

Брюханова Ангелина Сергеевна

участковая медицинская сестра

ГБУЗ «Городская больница г. Армавира»

Министерства здравоохранения Краснодарского края

студентка

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: данная работа рассматривает проблемы студентов, с которыми все они сталкиваются на этапе адаптации в вузе, и раскрывает влияние этих проблем на психологическое и физическое здоровье. Было проведено исследование, центральной гипотезой которого выступило предположение о том, что проведение психологического тренинга, направленного на адаптацию первокурсников, будет влиять как на психологические особенности личности, так и на самочувствие студентов вуза.

Ключевые слова: адаптация, самочувствие, активность, настроение, эмоциональный фон.

Особую актуальность в настоящее время приобретает изучение закономерностей адаптации человека к учебной деятельности, результаты которого должны быть направлены не только на достижение успешности обучения, но и на сохранение здоровья личности будущего профессионала.

Адаптация к комплексу новых факторов, специфичных для умственной и физической деятельности, представляет собой сложный многоуровневый соци-

ально-психофизиологический процесс и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма студентов.

Вместе с тем это будет значимо для профилактики психологического и психического здоровья. Также дальнейшее исследование будет рассматривать как психологические особенности личности и самочувствие студентов будут отличаться до проведения психологического тренинга, направленного на адаптацию, и после него.

Исследование проводилось у 25 студентов, средний возраст составил 18 лет. Исследование проводилось на базе ФГБОУ ВО «АГПУ» г. Армавира Краснодарского края. Для исследования было отобрано 25 студентов первого курса исторического факультета.

В ходе исследования были использованы следующие методы, позволившие выявить выделенные составляющие и характеристики психоэмоционального состояния и физического самочувствия студентов.

Тест «Самочувствие, активность, настроение (САН)» (авторы: В.А. Доскин, Н.А. Лаврентьева, В.Б. Шарай, М.П. Мирошников, 1973 г.).

Методика является разновидностью опросников состояний и настроений. Разработана В.А. Доскиным, Н.А. Лаврентьевой, В.Б. Шарай и М.П. Мирошниковым в 1973 г.

САН представляет собой карту (таблицу), которая содержит 30 пар слов, отражающих исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). Каждую из них представляет 10 пар слов. На бланке обследования между полярными характеристиками располагается рейтинговая шкала.

Испытуемому предлагают соотнести свое состояние с определенной оценкой на шкале. При обработке результатов исследования оценки пересчитываются в «сырые» баллы от 1 до 7. Количественный результат представляет собой сумму первичных баллов по отдельным категориям (или их среднее арифметическое).

При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния – самочувствие, активность и настроение – могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существует континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Это ставит вопрос о необходимости проведения факторного анализа для выстраивания возможно более дифференциальных оценок. Используя методики А.Б. Леоновой (психодиагностика функционального состояния человека, 1984 г.) были определены следующие уточняющие показатели: «мотивации», «самочувствие», «эмоциональный фон», «уровень напряженности».

Чтобы подойти к определению с достаточной конструктивной валидностью теста «САН» была проделана работа по исследованию со соответствующих психофизических методик с целью полного соответствия теоретическому конструкту, который можно определить так: отображение реального состояния адаптационного процесса студентов с возможностью достоверной статистической обработки.

Разработчиками методики проведена ее стандартизация на материале обследования выборки 300 студентов. САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Результаты по тесту «Самочувствие, активность, настроение (САН)» (Авторы: В. А. Доскин, Н. А. Лаврентьева, В. Б. Шарай, М. П. Мирошников, 1973г.) приведены в таблице 1.

Таблица 1

Данные по тесту «Самочувствие, активность, настроение (САН)»

№	«Самочувствие, активность, настроение (САН)»		
	Самочувствие	Активность	Настроение

	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>До</i>	<i>После</i>	<i>До</i>	<i>После</i>
1.	2,6	3,6	3,2	3,5	3	3,6
2.	3,3	5	3,9	3,8	4,1	4,7
3.	4	4,8	2,6	3	3,7	4
4.	5,5	5,9	4,2	4,2	5,1	5,3
5.	2,9	3,5	5,2	5,3	2,6	4
6.	4,7	4,9	2,9	3,8	3,8	5,1
7.	5	5,3	5	5	4,1	5
8.	3,2	3,1	6	6,1	3,5	3,9
9.	5	5,3	4,7	4,6	3,7	3,8
10.	2,9	3,7	5,2	5	2,9	3
11.	3	3,9	3,6	3,8	3,5	3,5
12.	3,6	3,9	4,9	5	2,6	3
13.	5,8	5,5	4	3,7	4,3	4,2
14.	3,7	3,9	4,4	4,6	4,9	5,4
15.	5,7	5,8	3,6	4	3	4,9
16.	4,4	4,9	3	3,6	5,2	5,1
17.	3,9	4,5	5	4,8	6	5,9
18.	4,1	4,6	4,6	4,6	3,6	4,6
19.	4,7	4,7	5,2	5,1	4,9	5
20.	4,5	4,8	4,7	5	2,8	3,8
21.	3	3,6	3,9	3,9	3,2	4,3
22.	3,2	3,9	4,1	4	3	3,9
23.	3,4	4	2,6	3,1	2,5	3,8
24.	6	5,7	5,5	5,2	4	3,9
25.	4,1	4,9	4,3	4,6	3	4,6

Обозначения таблицы:

От 1 до 3 баллов – низкий уровень;

От 3,1 до 5 баллов – средний уровень;

От 5,1 до 7 баллов – высокий уровень.

При рассмотрении результатов по тесту «Самочувствие, активность, настроение (САН)» мы можем выделить средние показатели по каждой шкале до проведения психологического тренинга, направленного на адаптацию, и после него:

– до проведения психологического тренинга: «Самочувствие» – 4,088, «Активность» – 4,252, «Настроение» – 3,72;

– после психологического тренинга: «Самочувствие» – 4,548, «Активность» – 4,372, «Настроение» – 4,332.

Данные по результатам статистического расчета критерия U (критерия Манна-Уитни) и соотношение средних значений по каждому критерию приведены в таблице 2 и на рисунке 1.

Таблица 2

Данные по тесту «Самочувствие, активность, настроение (САН)»

	«Самочувствие, активность, настроение (САН)»					
	Самочувствие		Активность		Настроение	
	До	После	До	После	До	После
Среднее значение	4,088	4,548	4,252	4,372	3,72	4,332
<i>U</i>	223**		281.5		179.5*	

Обозначения таблицы:

- – различия обнаружены на уровне статистической значимости;
- ** – различия обнаружены на уровне статистической тенденции.

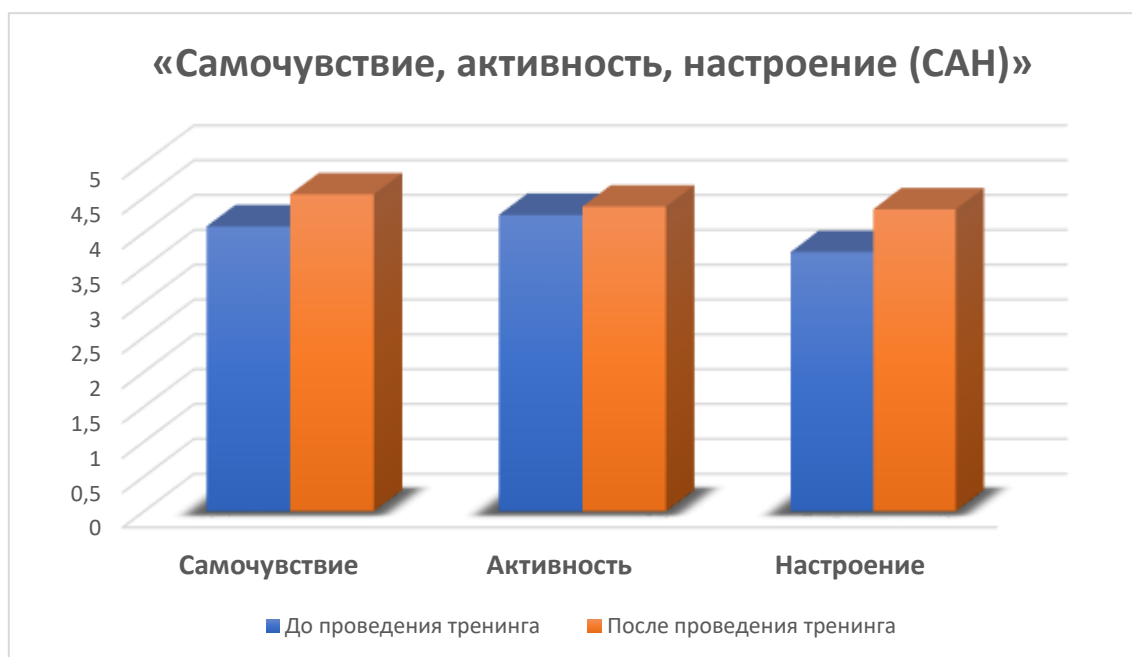


Рис. 1

В результате применения U – критерий Манна – Уитни для сравнения двух групп людей на основе зависимой переменной (параметры: самочувствие, активность, настроение) были обнаружены различия на высоком уровне статистической значимости ($p \leq 0,01$) по критерию «Настроение» и различия на уровне статистической тенденции ($0,01 < p \leq 0,05$) по критерию «Самочувствие».

В ходе проведения психологического тренинга, направленного на адаптацию, у студентов повысилось настроение. Настроение – сравнительно продолжительные, устойчивые состояния человека которое может быть представлено как эмоциональный фон. Также было отмечено незначительное повышение по уровню самочувствия. Самочувствие – это комплекс субъективных ощущений, отражающих степень физиологической и психологической комфортности состояния человека, направление мыслей и чувств. Данные повышения могут свидетельствовать о развитии благоприятных и доверительных отношений внутри группы тренинга, а также более благоприятному адаптационному процессу студентов в вузе.

Список литературы

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

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

3. Карелин А.А. Большая энциклопедия психологических тестов / А.А. Карелин. – М.: Эксмо, 2007.

4. Карпов А.В. Рефлексивность как психическое свойство и методика ее диагностики / А.В. Карпов // Психологический журнал. – 2003. – №5.

5. Наследов А.Д. Математические методы психологического исследования / А.Д. Наследов. – СПб.: Речь, 2004. – 392 с.
6. Основы математической статистики в психологии: учеб.-метод. пособие: в 2 ч. Ч. 1 / Н.А. Литвинова, Н.П. Радчикова. – Минск: БГПУ, 2006. – 87 с.
7. Практическая психодиагностика. Методики и тесты: учебное пособие. – Самара: БАХРАК-М», 2001.
8. Психодиагностика. Теория и практика: учебник для бакалавров / под ред. М.К. Акимовой. – 4-е изд., перераб. и доп. – М.: Юрайт, 2014. – 631 с.
9. Ромек В.Г. Тест уверенности в себе / В.Г. Ромек // Психологическая диагностика. – 2008. – №1. – С. 59–82.
10. Шапарь В.Б. Практическая психология. Инструментарий / В.Б. Шапарь, А.В. Тимченко, В.Н. Швыдченко. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 688 с.