

Секция «Психология личности: вызовы, сложности, неопределенности и разнообразия»

Внутренний баланс у студентов-психологов: особенности переживания и стратегии достижения

Научный руководитель – Патяева Екатерина Юрьевна

Репина Кристина Владимировна

Студент (специалист)

Московский государственный университет имени М.В.Ломоносова, Факультет психологии, Кафедра психологии личности, Москва, Россия

E-mail: repina.kristina@mail.ru

В современном мире большое внимание уделяется балансу между личной жизнью и работой в жизни людей, так называемому work-life balance, но практически не изучена проблема соотношения личной жизни студентов ВУЗов и учебы, хотя уже встречается концепция «work-life-study balance», которая отражает сложности организации времени у взрослых людей, получающих образование и параллельно работающих [1].

Для изучения соотношения разных сфер жизни и степени удовлетворенности этим соотношением у студентов мы используем конструкт «внутренний баланс». Содержание понятия «внутренний баланс» для каждого человека может быть разным, поэтому в исследовании были поставлены и достигнуты следующие цели:

- 1) анализ содержательного наполнения студентами понятия «внутренний баланс»;
- 2) выявление особенностей переживания внутреннего баланса у студентов- психологов;
- 3) выявление стратегий достижения внутреннего баланса у студентов- психологов.

Актуальность изучения данной проблемы заключается в том, что выявление стратегий достижения внутреннего баланса и особенностей его переживания позволит повысить эффективность обучения, снизить уровень стресса и риск возникновения внутренних конфликтов в процессе обучения и выполнения других видов деятельности.

Нахождение во внутреннем балансе, в свою очередь, способствует проживанию исполненной жизни, отвечающей ценностям личности и укреплению позиции авторства жизни. **Эмпирическое исследование** включало в себя проведение полуструктурированного интервью со студентами факультета психологии МГУ 2 и 5 курсов, последующую качественную обработку полученного материала и построение обоснованной теории переживания внутреннего баланса у студентов-психологов.

В проведенном эмпирическом исследовании выявлены содержательные характеристики переживания внутреннего баланса и дисбаланса, которые можно представить следующим образом:

Внутренний баланс — это состояние индивида, заключающееся в хорошем ментальном и физическом самочувствии, что выражается в общей собранности, спокойствии и возможности поддерживать предпочитаемое соотношение разных сфер жизни и задач внутри каждой из сфер, а также грамотно использовать имеющиеся внутренние и внешние ресурсы для достижения поставленных целей.

Дисбаланс — это состояние индивида, при котором повышается уровень тревожности, ухудшается эмоциональное состояние, происходит демотивация, фрустрация. Становится

сложно поддерживать предпочитаемое соотношение разных сфер жизни и задач внутри них. Возможно развитие соматических заболеваний, депрессии.

В ходе исследования удалось выявить несколько общих стратегий достижения внутреннего баланса у студентов-психологов, таких как:

- **Упорядочивание жизни.** В эту стратегию входит долгосрочное (видение будущего) и краткосрочное (выполнение текущих задач) планирование, расстановка приоритетов в разных сферах жизни, целеполагание.
- **Персонализация процесса обучения.** Эта стратегия включает в себя самостоятельное изучение интересного материала, организация комфортного места работы, выстраивание собственной траектории обучения, участие в программах дополнительного образования
- **Выполнение «персональных ритуалов».** Это такие привычки и занятия, которые дают силу, наполняют энергией, возвращают в ресурсное состояние и укрепляют его. У каждого человека они могут быть разными. Предпочтение активной деятельности спокойствию, забота о себе, своем моральном и физическом благополучии - наиболее частое воплощение «персональных ритуалов».

Для того, чтобы противостоять дисбалансу, респонденты используют следующие стратегии:

- Копинг-стратегии: преимущественно поиск социальной поддержки
- Забота о себе, сопротивление доминирующему дискурсу успешности
- Увеличение определенности в жизни: подготовка к сложным событиям
- Разработка стратегии выполнения дел
- Снижение уровня значимости учебы в жизни, использование «нечестных» приемов: невыполнение заданий, списывание, использование вспомогательных средств на экзамене

В проведенном эмпирическом исследовании выявлены особенности ситуаций, способствующих и мешающих достижению внутреннего баланса, а также построена обоснованная теория переживания внутреннего баланса.

Источники и литература

- 1) Абульханова-Славская К. А. Стратегия жизни. – М. : Мысль, 1991. – Т. 5.
- 2) Волкова Н. Г., Девятковская И. В., Сыманюк Э. Э. Психологическая гармония как фактор самоподдержки психологического здоровья на этапе профессионального обучения личности //Педагогическое образование в России. – 2009. – №. 1.
- 3) Савельева Д.И. Анализ условий, способствующих возникновению состояния "поток" в учебной деятельности. Дипломная работа, 2015-111с.
- 4) Чиксентмихайи М. Поток: психология оптимального переживания/Пер. с англ.-6-е изд.-М.: Смысл; Альпина нон-фикшн, 2016.-461 с.

- 5) Delecta P. Work life balance //International Journal of Current Research. – 2011. – Т. 3. – №. 4. – С. 186-189.
- 6) Lowe J., Gayle V. Exploring the work/life/study balance: the experience of higher education students in a Scottish further education college //Journal of Further and Higher Education. – 2007. – Т. 31. – №. 3.