

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ И ИХ АДАПТАЦИЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ

¹ Гомельский государственный медицинский университет,

² Белорусский торгово-экономический университет потребительской кооперации, Гомель, Беларусь

Здоровье – это естественная, абсолютная и непреходящая жизненная ценность, занимающая самую верхнюю ступень на иерархической лестнице ценностей, а также в системе таких категорий человеческого бытия, как интересы и идеалы, гармония, красота, смысл и счастье жизни, творческий труд, программа и ритм жизнедеятельности. По мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей в пище, жилье и других благах относительная ценность здоровья все больше будет возрастать.

Можно выделить три уровня ценности здоровья: биологический – изначальное здоровье, предполагающее совершенную саморегуляцию организма, гармонию физиологических процессов и, как следствие, - максимум адаптации; социальный – здоровье как мера социальной активности, деятельного отношения индивида к миру; личностный (психологический) –

здоровье как отрицание болезни в смысле ее преодоления. Ценностями могут выступать биологическое, психофизиологическое состояние человека (жизнь, здоровье, и т. д.), условия общественной жизни (социальные, природные), в которых происходит формирование, развитие, удовлетворение потребностей, а также предметы и средства их реализации – продукты материального и духовного производства. Мотивационно-личностное отношение индивида к здоровью может выражаться не только в форме определенного практического поведения, но и в виде психологического контроля, мнений, суждений. Ценность здоровья не перестает быть таковой, даже если она не осознается человеком; она может быть и скрытой. Как показывает практика, большинство людей ценность здоровья осознают только тогда, когда оно находится под серьезной угрозой или почти утрачено [1].

Интенсификация учебной деятельности связана с повышением как энергетических затрат, так и нервно-эмоционального напряжения обучающихся. Дифференциация профессий, узкая специализация во всех областях деятельности ведут к дополнительным физическим и психическим нагрузкам на человека. В связи с этим возрастает значение учебы и отдыха с использованием физических упражнений.

Здоровье, будучи качественной характеристикой личности, способствует достижению многих других потребностей и целей.

Обучение в вузе, которое можно рассматривать как вид профессиональной деятельности, приводит к изменению здоровья студентов.

Обучение в высшей школе – сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологических функций молодых людей. При поступлении в высшее учебное заведение у вчерашних школьников происходит нарушение жизненного стереотипа, начальный период обучения играет существенную роль в развитии адаптационно-компенсаторных механизмов. От него во многом зависит, будет студент здоровым или нет [1].

Характеризуя условия обучения в вузе, выделяют дидактические, социально-психологические и профессиональные трудности. Под дидактическими трудностями понимают процесс для приспособления к вузовской системе обучения, вхождения студента в особенности деятельности (необходимость усвоения большого объема знаний по сравнению со школой, самостоятельная организация учебы и др.). Содержание дидактической адаптации сводится к формированию у студента рациональных приемов и способов самостоятельной познавательной деятельности не только по заданию преподавателя, но и на основе личных планов, направленных на расширение и углубление профессионального самообразования.

Социально-психологические трудности включают все стороны общения: интеграцию личности со студенчеством, принятие его ценностей, норм, стандартов поведения. Это накладывает отпечаток на личность, сообщает ей внутреннюю динамику направленности потребностей. На процесс внутренней

переориентированности личности оказывает также влияние фактор межличностных отношений, который определяет установки, удовлетворяющие личностный статус студента, формирует уровень его притязаний. Сюда же относят и формирование у студентов потребности быть полезным обществу, формирование у них активной позиции, ценностного отношения к труду, организации быта и досуга.

Под профессиональной адаптацией понимают идентификацию личности студента с будущей профессиональной деятельностью, с социальной ролью, которую ему придется исполнять после завершения обучения в вузе. Первостепенное значение в этой адаптации имеет формирование профессиональной направленности личности, т. е. целеустремленное, активное, творческое приспособление индивида к характеру и содержанию профессиональной деятельности.

Характеризуя профессиональную адаптацию, можно говорить как об адаптации студентов к будущей профессии, т. е. к требованиям, которые предъявляют соответствующие профессии (врача, инженера, учителя и т. д.), так и о производственных условиях в которых оказываются выпускники вуза.

К трудностям адаптации можно добавить состояние здоровья студентов (например, практически здоровые; с повышенным АД; с явлениями гипотонии; с функциональными неврологическими нарушениями и др.), а также и психологические показатели, такие, как недостаток внимания, рассеянность, депрессия, слабая воля.

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что трудности на пути от абитуриента к выпускнику вуза могут быть и биологическими (болезнь), психологическими (страх, тревога), социальными (нормы, правила, запреты). Приведенные данные характеризуют трудности по содержанию. По форме они могут быть объективными и субъективными. Объективные – не зависят от студента и обусловлены особенностями обучения в высшей школе, субъективные – зависят от его личности.

По форме адаптация может быть творческой или активной, формальной или пассивной. Активная адаптация характеризуется общей активностью, когда студент стремится воздействовать на учебный процесс, социальное окружение. Пассивная форма адаптации – это отсутствие активности.

Вывод, адаптация первокурсника – сложный, многофакторный процесс, связанный с усвоением социального опыта вузовской среды, включением личности в систему поведения, духовный мир, потребности, интересы, психологию студенчества. Это активное, творческое приспособление студентов к условиям высшей школы. Происходящие изменения личности студента связаны с преодолением трудностей объективного и субъективного характера, в том числе отсутствием навыка саморегулирования. Первокурсники имеют низкий уровень психологической, практической готовности к специфике обучения, что приводит к излишнему нервному перенапряжению, психической усталости, беспокойству, тревоге, ослаблению мышления, памяти. При таком

дезадаптационном состоянии у них одновременно снижаются защитно-приспособительные возможности, что неблагоприятно отражается на здоровье.

Особенное место в качестве фактора, влияющего на здоровье студента, является экзаменационная сессия. Стрессы, возникающие во время экзаменационной сессии, принимают хронический и комбинированный характер. Стрессовые воздействия неоднократны и возникают одно за другим продолжительное время, вследствие чего возникают симптомы хронического эмоционального стресса, который может формировать предпатологическое состояние. Подобные эмоции у студентов затрудняют целенаправленную умственную работу [1].

Умственная деятельность отличается еще одной существенной особенностью – даже после ее завершения мысли о ней не покидают человека, «рабочая доминанта» полностью не угасает, вызывая более длительное утомление.

Значение физической активности для поддержания и укрепления здоровья и как лечебного средства неопределимо. Двигательная активность способствует продлению периода активной творческой жизни, является эффективным средством профилактики и лечения заболеваний, улучшает качество жизни человека. В настоящее время не существует более физиологичного метода стимуляции и оптимизации регуляторных систем организма, чем рациональная мышечная деятельность, т. е. движения [2].

Список литературы

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. — М.: Гардарики, 2007. — С. 38-54.
2. Куликов, В. П., Киселев, В. И. Потребность в двигательной активности. – Новосибирск : НГПУ, 1998. – С. 43.