспособность. Последующий опрос показал, что 30.8% выпускников вузов смогли устроиться на работу благодаря выставкам по трудоустройству, 28.8% – через рекомендации знакомых, 25.1% – в результате прохождения практики, 8.3% – по объявлениям о вакансиях в интернете, и только 4.8% – благодаря рекомендациям вуза. Данная ситуация свидетельствует о том, что студенты нуждаются в помощи со стороны университета, поэтому вузы должны усиливать связи с работодателями по трудоустройству выпускников, совместно создавать места для прохождения практики студентов, активно рекомендовать своих выпускников, играя роль моста между выпускниками и работодателями.

Получены эмпирические данные о негативной динамике психологического здоровья студентов вузов. Так, в Сианьском университете нефти (*Xi'an Shiyou University*) Чжэн Линькэ (*Zheng Linke*) и Ван Цзяньли (*Wang Jianli*) провели общеуниверситетское эмпирическое исследование состояния психологического здоровья 13154 студентов 1–4 курсов. Согласно данному исследованию, среди студентов первого курса имеют нарушения психологического здоровья 21.9%, среди студентов второго курса – 23.6%, среди студентов третьего курса – 23.4%, среди студентов четвертого курса – 18.1% [35]. Динамика психологического здоровья студентов требует непрерывного дальнейшего детального изучения для выявления факторов, которые помогут снизить данную динамику.

Начиная с середины 80 гг. XX века в китайских вузах начали появляться организации и учреждения по психологическому консультированию, которые проводили работу по улучшению психологического здоровья студентов. Главной целью большинства этих организаций является выявление студентов, у которых уже есть психологические проблемы, и оказание им психологической помощи. Их работа сводится к лечению, а работа по предупреждению психологических проблем и проведению мероприятий по улучшению психологического здоровья студентов не проводится в должной мере [23]. Учитывая актуальность данной проблемы, представляется, что одной из

основных стратегических задач вузов КНР в настоящее время должно стать улучшение психологического здоровья студентов вузов на основе работы психологической службы, направленной на профилактику заболеваний, снижение действия факторов риска, формирование условий и стимулов для здорового образа жизни.

Предлагаемые рекомендации, направленные на улучшение и профилактику нарушения психологического здоровья студентов:

1) Общая организационно-методическая работа (в рамках вуза): обеспечить психологическое сопровождение учебно-воспитательного процесса (наличие психологической службы в вузе); повышать психологическую культуру преподавателей, студентов и их родителей; целенаправленно проводить пропаганду здорового образа жизни, в основе которого лежит не только физическое, но и психологическое здоровье; по мере необходимости проводить психологическую диагностику, выявлять индивидуально-психологические особенности студентов на протяжении всего периода обучения; выявлять и предупреждать возможные нарушения в становлении и развитии личности студента посредством психопрофилактики, психодиагностики, психокоррекции, консультирования и реабилитации; осуществлять психологическую поддержку детей-сирот и детей малых меньшинств; периодически (особенно в предсессионный период) проводить индивидуальные и групповые тренинговые занятия со студентами и педагогами для формирования благоприятного социально-психологического климата в студенческом и педагогическом коллективе; организовывать в кабинете психолога подборку литературы по психологии и предоставлять доступ к литературе в индивидуальное пользование каждому студенту; осуществлять профилактику девиантного поведения в студенческой среде; планировать и разрабатывать развивающие и психокоррекционные программы учебной деятельности с учетом индивидуальных и половозрастных особенностей личности студентов; повышать гарантии трудоустройства по профилю образования выпускников вузов путем постоянного анализа востребованности специальностей и прогнозирования изменения спроса на них, что позволит вузам гибко менять свои программы подготовки и снизить психологическое напряжение среди выпускников вузов.

2) Работа с родителями студентов: организовывать социально-психологическое консультирование родителей по проблемам адаптации первокурсников к новой системе обучения; оказывать помощь и поддержку родителям в решении пси-

психологических проблем; обеспечивать психологическую консультационную помощь родителям, связанную с проблемами поиска работы у выпускников вузов.

3) Работа со студентами: обеспечивать и поддерживать психологическое здоровье и развитие личности студентов; оказывать помощь студентам, связанную с проблемами дезадаптации к большим и непривычно организованным учебным нагрузкам в вузе, выработки новых стратегий приспособления к студенческому укладу жизни; оказывать консультативную психологическую помощь и поддержку студентам в решении индивидуальных проблем на протяжении всего периода обучения; консультировать студентов по вопросам обучения, развития, проблемам жизненного самоопределения, взаимоотношений со взрослыми и сверстниками; помогать студентам справиться с проблемами, возникшими в ходе прохождения профессиональной практики; осуществлять психологическое консультирование по вопросам трудоустройства, способствующее самостоятельному поиску работы с учетом ценностных ориентаций, способностей, а также жизненных планов студентов.

4) Работа с преподавательским составом: оказывать психологическую помощь и поддержку преподавателям в решении профессиональных и психологических проблем; повышать психолого-педагогическую компетенцию педагогов; консультировать педагогов по проблемам индивидуального развития студентов.

Целенаправленное сохранение и укрепление психологического здоровья студентов вузов КНР создает предпосылки для повышения эффективности обучения в вузе, но решение этой проблемы невозможно только посредством единичных мероприятий. Использование психологической службы вуза в качестве средства оказания психологической поддержки, профессионального и личностного развития будущих специалистов является обязательным. В Китае в большинстве вузов такая служба отсутствует, а роль психологов-педагогов выполняют кураторы. Однако только психологическая служба вуза может стать центром планирования и координации мероприятий, направленных на улучшение психологического здоровья студентов.

ВЫВОДЫ

Важнейшим психологическим, социальным и педагогическим требованием к высшим учебным заведениям является ориентация образования не

только на усвоение обучающимися определенной системы профессиональных знаний, развитие их личностных познавательных и созидательных способностей, успешной социализации в обществе, активной адаптации на рынке труда, но и их состояние психологического здоровья. Для системы образования КНР на передний план должна выйти проблема сохранения и укрепления психологического здоровья студентов вузов, так как от состояния психологического здоровья студентов вузов, начиная от абитуриентов и заканчивая выпускниками вузов, во многом зависит не только дальнейшая профессиональная карьера и личностное развитие будущего специалиста, но и психологическое здоровье всей нации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ананьев В.А.* Психология здоровья. СПб.: Речь, 2006.
2. *Беседина С.А.* Значение социально-психологического мониторинга в проектировании деятельности психологической службы вуза // Психология образования в XXI веке: теория и практика. URL: http://psyjournals.ru/education21/issue/55847_full.shtml
3. *Боревская Н. Е.* Система императорских экзаменов в Китае // Педагогика. 2005. № 10. С.78–90.
4. *Вагапова А.В., Бочарова Е.Е.* Психологическое сопровождение профессионального становления личности студента в условиях вузовского образования // Психология образования в XXI веке: теория и практика. URL: http://psyjournals.ru/education21/issue/54390_full.shtml
5. *Ван Дэньфэн, Чжан Боюань* Психологическая гигиена и осведомленность студентов вузов. Пекин: Пекинский университет, 1992.
6. *Ермакович О.В.* Взаимосвязь изменений личностных ценностей и стрессонагруженности студентов // Психология образования в XXI веке: теория и практика. URL: http://psyjournals.ru/education21/issue/54681_full.shtml
7. *Капцов А.В.* Проблемы психологической готовности студентов к обучению в вузе // Психология образования в XXI веке: теория и практика. URL: http://psyjournals.ru/education21/issue/55854_full.shtml
8. *Кулебякин Е.В.* Психология социальной работы: Учебное пособие. Владивосток: ТИДОТ ДВГУ, 2004.
9. *Ли Тяньсинь* Медицинская психология. Пекин: Объединенное издательство Пекинского медицинского университета и Китайского объединенного медицинского университета, 1998. С. 217–220.
10. *Маслоу А.* Дальние пределы человеческой психики. СПб.: Евразия, 1997. С. 255.
11. *Мельник С.Н.* Проблема адаптации первокурсников к учебному процессу // Успехи современного естествознания. 2004. № 7 С. 71–72 URL: www.gae.ru

- ru/use/?section=content&op=show_article&article_id=7781088
12. *Никифоров Г.С.* История становления психологии здоровья: восточная традиция // Вестник психотерапии. 2006. № 16 (21). С. 59–73.
 13. *Никифоров Г.С.* Психология здоровья в России: становление и современное состояние // Вестник С.-Петерб. ун-та. Сер. 16. 2012. Вып. 1. С. 38–47.
 14. *Никифоров Г.С., Шингаев С.М.* Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление // Психологический журнал. 2015. Том 36. № 2. С. 44–54.
 15. Переоценка ценностей. URL: <http://baike.baidu.com/view/880518.htm?fr=aladdin>.
 16. Положение Министерства образования КНР об усилении работы по воспитанию психологического здоровья студентов в вузах КНР. URL: http://www.gov.cn/gongbao/content/2002/content_61930.htm.
 17. *Роговин М.С.* Научные критерии психической патологии: Учеб. пособие. Ярославль: ЯрГУ, 2004.
 18. *Сяо Ханьши* Воспитание психологического здоровья студентов вузов. Чанша: Южно-центральный университет, 2008.
 19. *Тихомирова А.В., Москвичев В.В.* Разработка модели Центра социально-психологической адаптации и развития подростков “Перекресток” // Психологическая наука и образование. 2004. № 2. URL: <http://psyjournals.ru/psyedu/2004/n2/Tihomirova.shtml>
 20. *Фань Минчэн, Чэнь Сяовэй* Первичный анализ исследования по проблеме выбора специальности китайскими студентами // Наука и образование высшей школы. 2009. № 3. С. 91–96.
 21. *Чжан Чэнфэн, Сунь Вэйшэн* Воспитание психологического здоровья студентов вузов. Цзингуань просвещение, 1997.
 22. *Чэнь Сюнчжэнь* Короткий анализ применения конструктивной психологии в воспитании психологического здоровья в учебных заведениях // Дискуссии южного района. 2009. № 1. С. 33–34.
 23. *Цинь Сяопин* Назначение современного воспитания психологического здоровья студентов // Новые исследования курса обучения. 2008. № 12. С. 85–86.
 24. *Ян Цунцун* Исследование и стратегия изучения проблем выбора специальности у студентов вузов. URL: <http://www.doc88.com/p-994218659436.html>.
 25. *Aubert H.* Physiologie der Netzhaut [Text] / Hermann Aubert [Esther von Krosigk (Hrsg.)]. Saarbrücken: Vdm Verlag Dr. Müller, 2007.
 26. *Huang Weida* Research on the Motivation of College Students in China // Higher Education Development and Assessment, 2005, 21(2). P. 58–60.
 27. *Li Ying, Qi Shibo* “Thirteen five” planning period of popular professional prediction and research // Shandong Industrial Technology. 2015. № 5. P. 298.
 28. Number of Students in Higher Education Institutions. URL: <http://www.moe.gov.cn>
 29. Population and family planning law of the peoples Republic of China. China Legal Democracy Press, 2001. P. 30.
 30. *Xie Hongxia, Zhang Min* Analysis of psychological problems of New Student College // Journal of Huai-bei Coal Industry Teachers College. 2005. Vol. 26. № 3. P. 117–119.
 31. *Yan Hongping* Investigation and Thinking of College Students’ Careers // Science Journal 2012. № 7. P. 105–106.
 32. *Yu Weixin* Analysis of College Students’ Mental Health Status and Educational Countermeasures // Education and Occupation. 2014. 11(831) P. 68–69.
 33. *Yue Changjun* A Comparative Study on Graduates Employment Surveys: 2003–2011 // Peking University Education Review. 2012. Vol. 10. № 1 P. 97–101.
 34. *Zhang Lu, Jin Hua* Results and Analysis of Psychological Problems of New Student // New West. 2012. 02–03. P. 44–45.
 35. *Zheng Linke, Wang Jianli* On the General Survey of Thousands of Undergraduates’ Mental Health and the Analysis of Examination Factors of Their Mental Barriers // Journal of Xi’an Shiyou University (Social Science Edition). 2007. № 1. P. 91–96.

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF CHINESE UNIVERSITY STUDENTS

Liu Zeya

PhD, senior lecturer, Shandong Jiaotong University, head of Russian Language chair, Jinan, China

The problem of psychological health of Chinese university students is considered in the article. The article reveals the content of the psychological health concept. The criteria of psychological health offered by the Chinese and Russian psychologists are considered. The detailed analysis of the temporary factors that are influencing on psychological health of Chinese students is carried out. Special attention is paid to such factors as competition among university entrants, adaptation of first-year students, rethinking of choice of specialty (reassessment of self-determination’s values), as well as graduates’ search for work according to their profile. The recommendations directed on improvement and prevention of students’ psychological health disorders are offered.

Keywords: psychological health, University students, higher educational institutions of China, prevention of psychological health disorders.