

УДК: 159.923.33

## ПОДХОДЫ К ПРОБЛЕМЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕЖДА В КИТАЕ

Юй Ицун<sup>1</sup>, Рогалева Л.Н.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Уральский Федеральный университет, Россия, Екатеринбург, e-mail: [l.n.rogaleva@urfu.ru](mailto:l.n.rogaleva@urfu.ru)

В статье рассматриваются подходы к изучению проблемы психического здоровья китайских студентов. Цель исследования проанализировать научную литературу на китайском языке в изучении состояния психического здоровья китайских студентов колледжей. Проведенное исследование выявило, что психологические проблемы китайских студентов тесно связаны с такими аспектами как академическая успешность, межличностные проблемы, высокие ожидания относительно будущей работы и отсутствие планов относительно будущей карьеры, с проблемами межличностного общения в студенческой группе, а так же с увеличением числа студентов с интернет-зависимостью, недостаточным развитием у них самоконтроля и ориентации на саморазвитие. Исследования, проводимые в Китае достаточно актуальны и могут быть полезны с точки зрения культурных и социальных проблем психического здоровья молодежи.

Ключевые слова: психическое здоровье, студенты колледжа, Китай, психические расстройства, эмоциональные состояния.

## APPROACHES TO THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL HEALTH AT COLLEGE STUDENTS IN CHINA

Yu. Itsun<sup>1</sup>, Rogaleva L.N. <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Ural Federal University, Russia, Yekaterinburg, e-mail: [l.n.rogaleva@urfu.ru](mailto:l.n.rogaleva@urfu.ru)

In the article a study of approaches to the mental health problems of Chinese students was conducted. The purpose of the study was to analyze the scientific literature written about Chinese college students' mental health status in modern times. The study revealed that Chinese students' psychological problems are closely related to a wide range of aspects.

Their academic success, high expectations of their future work, but lack of the plans for their future career play a part in their mental wellbeing. There are also many personal and interpersonal problems such as internet dependence, lack of self control and a low drive when it comes to self development.

This research is quite relevant in China and it could be useful to the cultural and social problems of the youths' mental health.

Keywords: mental health, college students, China, mental disorders, emotional states.

В 1985-2014 годах в Китае было проведено широкомасштабное исследование по изучению психологического здоровья студентов в раках различных аспектов [2, 3, 5].

В ходе исследования академические проблемы были выделены как главный фактор влияющий на психологического здоровье студентов.

Это связано с тем, что основная задача студентов – учиться, так как учеба является отправной точкой для принятия ими социальных обязательств. Самоутверждение студентов в обществе во многом зависит от их академических достижений. Если в аспекте академических достижений возникают проблемы, то это ведет к снижению мотивации и психическому утомлению. Психологические проблемы, которые возникают в процессе учебы связаны с

такими мыслями студентов: « Я боюсь сдать экзамен, так как не уверен что получу положительную оценку», «Я боюсь, что мои родители скажут относительно моих оценок», «Я боюсь, что я не получу диплом», «Если я буду отчислен из института, то это будет стресс для меня и родителей»[1]. Влияние академической успеваемости на психическое здоровье студентов тесно связано с тем, что в Китае значимость высшего образования очень важна для будущего студентов, а так же для родителей этих студентов, которые ориентированы на то, чтобы их дети имели хорошее образование и перспективы в будущем.

Еще одной серьезной проблемой психического здоровья являются проблемы в межличностных отношениях студентов. В ходе первого курса проблемы взаимоотношений возникают на фоне адаптации первокурсников к образу жизни в институте, а на втором курсе в ходе эмоциональных переживаний связанных со статусом студентов среди сверстников. Психологические проблемы возникают в связи с тем, что многие студенты являются единственными детьми в семье, имеют очень любящих родителей. Типичные проблемы студентов «Когда я поступаю в университет, я не знаю, как ладить со своими новыми сокурсниками и новыми знакомыми». Многие студенты не готовы к сотрудничеству, их не понимают и не отвергают сокурсники. Поэтому у таких студентов со временем появляются психологические проблемы, такие как одиночество или грубость [4].

Так же исследования выявили, в качестве типичной проблемы студентов колледжа это их ожидания часто неадекватные, связанные с будущей профессиональной деятельностью. С постепенным ростом числа студентов в колледжах последовало повышение конкуренции на занятии студентов, при этом многие студенты колледжей не имеют четкого и разумного планирования своей карьеры, что приводит к трудностям устройства на работу, невозможности найти работу, которая бы оправдывала ожидания. Поэтому количество выпускников, которые переживают сильные эмоциональные состояния (волнения, подавленность, депрессию, неуверенность) в течение определенного периода времени пока они ищут работу повысилось. Поскольку последствием таких состояний являются психические заболевания, возникает необходимость проведения специальной психологической работы со студентами по профориентации [3].

В качестве фактора психических заболеваний студентов можно отнести изменение образа жизни молодежи в последние десятилетия, связанное быстрым развитием сетевых информационных технологий, которое постепенно стало незаменимым инструментом для повседневной учебы и жизни современных студентов.

Согласно 43-му «Статистическому отчету о развитии китайской интернет-сети», опубликованному Китайским информационным интернет-центром (CNNIC), по состоянию на декабрь 2018 года число китайских пользователей сети достигло 829 миллионов, а количество

новых пользователей сети выросло на 56,53 миллиона. Уровень использования Интернета составил 59,6 %, увеличившись на 3,8 процента с конца 2017 года. Число пользователей мобильного Интернета достигло 187 миллионов, и в течение года появилось 64,33 миллиона новых пользователей мобильных телефонов. Доля пользователей сети, использующих мобильные телефоны для доступа в Интернет, составила 98,6%, доля настольных компьютеров и ноутбуков - 48,0% и 35,9% соответственно, а доля использования интернет-телевидения - 31,1%. Число пользователей онлайн-покупок достигло 610 миллионов, увеличившись на 14,4% по сравнению с концом 2017 года. Доля пользователей сети составила 73,6%, число пользователей мобильных онлайн-покупок достигло 592 миллионов, что составляет 72,5% пользователей мобильного интернета, с годовым темпом роста 17,1% [2].

По состоянию на декабрь 2018 года число пользователей онлайн-видео, онлайн-музыки и онлайн-игр составило 612 миллионов, 576 миллионов и 484 миллиона соответственно, при этом показатели использования составили 73,9%, 69,5% и 58,4% соответственно. Количество пользователей короткого видео достигло 648 миллионов, а уровень использования составил 78,2%.

Пользователи интернета в Китае в основном молодые и среднего возраста. По состоянию на декабрь 2018 года группа детей в возрасте 10–39 лет составляла 67,8% от общего числа пользователей интернета, а пользователи сети в возрасте 20–29 лет составляли самую высокую долю, достигая 26,8%. Доля пользователей сети в начальных и средних школах составляла 38,7% и 24,5% соответственно, а доля пользователей сети, которые получили высшее образование, составляла 8,7% и 9,9% соответственно[2].

Интернет может не только помочь студентам колледжа решить основные жизненные проблемы, но и стать самой важной формой развлечений для студентов колледжа. Онлайн-игры, веб-чат и онлайн-фильмы стали основным содержанием использования Интернета. Высокая частота использования компьютеров и мобильных телефонов порождает все более серьезную «зависимость от сети», порождая два вида привязанности: погружение в сеть и интернет-зависимость[1]. Под сетевым погружением понимается процесс участия в сети и ее использования. Онлайн-зависимость - это импульсивное и неконтролируемое поведение людей, стремящихся к виртуальному удовольствию из-за чрезмерного использования онлайн-игр, зависимости физиологии от онлайн-игр. Если сетевое погружение - это только состояние, в котором люди долгое время остаются статичными, а тело жестким и жестким, а ущерб - физическим здоровьем, то интернет-зависимость - это физическое и психологическое патологическое состояние, наносящее ущерб не только физическому здоровью, но и серьезному вреду для ума. здоровье.

Таким образом, с одной стороны передовые сетевые технологии обеспечивают удобство для обучения студентов, с другой может оказывать негативное влияние на психическое здоровье. Виртуальное общение в киберпространстве ослабляет коммуникативные способности студентов в реальной жизни и а так же может формировать негативную зависимость от него, что на прямую влияет на учебу и жизнь.

В качестве актуальной проблемы влияющей на психическое состояние молодежи выделяется проблема личностного развития студентов колледжа, связанная с навыками самодисциплины и саморазвития. Причины личностного развития студентов колледжа кроются в системе отсутствия общения преподавателей и студентов в школах и колледжах, из-за того, что количество студентов в классах очень большое, между учителями и учениками отсутствует связь, и у учителей нет времени на организацию повседневной жизни студентов колледжа, они не в состоянии помочь каждому студенту своевременно и эффективно решать учебные и другие аспекты. После поступления в университет степень свободы студентов намного выше, чем в средних школах, но они совершенно не способны к самоконтролю и саморазвитию, что в конечном итоге приводит к различным проблемам.

Таким образом, проведенный анализ проблемы психического здоровья китайских студентов колледжей свидетельствует с необходимостью поиска средств решения тех проблем, которые приводят к психическим проблемам и развития у китайских студентов качеств, способствующих преодолению трудностей адаптации к обучению в вузе.

#### Список литературы

1. Го Гуйцзе. Образование в области психического здоровья для студентов колледжа. Пекин: Пекинский педагогический университет / Го Гуйцзе, Цао Цзе. – 2008. (на китайском)
2. Исследовательская группа по вопросам здоровья и здоровья китайских студентов, 2010 г. // Доклад о состоянии здоровья и физическом здоровье китайских студентов. Пекин: Издательство высшего образования. – 2015: 2. (на китайском)
3. Китайская студенческая группа по исследованиям в области конституции и здоровья студентов, 2005 г. // Доклад о китайской студенческой конституции и исследованиях в области здравоохранения. Пекин: Издательство высшего образования, 2008. (на китайском)
4. Китайская студенческая группа по исследованиям в области конституции и здравоохранения// Доклад о китайской студенческой конституции и исследованиях в области здравоохранения. Пекин: Издательство высшего образования. – 2016. (на китайском)
5. Яо Цзяньвэнь. Здоровье и здравоохранение студентов колледжа/ Яо Цзяньвэнь, Ли Сяотан.– Ланьчжоу: Народный издательский дом Ганьсу. 2010. (на китайском)