

АДАПТАЦИОННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ КАК ПОКАЗАТЕЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ УЧАСТНИКОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Т.Ю. Артюхова (Лесосибирск)

Аннотация. Рассматривается феномен психологического здоровья участников образовательного процесса в вузе. Определены некоторые параметры рассмотрения психологического здоровья и описаны результаты исследования. Показана взаимосвязь адаптационных возможностей с показателями психологического здоровья.

Ключевые слова: адаптация, адаптационные возможности, психологическое здоровье.

Современная Российская образовательная реформа поставила перед системой профессионального образования целый комплекс задач. Усложнение характера и условий труда предполагает разностороннее совершенствование процесса профессиональной подготовки кадров различного уровня на всех этапах. Назрела необходимость разработки и внедрения в практику научно обоснованных методов профессионального психологического сопровождения процесса становления и развития подростков и юношей на начальном этапе профессионального обучения в довузовских образовательных учреждениях и при поступлении в вуз.

За последнее десятилетие сознание человека изменилось очень сильно, мир его чувств – значительно меньше. Разрыв между интеллектуальным и эмоциональным уровнем (Л.С. Выготский) ведет к постановке непосильных требований, неадекватной оценке происходящих событий [1].

Научно-технический прогресс требует от современного человека высокого уровня мобилизации всех внутренних процессов, быстрой адаптации к постоянно изменяющимся условиям внешней среды, ускоряющемуся темпу жизни, увеличению потока информации, постоянному дефициту времени, усилению активности межличностных отношений и многим другим факторам, которые так или иначе влияют на психологическое здоровье личности [3, 12, 13].

В разработке понятия «психологическое здоровье» принимают участие отечественные и зарубежные психологи и философы: И.В. Дубровина, А.В. Петровский, А.В. Лосев, М.Г. Ярошевский, А. Маслоу, В. Франкл и др.

В «Малой медицинской энциклопедии» здоровье трактуется как «...качество жизнедеятельности человека, характеризующееся совершенной адаптацией к воздействию на организм факторов окружающей среды обитания, способностью к деторождению с учётом возраста и адекватностью психического развития, обеспечиваемое нормальным функционированием всех органов и физических систем организма при отсутствии прогрессирующих нарушений структуры органов и проявляющееся состоянием физического и духовного благополучия индивидуума при различных видах его активной, в частности, трудовой деятельности» [6. С. 224].

Как видно из определения, здоровье – это физическое и духовное благополучие человека, но для медицины первостепенное значение имеет физическое состояние. Достаточно широкий диапазон состояний, объединяемых понятием «практически здоров», отражает объективную реальность: между здоровьем и болезнью нет чёткой границы, они находятся в сложной взаимосвязи, зависят от множества факторов, включая индивидуальные особенности реакций на патогенное воздействие и совокупность условий окружающей среды (социальных, экономических, экологических и др.).

Нельзя уделять внимание только физическому аспекту, необходимо учитывать и психическое состояние человека, его духовное благополучие.

Анализируя определение, данное в «Популярной медицинской энциклопедии», мы убеждаемся, что в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения здоровье толкуется как «...состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов» [8. С. 225].

Эта дефиниция перекликается с некоторыми (в большей части) характеристиками здоровья, приведенными в медицинском словаре, но авторы второго определения вносят, на наш взгляд, весьма существенные добавления о том, что здоровье индивидуума и здоровье населения в целом определяются комплексом показателей: рождаемость, смертность, заболеваемость, уровень физического развития людей, средняя продолжительность жизни и др. Здоровье населения зависит от социальной среды и условий жизни. Определяют его следующие факторы: величина реальной заработной платы, продолжительность рабочего дня, условия труда, уровень питания, жилищные условия, уровень развития здравоохранения и многие другие. Однозначного критерия, по которому можно судить о состоянии здоровья населения, не существует. Медицина как наука опирается на психологические, социологические, статистические критерии понятия «здоровье».

Обратимся к определению данного понятия в психологии. Термин «психическое здоровье» в «Словаре практического психолога» толкуется так: «Состояние душевного благополучия, характерное отсут-

ствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности».

Обратим внимание на то, что «...содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, групповыми нормами и ценностями, регламентирующими духовную жизнь человека» [9. С. 175].

Приведем основные критерии психического здоровья:

- 1) соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий;

- 2) адекватный возрасту уровень зрелости личностных сфер эмоционально-волевой и познавательной;

- 3) адаптивность в микросоциальных отношениях;

- 4) способность самоуправления поведением, разумного планирования жизненных целей и поддержания активности в их достижении и т.д. Определение критериев здоровья психического – сложная комплексная проблема философии, социологии, психологии и медицины.

Психическое здоровье – это прежде всего баланс различных психических свойств и процессов (баланс между умением отдать и взять от другого, быть одному и быть среди людей, любви к себе и любви к другим). В случае проблемы эмоций речь идет о балансе аффекта и интеллекта, т.е. свободы и права на выражение чувств со способностью осознавать их и управлять ими.

Парадокс заключается в том, что запрет на эмоции делает бессмысленной и неэффективной рефлексию – главное средство человеческого самопознания и саморегуляции, имеющее интеллектуальную природу [4]. Ведь по-настоящему эффективный самоанализ возможен только при условии понимания своих реальных чувств. Иначе человек все дальше уходит от самого себя, от своих проблем и противоречий, которые презентуются нам в наших чувствах. Его выборы и решения оказываются ложными, и он проживает чужую жизнь. В этом, на наш взгляд, ярче всего проявляется единство аффекта и интеллекта, о котором писал Л.С. Выготский [1].

Фундаментом психологического здоровья личности являются равновесные психические состояния, характеризующие адекватное, предсказуемое, взвешенное поведение; эти состояния обнаруживаются, в частности, через эмоциональную устойчивость человека. Психологическое здоровье личности – это интегральная характеристика, которая проявляется в эмоциональной устойчивости и возможности регулировать свое психическое состояние в любых жизненных ситуациях.

По мнению А. Маслоу, психологическое здоровье делает личность самодостаточной; самодостаточ-

ность является признаком здоровой, зрелой, самоактуализирующейся личности.

Нестабильная социально-экономическая ситуация привела к резкому увеличению числа нарушений нервно-психического характера как у детей, так и у взрослых. Депрессивные, соматоморфные и тревожные расстройства отражают основные эпидемиологические тенденции психических нарушений в настоящее время [10]. Анализируя актуальные вопросы современной науки, мы можем отметить, что эта проблема приобретает более масштабный характер. Особенно остро различные перемены отражаются на молодежи; студентов по наличию психогенных факторов можно отнести к группе риска. Обучение в вузе имеет существенные отличия от обучения в школе и объективно требует большего напряжения и эмоциональной устойчивости [11].

Показателями психологического здоровья можно назвать адекватный возрасту уровень эмоционально-волевой и познавательной сфер личности и способность разумного планирования своих жизненных целей и поддержания активности в их достижении. При создании условий, способствующих адаптации личности, важно учитывать особенности самопонимания, самопринятия, саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими его людьми, особенности культурных, социальных, экономических, экологических реальностей окружающего мира [2, 5].

Проблема адаптации является одной из тех общезначимых областей научных знаний, в которой представлено огромное количество теоретических направлений. Феномен адаптации изучается на стыке различных наук, т.к. носит междисциплинарный характер. При этом теоретические и методологические проблемы адаптации в полной мере не решены.

Несмотря на большое разнообразие в оценках понятия «адаптация», общими во всех определениях остаются четыре момента. Первый заключается в том, что процесс адаптации всегда предполагает взаимодействие двух систем; второй – что это взаимодействие разворачивается в особых условиях – условиях дисбаланса, несогласованности между системами; третий предполагает, что основной целью такого взаимодействия является некоторая координация между системами, степень и характер которой могут варьироваться в достаточно широких пределах; четвертый момент под достижением цели предполагает определённые изменения во взаимодействующих системах.

Таким образом, взаимодействие выступает как центральная категория в теории адаптации. Само понятие «взаимодействие» предполагает взаимосвязь каких-либо объектов, их взаимное влияние, взаимное действие. На наш взгляд, именно понятие «взаимодействие» наиболее точно отражает особенности процесса психологической адаптации.

В настоящем исследовании адаптация определяется как процесс взаимодействия человека и окружающей среды, в результате которого у человека возникают модели и стратегии поведения, адекватные меняющимся в этой среде условиям. Это общее определение применимо и к процессу адаптации в образовательной среде. Наряду с понятием «адаптация» в качестве рабочих мы используем понятия «адаптивность» и «адаптированность».

Адаптивность (адаптационный потенциал) понимается нами как психическое свойство личности, выражающее ее способности к адаптации. Адаптированность определяется как некоторое психическое состояние, достигнутое в результате реализации личностного адаптационного потенциала. Адаптивность – неадаптивность обозначает тенденции функционирования целеустремленной системы, которые определяются соответствием (несоответствием) между целями и достигаемыми в процессе ее деятельности результатами [11].

В своём исследовании мы выделяем адаптацию двух типов: постоянную (стабильную) и изменяющуюся. Изменяющаяся адаптация характеризуется двумя направлениями сдвигов – в положительную сторону и отрицательную, т.е. уровень адаптированности может как повышаться, так и понижаться относительно первоначального. Постоянная адаптация имеет три уровня: высокий, средний и низкий. Высокий уровень характеризуется оптимальным сочетанием адаптивных стратегий, направленных на взаимное изменение самой личности и учебной среды, средний уровень – выбором выжидательных стратегий, низкий уровень адаптированности характеризуется, как правило, уходом из среды и обособлением.

Полная адаптация означает наличие надежного набора решений для различных проблем в тех или иных конкретных условиях. Осуществление этого процесса возможно благодаря некоторому внутреннему устройству, обозначаемому термином «механизм». Под адаптивным механизмом чаще всего понимают совокупность средств, с помощью которых приводится в действие и самореализуется адаптивный потенциал субъекта для восстановления нарушенного равновесия в системе адаптант – адаптирующая среда. Поскольку субъектами социальной адаптации могут выступать отдельные индивиды, социальные группы, институты, организации и целые общественные системы, то естественно говорить о существовании наряду с общими специфических элементов и блоков механизма адаптации для каждого из них.

Достигается адаптированность за счет *адаптивного поведения* (всякое поведение, которое помогает адаптирующемуся субъекту выполнить новые требования окружающей среды либо воздействовать на среду таким образом, чтобы восстановилось утраченное равновесие).

Адаптивное поведение предполагает способность субъекта извлечь уроки из прошлого адаптивного опыта и создать новую модель поведения, отвечающую в той или иной мере новым требованиям среды.

Теоретическую основу исследований, проводимых в рамках данной работы, составляют концепции о социально-биологической сущности человека и соотношении его врожденных и приобретенных качеств; полифакторной обусловленности целостных системных психических образований; свойствах личности, формирующих профессиональные способности, а также стабильных и переходных онтогенетических периодов. Данные концепции рассматриваются в рамках общей и возрастной психологии, теории адаптации и разработаны в работах П.К. Анохина, Б.Г. Ананьева, Л.С. Выготского, Б.М. Теплова, В.Д. Небылицина, Б.Ф. Ломова и др.

Говоря об адаптации в образовании, необходимо отметить, что, несмотря на разницу в целях, формах и содержании учебных учреждений, проблема адаптации остаётся единой для всех подсистем образования. Факторы, оказывающие влияние на адаптацию к обучению в вузах, объединяют в три блока: социологический, психологический и педагогический. Социологический блок включает такие факторы, как возраст, социальное происхождение, тип образования; психологический содержит индивидуально-психологические, социально-психологические факторы (интеллект, направленность, личностный адаптационный потенциал, положение в группе), педагогический блок – следующие факторы: уровень педагогического мастерства, организация среды, материально-техническая база, технические средства обучения и др.

Успешная подготовка будущих педагогов к профессиональной деятельности предъявляет повышенные требования не только к личностным качествам, но и к уровню физического и психологического здоровья. Здоровый психологически и развитый духовно педагог получает удовлетворение от своей работы, обладает высоким уровнем работоспособности, активности, творчества, стремится к совершенствованию.

Обычно подготовку специалистов в вузе рассматривают по курсам обучения. Данный подход предполагает последовательное и равномерное профессиональное развитие личности молодого человека. При этом можно ожидать, что:

- типы, уровни и состав индивидуальных стратегий адаптации студентов младших курсов к обучению в вузе окажутся различными вследствие разного уровня у них исходной общеобразовательной подготовки, интеллектуального и личностного потенциала, социально-психологического и социально-демографического статуса;

- возможны индивидуальные различия в динамике типов и стратегий адаптации студентов на разных этапах обучения;

– успешность адаптации студентов на каждом последующем этапе обучения будет определяться перестройкой структуры психологических факторов, её обуславливающих.

На данном этапе исследования в качестве основных параметров мы приняли показатель адаптивности, высокую тревожность, нейротизм, мотивации достижения успеха (избегание неудачи, внутренний конфликт, низкие показатели актуализации и др.).

В исследовании (1997–2004 гг.) приняли участие более 400 студентов филологического, физико-математического факультетов, факультета педагогики и методики начального образования Лесосибирского филиала КрГУ.

Показатели адаптивности несколько различаются у студентов разных курсов. Так, студенты младших курсов характеризуются более низким уровнем адаптационных возможностей по сравнению со студентами третьего и четвертого курсов.

Результаты исследования по методике «Шкала реактивной (ситуативной) и личностной тревожности Спилбергера–Ханина» показывают, что у 63–67,4% испытуемых в различные временные промежутки отмечается высокий уровень ситуативной тревожности. Таким образом, на протяжении ряда лет студенты начальных курсов показывают наличие нарушений в эмоциональной сфере в виде высокого уровня тревожности (можем говорить об эмоциональной неустойчивости). В 2001/02 уч. г. в показателях тревожности динамики снижения не выявлено: у студентов выпускных курсов тревожность имеет деструктивный для деятельности характер (величины показателей соответствуют высоким и очень высоким, т.е. успешное выполнение деятельности в таком состоянии невозможно).

Выявлена устойчивая взаимосвязь между высоким уровнем ситуативной тревожности и показателями мотивации избегания неудачи: высокотревожным студентам свойственно ориентироваться на мотив избегания неудачи. Скорее всего, они и достигают видимой устойчивости, но ощущения внутреннего удовлетворения не получают.

Показатели по самоактуализационному тесту «шкала гибкости поведения» наиболее значимо взаимосвязаны с показателями личностной тревожности: при высоком уровне тревожности и ригидности поведение субъекта достаточно стереотипно, стандартно. Наблюдается тенденция невозможности принятия себя таким, как есть, и, следовательно, невозможности адекватно оценить свои недостатки (в частности, тревожность). Чем выше уровень тревожности, тем ниже возможности к самоактуализации. Характерной является взаимосвязь самооценки тревожности со шкалами «сензитивность к себе», «самоуважение», определяющая адекватность отчета в своих чувствах и их рефлексии.

Заслуживают внимания и показатели самоотношения: чем выше уровень тревожности, тем меньше уровень самоуважения и самопринятия, выше уровень «внутренней конфликтности» и «самообвинения». При таком сочетании параметров у человека может возникнуть тревожно-депрессивное состояние (низкий уровень самооценки, фрустрированность ведущих потребностей, недовольство настоящей ситуацией). При наличии внутренней конфликтности личность не может ощущать себя полноценной.

В другой группе испытуемые отличались самоуверенностью до высокого уровня, т.е. личность можно охарактеризовать как открытую, самоуверенную, самостоятельную и волевою, положительно оценивающую свои личностные особенности, способную изменяться по отношению к наличному состоянию. Эти характеристики, как показывают наши исследования, связаны с рефлексивными способностями.

По результатам проведенного исследования можно сделать следующие выводы:

1. Обнаружена устойчивая структура низких возможностей адаптивного поведения студентов на начальных этапах обучения, которая позволила выявить различные типы и уровни адаптированности: стабильный тип адаптированности высокого, среднего и низкого уровня и меняющийся тип адаптированности с положительной или отрицательной динамикой в процессе обучения.

2. Изучение взаимосвязи показателей адаптивности с некоторыми личностными особенностями позволяет говорить о зависимости низкого коэффициента адаптации с высоким уровнем тревожности, внутренним локусом контроля, высоким уровнем по параметру «сензитивность к себе», низким уровнем по шкале «самоуважение».

3. Динамика уровней показателей адаптированности в их соотношении с парциальными и общими показателями личностного потенциала, а также тесные корреляционные связи между ними, особенно с показателями самоактуализационного и эмоционального потенциала, позволяют сделать вывод о том, что адаптированность студентов во многом обеспечивается благодаря освоению и принятию новых социальных норм, расширению коммуникативного опыта и, конечно, личностному развитию в целом.

4. Выявленные с помощью корреляционного анализа многочисленные прямые и опосредованные положительные и отрицательные связи уровня адаптированности с различными психологическими показателями, а также изменения этих связей от одного этапа обучения к другому дают основание сделать заключение, во-первых, о многофакторной детерминированности процесса адаптации, во-вторых, о том, что на разных этапах обучения он определяется структурной перестройкой психологических факторов, состав-

ляющих по факторной модели параметр «психологическое здоровье».

Решение проблемы совершенствования качества подготовки специалистов невозможно только за счет ужесточения требований к профессиональному психологическому отбору юношей и девушек, поступающих в высшие учебные заведения. Важное значение имеют мероприятия психологического сопро-

вождения, направленные на оптимизацию процессов адаптации к учебному заведению и профессиональное самоопределение, оказание своевременной психологической помощи студентам с затрудненной или затянутой адаптацией, коррекцию отдельных личностных свойств и психофизиологических состояний, осложняющих обучение, развитие способностей личности.

Литература

1. Выготский Л.С. Мышление и речь. Собрание сочинений: В 6 т. 1984. Т. 2. С. 5–295.
2. Добряк С.Ю. Динамика психологической адаптации курсантов на первом и втором году обучения в военном вузе: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 2004. 22 с.
3. Дубровина И.В. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. М.: Издательский центр «Академия», 1998.
4. Зейгарник Б.В., Холмогорова А.Б., Мазур Е.С. Саморегуляция в норме и патологии // Психологический журнал. 1989. № 2. С. 12–24.
5. Маклаков А.Г. Личностный адаптационный потенциал: его мобилизация и прогнозирование в экстремальных условиях // Психологический журнал. 2001. Т. 22, № 1. С. 16–24.
6. Малая медицинская энциклопедия: В 6 т. / Под ред. М.В. Покровского. М., 1978. Т. 1.
7. Мельникова Н.Н. Стратегии поведения в процессе социально-психологической адаптации: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1999. 22 с.
8. Популярная медицинская энциклопедия / Под ред. А.В. Петровского. М., 1979.
9. Словарь практического психолога / Под ред. С.Ю. Головина. Минск: Харвест, 1997. С. 800.
10. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Эмоции и психическое здоровье // Вестник реабилитационной и коррекционной работы, 1996.
11. Якунин В.А. Педагогическая психология: Учебное пособие. 2-е изд. СПб.: Изд-во Михайлова В.А., 2000. 349 с.
12. Юнг К. Проблемы души нашего времени. М.: Прогресс, 1993.
13. Asper K. The abandoned Child within. On losing and regaining selfworth. N.Y., 1993.
14. Farooq M.S., Cahir E., Oky J., Sheith Ogeboode F. «Somatisation» – a transkultural study // J. of Psychosomatic Research. 1995. Vol. 39, № 7. P. 883–888.
15. Leff J. The International J. of Social Psychiatry. 1989. Vol. 35, № 2. P. 133–145.

ADAPTATIONAL POSSIBILITIES AS AN INDEX OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PARTICIPATORS OF AN EDUCATIONAL PROCESS

T.Y. Artyukhova (Lesosibirsk)

Summary. In the article, the author examines a psychological health of the participators of educational process in University. In the process of an investigation some of parameters of psychological health were distinguished and the results of the investigation were described. It was showed, that adaptation possibilities are coincide with the indexes of the psychological health of the participators in an educational process.

Key words: adaptation, adaptation possibilities, psychological health.