

## ВЛИЯНИЕ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ НА АДАПТАЦИОННЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СТУДЕНТОВ

Адаптационные ресурсы организма человека во многом определяют состояние его здоровья, не только физического, но и психологического. В общепринятой в медицине концепции здоровья подчеркивается важность субъективно оцениваемого здоровья, одной из составляющих которого является благополучие. Благополучие наряду со счастьем, удовлетворением, комфортом являются социально-психологическими характеристиками, относящимися к субъективно переживаемым процессам, происходящими в жизни человека. Понятие «благополучие личности» включает в себя социальный, духовный, физический, материальный и психологический компоненты. Это предполагает реализацию физических и духовных возможностей человека. Значение ощущения благополучия лежит в основе психического здоровья, которое является базовым феноменом здоровья человека. Реализация человеком собственных ресурсов невозможна без сохранения психологической устойчивости. И, как следствие, невозможно удовлетворение процессом самореализации и ощущение благополучия. В педагогике высшей школы причины психолого-педагогического характера, вызывающие трудности овладения студентами специфической учебной деятельностью, условия, обеспечивающие социально-психологическую адаптацию студентов к учебно-воспитательному процессу раскрыты недостаточно. В результате проведенного исследования было установлено, что у студентов снижены механизмы адаптации, на что указывают низкий уровень психологического благополучия среди юношей и девушек; снижение показателей кардио-респираторного резерва; выраженное ускорение величины «индивидуальной минуты» у большинства девушек; низкая стрессоустойчивость у юношей, опосредованная снижением уровня активности. В работе сделан вывод о том, что повышение уровня компенсаторно-приспособительных механизмов у студентов 1 курса следует осуществлять на основе совершенствования условий быта и создания образовательной здоровьесберегающей среды.

**Ключевые слова:** благополучие, адаптация, стрессоустойчивость, кардиореспираторный резерв.

Определение здоровья во многом опирается на понятие «благополучие», предполагающее реализацию физических и духовных возможностей человека [1], [2]. Оно лежит в основе психического здоровья, которое является базовым феноменом здоровья и безопасности человека. Важнейшим показателем, определяющим потенциал страны и характеризующим национальную безопасность является здоровье детей и подростков [2]–[5].

Психологическое благополучие и образование являются взаимно детерминированными процессами. Специалисты отмечают, что дети лучше всего учатся, когда они психологически благополучны.

Определенный уровень развития, сформированности и совершенства форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой (приспособление, уравнивание, регуляция); определенный уровень психического и личностного развития, позволяющий успешно реализовывать это взаимодействие составляют социальное (личностное) здоровье. Критериями социального здоровья детей и подростков

служит адаптация в референтных общностях (семья, детский сад, класс, группа); овладение различными видами деятельности (игровая, учебная, учебно-профессиональная); овладение нормативным поведением; уравнивание процессов социализации и индивидуализации; выработка индивидуального стиля поведения; наличие самоконтроля и саморегуляции поведения; общая средовая адаптация как интеграция в общество [6]–[8].

В педагогике высшей школы причины психолого-педагогического характера, вызывающие трудности овладения студентами специфической учебной деятельностью, а также условия, обеспечивающие социально-психологическую адаптацию студентов к учебно-воспитательному процессу раскрыты недостаточно [9], [10].

Исследователи определяют адаптацию студента или как адаптацию к ВУЗу, или весь процесс обучения рассматривается как адаптация к будущей профессии. В качестве критериев адаптивности используются: успешное обучение, адекватное взаимодействие в системе

«преподаватель-студент», относительная стабильность психофизиологических систем и другие факторы. Однако, проблема характера взаимосвязей данных факторов (социальных, личностных, психофизиологических) изучена недостаточно.

Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. При поступлении в вуз студент вынужден адаптироваться к комплексу новых факторов, специфичных для высшей школы. В течение всего периода обучения студенты находятся в постоянном умственном напряжении, которое у студентов значительно выше, чем у молодых людей других социальных групп. Состояние умственного и нервного напряжения резко обостряется во время экзаменационных сессий и сопровождается сильными эмоционально-стрессовыми воздействиями. Помимо учебной нагрузки сказываются гигиенические условия (большой объем времени перед экраном компьютерного монитора, нахождение в плохо проветриваемом помещении, большое количество студентов в аудиториях и т.д.), проблемы межличностных отношений в быту и учебной группе, постоянный дефицит времени, низкая двигательная активность, нарушение рациональной жизнедеятельности (режим питания и сна). Наиболее остро эта проблема прослеживается у студентов первого курса, которые только вступают в новую, взрослую жизнь [2], [11]–[13].

Как показал проведенный анализ научной литературы, успешность адаптации студентов к обучению в вузе во многом зависит не только от функционального состояния органов и систем, организации жизнедеятельности, но

и от их социально-психологического благополучия [14].

Представленная работа проведена на базе Марийского государственного университета со студентами 1 курса педагогических специальностей. Для реализации проведения эмпирического исследования были использованы следующие методики:

– Опросник К. Рифф «Шкалы психологического благополучия» [15];

– Методика САН (самочувствие, активность, настроение) (автор: В.А. Доскин (1987);

– Показатели состояния сердечно-сосудистой и кардио-респираторной систем (ЧСС, проба Штанге, адаптационный потенциал (по формуле Р.М. Баевского)).

Анализ стрессоустойчивости оценивался по уровню самочувствия, активности и настроения (САН). Данные представлены в таблице 1.

Выраженность соотношения этих параметров по методике САН показывает наличие студентов, имеющих неблагоприятный уровень самочувствия. Особенно это актуально для группы девушек, где были выявлены низкие и средние значения (22% и 33% соответственно), высоких уровней встречается у 44%. В группе юношей низкий уровень не выявлен, у 20% – средний уровень, у 80% – высокий уровень. Данный показатель адекватно отражает жизненные ориентации молодых людей, является решающим фактором в процессе адаптации к новым условиям.

Существенное значение на проявление социального настроения имеет психологическая мотивация. Желание и готовность активно участвовать в учебной и общественной жизни является неременным условием успеха и хорошего настроения [16]. Выявление значимости активности позволяет определить потен-

Таблица 1. Показатели уровня самочувствия, активности и настроения

показатель	уровень	девушки (%)	юноши (%)
самочувствие	Высокий	44,4%	80%
	Средний	22,2%	20%
	Низкий	33,3%	0
активность	Высокий	44,4%	0
	Средний	33,3%	80%
	Низкий	22,2%	20%
настроение	Высокий	44,4%	80%
	Средний	44,4%	20%
	Низкий	11,1%	0

циальные возможности студентов, связанные со способностью противостоять негативным проявлениям стресса в новых условиях существования. Исследование выраженности соотношения активности у первокурсников также демонстрирует наличие студентов, имеющих неблагоприятные показатели. По данному критерию у юношей выявлены лишь низкий и средний уровни.

Настроение определяется как эмоциональное состояние, придающее окраску переживаниям и деятельности человека, причина которого не всегда осознается. Оно может изменяться под влиянием событий, людей, окружающих условий, здоровья и пр. Низкие уровни настроения выявлены лишь в группе девушек 11% (табл. 1).

В целом, показатели настроения в группе девушек находятся на том же уровне, что и показатели активности, а уровень самочувствия ниже. У юношей показатели активности являются менее благоприятными по сравнению с самочувствием и настроением.

Таким образом, в данной группе достоверно чаще проявляется такой показатель выраженности неблагоприятного эмоционального благополучия, как снижение активности.

Уровень психологического благополучия был оценен по шкале К. Риффа. Среди юношей по большинству прямых шкал значения выше нормы характерны лишь для 20%, то есть они обладают адекватной самооценкой, имеют цели в жизни, способны самостоятельно принимать решения и управлять обстоятельствами,

оценивают высоко свое психологическое благополучие. Исключение составляют лишь показатели автономии и самопринятия. Высокая степень самостоятельности среди студентов 1 курса мужского пола выявлена у 60%. По шкале «Самопринятие» позитивное отношение к себе характерно для 40% опрошенных, остальные не довольны своими качествами, хотя бы тем, кем они не являются, а следовательно, не могут испытывать психологического благополучия.

Согласно рисунков 2 и 3 по обратной шкале «Баланс аффекта» позитивная самооценка характерна также только для 20% юношей, остальные не удовлетворены обстоятельствами собственной жизни, ощущают собственную беспомощность.

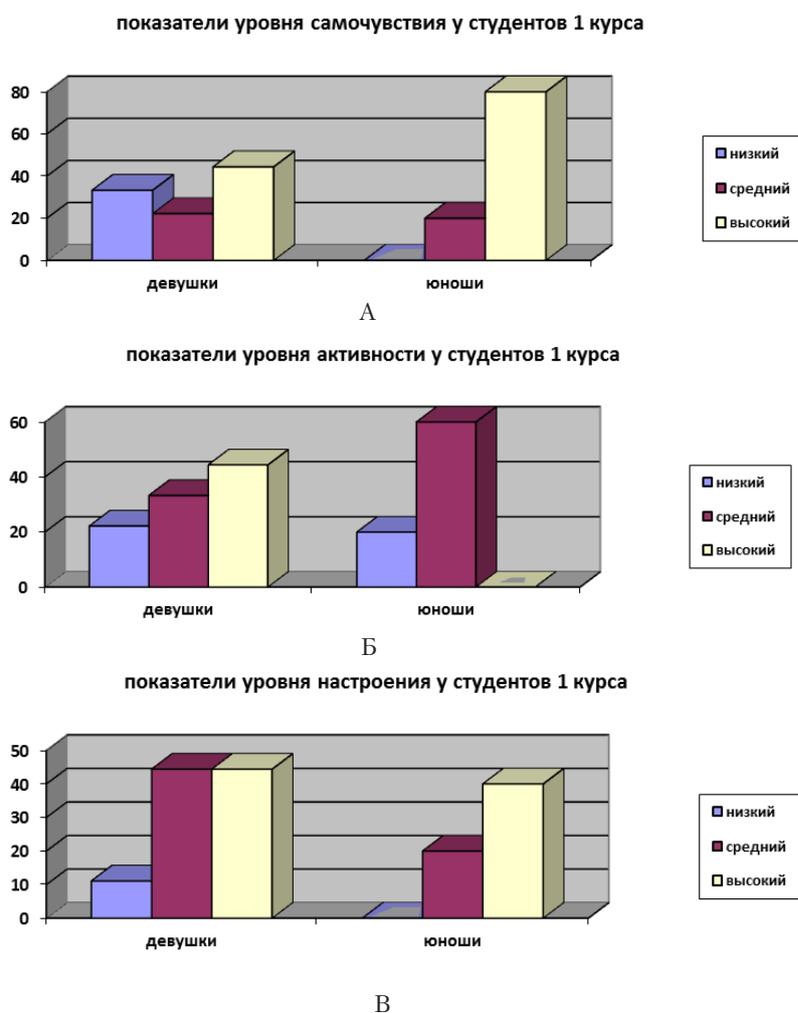


Рисунок 1. Гендерное сравнение показателей «самочувствие» (А), «активность» (Б) и «настроение» (В) у первокурсников

В ходе исследования было выявлено, что среди студенток женского пола значения в пределах нормы характерны по всем прямым шкалам для 30–80% респондентов. Причем 60–80% респондентов способны самостоятельно принимать решения и управлять обстоятельствами, воспринимают себя «растущими и самореализовывающимися», позиционируют себя как человека целеустремленного, открыты для нового опыта и информации; 40–50% имеют доверительные отношения с окружающими, имеют цели в жизни и достаточно высоко оценивают свое психологическое благополучие; и всего 30% девушек обладают адекватной самооценкой.

Согласно совокупной обратной шкале «Баланс аффекта» отмечается несколько другой результат по перечисленным выше параметрам. Позитивная оценка всех сторон собственной личности, уверенность в себе и в собственных силах характерна для 40% студенток I курса, остальные не удовлетворены обстоятельствами собственной жизни, ощущают собственную беспомощность, недостаточно развита способность поддерживать позитивные отношения с окружающими, усваивать новые умения и навыки.

Средние показатели, полученные по отдельным шкалам методики К. Риффа (положительные отношения с другими, автономия, управление средой, личностный рост, цели в жизни, самопринятие) ниже средних нормальных значений, что может в совокупности указывать на низкую степень психологического благополучия. Что также подтверждает совокупный показатель психологического благополучия, который намного ниже нормальных величин.

В условиях ограниченности адаптационных резервов, свойственной растущему организму, любое увеличение нагрузки, можно рассматривать как стрессорное воздействие, носящее длительный и устойчивый характер.

Достаточно универсальным индикатором адаптационно-приспособительной деятельности является состояние кардио-респираторной системы: уровень ее функционирования, степень напряжения регуляторных механизмов и функциональные резервы. В связи с этим мы исследовали функциональные резервы сердечно-сосудистой и респираторной систем у студентов первого

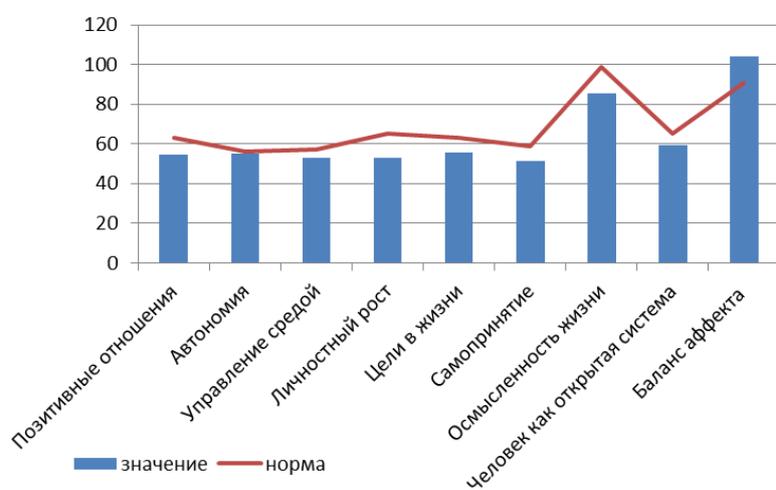


Рисунок 2. Результаты опроса по методике К. Риффа среди юношей

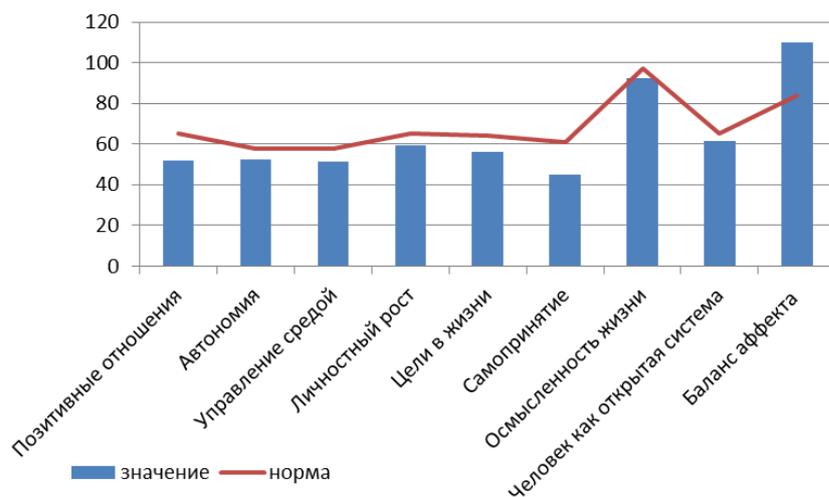


Рисунок 3. Результаты опроса по методике К. Риффа среди девушек

Таблица 2. Показатели кардиореспираторного резерва

Показатели	Девушки (%)	Юноши (%)
Отличный	20	37,5
Хороший	40	50
Удовлетворительный	–	12,5
Неудовлетворительный	40	–

курса в процессе их адаптации к новым условиям обучения.

При анализе показателей ЧСС у девушек 1 курса установлено, что у 55,6% данный параметр находится в пределах физиологической нормы, однако 44,5% студенток имеют уча-

щенный пульс, (превышающий 85 уд. в мин). При этом среднее значение пульса у девушек находится в верхних границах физиологической нормы. У юношей практически все показатели ЧСС находятся в пределах нормальных значений.

Степень адаптации и прогнозирование адаптационных возможностей организма вычисляли по формуле Р.М. Баевского:

$$АП = 0,011 \times ЧСС + 0,014 \times СД + 0,008 \times ДД + 0,014 \times В + 0,009 \times Вес - 0,009 \times Р - 0,27$$

где АП – адаптационный потенциал, ЧСС – частота пульса за минуту,

СД – систолическое артериальное давление в мм рт. ст.,

ДД – диастолическое артериальное давление в мм рт. ст.,

Вес – в килограммах, Р – рост в сантиметрах, В – возраст в годах.

Исследование величины адаптационного потенциала демонстрирует нахождение данного показателя в пределах нормы (1,91 у девушек и 1,75 у юношей).

При определении величины кардиореспираторного резерва проводили измерение максимального времени задержки дыхания, и сразу после возобновления дыхания повторно определяли ЧСС. Результаты представлены в таблице 2.

Определение кардиореспираторного резерва выявило неудовлетворительные и удовлетворительные показатели у 40% девушек и у 12,5% юношей.

Для определения адаптоспособности и признаков утомления был использован тест на «индивидуальную минуту». Согласно результатам проведенного исследования у 70% девушек регистрируется ускорение «индивидуальной минуты», что свидетельствует о низких адаптивных способностях. И только 30% девушек

без признаков утомления. Без признаков утомления – 62,5% юношей и у 37,5% «индивидуальная минута» ускорена.

В результате проведенного исследования было установлено, что у студентов снижены механизмы адаптации, на что указывают:

– низкий уровень психологического благополучия в обеих группах;

– снижение показателей кардио-респираторного резерва;

– выраженное ускорение величины «индивидуальной минуты» у большинства девушек;

– низкая стрессоустойчивость у юношей, опосредованная снижением уровня активности.

Таким образом, повышение уровня компенсаторно-приспособительных механизмов у студентов 1 курса следует осуществлять на основе совершенствования условий быта и образовательной здоровьесберегающей среды.

3.06.2016

**Список литературы:**

1. Белинская, Е.П. Социальная психология личности. / Е.П. Белинская, О.А. Тихомандрицкая – М.: Аспект Пресс, 2001. – 300 с.
2. Лахтин, А.Ю. Теоретические основы проблемы адаптации студентов к обучению в вузе средствами физической культуры / А.Ю. Лахтин. – Бийск, 2014. – 82 с.
3. Гуров, В.Н. Здоровая жизнедеятельность личности в контексте формирования ее конкурентноспособности / В.Н. Гуров, Г.З. Дайнова // Инновации в образовании. – М., 2014. – №8. – С.73–85.
4. Мухина, С.А. Здоровье в системе ценностных ориентаций студентов / С.А. Мухина, И.С. Зими́на // Вестник Марийского государственного университета: научный журнал. – Йошкар-Ола: МарГУ, 2014. – №3 (15). – С. 38–42.
5. Mukhina, S. A. Health in the System of Students' Axiological Orientations / S. A. Mukhina, O. V. Polozova, M. N. Gavrilova, I. S. Zimina, O. A. Yagdarova, V. V. Bakhtina // Review of European Studies. – Toronto, 2015 – Vol. 7. – No. 8. – P. 239–245.
6. Ершова, Н.Г. Методические аспекты психолого-педагогического сопряжения учебно-воспитательного процесса в период адаптации студентов к обучению в высшей школе / Н.Г. Ершова // Теория и практика физической культуры. – Челябинск, 2000. – №5. – С. 14–17.
7. Жанеев, К.Е. Формирование ценностного отношения к здоровью студентов [Электронный ресурс] URL: <http://www.scienceforum.ru/2013/187/3489> (дата обращения: 16.03.2013).
8. Жарова, М.Н. Здоровье в системе жизненных ценностей человека / М.Н. Жарова // ГлавВрач. – М., 2012. – №9. – С.57–63.
9. Рахимова, Е.А. Отношение к здоровью учащейся молодежи / Е.А. Рахимова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта Санкт-Петербург, 2012. – Выпуск 9 (91). – С.134–139.
10. Соколов, А.В. Интеллектуальная дифференциация современного студенчества / А.В. Соколов // Социологические исследования. – М., 2005. – №9. – С. 91–97.
11. Жаренкова, А.А. Проблема адаптации студенческой молодежи к условиям обучения в вузе: актуальность и перспектива исследования / А.А. Жаренкова // Преподаватель в условиях модернизации образования в странах Балтийского региона. – Калининград, 2004. – №3. – С. 285–288.
12. Критерии здорового образа жизни студентов [Электронный ресурс] URL: <http://rsmu.ru/8926.html> (дата обращения: 18.05.2016).
13. Разумникова, О.М. Полноценная профессиональная направленность студентов как факторы креативности / О.М. Разумникова // Вопросы психологии. – М., 2002. – №1. – С. 111–125.
14. Соловьев, В. Н. Адаптация студентов к учебному процессу в высшей школе [Текст]: автореферат на соиск. учен. степ. д-ра педаг. наук (13.00.01) / Соловьев Виталий Николаевич; Удмурт. гос. ун-т. – Ижевск, 2003. – 33с.
15. Ryff, C.D. The structure of psychological well-being revisited / C.D. Ryff, C.L.M. Keyes // Journal of Personality and Social Psychology. – Washington, 1995. – №69. – P. 719–727.
16. Васильева, О.С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – Ростов-на-Дону: ООО «Мини Тайп», 2005. – 480 с.

Сведения об авторах:

**Зими́на Ирина Сергеевна**, старший преподаватель кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности факультета физической культуры, спорта и туризма  
Марийского государственного университета

E-mail: [irinaSBzimina@yandex.ru](mailto:irinaSBzimina@yandex.ru)

**Гаврилова Мария Николаевна**, доцент кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности факультет физической культуры, спорта и туризма  
Марийского государственного университета, кандидат биологических наук

E-mail: [mashagavriliva@mail.ru](mailto:mashagavriliva@mail.ru)

**Полозова Ольга Вениаминовна**, доцент кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности факультета физической культуры, спорта и туризма  
Марийского государственного университета, кандидат биологических наук, доцент

E-mail: [polozovaolga1@mail.ru](mailto:polozovaolga1@mail.ru)

**Мухина Светлана Асановна**, доцент кафедры медико-биологических дисциплин и безопасности жизнедеятельности факультета физической культуры, спорта и туризма  
Марийского государственного университета, кандидат биологических наук, доцент

E-mail: [zaslonka@inbox.ru](mailto:zaslonka@inbox.ru)

РМЭ, г. Йошкар-Ола, ул. Кремлевская 44, ауд. 428, тел. (8362) 687992