

УДК: 37.013.77

***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК КРИТЕРИЙ АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ К ОБУЧЕНИЮ В УНИВЕРСИТЕТЕ***

Акименко Г. В.

*кандидат исторических наук, доцент, доцент кафедры психиатрии,
медицинской психологии и наркологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,*

Россия, г. Кемерово.

Селедцов А.М.

*доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой психиатрии,
наркологии и медицинской психологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,*

Россия, г. Кемерово.

Кирина Ю.Ю.

*кандидат медицинских наук, доцент, кафедры психиатрии, наркологии и
медицинской психологии*

*ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет
Минздрава России,*

Россия, г. Кемерово.

Аннотация. В статье рассмотрены проблемы психологического здоровья обучающихся как одного из критериев адаптации студентов-первокурсников медицинского университета. Проанализированы категории психологического и психического здоровья личности. При анализе результатов учитывались показатели по четырём направлениям, отвечающим критериям «адекватности»

– «неадекватности» отношения к собственному здоровью: когнитивная, поведенческая, эмоциональная, ценностно-мотивационная.

Ключевые слова: психологическое здоровье, тревожность, адаптация, самооценка, куратор.

PSYCHOLOGICAL HEALTH AS A CRITERION FOR STUDENTS ' ADAPTATION TO UNIVERSITY STUDIES

Akimenko G. V.

candidate of historical Sciences, associate Professor, associate Professor of psychiatry, medical psychology and narcology

Kemerovo state medical University of the Ministry of health of Russia, Russia, Kemerovo.

Seledtsov A. M.

doctor of medical Sciences, Professor, head of the Department of psychiatry, narcology and medical psychology,

Kemerovo state medical University, Ministry of health of Russia, Russia, Kemerovo.

Kirina Yu. Yu.

candidate of medical Sciences, associate Professor, Department of psychiatry, narcology and medical psychology,

Kemerovo state medical University, Ministry of health of Russia, Russia, Kemerovo.

Annotation. The article correlates various concepts of psychological health, well-being and related constructs. The problems of psychological health of students as one of the criteria for adaptation of first-year students of the medical University are considered. The categories of psychological health of the individual are analyzed. When analyzing the results, we took into account indicators in four areas that meet

the criteria of «adequacy» – «inadequacy» of the attitude to one's own health: cognitive, behavioral, emotional, and value-motivational.

Key words: psychological health, adaptation, self-actualization, curator.

Проблема и основные понятия исследования.

Психологическое здоровье – это стержневое психологическое свойство развитой личности, связанное с нравственным развитием человека.

Историческая инициатива в постановке и разработке проблемы психологического здоровья принадлежит представителям гуманистической психологии: А. Маслоу, Г. Олпорту, К. Роджерсу.

Так, американский психолог А. Маслоу писал о двух составляющих психологического здоровья. Это, во-первых, стремление человека быть «всем, чем он может» [11, 222], развивать свой потенциал через самоактуализацию, необходимым условием которой, по его мнению, является нахождение личностью верного представления о себе. И, во-вторых, стремление к гуманистическим ценностям [11, 226].

В конце XX – начале XXI в. в российской научной литературе была предпринята попытка разделить понятия «психическое» и «психологическое». Н.К. Смирнов, И.В. Дубровина, О.В. Хухлаева и др. обратились к разработке этой проблемы в связи с актуальностью и значением изучения психологического аспекта здоровья обучающихся как основы сохранения здоровья личности [5, 48].

В современной психологии вопросы, связанные с психологическим здоровьем, являются одной из тех общезначимых областей научных знаний, в которых представлено огромное количество теоретических и методологических направлений. Феномен «здоровья» в целом носит междисциплинарный характер и изучается на стыке различных наук, включая философию, психологию, социологию и др. так как психологическое здоровье является

составляющей культуры личности, которая, в свою очередь, частью общей мировой культуры.

Отечественные философы, психологи, педагоги, культурологи (Н.А. Бердяев, М.М. Бахтин, Л.С. Выготский, А.Н. Леонтьев, Д.С. Лихачев, А.Ф. Лосев, К.Д. Ушинский, Ю.М. Лотман и др.) придавали решающее значение культуре как условию развития человека, утверждали, что «психика человека имеет культурно-исторический характер» [2, 165]. При этом акцент был сделан на тот факт, что человек становится частью социума, постигая и создавая культуру, объединяя явления, связанные с сознанием, с когнитивной и эмоционально-психической деятельностью личности.

В современной России проблемы психологии здоровья в целом, и психологического здоровья в частности, как новое научное направление еще только проходит начальную стадию своего становления. В рамках его разработки профессор И.В. Дубровина конкретизировала понятие «психологическое здоровье» [9, 12]. Акцент был сделан на различие между «психическим» и «психологическим» здоровьем. С точки зрения учёного «психическое здоровье» имеет отношение к только отдельным психическим процессам и механизмам. «Психологическое здоровье» характеризует личность в целом и определяется системой социальных отношений, в которых находится конкретный человек.

Психологическое здоровье – необходимое условие полноценной жизнедеятельности человека в социуме, что определяет единство телесного и психического индивида.

Психологически здоровая личность – это человек достигший уровня самоактуализации, жизнерадостный, открытый для всего нового, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией [4].

Критерии психологического здоровья рассматриваются во многих работах современных исследователей. К числу наиболее значимых критериев специалисты относят:

– способность личности осознавать свои потребности, формулировать реальные цели в жизни и выстраивать адекватные способы реализации своих стремлений;

- особенности нейрофизиологической организации психической деятельности человека;

- тип взаимодействия человека с окружающей средой, который предполагает гармонию между способностью человека адаптироваться в социуме и умением адаптировать среду в соответствии со своими потребностями. Важно подчеркнуть, что в последнем случае соотношение между приспособляемостью и приспособлением среды не является простым равновесием, оно зависит как от конкретной ситуации, так и от возраста человека.

Кроме того, критерием психологического здоровья часто выступают:

- адекватность восприятия социальной действительности и проявление реакций человека на внешние воздействия;

- интерес к окружающему миру;

- эмпатия, альтруизм, ответственность;

- культура потребления [6, 143].

Социальное психологическое здоровье человека главным образом определяется уровнем самореализации и самоактуализации личности, проявляющиеся в функционировании эмоционально – волевой и когнитивных сфер. Смысл жизни в рамках социального здоровья определяется стремлением к доверительным отношениям, защищенности и личной ответственности за принятие и реализацию принятых решений.

Результаты многих исследований последних лет свидетельствуют о нарастающих нагрузках на нервную систему и психику личности в целом. Как следствие, в жизни любого человека неизменно происходят фрустрирующие события, последствия которых могут носить соматический характер. Обучение

в вузе в течение первых полутора лет носит для значительного числа студентов стрессогенный характер.

Обучение в университете имеет существенные отличия от организации учебного процесса в школе или колледже. Это объективно требует от молодых людей большего напряжения, эмоциональной устойчивости и навыков адаптации. В противном случае это может привести к нарушению психологического здоровья первокурсников.

В Федеральном общеобразовательном стандарте (ФГОС) третьего поколения, в рамках реализации компетентностного подхода, в числе первоочередных поставлены задачи укрепления здоровья обучающихся и формирования условий для их полноценного развития. Во главу угла ставится задача создания психологически безопасного образовательного пространства и предотвращения социально - личностной деградации студенческой молодёжи.

Цель исследования: изучение характеристик индивидуального психологического здоровья студентов, обучающихся на младших курсах.

Объект исследования: личностные особенности, состояние психологического здоровья студентов.

Задачи исследования: психологическое здоровье студентов.

В связи с целью, объектом и предметом исследования, были сформулированы следующие его задачи:

1. Определить особенности психологического здоровья первокурсников медицинского университета.

2. Выявить значение здорового образа жизни обучающихся в связи с эффективностью их социальной адаптации к обучению в вузе.

Методика исследования

В рамках проведенного исследования был проведён анализ анкет, беседы с кураторами групп, преподавателями и студентами. Используются методики: «Шкала социально-психологической адаптированности» К. Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ Эл № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

Роджерса - Р. Даймонда (Carl R. Rogers, Rosalind F. Dymond) и опросник социальной компетентности Л.М. Митина.

В анкетировании приняли участие 98 студентов 1 курса лечебного факультета Кемеровского государственного медицинского университета (КемГМУ).

В числе респондентов: 46 юношей и 52 девушки. Средний возраст – 18,6 лет. Отбор испытуемых осуществлялся методом случайной выборки. Авторское исследование было осуществлено в 2018/2019 учебном году.

Результаты исследования и их обсуждение.

Годы обучения в университет для молодого человека является периодом интенсивной социализации, развития высших психических функций, становления когнитивной системы и личности в целом.

Интенсивная учебная деятельность влияет на психологическое здоровье, требует от обучающегося большого нервного напряжения, что может ухудшить функциональное состояние организма молодого человека, в том числе и показатели его когнитивной деятельности.

При анализе результатов тестирования по методике К. Роджерса - Р. Даймонда учитывались показатели по шести интегральным показателям:

1. «Адаптация»;
2. «Приятие других»;
3. «Интернальность»;
4. «Самовосприятие»;
5. «Эмоциональная комфортность»;
6. «Стремление к доминированию».

Высшим уровнем жизнедеятельности молодого человека, в том числе в рамках первых лет обучения в вузе, является адаптация - процесс активного приспособления к широкому диапазону социальных изменений. Это важный этап преодоления жизненных трудностей. Исследования показали, что

первокурсники не всегда быстро и успешно адаптируются к условиям обучения в университете, так как сталкиваются с новыми условиями жизнедеятельности.

Основные причины: интенсивный учебный процесс в целом и большой объём самостоятельной внеаудиторной работы. Для 65% обучающихся дополнительным стресс-фактором является и проживание вне родительского дома. На этапе адаптации в вузе эти кардинальные изменения вызывают фрустрацию и стресс. Как следствие - более 5% студентов младших курсов разочаровываются в выборе будущей профессии и добровольно прекращают обучение в университете.

Более 44% респондентов проявили низкий уровень принятия себя и 19% - принятия других, 62% - испытывали эмоциональный дискомфорт и 15% проявили стремление к доминированию. Интернальность характерна для 19% опрошенных (Рис.1).

Полученные в рамках исследования результаты свидетельствует о том, что успешно адаптируется к условиям учебы и общественной жизни только 35% обучающихся;

- средняя степень адаптации зафиксирована у 45%;
- невротические отклонения в сфере принятия решений, являющихся результатом постоянных и неуспешных попыток индивида реализовать цель, или наличие как минимум двух равнозначных целей продемонстрировали 20% опрошенных.



Рисунок 1. Интегральная оценка уровня адаптивности студентов 1 курса.

Социальная адаптация студентов в университете включает в себя:

а) адаптацию к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса. Здесь важна выработка у обучающихся навыков самостоятельности в учебной, научно-исследовательской и внеаудиторной работе.

б) психологическую адаптацию обучающегося к другим членам учебной группы, выработка собственного стиля поведения.

По оценке специалистов оптимального уровня психологического здоровья молодой человек достигает только в состоянии устойчивой адаптацией к социальной среде. Важным условием для этого является и наличие резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций [10, 301]. Первостепенное значение в этом случае имеют когнитивные, эмоциональные и социально-психологические ресурсы личности, позволяющие выбрать модели конструктивного поведения и определить пути преодоления стресса (Рис.2).

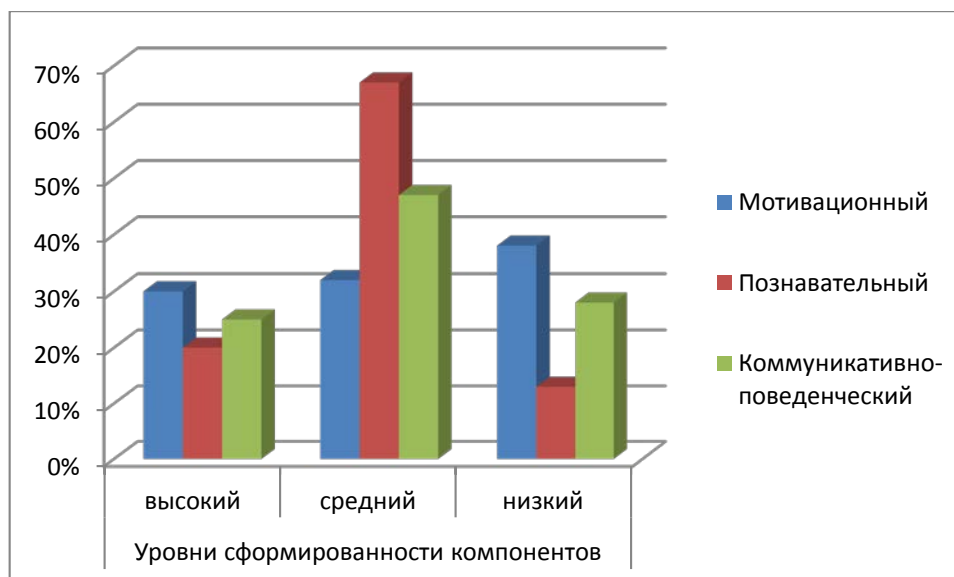


Рисунок 2. Уровни сформированности социально-психологической адаптации у студентов медицинского университета к концу первого года обучения.

Доказано, что только психологически здоровый человек динамичен и восприимчив к внешним изменениям. При этом он обладает внутренним стержнем, запасом прочности и владеет эффективными способами психологической защиты. Это, в свою очередь, позволяет личности противостоять разрушительным факторам реальности и оптимизировать свою жизнедеятельность [12, 137].

Можно выделить ряд значимых психологических критерий успешной адаптации:

- наличие социальной поддержки со стороны других людей;
- самостоятельно предпринимаемые осознанные усилия в сфере самоактуализации;
- высокий уровень психологического здоровья (психоэмоциональная устойчивость, эмоционально-волевая регуляция, удовлетворенность);
- адекватность самооценки и др.

Поступление в университет создаёт у молодых людей веру в собственные силы и определяет их дальнейшую жизнь. Вместе с тем, установлено, что эйфория первых месяцев учебы у студентов быстро

проходит. Возникает скептическое отношение к предложенному им учебному плану по освоению будущей профессии (изучаемые дисциплины делятся на «нужные» и «ненужные»), преподаванию, системе оценки знаний и др. Как следствие, возникает целый комплекс проблем, в том числе и психологических, как в течение семестра, так и в период экзаменационной сессии [3,148]. Значительная часть студентов первокурсников (более 30%) испытывают трудности и в межличностных коммуникациях так как не могут в течение первого, а иногда и первых двух семестров адаптироваться к изменившимся социально-психологическими условиям. Это, в свою очередь, так же оказывает неблагоприятное воздействие на психологическое здоровье молодых людей и сопровождается проявлением ситуативной тревожности («тревога», «страх», «беспокойство»).

В современной научной литературе понятие «тревога» рассматривается как эмоционально заострённое ощущение предстоящей угрозы. Изучение уровня тревожности студентов 1 курса показало, что в целом «реактивная тревожность» как у юношей, так и у девушек - низкая (до 30 баллов). Уровень «личностной тревожности» у студентов выше и соответствует умеренному уровню (31-45 баллов).

Таблица 1. Показатели реактивной и личностной тревожности у студентов (балл)

	Реактивная тревожность	Личностная тревожность
Всего, в том числе:	26,1*0,2	42,3*0,3
Юноши	24,9±0,7	39,6*0,7
Девушки	27,2*0,6	45,0*0,6

В результате диагностики установлено, что у 28,3% респондентов проявляется болезненная раздражительность, Можно предположить причины проявления раздражительности: неумение студентов правильно распределять

свое время и силы, неготовность работать с большим объёмом информации, и отсутствием необходимой подготовки к выполнению внеаудиторной самостоятельной работы.

Показательно, что уровень «реактивной тревожности» преобладает над «личностным уровнем» тревожности на 11,7% у юношей и на 17,8% - у девушек [2, 149]. Интересен и тот факт, что студенты, уверенные в себе, всё равно испытывают тревожность и её уровень достаточно высокий.

Большинство молодых людей не могут справиться с этой проблемой самостоятельно, что так же способствует нарушению психологического здоровья. Чтобы помочь вчерашнему школьнику стать студентом необходимы знания психологических особенностей личности начинающего студента – способностей, общего когнитивного развития, интересов, мотивов, черт характера и т.д. Эти знания позволяют находить реальные возможности их учета в работе педагогов и преподавателей-кураторов. Это позволит молодым людям быстрее справиться с внутренними психологическими проблемами, до того как эти проблемы обретут необратимый характер.

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что наиболее выраженными характерными признаками психологического нездоровья обучающихся является: личностная тревожность - 42,3%; раздражительность - 28,3%; враждебность - 36,3%; ослабление воли -14,7% (Рис.3).

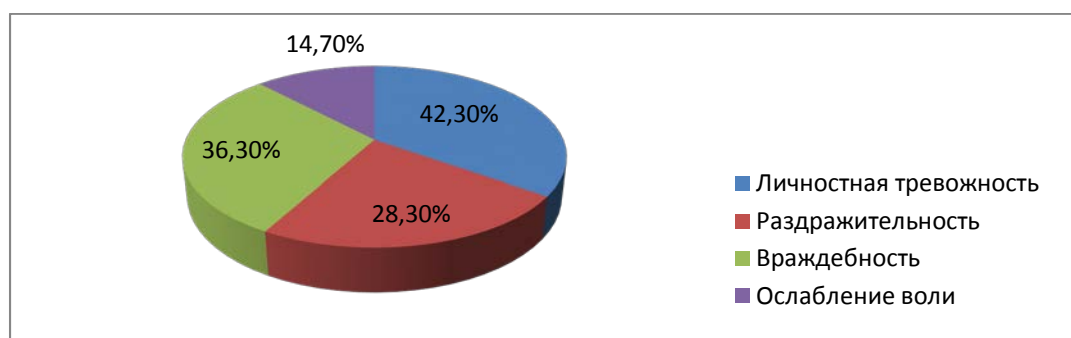


Рисунок 3. Характерные признаки психологического нездоровья.

Наиболее ярко выраженными положительными показателями психологического здоровья у студентов-лечебников является: в эмоциональной сфере - позитивно-эмоциональное состояние, преодоление отрицательных эмоций, в том числе и разрушительных (страх, гнев, зависть, жадность), эмоциональная стабильность (самообладание), цельное выявление эмоций, их адекватность, оптимальное самочувствие – 84%;

- в интеллектуальной сфере - способность концентрировать внимание, сдерживать информацию в памяти, умение логически мыслить, проявлять творчество, активность в познавательной деятельности - 80%;

- мотивационно - личностной сфере - адекватный уровень притязаний, адекватная самооценка, личностная автономия, самоуважение, самоконтроль, сформированность волевой сферы, целеустремленность, активность, положительная мотивация жизнедеятельности, поведения и отношений, адекватное восприятие окружающего мира и самого себя – 76%.



Рисунок 4. Сферы проявления психологического здоровья у первокурсников.

На достижение комфортного состояния обучающихся существенно влияют отношения в дихотомии «студент-педагог». Внимание со стороны

педагога к внутреннему миру студента, к его чувствам переживаниям создает атмосферу психологической безопасности и комфорта.

В настоящее время система высшего медицинского образования претерпевает изменения в направлении формирования оптимальной модели взаимодействия - личностно-ориентированного подхода. Для его реализации на практике необходимо учитывать все особенности познавательной, когнитивной, мотивационной и личностной сфер обучающихся.

Направленность всего образовательного процесса на личность студента, формирует в нем мотивацию здоровья и совершенствования [2, с. 112].

Условием достижения целей и задач личностно-ориентированного обучения является сохранение психологического здоровья и развитие индивидуальных личностных особенностей обучающихся. Для этого широко применяются как классические формы обучения, так и современные, инновационные.

Выводы. В психологической науке имеется множество концепций психологического здоровья и вариантов классификации его составляющих. Чёткого разграничения понятий «психического» и «психологического» здоровья и комфорта в настоящее время нет.

Результаты нашего исследования подтверждают, что систематическая целенаправленная работа профессорско-преподавательского состава университета в этом направлении позволяет успешно организовать процесс социально-психологической адаптации, что в конечном итоге обеспечивает сохранение психического и психологического здоровья обучающихся и высокую эффективность процесса обучения в вузе. Установлено, что динамика процесса адаптации студентов первокурсников во многом зависит от личностно-ориентированного подхода организации учебного процесса и, как следствие, удовлетворенности студентов уровнем обучения, их заинтересованности в высоком качестве образования, а не только в формальном получении диплома о высшем медицинском образовании.

Библиографический список:

1. Аветисян, Р.Р. Психологическое здоровье студентов вуза // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии: Сб. ст. по матер. XIX междунар. науч.-практ. конф. – Новосибирск: СибАК, 2012. – 244 с.
2. Акименко, Г.В. К вопросу о мотивации ценностного отношения к здоровому образу жизни в рамках изучения курса «Психология» у студентов медицинского вуза. - Кемерово, ФГБОУ ВО Кемеровский государственный медицинский университет Минздрава России, 2017.- С. 164-171.
3. Акименко, Г.В. К вопросу о реализации личностного потенциала студентов медицинского университета в процессе освоения курса «Психологии» // Наука и образование: сохраняя прошлое, создаём будущее: сборник статей XI Международной научно-практической конференции. – Пенза: МЦНС «Наука и просвещение», 2017.- 246 с.
4. Батрымбетова, С. А. Здоровье и социально-гигиеническая характеристика современного студента // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов: СГМУ, 2017.- С. 165-179.
5. Дворецкая, М.Я., Алиева, Л.С. Понятие здоровья в контексте концепции эталона жизнедеятельности [Электронный ресурс]. - URL: <http://lesgaft-notes.spb.ru/> дата обращения 20.01.2020).
6. Здоровая личность: материалы международной научно-практической конференции 21-22 июня 2012 г. - СПб.: СПбГИПСР, 2012.-168 с.
7. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. - 4-е изд. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 176 с.
8. Козина, Г.Ю. Физкультурно-оздоровительная деятельность как социальный фактор формирования здоровья современной студенческой молодежи: Автореф. дис. ...канд. социолог, наук / Г.Ю. Козина. - Пенза, 2007.- 23 с.

9. Кряжев, В.Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры.- 2003.- №1.- С. 58-61.
10. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов: Автореф. дис. ...канд. социолог, наук / Э.В. Куприянова. - Пенза, 2007. - 27 с.
11. Лисицын, Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение / Ю.П. Лисицын. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2007.- С. 300-303.
12. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики. - СПб., 1988.- 448 с.
13. Мясищев, В.Н. Основы общей и медицинской психологии. - Л., Изд-во «Медицина», 1968.- 243 с.
14. Семченко, Л.Н. Социальное благополучие и уровень здоровья студенческой молодежи по данным ее самооценки / Л.Н. Семченко, С.А. Батрымбетова // Гуманитарные методы исследования в медицине: состояние и перспективы. - Саратов: СГМУ, 2007. - С. 136-138.

Оригинальность 75%