(cc) BY

Брюханова Ангелина Сергеевна
участковая медицинская сестра
ГБУЗ «Городская больница г. Армавира»
Министерства здравоохранения Краснодарского края
магистрант
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край
Научный руководитель
Щербанёва Наталья Геннадьевна
канд. психол. наук, доцент
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный
педагогический университет»
г. Армавир, Краснодарский край

ВЗАИМОСВЯЗЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО И ФИЗИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКА НА ЭТАПЕ АДАПТАЦИИ

Аннотация*: работа рассматривает проблемы студентов, с которыми они сталкиваются дополнительно на этапе адаптации в вузе, и раскрывает влияние этих проблем на их психологическое и физическое здоровье. А также механизмы создания комплексных методик по его оценке и построению принципов профилактических мероприятий через аудиторные и внеаудиторные формы работы. Также были выделены общие и частные противоречия в психолого-педагогических условиях формирования здорового образа жизни в образовательном пространстве вуза.*

Ключевые слова*: адаптация, психологическое здоровье, физическое здоровье, здоровый образ жизни.*

Формирование и развитие профессиональных навыков, которые начинаются с приходом молодых людей в стены учебного заведения нужно

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

рассматривать и как целостный трудовой процесс, и как сложившуюся систему персональных особенностей психофизиологических составляющих каждого индивида, развивающего свои навыки.

Формирование профессиональных навыков, как реализацию практической деятельности человека, нельзя в полной мере раскрыть без знаний реальных основ индивидуальных психофизических различий, отражённых, в частности, в трудах В.С. Мерлина (1986) по интегральному исследованию индивидуальности. Необходимость таких исследований высшей нервной деятельности позволяет проследить связь окружающей среды, биологических основ человеческого организма и сложных нейрофизических явлений, и его психической деятельности.

Соприкосновение молодых людей с окружающей действительностью, новой для них материальной эмоциональной средой, порождает протекание большого числа параллельных процессов межличностных отношений психофизической адаптации, приводящих к регулированию механизмов жизнедеятельности, требующих вовлечения всех функциональных резервов организма.

Появление новых внешних факторов часто сопровождается эмоциональной лабильностью и разной степенью расстройств рефлекторных механизмов. Необходимость стабилизации приводит к вовлечению резервов организма, нормализации вегетососудистых сдвигов и приведение организма в нормальное состояние в новых для него условиях, при этом рефлекторные перестройки не всегда могут вернуться в прежнее состояние.

Адаптационный ответ включает в себя перестройку ритмов и темпов работы головного мозга и корректировку нервных процессов, осознанную необходимость поиска формы стабилизации внешней и внутренней жизни индивида (студента).

Следует рассматривать период вовлечения и определение новых форм существования человека, выбравшего путь получения высшего уровня образования как время формирования базы, которая определит его физиологическую функциональную «стоимость» при решении конкретных задач последующей

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

профессиональной деятельности и анализе различных систем усвоения к переработке информации.

Движение человеческого общества к построению всё более сложных систем, связанных как с экономическими, так и социальными аспектами существования привело к возникновению «спроса» на исследования человеческого потенциала и формирование моделей образования, раскрывающих в максимальной полноте заложенные природой способности каждого человека, изучающего максимальный уровень в получении профессионального образования.

Здесь находит применение понятие «человеческого капитала», которое определяется не только когнитивными и интеллектуальными особенностями индивида, но и общим состоянием его здоровья, всех систем его организма. И тут начиная с профориентации и предварительного определения общеполезной деятельности выдвигается задача оптимизации процесса под конкретные результаты обучения, определение учебной среды к методике процесса образования. Напряженность учебного процесса и необходимость менять достуденческий уклад жизни требует повышенного внимания к профилактике психологического и психического состояния обучающейся молодёжи и создание специфических компенсаторных программ, позволяющих снизить риски перегрузок и расстройств здоровья.

Комплексный подход и изучение вопросов, связанных с сохранением целостного потенциала организма в критических и переходных периодах, нашёл отражение в трудах ведущих психологов различных школ: В.П. Бедерханова (личностное ориентирование), В.В. Знакова (психология человеческого бытия), С.Л. Рубинштейна (теория деятельности), З.И. Рябикиной(психология саморегуляции и безопасности), Е.А. Сергиенко, (психология развития), А.Н. Абульхановой-Славской (психология личности), в работах которых прослеживается интегрированный метод поиска проблем и их многовариативного решения. При этом делается упор на переход к формированию системности поиска решения, сохранения стабильности психологического и общего здоровья человека.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

Всё вышеперечисленное позволило сформулировать гипотезу о необходимости построения комплекса мероприятий и методик для психолого-педагогической поддержки студентов в начальный период обучения с целью наиболее полного сохранения всех аспектов здоровья и устойчивого развития личности.

В качестве пунктов определения для защиты стали следующие:

– обоснование необходимости построения программы комплексной психофизической поддержки первокурсников;

– подбор сопутствующих диагностических и коррекционных мероприятий;

– составление тезисов для организации консультирования и предупредительной работы;

– подбор комплекса аргументов для просветительной работы с целью стимулирования саморазвития, самопознания и повышения ответственности.

И ответственность эта, которая стоит перед всеми, кто отвечает за решение задач охраны здоровья, создание всех условий для гармоничного развития личности особенно обостряется в наше время, время острой конкуренции, которая происходит как в глобальных масштабах, на макроуровне, так и на микроуровне -внутри комплекса коллективов и групп.

Как следствие этих процессов, нарастают негативные явления, связанные с повышением конфликтности и низкой стрессоустойчивости, недостатком времени для сохранения собственного здоровья.

Задача профильных специалистов – поиск решений необходимых для помощи конкретному человеку, и различным видам сообществ, временных групп. Так, применительно к нашей теме, вырабатывая решения для поддержания психофизического здоровья отдельного студента всегда нужно делать коррекцию на взаимоотношения в коллективе, разрабатывать, там, где это уместно общие тренинги и коллективные мероприятия.

Необходимо отметить, что исследование по выбранной теме соответствуют политике государства, определённой в федеральном законе от 30.12.2020 №489-ФЗ «О молодежной политике в Российской Федерации» и имеют целью

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

проанализировать и создать необходимые инструменты для повышения «конкурентоспособности» нашей молодёжи.

Вопросы, объединяющие психологические аспекты и проблемы поддержания общего здоровья поднимались в трудах таких ученых, как А. Маслоу (теория пирамидальных потребностей), Г. Оллпорта (исследования мотивации человека), К. Роджерса (основатель гуманистического подхода), Б.С. Братусь (целостная конкуренция психического здоровья), Д.А. Леонтьева (позитивная психология личности). Однако организовать общую систему, позволяющую создать целостное учение и воплотить в жизнь на практике концепцию, которая смогла бы стать фактором общего переустройства отношения людей к своему психофизическому здоровью пока не удалось.

Анализ специальной литературы показал отсутствие значительного её влияние на содержание действующих методических разработок, учебных планов и применения в повседневной жизни учебных коллективов.

К сожалению, проведенные наблюдения позволили понять наличие противоречий в отношениях между желанием студентов сохранить свое здоровье и отсутствием комплексных разработок, установок и мероприятий. Также выявлена низкая информированность молодёжи о различных способах сохранения своего запаса жизненных сил в период острой адаптации к новым условиям учебного процесса.

Рассматривая несоответствие и пока ещё недостаточную теоретическую проработанность конкретной тематики интересующих нас тем комплексной психофизической поддержки учащихся, молодого поколения можно выделить несколько острых моментов. Главным можно назвать наличие необходимости прививать и формировать у студентов навыков целенаправленной заботы о состоянии своего организма и отсутствием полноценных и узконаправленных исследований на эту тему. Это приводит пока к ещё существующей разнообщности большого количества уже действующих и разрабатываемых методик психологической поддержки конкретных процессов в индивидуальном и коллективном плане. Стоит также отметить отсутствие исследований и поисков различных

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

элементов стимулирования и поощрения при внедрении соответствующих научных разработок. И особенно хочется подчеркнуть, что даже при наличии конкретной заинтересованности молодёжь часто не имеет доступа в современной информативной среде к наглядным и практическим руководствам с конкретными и типологическими примерами по сохранению своего психофизического здоровья.

Применение научных знаний в рассматриваемом нами вопросе должно касаться не только непосредственно студентов, но и охватывать систему высшего образования целиком. Педагогические коллективы вузов должны видеть на выходе образовательного процесса молодых специалистов собравших «капитал» знаний и не растерявших «багаж» здоровья, используя ресурсы учебных заведений для просветительной, оздоровительной работы, включая различные спортивные профилактические проекты.

В процессе адаптации и последующего вхождения в учебный процесс важную роль играют социальные процессы и проявления межличностных взаимоотношений, внутренняя среда студенческого коллектива. Стабильное состояние каждого учащегося невозможно без создания в студенческом обществе атмосферы целеустремлённости, личностного роста и снижения до минимума риска конфликтных ситуаций. Здесь невозможно обойтись без воздействия педагогическо-административного коллектива вуза и студенческого сообщества. Снижение количества негативных случаев и увеличение позитивных моментов способствует ощущению каждым индивидом внутреннего покоя и защищённости. Если это присутствует в студенческих коллективах, то их легко можно вовлечь методологически проработанные действия социально-культурного характера, патриотические мероприятия, в волонтерскую деятельность. И вот в таких случаях предоставляется широкое поле для реализации всего комплекса научных разработок, объединение знаний различных сфер науки о человеке, достижений педагогической и психологической практики для создания атмосферы целеустремлённости благополучия и ощущение собственной нужности и значимости каждым молодым человеком. Если созданы условия стабильности, то возможно не

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

только сохранить заложенный потенциал, но и дать импульс к развитию самосознания. Показателями могут стать примеры успешного личностного роста, особенно если над ним стоит не случайность, а следование уже существующим практикам и участие в программах, подготовленных ведущими мировыми специалистами.

Не стоит исключать, что проблемы психологического здоровья после их более углубленного исследования создают необходимость внести изменения в учебные планы ряда учебных курсов по физической культуре, психологии и других прикладным дисциплинам.

Забота о молодом поколении понуждает непрерывно вести поиск научных знаний, обобщать и конкретизировать накопленные материалы. Можно выразить уверенность, что на стыке научных дисциплин, таких как психология, медицина, медицинская статистика, культурология, философия, появляются новые ответы на злободневные вопросы, которые постоянно ставит реальная жизнь.

Список литературы

1. Анашкин Ю.И. Система управления адаптацией студентов-первокурсников / Ю.И. Анашкин // Экономика, инновации и менеджмент. – 2013 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://cyberleninka.ru/article/n/sistema-upravleniya-adaptatsiey-studentov-pervokursnikov/viewer

2. Антипова Л.А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе / Л.А. Антипова // Казанский педагогический журнал. – 2012. – №2. – 180 с.

3. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека / Ф.Б. Березин. – П.: Книголюб, 2012. – 270 с.

4. Виноградова А.А. Адаптация студентов младших курсов к обучению в вузе / А.А. Виноградова // Образование и наука. Известия Уральского отделения Российской академии образования. – 2013. – №3. – 230 с.

5. Долгова В.И. Исследование эмоционально-волевой регуляции студентов / В.И. Долгова, Р.В. Овчарова // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2015. – №5. – С. 69–73.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

6. Жукова Т.А. Социально-профессиональная адаптация студентов с системы университетского образования / Т.А. Жукова // Инновация в образовании. – 2007. – №1. – С. 103–113.

7. Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе / А.А. Извольская // Молодой ученый. – 2010. – №6. – 400 с.

8. Козлова А.В. Адаптация студентов к информационно-коммуникационной образовательной среде вуза / А.В. Козлова // Инновации в образовании. – 2005. – №7. – С. 56–66.

9. Мирзаянова Л.Ф. Упреждающая адаптация студентов к педагогической деятельности: кризисы, способы упреждения и смягчения / Л.Ф. Мирзаянова. – Минск: Интерсофт, 2012. – 111 с.

10. Шустова Н.Е. Социально-психологическая адаптация молодёжи и отношение к социальным нормам / Н.Е. Шустова, В.В. Гриценко // Психологический журнал. – 2007. – Т. 27, №1. – С. 46–57.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)