

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕРВОКУРСНИКОВ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ АДАПТАЦИИ К ВУЗОВСКОМУ ОБУЧЕНИЮ

Тарасова. Л.Е.

кандидат педагогических наук, доцент, доцент кафедры педагогической психологии и психодиагностики СГУ  
e-mail [let01@mail.ru](mailto:let01@mail.ru)

**Аннотация.** Статья подготовлена по итогам эмпирического исследования. Рассматривается проблема психологического здоровья в качестве критерия адаптации студентов-первокурсников к условиям освоения образовательных программ в университете; проанализировано содержание различных аспектов психологического здоровья в контексте адаптации: личностные ресурсы как детерминанты субъективного благополучия, особенности личностного развития и профессионального становления; определены уровни развития психологического здоровья у студентов первого курса; установлена взаимосвязь показателей психологического здоровья с адаптационными возможностями личности, обобщены результаты исследования, сформулированы выводы и рекомендации по организации психологического сопровождения, ориентированного на оптимизацию процессов адаптации к обучению в высшем учебном заведении.

**Ключевые слова:** здоровье, психологическое здоровье, адаптация, первокурсники, вузовское обучение.

## PSYCHOLOGICAL HEALTH OF FRESHMEN AS AN INDICATOR OF ADAPTATION TO UNIVERSITY EDUCATION

Tarasova. L. E.

**Abstract.** The article is based on the results of empirical research. Considers the problem of psychological health as the criterion of adaptation of students-freshmen to the conditions of development of educational programs at the University; analyzed the contents of various aspects of psychological health in the context of adaptation: personal resources as determinants of subjective well-being, especially personal development and professional development; define the levels of development of psychological health of first-year students; the interrelation of indicators of psychological health, adaptive capacity, personality, summarized the results of the study, conclusions and recommendations for the organization of psychological support, focused on optimization of processes of adaptation to learning in higher education.

**Key words:** health, psychological health, adaptation, freshmen, University education.

Повседневная жизнь каждого человека наполнена событиями разной модальности, среди которых нередко возникают критические ситуации, вызывающие стресс, напряжение, фрустрацию. Студентов-первокурсников можно смело отнести к группе риска, поскольку обучение в высшей школе, и особенно его начальный этап, предъявляет серьезные требования к выносливости, эмоциональной устойчивости, способности противостоять разрушительным факторам новой для вчерашних школьников реальности, результатом чего является появление отклонений в их психологическом здоровье.

О.В. Хухлаева справедливо полагает, что «высшего уровня психологического здоровья достигает человек с устойчивой адаптацией к среде, который имеет резерв сил для преодоления стрессовых ситуаций и активно, творчески относится к окружающей действительности» [1].

В переводе с английского понятие «здоровье» определяется как «цельный, целостный», что предполагает многоаспектность, неоднородность и сложность этого состояния. Сформировавшийся в далеком прошлом этот термин поначалу характеризовал исключительно физическое состояние человека: обладателем здоровья считался индивид, у которого отсутствуют патологии и болезни, ничего не беспокоит. Здоровье понималось как нормальное состояние организма, при котором хорошо функционируют все его органы [2]. Значительно позднее этот термин был значительно расширен и дефиницию «здоровье» стали ассоциировать с духовным развитием человека, его образом жизни и психическим состоянием. В Преамбуле к Уставу (Конституции) ВОЗ здоровье определено как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезни и физических дефектов», т.е. содержание данной дефиниции стало фиксировать такие социальные нормы и ценности, которые регламентировали духовную жизнь человека, а не исчерпывались только медицинскими критериями.

В.П. Казначеев под здоровьем понимает процесс сохранения и развития биологических, физиологических функций, оптимальной трудоспособности и социальной активности человека при максимальной продолжительности его активной жизни [3]. Составными компонентами в структуре здоровья принято считать:

1. Физическое здоровье, отражающее актуальное состояние всех органов и систем организма, их нормальное функционирование при ответе на поступающие из внешней среды раздражители.

2. Психическое здоровье, характеризующееся уровнем развития и качеством мышления, развитием внимания, памяти и других познавательных процессов, и трактуемое как совокупная характеристика полноценности психического функционирования индивида. Очевидно, что психическое здоровье создает фундамент для психологического здоровья.

3. Психологическое здоровье – более обширное понятие, рассматривающее личность в целом, с учетом особенностей различных сфер деятельности - познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой. Психологическое здоровье рассматривается и как важнейшее условие, составляющая психического здоровья, и как его наивысший уровень.

4. Социальное здоровье, понимаемое как «система ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде, мера социальной активности, форма деятельного отношения к миру, что предполагает способность к общению с другими людьми в условиях окружающей социальной среды и наличие личностных взаимоотношений, приносящих удовлетворение» [4].

Остановимся подробнее на рассмотрении феномена психологического здоровья, поскольку именно оно выступает неременным условием жизнедеятельности и всестороннего развития личности в течение всей жизни. Только при наличии психологического здоровья становится возможным адекватное выполнение человеком социальных и культурных ролей, и только оно гарантирует осуществление поступательного развития на всех стадиях онтогенеза.

Многие зарубежные (Р. Ассаджиоли, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс) и отечественные психологи (И.В. Дубровина, Л.В. Марищук, В.И. Слободчиков и др.) исследовали различные аспекты данного явления. Термин «психологическое здоровье», применен к личности в целом, он тесно связан с высшими проявлениями человеческой духовности и вычленяет собственно психологический аспект проблемы психического здоровья, отличающий его от медицинского, социологического, философского и др.

До настоящего времени не сформулировано абсолютно точных критериев, с помощью которых можно было бы объективно диагностировать наличие, либо отсутствие психологического здоровья у человека. Существующее понятие «норма» предопределено социально-культурными особенностями и устоями конкретного общества. Если понятие «норма» применительно к психическому здоровью означает отсутствие патологии и симптомов, не позволяющих человеку адекватно адаптироваться в обществе, то для психологического здоровья «норма» предполагает существование таких личностных характеристик у человека, которые не только способствуют адаптации в социуме, но и позволяют ему всесторонне развиваться самому и содействовать развитию всего общества. Если альтернативным вариантом норме в случае психического здоровья является болезнь, то альтернативой психологического здоровья является не болезнь, а недостижимость полноценного развития, неспособность к реализации жизненной миссии личности. А. Маслоу характеризовал обладателя психологического здоровья как человека счастливого, живущего в гармонии с окружающими миром и самим собой, не ощущающего внутреннего разлада.

Идеальный портрет человека, обладающего абсолютным психологическим здоровьем, выглядел бы приблизительно так:

- он оптимистичен, его жизнь наполнена смыслом, он самодостаточен, безоговорочно принимает самого себя, в познании окружающего мира и самого себя ориентируется не только на разум, но и на чувства и интуицию, ответственность за свою жизнь и поступки он возлагает на самого себя, легко адаптируется к постоянно изменяющимся жизненным обстоятельствам, свободен в проявлении своих поступков, независим и автономен;

- он по достоинству оценивает уникальность других людей, признает их ценность, не склонен воспринимать их стереотипно, альтруистичен, умеет налаживать социальные контакты и поддерживать теплые отношения с окружающими;

- ему свойственны высокая чувствительность к прекрасному, наличие чувства юмора, высокая креативность, склонность к творчеству во всех жизненных сферах;

- одним из самых главных достоинств является его готовность постоянно развиваться и совершенствоваться.

Словом первостепенной важности для определения термина «психологическое здоровье» является «гармония», понимаемая как естественная согласованность и единение различных аспектов человеческого существования: телесных и психических, интеллектуальных и эмоциональных. Только человека, который находится в ладу с самим собой и единстве с окружающим его миром, можно назвать психологическим здоровым.

Данное эмпирическое исследование предпринято для изучения психологического здоровья первокурсников на этапе адаптации к условиям обучения в вузе.

Для оценки различных параметров психологического здоровья первокурсников использован следующий диагностический инструментарий:

1 Тест психологического здоровья [5].

2 Многоуровневый личностный опросник «Адаптивность» (МЛО-АМ) А. Г. Маклакова и С. В. Чермянина [6].

3 «Шкала психологического благополучия» К. Рифф.

4 Социально-психологический опросник комфортности среды А. А. Реана [7]

Значение показателей по всем шкалам опросников (от 46,8 до 59,1), находятся в зоне средних, ближе к нижним границам, диапазон разброса значений незначителен, что показывает однородность выборки по уровню выраженности показателей.

Полученные в ходе исследования результаты позволили отнести состояние психологического здоровья первокурсников к одному из выделенных

О.Г. Прохоровой уровнем [8].

К *высшему* (креативному) уровню отнесено всего 5 первокурсников из 62 обследованных, что составляет всего 8%. Все эти студенты позитивно относятся к себе, безусловно принимают себя такими, какие они есть со всеми положительными и отрицательными качествами, констатируют наличие ясной перспективы в жизни, их поведение независимо, свободно от стереотипов. Характерной чертой является их способность противостоять чужой воле, независимость суждений, умение эффективно использовать всевозможные жизненные обстоятельства для удовлетворения потребностей и достижения личных целей, умение самостоятельно и творчески решать возникающие жизненные проблемы.

Всех студентов данной группы отличает умение устанавливать позитивные отношения с окружающими, бесконфликтность, склонность проявлять заботу об окружающих. Эти первокурсники активную жизненную позицию, понимание необходимости личностного роста и самосовершенствования.

С большой долей вероятности можно утверждать, что данная категория студентов характеризуется устойчивой адаптацией к среде, наличием достаточного резерва сил для того, чтобы справляться со стрессовыми ситуациями разной сложности, креативным отношением к действительности.

*Средний* (адаптивный) уровень состояния психологического здоровья констатируется у большинства опрошенных – 51, что составляет 82,4%

Средние показатели по шкале «самопринятие» дают возможность предположить, что не все студенты этой группы обладают позитивным отношением к себе, многие из них не вполне удовлетворены собой и выражают неудовольствие имеющимися у них личностными качествами.

Подавляющее большинство первокурсников, отнесенных к этой категории, испытывают сложности разной степени при реализации фактора «управление средой» - не всегда могут справиться с повседневными бытовыми проблемами, не в состоянии повлиять на изменение жизненных обстоятельств,

почти не предпринимают усилий для изменения сложившейся ситуации, испытывая при этом повышенную тревожность. Если в привычной обстановке они уверены в себе, то попадая в нестандартные условия колеблются, сомневаются в правильности своих действий, демонстрируют растерянность, неприспособленность.

В первые недели пребывания в вузе эти студенты испытывают дискомфорт, связанный с необходимостью установления отношений с новыми людьми, отмечают нежелание идти на компромисс для поддержания связей с окружающими, испытывают дефицит доверительных отношений и отсутствии стремления в проявлении открытости и заботы о других.

Анализ результатов показывает, что по шкале «возможности личностного роста» у данной группы респондентов диагностируется средний уровень представленности данного показателя, у них отсутствует ощущение улучшения, преобладает чувство скуки и незаинтересованности в жизни. Этим первокурсников условно можно отнести к группе более или менее адаптированных к новому для них социуму, но они требуют особо внимательного отношения к себе со стороны кураторов и преподавательского состава, поскольку у них отсутствует «запас прочности» психологического здоровья.

Для 6 первокурсников (9,6%), отнесенных к низкому (дезадаптивному) уровню, характерным является отсутствие чувства контроля над внешним миром, ощущение беспомощности, невозможности оказывать влияние на ход событий, некомпетентности, что провоцирует возникновение растерянности, неуверенности, ригидности.

Все эти студенты склонны к демонстрации либо ассимилятивного стиля поведения, предполагающего стремление приспособливаться к жизненным обстоятельствам, не отвечающим их потребностям и возможностям, и не проявляющим стремления противоречить воле окружающих, либо аккомодативного стиля, когда используется активно-наступательная тактика в общении, отсутствует пластичность поведенческих стереотипов, отмечается

отсутствие критичности.

Расширение круга общения, недостаточно развитые коммуникативные навыки, неумение наладить отношения в новом коллективе вызывают переживания изолированности и фрустрированности в межличностных отношениях

Наличие у данной категории студентов средних и высоких оценок по шкале «автономия» может означать то, что их ориентация только на собственные паттерны поведения может оказать негативное воздействие на их поведение, препятствуя освоению требований образовательной среды и новых социальных ролей.

Результаты, полученные по шкале «возможности личностного роста» убедительно доказывают, что данной группе студентов присуще чувство личностной стагнации, они отмечают неспособность приобретать новые установки и способы поведения.

Очевидно, что первокурсники, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, неадаптированы и нуждаются в адресной психологической помощи.

Для вчерашних школьников процедура адаптации к вузовскому обучению представляет собой довольно длительный и сложный процесс привыкания к новым условиям, освоения роли студента, включения в новые социальные группы. Результаты проведенного исследования позволяют констатировать, часть студентов уже с первых недель пребывания в вузе способны адекватно воспринимать возникающие проблемы объективного характера и успешно разрешать их без помощи со стороны взрослых, демонстрируя при этом нервно-психическую устойчивость. Они испытывают позитивную идентичность с новой социальной средой, самооценка устойчива и адекватна, личностный адаптационный потенциал достаточно высок, что подтверждает правомерность их отнесения к креативному уровню развития психологического здоровья.

Но далеко не все первокурсники могут самостоятельно справиться с возникающими трудностями, для многих характерным является отсутствие



умения приспосабливаться к трансформирующимся условиям, которые воспринимаются как неблагоприятные. Прямым следствием данного факта является их неадаптивное поведение, появление чувства неуверенности, состояния напряжения и дискомфорта, возникновение пассивности, что свидетельствует о наличии серьёзных проблем в сфере психологического здоровья, что в конечном счете может привести к дезадаптации.

Полагаем, что психологическое здоровье первокурсников необходимо рассматривать и как один из важнейших показателей адаптации к вузовскому обучению, и как удовлетворяющее всем требованиям средство самоактуализации и личностного роста участников образовательного процесса, нацеленное на предотвращение нарушений нормального хода адаптации.

На протяжении всего периода адаптации к учебному заведению необходимо осуществлять психологическое сопровождение студентов-первокурсников, включающее мероприятия, направленные на развитие способностей, коррекцию личностных свойств, препятствующих адаптации, постоянный контроль психофизиологического состояния, оказание адресной психологической помощи.

#### **Библиографический список:**

1. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр «Академия». – 2003. – 110 с.
2. Литовченко О. С. Представление о здоровье в современной науке // Молодой ученый. – 2014. – №4. – С. 697-699.
3. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб. – 2006. – 607 с.
4. Иванова С.С., Стафеева А.В. Содержательные аспекты физического, психического и социального здоровья и возможности формирования их гармоничного соотношения // фундаментальные исследования. – 2014. – № 11-12. – с. 2729-2733.
5. Тест психологического здоровья [Электронный ресурс] // А. Я. Психология (azps.ru) : [web-сайт]. 14.09.2011. – Режим доступа: [http://azps.ru/tests/neblago/psychological\\_health.html](http://azps.ru/tests/neblago/psychological_health.html) (14.09.2011).
6. Практическая психодиагностика. Методики и тесты : учеб. пособие / под ред. Д. Я. Райгородского. Самара. – 2006. – 672 с.
7. Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А. Психология адаптации личности: учеб.-науч. изд. СПб. – 2002. – 352 с.
8. Прохорова, О. Г. Психология семьи. Психологическое здоровье : учеб. пособие для вузов. — 2-е изд. испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 152 с.