

УДК 159.0

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК АДАПТАЦИОННЫЙ РЕСУРС СТУДЕНТОВ ВУЗА

И.К. Мироновская¹, Е.И. Финогенко²

Иркутский национальный исследовательский технический университет,
664074, Россия, г. Иркутск, ул. Лермонтова, 83.

Статья посвящена проблеме психологического здоровья студентов вуза. В статье рассматриваются концептуальные подходы к понятиям: здоровье, адаптация, адаптационные ресурсы. Психологическое здоровье студентов является важным условием учебной адаптации. Установлено, что стрессогенность учебной деятельности сопровождается снижением ресурсов здоровья студентов: усилением тревожности, эмоциональной напряженности, повышенной утомляемости, формированием психосоматических расстройств. Очевидна необходимость оптимизации условий обучения студентов вуза с целью сохранения психологического здоровья.

Ключевые слова: адаптация; здоровье; адаптационные ресурсы; психологическое здоровье; информационный стресс.

PSYCHOLOGICAL HEALTH AS ADAPTIVE RESOURCE OF HIGH SCHOOL STUDENTS

I. Mironovskaya, E. Finogenko

Irkutsk National Research Technical University,
83 Lermontov Str., Irkutsk, Russia, 664074.

The article is devoted to the psychological health of higher school students. It considers the conceptual approaches to the ideas of health, adaptation and adaptive resources. The psychological health of students is an important prerequisite of training adaptation. The authors state that the stressors of learning activity are accompanied by a decline in students' health resources resulting in increased anxiety, emotional tension, fatigability and formation of psychosomatic disorders. There is clearly a need to optimize students' learning environment in order to save their psychological health.

Keywords: adaptation; health; adaptive resources; psychological health; informational stress.

Здоровье является социальной ценностью, определяющей возможность удовлетворения индивидуальных и общественных материальных и духовных потребностей. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов [1].

Способность человека адаптироваться к изменениям окружающей среды, взаимодействуя с ней свободно, на основе биологической, психологической и социальной сущности, определяют понятием «здоровье».

Выделяют следующие аспекты здоровья: физическое, психическое и социальное. Физическое здоровье – текущее состояние функциональных возможностей органов и систем организма; психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности [10]. Социальное здоровье понимается как система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде [9].

И.В. Дубровина описывает специфику психологического здоровья следующим образом: «Если термин „психическое здоровье" имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего, к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин „психологическое здоровье" относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и др. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной» [6].

Термин «психологическое здоровье» был введен лишь недавно, однако описываемые этим понятием личностные особенности являлись предметом исследования многих авторов и рассматривались в различных аспектах.

Иногда психологическое здоровье описывается в терминах состояния, как баланс между различными аспектами личности человека (Р. Ассаджиоли), между потребностями индивида и общества,

¹ Мироновская Ирина Константиновна, студентка 4 курса кафедры психологии, e-mail: Irinka15.94@mail.ru
Mironovskaya Irina, a fourth-year student of Psychology Department, e-mail: Irinka15.94@mail.ru

² Финогенко Елена Ивановна, кандидат биологических наук, доцент кафедры психологии, e-mail: elena-fin@yandex.ru

Finogenko Elena, Candidate of Biology, Associate Professor of Psychology Department, e-mail: elena-fin@yandex.ru

который поддерживается постоянными усилиями (С. Фрайберг). Некоторые исследователи рассматривают психологическое здоровье как процесс жизни личности, в котором сбалансированы рефлексивные, эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные, поведенческие аспекты (Н. Г. Гаранян, А. Б. Холмогорова). Многие авторы делают акцент на его функциях: поддержании равновесия между личностью и средой, адекватной регуляции поведения и деятельности человека, способности противостоять жизненным трудностям без отрицательных последствий для здоровья (А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский, П. Бейкер) [8].

Поскольку одним из критериев здоровья является способность к адаптации, психологическое здоровье является важнейшим адаптационным ресурсом личности.

Адаптация – одно из ключевых понятий в научном исследовании человеческой природы. Это естественный и необходимый компонент существования человека в системе «организм – среда», в системе «личность – социум», поскольку именно механизмы адаптации, имеющие эволюционные корни, обеспечивают возможность выживания человека [5].

В процессе становления понятия адаптация можно выделить несколько этапов: а) адаптация как состояние равновесия, которое устанавливается между организмом и средой; б) адаптация как результат приспособительного процесса; в) адаптация как процесс, в результате которого организм приспосабливается к новой среде.

Адаптационные механизмы актуализируются всякий раз, когда в жизни и деятельности человека возникают значимые изменения. Выделяют учебную адаптацию как процесс приспособления к условиям учебной деятельности. Адаптация бывших школьников, нынешних первокурсников, является динамически сложным многоплановым процессом, включающим в себя адаптацию как к новым формам обучения, так и к новой социальной среде — учебной группе. Новая обстановка, новый режим, иные учебные нагрузки и требования, новые отношения, новая социальная роль, новый уровень отношений с родителями, иное отношение к себе – это далеко не полный перечень изменений, обретающих особую остроту в первый год обучения. У первокурсников происходит смена привычного образа жизни, что автоматически включает адаптационный процесс.

Адаптация к условиям учебы в вузе связана с резким изменением социального положения личности. Происходит усложнение деятельности, юноши и девушки вступают в новую для них систему отношений (традиции, стереотипы, ценности и т. д.), меняется и представление о содержании предстоящей деятельности, об особенностях новой социальной микросреды [2].

Здоровый человек должен быть максимально адаптирован к окружающей его среде.

Оценка адаптационных возможностей организма все в большей мере рассматривается как один из важных критериев здоровья. Так Т. Abelin (1986), выдвигая новую концепцию здоровья, учитывает его динамический характер. Адаптация организма к среде осуществляется в зависимости от физических, психических и социальных ресурсов. Динамическое равновесие организма со средой обозначается как баланс здоровья. Данная концепция названа автором позитивной, поскольку предполагает необходимость увеличения резервов и улучшение условий жизни для повышения ресурсов здоровья.

Сохранение или повышение адаптированности личности связано с поиском ресурсов, помогающих личности в преодолении трудных жизненных ситуаций.

Понятие ресурсов как психологической категории разработано недостаточно. Ресурсы и резервы часто используют как синонимы. Л. В. Куликов под ресурсами личности понимает индивидуальные свойства и способности, обуславливающие психологическую устойчивость в стрессогенных ситуациях.

Под ресурсами понимаются внутренние и внешние переменные, способствующие психологической устойчивости в трудных ситуациях; это эмоциональные, мотивационно-волевые, когнитивные и поведенческие конструкты, которые человек актуализирует для адаптации к стрессогенным/стрессовым трудовым и жизненным ситуациям [4].

Личный (индивидуальный) превентивный ресурс, по мнению Г.С. Никифорова, – это комплекс способностей индивида, реализация которых позволяет сохранять баланс адаптационно-компенсаторных механизмов; отлаженная работа данного комплекса обеспечивает психическое, соматическое и социальное благополучие человека и, в соответствии с направленностью личности, создает условия для открытия им своей уникальной идентичности и последующей самореализации [8].

Так как здоровье представляет собой, прежде всего, целостность, гармоничное равновесие физиологических, психических, социальных аспектов человеческого существа, то, рассматривая универсальный уровень обобщения индивидуальных предпосылок здоровья, целесообразно говорить о личном превентивном ресурсе [8].

В понимании В.А. Ананьева (2006), ресурс – это адаптационная способность психики человека усиливать во много раз интенсивность своей деятельности по сравнению с состояниями относительного покоя. Под ресурсами следует понимать те внутренние и внешние переменные (психологи-

ческого, телесного и духовного порядка), которые способствуют устойчивости личности и ее продвижению в развитии.

Э. Фром выделил три основных психологических ресурса, помогающих человеку сохранять душевное равновесие в трудных жизненных обстоятельствах. Надежда – психологическая категория, способствующая жизни и росту. Рациональная вера – убежденность в том, что существует огромное число реальных возможностей и нужно вовремя обнаружить эти возможности. Душевная сила, мужество – способность сопротивляться попыткам подвергнуть опасности надежду и веру и разрушить их путем превращения в голый оптимизм или в иррациональную веру [4].

Среди личностных адаптационных ресурсов можно выделить: мотивационные, определяющие силу мотивов; эмоциональные – находят отражение в эмоциональной реактивности, уровне тревожности; волевые, выражающиеся в сознательной саморегуляции действий, приведении их в соответствие с требованиями ситуации; интеллектуальные, проявляющиеся в оценке и определении требований ситуации, прогнозе ее возможного изменения, принятии решений о способах действий; поведенческие – в стратегиях совладания с трудными ситуациями.

О.В. Сляднева определяет личный ресурс как совокупность индивидуально-типологических особенностей, определяющих специфический способ жизнедеятельности субъекта в сложных ситуациях [11]. Калашникова С.А. уточняет, что взаимодействие человека и жизненной среды происходит в конкретных жизненных ситуациях и является пусковым механизмом для актуализации определенных личностных ресурсов. По мнению В. Д. Небылицина (1976), устойчивость оптимальных рабочих параметров субъекта зависит от факторов, имеющих личностный характер: состояния внутренних органов и, прежде всего, сердечно-сосудистой системы, остроты зрения и слуха, вегетативной реактивности; динамики свойств нервной системы: силы и уравновешенности; собственно психологических факторов – характерологических особенностей личности [7], которые, по сути, являются адаптационными ресурсами личности.

К наиболее изученным в настоящее время *личностным ресурсам*, особенно в преодолении стресса, относятся, по мнению Л. В. Куликова (2004), следующие:

- активная мотивация преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;
- сила Я-концепции, самоуважение, самооценка, ощущение собственной значимости, «само-достаточность»;
- активная жизненная установка: чем активнее отношение к жизни, тем больше психологическая устойчивость в стрессовых ситуациях;
- позитивность и рациональность мышления;
- эмоционально-волевые качества;
- достаточные физические ресурсы (состояние здоровья).

В.С. Казначеев (1988), рассматривая резервы здоровья человека, выделяет биологический резерв (нереализованные возможности генотипа), функциональный резерв (степень изношенности основных гомеостатических систем), психический резерв (определяемый интересами человека, его волевыми качествами, системой психических защит – в том числе на когнитивном уровне), а также социальный резерв (уровень социальной поддержки человека окружающими). Он подчеркивает, что благодаря системному характеру регуляций становится возможной компенсация дефицита ресурсов адаптации одного уровня за счет их перераспределения с других [12].

При адаптации к новым условиям среды система или элемент системы перестраивают свою структуру и функцию, таким образом, при возвращении условий среды к первоначальным, бывшим до адаптации, эти элементы становятся дезадаптированными к прежним условиям. Дезадаптация – «это нарушение возможности перестройки системой или ее элементом своей структуры с целью адаптации к новому фактору среды...»

По Ю.А. Александровскому, комплекс дизадаптивных нарушений, возникающих у человека под воздействием психогенного фактора, входит в понятие «психический стресс». В результате воздействия стрессогенного фактора возникает или усиливается тревога, которую можно рассматривать как механизм реализации психического стресса. По мнению Ф.Б. Березина [3], тревога является сигналом, свидетельствующим о нарушении психической адаптации и активирующим адаптивные механизмы. При этом тревога может не только стимулировать активность, побуждать к более интенсивным и целенаправленным усилиям, но и способствовать замещению недостаточно адаптивных поведенческих стереотипов более адекватными формами поведения.

Поскольку адаптационные ресурсы личности актуализируются в сложных жизненных ситуациях, в стрессогенных условиях, их можно рассматривать в контексте понятия «ресурсы стрессоустойчивости».

В контексте ресурсной теории стресса (COR–теория С. Хобфолла) для сохранения стресс-резистентности важным является накопление («консервация») ресурсов до того, когда возникнет

стресс-ситуация или действие отдельного стрессора. Центральный принцип «консервации» ресурсов заключается в том, что люди стремятся получить и сохранить то, что ценно для них, и стараются использовать свои ресурсы наилучшим способом. В COR–теории С. Хобфолла потеря ресурсов рассматривается как первичный механизм, ведущий к стрессовым реакциям. В то же время, когда имеет место потеря какого-либо ресурса, другие ресурсы призваны ограничить инструментальное, психологическое и социальное воздействие разворачивающихся событий. Потеря внешних (социальных) ресурсов и внутренних («душевных») влечет за собой потерю субъективного благополучия и переживается как состояние психологического стресса [4].

Учебная деятельность студентов вуза сопровождается стрессогенными факторами: высоким эмоциональным напряжением, необходимостью одновременного изучения многих дисциплин в сравнительно короткий срок, большого количества зачетов и экзаменов в период сессии. Комплекс факторов, воздействующих негативно на студентов, особенно в предсессионный и сессионный периоды, описывают понятием «информационный стресс». В результате воздействия стрессогенных факторов возникает и усиливается тревога, которую можно рассматривать как механизм реализации психического стресса, частым следствием которого является формирование психосоматических расстройств.

Вегетативные дисфункции, являющиеся обязательным компонентом психосоматических расстройств, проявляются в вегето-сосудистой дистонии, артериальной гипертензии, функциональных нарушениях сердечно-сосудистой деятельности, функциональных расстройств желудочно-кишечного тракта [12]. По мнению В.И. Окладникова (2001), нарушения вегетативной регуляции могут затрагивать сердечно-сосудистую, респираторную, гастроинтестинальную, терморегуляционную системы и проявляться в таких симптомах, как онемение конечностей, повышенная потливость, ощущения сердцебиения, затруднения при дыхании, а также головные боли, кардиалгии и др. [7].

Таким образом, стрессогенность учебной деятельности сопровождается снижением ресурсов здоровья студентов: усилением тревожности, эмоциональной напряженности, повышением утомляемости, формированием психосоматических расстройств. Становится очевидной необходимость поиска путей активизации психологических условий обучения, способных обеспечить процесс адаптации студентов с целью сохранения их психологического здоровья.

Библиографический список

1. Артюнина Г.П., Игнаткова С.А. Основы медицинских знаний: здоровье, болезнь и образ жизни. – М. : Наука, 2005.
2. Архипова А.А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности // Педагогические науки. – 2007.
3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л. : Наука, 2000.
4. Водопьянова Н. Е. Психодиагностика стресса /Н. Е. Водопьянова. – СПб.: Питер, 2009.
5. Мельник С.Н. Проблемы адаптации первокурсников к учебному процессу // Успехи современного естествознания. – 2004. – № 7.
6. Москвина М.В. Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений. – Академия Естествознания, 2013.
7. Небылицын В.Д. Психофизиологические исследования индивидуальных различий. – М. : Наука, 2001.
8. Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб. : Речь, 2002.
9. Панченко Л.Л. Адаптация к профессиональной деятельности. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006.
10. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. Краткий психологический словарь. – М. : Наука, 2000.
11. Пушкарева Т.Г. Личностные ресурсы и ключевая компетентность // Психология, социология и педагогика. – 2012. – № 11.
12. Финогенко Е.И. Вегетативные нарушения как критерий дезадаптивных состояний студентов вуза // Вестник Иркутского государственного технического университета. – 2015. – № 4.