

УДК 159.9

Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза

Родин Юрий Иванович

Доктор психологических наук, профессор,
доцент кафедры психологии и педагогики,
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
300026, Российская Федерация, Тула, просп. Ленина, 125;
e-mail: Rodin_Yurii@mail.ru

Метелкина Дарья Сергеевна

Аспирант,
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
300026, Российская Федерация, Тула, просп. Ленина, 125;
e-mail: ochhappy@yandex.ru

Мишина Анастасия Викторовна

Магистрант,
Тульский государственный педагогический университет им. Л.Н. Толстого,
300026, Российская Федерация, Тула, просп. Ленина, 125;
e-mail: anastas-mishina2015.mishina@yandex.ru

Аннотация

В статье представлены результаты исследования психологического здоровья студентов педагогического вуза, обосновывается тезис о том, что в процессе учебно-профессиональной деятельности складывается стрессогенная ситуация, которая на большинство студентов оказывает мобилизирующее воздействие. В тоже время организм и психика каждого пятого студента изначально не готовы к суммарному нарастанию достаточно сильных, длительных по времени и различных по природе негативных воздействий. Психическое здоровье студенческой молодежи находится в состоянии неопределенности, когда даже незначительные факторы могут склонить чашу весов либо в сторону адаптации, либо в сторону дезадаптации к средовым воздействиям. В статье обосновывается понимание здоровьесберегающего профессионального образования как процесса, активизирующего студента к разворачиванию генетически заданного потенциала развития в выбранной им деятельности, бесконечному постижению смысла жизни.

Для цитирования в научных исследованиях

Родин Ю.И., Метелкина Д.С., Мишина А.В. Психологическое здоровье студентов младших курсов педагогического вуза // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2018. Т. 7. № 2А. С. 90-96.

Ключевые слова

Психологическое здоровье, студенты педагогического вуза, стресс, дистресс, адаптация.

Введение

Обучение в вузе требует от студенческой молодежи достаточно высокого уровня физической и умственной работоспособности, дисциплинированности, способности к запоминанию большого количества информации в короткие сроки, соблюдения режима дня, умения общаться с большим количеством людей, принимать верные решения в самых различных ситуациях и т. д. Учебно-профессиональная деятельность студентов составляет в среднем более двенадцати часов в день. Они спят не более семи часов в сутки, а учебные задания обычно выполняют по вечерам и воскресным дням, к экзаменам готовятся в ситуации острого дефицита времени.

Высокие физические и умственные нагрузки студентов сопряжены с требованием самостоятельности и способностью принимать решения в новых сложных условиях вузовской деятельности, авторитарным стилем и высокой требовательностью преподавателей, недостаточным вниманием молодых людей к своему здоровью.

На этом фоне отсутствие положительного подкрепления учебной деятельности студентов со стороны преподавателей формирует у них высокие ожидания наказания, неверие в свои возможности, в результате чего молодой человек «теряет» связь между затрачиваемыми усилиями и результатами своей учебно-профессиональной деятельности, у него снижается мотивация к ней. Это вызывает чувство страха и неопределенности, развитие симптомов эмоционального выгорания.

Положение осложняется тем, что студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, связанных с социальной и профессиональной неопределенностью будущего специалиста, недостаточной идентификацией с учебной группой, некомпетентностью молодежи в вопросах здоровьесбережения [Ананьев, 2012, кн. 1; Казин, 2011, кн. III; Метелкина, Родин, 2017; Никифоров, 2006; Родин, Метелкина, Капралова, www].

Поэтому есть все основания рассматривать образовательный процесс в вузе как достаточно сильный стресс. Он может мобилизовать внутренние резервы организма и психики, позволяющие человеку адаптироваться к внешним воздействиям, или при определенных условиях может перейти в дистресс. В случае дистресса наблюдается резкое снижение резистентности организма к неблагоприятным воздействиям. На психологическом уровне это может проявиться в ухудшении настроения, самочувствия, снижении стрессоустойчивости и адаптации к постоянно меняющимся средовым условиям, повышении уровня нервно-психического напряжения, появлении признаков эмоционального выгорания [Казин, 2011, кн. III; Метелкина, Родин, 2017; Никифоров, 2006; Родин, Метелкина, Капралова, www; Сыркин, 2012].

Организация исследования и методики оценки состояния психологического здоровья студентов

С целью изучения кумулятивного воздействия средовых факторов на состояние психологического здоровья студенческой молодежи в ноябре – декабре 2015, 2016, 2017 годов нами было обследовано 267 студентов первого и второго курсов факультетов психологии,

математики, физики и информатики, иностранных языков Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого. Мы исходили из того, что в этот период студенты находятся под достаточно сильным воздействием разнообразных стрессоров, связанных с учебно-профессиональной деятельностью, ухудшением погодных условий и уменьшением светового дня, с достаточно резким снижением двигательной активности.

Состояние психологического здоровья студентов изучалось с использованием следующих диагностических методик: «Опросник САН», «Методика определения стрессоустойчивости и социальной адаптации», «Оценка нервно-психического напряжения», «Диагностика эмоционального выгорания личности». При их отборе мы отталкивались от понимания психологического здоровья как состояния субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающего оптимальный выбор действий, поступков, поведения в ситуациях взаимодействия с окружающей средой, другими людьми [Балин и др., 2003; Карелин, 2006; Карпович, 2007; Фетискин, Козлов, Мануйлов, 2002].

Применяемые нами методики позволили определить уровень социальной адаптации и адекватность реакций студентов на внешние воздействия, на восприятия социальной действительности, способность противостоять эмоциональному выгоранию. Диагностика осуществлялась групповым методом в первой половине дня. Студенты ответственно отвечали на вопросы анкет, были внимательны.

Описание и анализ результатов обследования

Полученные нами данные о состоянии психологического здоровья студентов младших курсов Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого достаточно противоречивы. С одной стороны, нами зафиксировано преобладание у 80% студентов благоприятного и среднего уровня активности, самочувствия, настроения, у 55% – высокого уровня стрессоустойчивости, у 90% – слабого и умеренного уровня нервно-психического напряжения. С другой стороны, нами выявлено наличие у 60% опрошенных признаков эмоционального выгорания на стадии напряжения (рис. 1).

Анализ результатов анкетирования выявил также, что большая часть студентов воспринимает трудности учебно-профессиональной деятельности как стимул для поиска активных стратегий их преодоления. Для них учеба имеет большое значение. Однако стремление студентов к совершенству, наличие у них высокого уровня профессиональных притязаний и связанных с ними высоких энергетических затрат на фоне нарастающей учебной нагрузки и неудовлетворенности своей деятельностью позволяют предположить высокую вероятность развития у них синдрома профессионального выгорания.

Особую тревогу вызывает наличие у каждого пятого студента неблагоприятного уровня активности, самочувствия, настроения, порогового и низкого уровня стрессоустойчивости, а у каждого десятого – чрезмерного нервно-психического напряжения; у каждого пятого респондента присутствуют признаки эмоционального выгорания на уровне резистентности, у каждого десятого – на уровне истощения (диаграмма 1). У этих студентов организм и психика изначально не готовы к суммарному нарастанию достаточно сильных, длительных во времени и различных по природе негативных воздействий. Это постепенно приводит к снижению субъективной значимости учебно-профессиональной деятельности, стрессоустойчивости, ограничению способности к конструктивному решению проблем, возникновению чувства беспокойства и необоснованного страха.

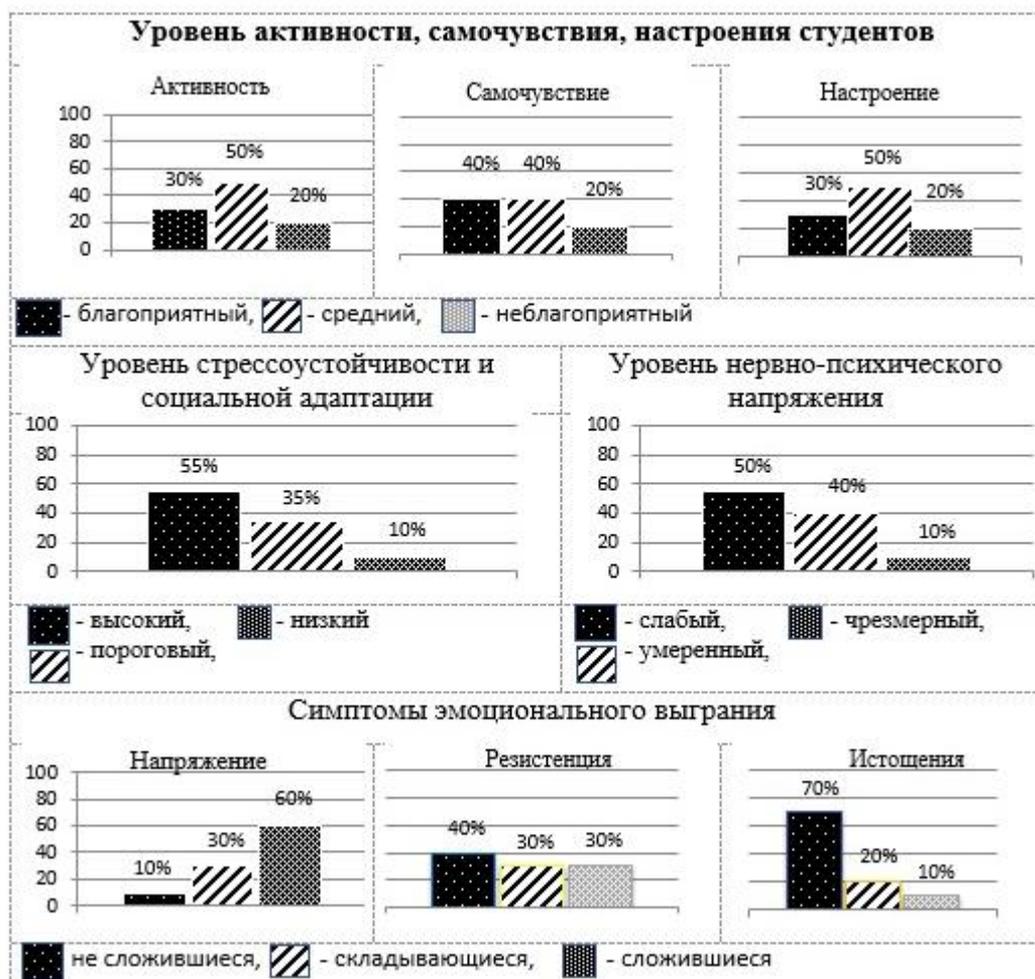


Рисунок 1 – Состояние психологического здоровья студентов Тульского государственного педагогического университета им. Л.Н. Толстого

Проведенное нами обследование психологического здоровья студентов младших курсов педагогического вуза позволило сформулировать ряд тезисов.

1. Студенты младших курсов, с одной стороны, проявляют высокую активность в учебно-профессиональной деятельности. Они склонны к энергетическим затратам, проявляют высокие профессиональные притязания. С другой стороны, их образовательная деятельность сопровождается снижением чувства успешности, социальной поддержки со стороны ближайшего окружения, общей неудовлетворенностью своей жизнедеятельностью, недостаточно сформированными способностями к решению возникающих проблем.

2. Стресс в виде комплекса раздражителей является неотъемлемым спутником образовательной деятельности студенческой молодежи. Он может оказать как положительное, так и негативное воздействие на состояние организма и психики человека. Характер этого воздействия зависит от силы, длительности и сочетания различных по природе средовых факторов и индивидуальных особенностей человека.

3. Резервы организма и психики студентов не безграничны. Достаточно длительное и сильное воздействие так называемых дидактических факторов в сочетании с низким социальным статусом и пренебрежением студентов к своему здоровью приводит к стрессовой

ситуации. Но дистресс не выражен явно, срыва адаптации организма и психики у большинства обучающихся не происходит. Состояние психологического здоровья студентов находится в состоянии неопределенности, при котором даже незначительные факторы в любой момент могут склонить чашу весов либо в сторону адаптации, либо в сторону дезадаптации. Подтверждением последнего тезиса являются результаты проведенного нами обследования. Во-первых, у части студента наблюдаются отклонения в состоянии психического и психологического здоровья в виде низкого уровня стрессоустойчивости и активности, ухудшения самочувствия, плохого настроения, чрезмерного нервно-психического напряжения. Во-вторых, практически для всех студентов характерны признаки эмоционального выгорания разной степени, они проявляются в снижении субъективного значения учебной деятельности и готовности к энергетическим затратам, низкой резистентности к стрессу, наличии негативных эмоций.

Заключение

Требуется переосмысление общего подхода к осуществлению учебно-профессиональной деятельности в вузе. Ведь здоровьесберегающая функция образования совпадает с педагогической сверхзадачей, заключающейся в создании условий для становления человека личностью. Решение ее станет возможным с осмыслением биосоциальной природы человека, его диалектического единства с постоянно меняющейся средой. Любое изменение в ноосфере ведет к изменениям сопряженного характера в различных функциональных системах организма и психики человека и, следовательно, отражается в целом на здоровье его личности. Именно с этих позиций необходимо подходить к разработке моделей здоровьесберегающего профессионального образования как процесса, активизирующего студента к разворачиванию генетически заданного потенциала развития в выбранной им деятельности, бесконечного постижения им смысла жизни.

Исходным моментом разработки здоровьесберегающих образовательных технологий должно быть изучение педагогического процесса сквозь призму стрессоустойчивости студентов к учебно-профессиональной деятельности как комплексного свойства личности, включающего в себя такие личностные компоненты, как личностная и ситуативная тревожность, уровень нервно-психического напряжения, самооценка, работоспособность, эмоциональная устойчивость. Этот процесс должен сопровождаться созданием здоровьесберегающей образовательной среды, пронизанной нравственной, эмоционально благополучной обстановкой с господством в ней культурой человеческих отношений, основанных на взаимоуважении преподавателей и студентов, разработкой благоприятного для здоровья режима проведения организованных занятий, отдыха, а также формированием у всех субъектов образовательной деятельности умений активного преодоления негативных последствий стресса и повышением культуры здоровья.

Библиография

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2012. 384 с.
2. Балин В.Д. и др. Практикум по общей, экспериментальной и прикладной психологии. СПб.: Питер, 2003. 560 с.
3. Казин Э.М. (отв. ред.) Онтогенез. Адаптация. Здоровье. Образование. Кн. III. Адаптация и здоровье студентов. Кемерово: Издательство КРИПКИПРО, 2011. 627 с.
4. Карелин А.А. (сост.) Большая энциклопедия психологических тестов. М.: Эксмо, 2006. 416 с.

5. Карпович Т.Н. Психологическая диагностика социального интеллекта личности. Мозырь: Содействие, 2007. 164 с.
6. Метелкина Д.С., Родин Ю.И. Состояние здоровья студентов педагогического вуза на этапе адаптации к учебно-профессиональной деятельности // Человек и образование. 2017. № 2 (51). С. 60-66.
7. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Питер, 2006. 607 с.
8. Родин Ю.И., Метелкина Д.С., Капралова М.И. Проблема здоровья человека сквозь призму культуры и образования.
9. Сыркин Л.Д. Медико-психологическое обоснование методов оценки и восстановления личностного адаптационного потенциала в системе охраны психического здоровья студентов: автореф. дис. ... д-ра психол. наук. М., 2012. 48 с.
10. Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М. Диагностика эмоционального выгорания личности (В.В. Бойко) // Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. М.: Издательство Института психотерапии, 2002.

Psychological health of junior students at pedagogical universities

Yurii I. Rodin

Doctor of Psychology, Professor,
Associate Professor at the Department of psychology and pedagogy,
Tolstoy Tula State Pedagogical University,
300026, 125 Lenina av., Tula, Russian Federation;
e-mail: Rodin_Yurii@mail.ru

Dar'ya S. Metelkina

Postgraduate,
Tolstoy Tula State Pedagogical University,
300026, 125 Lenina av., Tula, Russian Federation;
e-mail: ochhappy@yandex.ru

Anastasiya V. Mishina

Master's Degree Student,
Tolstoy Tula State Pedagogical University,
300026, 125 Lenina av., Tula, Russian Federation;
e-mail: anastas-mishina2015.mishina@yandex.ru

Abstract

This article presents the results of the research on psychological health of pedagogical university students and justifies the assertion that in the process of teaching and professional activities there arise stressogenic situations that influence the majority of students. At the same time, the body and psyche of every fifth student are initially unprepared for strong, long-time and various negative impacts. In any case, the mental health of students is characterised by a state of uncertainty. The author of the article points out that it is necessary to develop models of health-saving vocational education as a process that encourages students to deploy the genetically specified potential of development in the chosen activity, as well as the endless comprehension of the meaning of life.

This process should be accompanied by the creation of a health-saving educational environment, permeated with some moral, emotionally prosperous environment with the domination of the culture of human relations in it, based on the mutual respect of teachers and students, the creation of organised classes that are favourable to health, recreation, as well as the formation of skills in all the subjects of educational activities with a view to overcoming the negative effects of stress and improving the culture of health.

For citation

Rodin Yu.I., Metelkina D.S., Mishina A.V. (2018) Psikhologicheskoe zdorov'e studentov mladshikh kursov pedagogicheskogo vuza [Psychological health of junior students at pedagogical universities]. *Psikhologiya. Istoriko-kriticheskie obzory i sovremennye issledovaniya* [Psychology. Historical-critical Reviews and Current Researches], 7 (2A), pp. 90-96.

Keywords

Mental health, pedagogical university students, stress, distress, adaptation.

References

1. Anan'ev V.A. (2012) *Osnovy psikhologii zdorov'ya. Kn. 1. Kontseptual'nye osnovy psikhologii zdorov'ya* [The fundamentals of health psychology. Book 1: Conceptual fundamentals of health psychology]. St. Petersburg: Rech' Publ.
2. Balin V.D. et al. (2003) *Praktikum po obshchei, eksperimental'noi i prikladnoi psikhologii* [A workshop on general, experimental and applied psychology]. St. Petersburg: Piter Publ.
3. Fetiskin N.P., Kozlov V.V., Manuilov G.M. (2002) Diagnostika emotsional'nogo vygoraniya lichnosti (V.V. Boiko) [The diagnostics of emotional exhaustion (V.V. Boiko)]. In: *Sotsial'no-psikhologicheskaya diagnostika razvitiya lichnosti i malykh grupp* [Socio-psychological diagnostics of the development of personality in small groups]. Moscow: Instituta of Psychotherapy.
4. Karelin A.A. (comp.) (2006) *Bol'shaya entsiklopediya psikhologicheskikh testov* [The great encyclopedia of psychological tests]. Moscow: Eksmo Publ.
5. Karpovich T.N. (2007) *Psikhologicheskaya diagnostika sotsial'nogo intellekta lichnosti* [Psychological diagnostics of social intelligence of personality]. Mozyr: Sodeistvie Publ.
6. Kazin E.M. (ed.) (2011) *Ontogenez. Adaptatsiya. Zdorov'e. Obrazovanie. Kn. III. Adaptatsiya i zdorov'e studentov* [Ontogeny. Adaptation. Health. Education. Book 3: Adaptation and health of students]. Kemerovo: KRIPKiPRO Publ.
7. Metelkina D.S., Rodin Yu.I. (2017) Sostoyanie zdorov'ya studentov pedagogicheskogo vuza na etape adaptatsii k uchebno-professional'noi deyatelnosti [The state of health of pedagogical university students at the stage of adaptation to educational and professional activities]. *Chelovek i obrazovanie* [Man and education], 2 (51), pp. 60-66.
8. Nikiforov G.S. (2006) *Psikhologiya zdorov'ya* [The psychology of health]. St. Petersburg: Piter Publ.
9. Rodin Yu.I., Metelkina D.S., Kapralova M.I. *Problema zdorov'ya cheloveka skvoz' prizmu kul'tury i obrazovaniya* [The problem of human health through the prism of culture and education].
10. Syrkin L.D. (2012) *Mediko-psikhologicheskoe obosnovanie metodov otsenki i vosstanovleniya lichnostnogo adaptatsionnogo potentsiala v sisteme okhrany psikhicheskogo zdorov'ya studentov. Doct. Diss. Abstract* [Medico-psychological justification of methods used for assessment and restoration of personal adaptive capacity in the system of students' mental health. Doct. Diss. Abstract]. Moscow.