

Интернет-журнал «Мир науки» ISSN 2309-4265 <http://mir-nauki.com/>

2016, Том 4, номер 6 (ноябрь - декабрь) <http://mir-nauki.com/vol4-6.html>

URL статьи: <http://mir-nauki.com/PDF/43PDMN616.pdf>

Статья опубликована 23.01.2017

Ссылка для цитирования этой статьи:

Журавлева Ю.С., Борискина Ю.А., Кубенин С.С. Нервно-психическая адаптация девушек в учебном процессе // Интернет-журнал «Мир науки» 2016, Том 4, номер 6 <http://mir-nauki.com/PDF/43PDMN616.pdf> (доступ свободный). Загл. с экрана. Яз. рус., англ.

УДК 159.9.072

Журавлева Юлия Сергеевна

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов», Россия, Москва

Доцент кафедры «Физического воспитания и спорта»

Кандидат биологических наук

E-mail: Kubenina73@mail.ru

Борискина Юлия Анатольевна

ГБОУ г. Москвы «Гимназия №1532», Россия, Москва

Ответственный за учебно-воспитательный процесс

E-mail: boriskina@mail.ru

Кубенин Сергей Сергеевич

ФГБОУ ВО «Московский городской педагогический университет», Россия, Москва

Студент I курса, направление «Педагогическое образование»

E-mail: Kubenin@yandex.ru

Нервно-психическая адаптация девушек в учебном процессе

Аннотация. В данной статье приведены результаты исследования психологического состояния организма и определены закономерности развития стадий адаптации школьников выпускных классов и студенток, в ходе образовательного процесса. Автором установлено, что школьницы и студентки разных годов обучения находятся на различных стадиях адаптации. При этом выявлена периодичность в структуре формирования общей адаптации, характеризующейся двумя «критическими периодами»: начальным периодом адаптации, как ответной реакции на стрессовые для школьниц и новые для студенток условия обучения и предложенной учебной и внеучебной нагрузки и конечным, связанным с завершением обучения в университете.

В статье выявлена динамика формирования общей адаптации школьниц и студенток в процессе обучения, которая характеризуется «критическими периодами» - 11-й класс, первый курс и четвертый курс обучения. Установлено, что девушки в периоде окончания школы и первого курса, а также четвертый курс представляет особый интерес, как критический период повышенным уровнем показателей состояний, способствующих проявлению проблем психосоматического характера. Автор характеризует 2-й и 3-й курс обучения в высшем учебном заведении как период устойчивой адаптации.

Автором обоснована целесообразность разработки рекомендаций, с целью мониторинга девушек, что позволит определить уровень психологической адаптации организма в различные периоды обучения для педагогического, врачебного, текущего и контроля состояния девушек в рамках организации мероприятий по совершенствованию

методов и средств оптимизации учебного процесса в школах и Вузах, а также с целью сохранения и укрепления здоровья подростков и студенческой молодежи Российской Федерации.

Ключевые слова: психологическая адаптация; нервно-психическая адаптация; студентки; обучение; образование; периоды; здоровье

Современное состояние организации высшего образования характеризуется постоянным увеличением учебных нагрузок, введением инновационных технологий на фоне выраженного психоэмоционального напряжения и низкой двигательной активности, что, в свою очередь, создает предпосылки к развитию хронического утомления и, как следствие, снижению показателей успеваемости и ухудшению состояния здоровья подростков. Разрешение данной проблемы возможно при коренном изменении стратегии укрепления здоровья учащихся [1].

Проблема изучения психологического состояния девушек, в области теоретических и практических, решаемых психологией и физиологией в процессе обучения в школах и высших учебных заведениях, на сегодняшний день обосновано, что в ключевое место занимает проблема комплексного системного изучения студенток в процессе учебной деятельности, на протяжении всего периода образовательной деятельности. Также, оценка здоровья, как результат сложного взаимодействия демографических, социально-экономических, медико-биологических, экологических и других факторов.

Проблемные ситуации, возникающие в образовательном процессе, становятся пусковым механизмом для формирования защитных механизмов и запуска адаптационных процессов [2]. При условии достаточных компенсаторных способностей человека можно отнести к разряду здоровых людей. "Каждый организм представляет собой динамическое сочетание устойчивости и изменчивости, в котором изменчивость служит его приспособительным реакциям и, следовательно, защите его наследственно закрепленных констант" [3]. Универсальным ответом организма на значительные изменения является общий адаптационный синдром.

Модернизация учебного процесса, насыщение компьютерными технологиями, взрыв разнообразной информации, повышение ритма жизни, экологические последствия, новые социально-экономические и политические преобразования, усложнение характера взаимоотношений между людьми, значительно повысили нагрузку на обучающегося, прежде всего на жизнеобеспечивающие системы его организма. Эти факторы существенным образом становятся причиной эмоционального перенапряжения и стрессов.

Насыщение компьютерными технологиями, интеллектуализация учебного процесса, взрыв разнообразной информации, повышение ритма жизни, экологические изменения, новые социально-экономические преобразования, усложнение взаимоотношений между людьми, значительно повысили нагрузку на студента, прежде всего на жизнеобеспечивающие системы его организма [4].

Понятие «адаптация» применяется к широкому кругу различных явлений. С позиции теории эволюции, адаптация - это механизм, обеспечивающий освоение растениями и животными новых мест обитания и выживание в них в процессе конкурентной борьбы. Адаптационный потенциал является показателем взаимосвязи двух понятий: «здоровье» и «болезнь». Мнение о том, что адаптационные возможности организма определяют уровень индивидуального здоровья является общепризнанным [5].

Теория адаптации неразрывно связана с работами Н. Selye [9, 10], посвященными изучению неспецифических адаптационных реакций организма на чрезмерные по силе воздействия (названные им стресс-реакциями) и возникающих при этом функциональных изменений (стресс-синдром) и состояний (стресс). Представление о нервно-психологической адаптации лежит в основе концепции здоровья человека, так как диагноз психическое расстройство основывается не на субъективном мнении врача, а на объективных признаках низкой адаптации.

Целью исследования явилось: изучение нервно-психического состояния организма девушек в период прохождения обучения, вне периода сдачи зачетов или экзаменов, т.е. периода стрессогенного воздействия экзаменационной сессии.

Методы и материалы исследования:

В процессе исследования был определен контингент выборки: школьницы ГБОУ (Государственное бюджетное образовательное учреждение) школы №1945 «Синяя птица» города Москвы и студентки РУДН (Российский университет дружбы народов) города Москвы 1-4 курсов, обучающиеся на факультете гуманитарных и социальных наук, по специальности «Социология», возраст обследуемых находился в диапазоне 17-21 лет. Обследуемые были разбиты на группы по 20-25 человек, в процессе прохождения обучения соответствующего курса, в период сдачи зачетов или экзаменов, т.е. периода стрессогенного воздействия. Общее число обследованных составило 115 человек.

Обследование проводилось с использованием анкеты «Нервно-психическая адаптация» (В.Л. Ситников, 2005). Определение уровня тревожности определялось по Спилбергеру Ч.Д., Ханину Ю.Л. Для проведения уровневой оценки психического состояния применялся, разработанный в Психоневрологическом научно-исследовательском институте им. Бехтерева «Тест нервно-психической адаптации» (И.Н. Гурвич, 1992). Обследование проводилось с использованием анкеты «Нервно-психическая адаптация» [6]. Тест направлен на выявление у пациентов одной из 5 выделяемых в настоящее время (Б.С. Фролов, 1982) групп психического здоровья:

I группа - здоровые;

II группа - практически здоровые с благоприятными прогностическими признаками;

III группа - практически здоровые с неблагоприятными прогностическими признаками (предпатология);

IV группа - легкая патология;

V группа - признаки нервно-психической патологии.

Диагностика самооценки психического состояния проводилась по Г. Айзенку (определение уровня тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности). Тест состоит из 4-х блоков, в каждом из которых имеется по 10 вопросов [7]. По каждому блоку подсчитывается сумма, характеризующая степень выраженности психических качеств.

Статистическая обработка результатов исследования проводилась с использованием программ Microsoft Excel XP и Statistica 6.0.

Результаты исследования и их обсуждение:

Высокая личностная тревога свидетельствует о возможности конфликта с эмоциональными, невротическими срывами и с дезадаптационными психосоматическими расстройствами. Как черта, личностная тревожность, свойство, устойчивая склонность человека воспринимать угрозу своему «Я». Изменения в данном показателе в целом

повторяет таковую для ситуационной тревожности, при этом диапазоны этих изменений укладываются в рамки статистической погрешности. Из выявленных показателей, можно предположить, что 2-й курс для студенток наиболее «комфортен» в аспекте социально-психологической адаптации. Показатели самочувствия и настроения - у студенток 2 курса имеют наиболее низкие значения при наиболее высоком уровне активности, который сочетается с пиком ситуационной тревожности по Спилбергеру-Ханину. Наиболее высокий процент (53%) высокой ситуационной тревожности были отмечены у старшеклассниц, тогда как у представительниц третьего курса показатель составил 7%. При этом самый высокий процент удовлетворительных показателей отмечен у студенток третьего курса (78%). У студенток второго курса также был отмечен наименьший процент опрошенных с показателями низкой ситуационной тревожности (25%). Показатели ситуационной тревожности более динамичны, чем личностной, что подтверждается данными о соотношении долей лиц с различными уровнями тревожности в зависимости от периода обучения. В ходе исследования 39% девушек первого курса отметили высокую личностную тревожность, тогда как всего 14% респондентов второго курса отметили данный показатель.

Являясь самым чувствительным и подвижным регулятором поддержания гомеостаза, центральная нервная система выступает в роли управления адаптационной регуляцией организма. По своему содержанию категории многомерной шкалы адаптации соответствуют группировке состояний психического здоровья, необходимой направленности. По результату теста «нервно-психическая адаптация» было выявлено, что первокурсницы, так же как и старшеклассницы вошли в группу риска, что было отмечено большим процентом (38%), вошедших в группу непатологической психической дезадаптации, а также (7%) - отнесенным к группе патологической психической дезадаптации.

При изучении данных психофизиологического статуса девушек, следует отметить, что в показателях самооценки своего состояния наблюдались, изменения начиная с 11-го класса, первого курса и по 4-й курсы обучения. Тест САН показал, что оценка самочувствия, активности и настроения обследуемых старшеклассниц и первокурсниц не имеют достоверных различий. На последнем курсе обучения наблюдались изменения, схожие с результатами на первом курсе обучения - самооценка и самочувствие и настроение.

В процессе обучения в Вузе у обследуемых выявлена динамика показателей уровня самочувствия: на 2-м и 3-м курсах выше, а уровень активности ниже по сравнению с другими показателями, при этом настроение было выше. Также отмечены схожие тенденции в показателях самооценки своего функционального состояния. Выявлено, что показатели самооценки своего функционального состояния студентками групп обследования имели изменения к 2-му курсу обучения.

Тревожность - это многозначный психологический термин, которым описывают как определенное состояние индивида в ограниченный момент времени, так и устойчивое свойство любого человека. Повышенная тревожность реализуется в результате сложного взаимодействия когнитивных, аффективных и поведенческих реакций, которые провоцируются при воздействии различных стрессов. Показатели тревожности более динамичны, чем личностной, что подтверждается данными о соотношении долей лиц с различными уровнями тревожности в зависимости от периода обучения. Следует подчеркнуть, что обследуемые девушки по уровню ситуационной тревожности имеют более низкие значения на втором курсе, наблюдаются показатели высокого уровня ситуационной тревожности учениц 11-го класса и выпускниц четвертого курса университета (таблица 1). Удовлетворительный уровень личностной тревожности отмечен у студенток 2-х курсов. У студенток 4-го курса, выявлены наиболее высокие результаты, что свидетельствует о подъеме у них степени беспокойства, озабоченности и нервозности. При этом показатели

агрессивности понижаются ко 2-му курсу, такая же тенденция просматривается и в показателях уровня фрустрации и ригидности. Также выявлен практически неизменный уровень агрессивности, но максимальные значения были отмечены у выпускниц четвертого курса.

Таблица 1

**Показатели самооценки психических состояний у студенток в процессе обучения
(разработано авторами)**

Тревожность					
баллы	11 класс n=24	I курс n=25	II курс n=22	III курс n=23	IV курс n=21
0-7	16.66%	19.09%	50%	36.75%	14.28%
8-14	37.5%	40%	45.45%	54.55%	23.81%
15-20	45.84%	40.91%	4.55%	8.7%	61.91%
Фрустрация					
0-7	20.83%	20%	50%	41.1%	4.77%
8-14	62.5%	60%	45.45%	54.55%	71.43%
15-20	16.67%	20%	4.55%	4.35%	23.8%
Ригидность					
0-7	20.83%	28%	50%	43.47%	33.32%
8-14	62.5%	56%	45.45%	47.83%	33.34%
15-20	16.67%	16%	4.55%	8.7%	33.34%
Агрессия					
0-7	12.5%	20%	40.91%	32.4%	4.75%
8-14	37.5%	40%	50%	54.55%	33.34%
15-20	50%	40%	9.09%	13.05%	61.91%

Отмечено, что средние значения показателей тревожности, фрустрации, агрессивности и ригидности укладываются в диапазон нормальных величин.

Ригидность различают когнитивную, аффективную и мотивационную, при этом сам термин имеет точного определения, следовательно можно сказать, что ригидность проявляется особенно очевидно, когда индивидууму не удается изменить свое поведение, даже если потребности новой ситуации требуют другого поведения [7]. Показатели ригидности обследуемых 11-х классов и студенток первого курса сопоставима, наиболее минимальные величины просматриваются у девушек второго курса.

Таким образом, в процессе обучения девушек выявлена периодичность в структуре формирования общей адаптации, характеризующейся «критическими периодами»: начальным периодом адаптации, как ответной реакции на стрессовые для школьниц и новые для студенток условия обучения и предложенной учебной и внеучебной нагрузки и конечным, связанным с завершением обучения в Вузе.

Установлено, что девушки в периоде окончания школы и первого курса, а также четвертый курс представляет особый интерес, как критический период с повышенным уровнем показателей состояний, способствующих проявлению проблем психосоматического характера (тревожности и агрессии). Эти проявления, вызванные чрезмерно сильным воздействием на организм, являются следствием формирования психологической устойчивости личности. При этом, такие периоды, как 2-й - 3-й курс обучения в высшем учебном заведении, рассматривается как, устойчивая адаптация, которая характеризуется сдвигом общих эмоциональных состояний в сторону их оптимизации. В данный период

неспецифические проявления напряженности функционирования по психофизиологическим и физиологическим показателям при этом сводятся к минимуму.

На основании полученных данных, рекомендована целесообразность разработки рекомендаций, с целью создания оперативного мониторинга организма девушек выпускных классов и студенток на протяжении всего периода обучения в Вузе. В свою очередь, это позволяет определить уровень психологической адаптации организма в различные периоды для педагогического, врачебного, текущего и контроля психологического состояния студенток, в рамках организации мероприятий по совершенствованию методов и средств оптимизации учебного процесса в школах и Вузах с целью сохранения и укрепления здоровья подростков и студенческой молодежи РФ.

ЛИТЕРАТУРА

1. Агаджанян Н.А. Здоровье студентов. - Москва, РУДН, 1990 г.
2. Агаджанян Н.А., Журавлева Ю.С., Радыш И.В. Особенности адаптации студентов первого года обучения из различных регионов к новым факторам среды обитания // М: «Биомедицинская радиоэлектроника», 2008, №11 - с. 17-21.
3. Анохин П.К. Очерки по физиологии функциональных систем / П.К. Анохин - М.: Медицина, 1975. - 477 с.
4. Ияд С.А. Хамад. Физиологические особенности и критерии оценки уровня адаптации студентов к процессу обучения в вузе: авт. дис канд. биолог. Наук / Ияд С.А. Хамад - М., 2005.
5. Коданева Л.Н., Шулятьев В.М., Размахова С.Ю., Рут да Сильва Тавариш. Мониторинг физического здоровья обучающихся-важный ресурс управления здоровьесбережением // Интернет - журнал «Мир науки» 2016, Том 4, №5.
6. Литвинова Н.А. Роль индивидуальных психофизиологических особенностей студентов в адаптации к умственной и физической деятельности: диссертация на соискание уч. степени доктора биологических наук / Н.А. Литвинова - Томск, 2008. - 263 с.
7. Пиллиповский А.З., Журавлева Ю.С., Шастун С.А. методико-практические рекомендации по оценке функционального состояния студентов // Материалы XVII Международной научно - практической конференции; Коломна, 2007 - 34 с.
8. Панов Г.А. Врачебно-педагогический контроль в процессе физического воспитания студентов / Г.А. Панов - М.: РУДН, 2012. - 85 с.
9. Селье Г. Очерки об адаптационном синдроме / Г. Селье - М.: Медгиз, 1960. - 254 с.
10. Selye H. Syndrome produce by diverse nous agent // Nature. 1936. - 32 - p.

Zhuravleva Yuliya Sergeevna

Russian university of friendship of peoples, Russia, Moscow
E-mail: Kubenina73@mail.ru

Boriskina Yuliya Anatol'evna

State budget educational institution of Moscow «Gymnasium № 1532», Russia, Moscow
E-mail: boriskina@mail.ru

Kubenin Sergey Sergeevich

Moscow city pedagogical university, Russia, Moscow
E-mail: Kubenin@yandex.ru

Neuropsychic adaptation of girls in the educational process

Abstract. This article presents the results of the study of the psychological condition of a body and identified the patterns of adaptation steps of schoolgirls and female students in the course of the educational process. The author found that schoolgirls and female students of different years of studying are at various stages of adaptation. But at the same time there was found the frequency in the structure of formation of the general adaptation, which is characterized by two "critical periods": the initial period of adaptation as a response to learning environment (stressed for schoolgirls and new for the students) and proposed educational and extracurricular load, and the final period of adaptation, connected with the completion of studying at the university.

The dynamics of the formation of the overall adaptation of school and college students in the learning process, which is revealed in this article, is characterized by "critical periods" - the 11th grade, the first year at the university and the fourth course. It was found that women in the period of graduation, the first course at the university, as well as the fourth year are of particular interest as a critical period with elevated indicators of conditions, which contribute to the manifestation of psychosomatic problems. The author characterizes the second and the third course in higher education as a period of sustained adaptation.

The author proves the expediency of developing of the recommendations for monitoring of girls, which will determine the level of psychological adaptation of the organism to various studying periods for pedagogical, medical and current monitoring of the status of women within the organization of measures to improve the methods and means to optimize the studying process in schools and universities, and also in order to preserve and promote the health of adolescents and young students of the Russian Federation.

Keywords: psychological adaptation; neuro-psychological adaptation; students; training; education; periods; health

REFERENCES

1. Agadzhanian N.A. The health of students. - Moscow, peoples' friendship University, 1990.
2. Aghajanian N.A., Zhuravleva Y.S., Radysh I.V. Features of adaptation of first year students from different regions to new environmental factors // M: "Biomedical electronics", 2008, №11 - p. 17-21.
3. Anokhin P.K. Essays on physiology of functional systems / P.K. Anokhin, M.: Medicine, 1975. - 477 p.
4. Iyad S.A. Hamad. Physiological characteristics and evaluation criteria of the level of adaptation of students to learning process in higher education institution: Aut. dis kand. biologist. Sciences / S.A. Iyad Hamad, M., 2005. 16 p.
5. Kodaneva L.N., Shulyatiev V.M., Razmakhova S.Y., Ruth da Silva Tavarish. Monitoring of physical health of students is the most important resource of health saving management // Internet - magazine "World of Science" 2016, Volume 4, №5.
6. Litvinova N.A. The role of the individual psychophysiological characteristics of students in adaptation to mental and physical activities: dissertation for the academic degree of doctor of biological Sciences / N.A. Litvinova - Tomsk, 2008. - 263 p.
7. Pilipovskiy A.Z., Zhuravleva Yu.S., Shastun S.A. methodical-practical recommendations for the assessment of the functional state of students // Materials of XVII International scientific - practical conference; Kolomna, 2007 - 34 C.
8. Panov G.A. Medical-pedagogical control in physical education students / G.A. gentry - M.: PFUR, 2012. - 85 C.
9. Selye G. Essays on the adaptation syndrome of Selye - M.: Medgiz, 1960. - 254 C.
10. Selye H. Syndrome produce by diverse nous agent // Nature. 1936. - 32 - p.