DOI 10.25588/CSPU.2021.163.3.013
УДК 151.8
ББК 88.40

Г. В. Валеева[1], З. И. Тюмасева[2]
[1]ORCID № 0000-0003-3140-1627
Доцент, кандидат психологических наук, доцент кафедры безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Российская Федерация.
E-mail: valeevagv@cspu.ru

[2]ORCID № 0000-0001-5895-0605
Профессор, доктор педагогических наук, заведующий кафедрой безопасности жизнедеятельности и медико-биологических дисциплин, Южно-Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет,
г. Челябинск, Российская Федерация.
E-mail: zit@cspu.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ СТУДЕНТОВ КАК ОСНОВА СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Аннотация

Введение. В статье рассматривается актуальная проблема психологической адаптации как основы субъективной составляющей здоровья. Описана структура психологической адаптации и выявлены психолого-педагогические условия, способствующие повышению уровня адаптации. Показано влияние субъективного фактора «Я-концепция» на процесс психологической адаптации. Экспериментально обоснована консультативная деятельность по вопросам субъективной составляющей здоровья как целенаправленное воздействие на адаптацию студентов через достижение их внутренней целостности.

Цель статьи — раскрыть и обосновать особенности психологической адаптации студентов педагогического вуза как основы сохранения их здоровья.

Материалы и методы. В процессе проведенного исследования использован логико-теоретический анализ психолого-педагогической и эколого-валеологической литературы, посвященной проблемам психологической адаптации и здоровья; диагности-

ческие методики, включающие: наблюдение, беседу, проективные методики, анкетирование, тестирование. Математические методы статистической обработки данных позволили обобщить результаты проведения исследования.

Результаты. Описана структура психологической адаптации студентов педагогического вуза. Выявлены субъективные факторы, влияющие на адаптацию. Представлены результаты, доказывающие, что консультативная деятельность по вопросам субъективной составляющей здоровья повышает уровень психологической адаптации студентов.

Обсуждение. Установлено, что несформированная идентичность снижает уровень субъектности студентов и приводит к различным проблемам психологической адаптации. Профилактика и психокоррекция нарушения адаптации студентов рассматривается как разрешение внутренних противоречий «Я-концепции». Решение этой проблемы происходит в рамках консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья.

Заключение. Делается вывод о том, что у студентов существуют субъективные предпосылки, нарушающие психологическую адаптацию. Для достижения внутренней целостности через устранение противоречий «Я-концепции» необходима им консультативная помощь по вопросам субъективной составляющей здоровья, направленная на оздоровление студентов, через достижение их внутренней целостности.

Ключевые слова: «Я-концепция»; консультативная деятельность; адаптация; психолого-педагогические условия; психологическое состояние.

Основные положения:

– выявлены особенности психологической адаптации студентов педагогического вуза;

– определена структура психологической адаптации;

– выявлены субъективные предпосылки формирования психологической адаптации студентов как основы сохранения их здо-

ровья и психолого-педагогические условия, способствующие этой адаптации;

– обоснована консультативная деятельность по вопросам субъективного здоровья как средство профилактики и разрешения проблемы психологической адаптации студентов.

1 Введение (Introduction)

Психологическая адаптация студентов педагогического вуза обусловлена необходимостью разрешения проблемы целенаправленного сохранения и укрепления здоровья населения. Психологическая адаптация является процессом и результатом взаимодействия личности и среды, без которой невозможно формирование потребности быть здоровым.

Особенность адаптации студентов в том, что в определённые периоды учебного процесса (начало обучения в вузе, сдача экзаменов, зачетов и окончание вуза), нагрузка на них резко увеличивается. Студенты первого курса нуждаются в психологической помощи в течение первых месяцев их пребывания в университете [1]. Они сталкиваются с необходимостью эффективно использовать время, разрешать возникающие финансовые, семейные, личные проблемы, а также трудности социальной адаптации (тоска по дому, чувство одиночества, так как разрывается система старых дружеских отношений). Исследования проблемы психологической адаптации показывают, что около половины студентов-первокурсников испытывают сложности в адаптации. Многие из студентов сталкиваются в течение своего пребывания в университете с серьезными эмоциональными трудностями, влияющими на успеваемость. Они могут испытывать сильную психологическую дезадаптацию и, как следствие, либо выбывают из вуза или заканчивают его, но в дальнейшем не могут адаптироваться в обществе [2]. Однако студенческий возраст наиболее благоприятен для развития психологической адаптации, поскольку все личностные структуры уже развились в достаточной мере.

Теоретико-методологической основой исследования психологической адаптации стали системный (Б. Ф. Ломов, А. В. Пет-

ровский, С. Л. Рубинштейн) и личностно-деятельностный подходы (Б. Г. Ананьев, А. Н. Леонтьев, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн, В. И. Слободчиков и др.), взаимодействие которых позволяет рассматривать субъектный уровень бытия как интегрирующий различные компоненты психологической организации и влияющий на жизнедеятельность в целом, дает возможность интегративного понимания сущности адаптации, в соответствии с которым психологическая адаптация предполагает внутреннюю целостность человека, выступающего как субъект деятельности, который планирует, организует, направляет и корригирует деятельность [2; 3].

В общенаучном понимании адаптация рассматривается как приспособление к условиям среды. Адаптация происходит в деятельности и приводит к специфическому социально-психологическому состоянию личности. Адаптация всегда изучалась как реакция на стресс в единстве физиологических и психологических характеристик [4].

По мнению А. В. Петровского, адаптацию можно понимать как психологический процесс, отражающий целостное проявление личности, в ходе которого организм приобретает равновесие и устойчивость к воздействию социальной среды. Данный процесс образует функциональный уровень, на фоне которого развиваются психологические состояния. Поэтому психологическую адаптацию можно рассматривать не только как процесс, но и как состояние личности с конкретными психологическими характеристиками [5; 6].

В отечественной психологической науке и зарубежных психологических школах отмечается, что в бихевиоризме, теории социального научения, когнитивной психологии под адаптацией понимается достижение стабильного равновесия во взаимодействии человека с социальной средой. В гуманистической психологии адаптация воспринимается как постоянный творческий процесс на пути к самоактуализации. Результат адаптации оценивается субъективно по отсутствию негативных состояний (тревога, фрустрация, психопатологические состояния), либо по удовлетворённости полученным результатом [2; 7].

В психологической науке приняты как субъективные (степень удовлетворенности, отсутствие патологических состояний), так и объективные (результативность деятельности, принятие социальных ролей, установление социальных связей) критерии адаптации. Согласно принципу системности, адаптацию необходимо рассматривать с точки зрения целого и оценивать, как объективные, так и субъективные её результаты [4].

В теории деятельности термины «адаптация» и «развитие» традиционно считались взаимоисключающими (А. Н. Леонтьев, Л. Ф. Обухова, Л. М. Митина) и адаптация рассматривалась в пассивно-приспособительном контексте. Однако мы разделяем мнение А. А. Налчаджяна, который отождествляет понятия «адаптация» и «конформизм», а также придерживаемся позиции тех авторов, которые вносят в понятие «адаптация» контекст активно-преобразующей взаимосвязи личности и среды. Методологическим основанием такого понимания адаптации, позволяющим рассматривать период адаптации в новой среде как точку бифуркации становления субъектности, является введенное С. Л. Рубинштейном понятие «способ существования», как характерного для личности способа построения и воспроизводства жизненных отношений. С. Л. Рубинштейн считал, что личность является олицетворением субъектности как основы авторской деятельности и истинной адаптации к жизни [6].

Основой психологической адаптации являются личностные особенности субъекта, выраженные через мотивационные, волевые, интеллектуальные, эмоциональные и психофизиологические характеристики [4].

2 Материалы и методы (Materials and methods)

В нашем исследовании использовался номотетический подход, который предполагает диагностику психологических состояний, потребностей и представлений студентов как критериев их психологической адаптации. Для изучения психологических особенностей адаптации были выбраны методики изучения «Я-

концепции); тесты, направленные на выявление и измерение состояний студентов и иерархии их ценностей; анкеты, позволяющие изучить потребностную сферу, а также представлений студентов первого курса о процессе адаптации.

Эмпирическое исследование психологической адаптации проводилось на базе Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета в течение 2019–2021 годов. В педагогическом эксперименте приняли участие 130 человек студентов-первокурсников в возрасте от 17 до 18 лет — русскоговорящие девушки. На основании проведенной диагностики определялись индивидуально-психологические характеристики особенностей адаптации как отдельного студента, так и группы студентов. Эмпирический диагноз, который ограничивался констатацией определенных психологических особенностей адаптации студентов, позволил нам сделать определенные выводы и разработать рекомендации по проведению консультирования. В исследовании использовалась диагностическая программа «Гармония», разработанная З. И. Тюмасевой, И. Л. Ореховой, Г. В. Валеевой, Р. В. Колбиным, Р. В. Нагумановым (свидетельство № 2014661107, 2014 г.), которая позволяет проводить пилотажные исследования субъективной составляющей здоровья [8].

3 Результаты (Results)

Одной из основных задач нашего исследования являлось изучение особенностей психологической адаптации студентов педагогического вуза как основы сохранения их здоровья. Определена структура психологической адаптации и выявлена иерархия ее факторов.

Фактор *«Психоэмоциональные состояния»* имеет наибольшую информативность (20,495 %) и включает в себя положительные полюса четырех показателей: тревожность, фрустрационное напряжение, ригидность, истощаемость.

Фактор *«Представления об адаптации»* (информативность 16,208 %) включает в себя пять показателей: «представление о конк-

ретном результате адаптации», «представление о том, что человек хотел бы в процессе адаптации», «представление о своих навыках адаптации», «представление о возможностях адаптации» и «потребностное напряжение в отношении адаптированности».

Фактор *«Удовлетворенность психофизическим состоянием»* (информативность 12,496%) объединил показатели «потребностное напряжение» в отношении адаптированности и удовлетворенность состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем.

Фактор *«Ценностно-мотивационный»* (информативность 11,915 %). Наибольшую факторную нагрузку по этому фактору имеет переменная «ценности-цели» и «самооценка состояния агрессии» (Таблица 1).

Таблица 1 — **Матрица факторных значений после вращения. Метод выделения: Анализ методом главных компонент. Метод вращения: Варимакс с нормализацией Кайзера**

Table 1 — **Matrix of factor values after rotation. Selection method: Principal component analysis. Rotation method: Varimax with Kaiser normalization**

Показатель	**Фактор**			
	1	**2**	**3**	**4**
Тревожность	0,843	—	—	—
Фрустрация	0,842	—	—	—
Ригидность	0,725	—	—	—
Истощаемость	0,695	—	—	—
Представление о конкретном результате адаптации	—	0,734	—	—
Представление о том, что хочет в процессе адаптации	—	0,701	—	—
Представление о своих навыках адаптации	—	0,674	—	—
Представление о своих возможностях в адаптированности	—	0,645	—	—
Потребностное напряжение в адаптированности	—	0,437	0,478	—

Продолжение таблицы 1

Показатель	Фактор			
	1	2	3	4
Удовлетворенность состоянием КМС	—	—	0,749	—
Удовлетворенность состоянием ССС	—	—	0,668	—
Ценности-цели	—	—	—	0,734
Ценности-средства	—	—	—	0,687
Агрессивность	—	—	—	-0,700

Примечание – «—» означает отсутствие показателей в составе факторов

В результате проведенного исследования нами установлено, что состояние психологических характеристик адаптации студентов первого курса, находящихся в пределах нормы, отражают зрелую личностную идентичность и характеризуют нормально протекающую адаптацию. Состояние психологических характеристик, превышающих норму (переходное состояние и дезадаптация), характеризует в разной степени недостаточно сформированную личностную идентичность. 30 % студенток первого курса находятся в состоянии разной степени дездаптации на психофизическом уровне. Они не удовлетворены самочувствием по сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем и жалуются на повышенную истощаемость (Таблица 2).

Таблица 2 — **Удовлетворенность студентами первого курса психофизическим самочувствием**

Table 2 — **Contentment of first-year students with psychophysical health**

Количество участников исследования	**Костно-мышечная система**			**Истощаемость**			**Сердечно-сосудистая система**		
	Норма	Переходное состояние	Высокий	Норма	Переходное состояние	Высокий	Норма	Переходное состояние	Высокий
130	64 %	33 %	1 %	64 %	35 %	1 %	88 %	12 %	0 %

Необходимо отметить, что экспресс-оценка уровня физического здоровья по Апанасенко (объективный показатель здоровья) выявила, что у 66,67 % студентов наблюдается средний и ниже среднего уровень здоровья, который характеризуется слабым физическим развитием, проблемами с осанкой, артериальным давлением. Таким образом, только 50 % первокурсников понимают и осознают нарушения своего здоровья. Изучая психоэмоциональное состояние студентов, мы установили, что 20 % студентов первого

курса также находятся в состоянии разной степени дездаптации. Высокую и повышенную фрустрационную напряженность испытывают от 30 % до 38 % первокурсников. Высокая и повышенная тревожность наблюдается у 40 % студентов. Повышенная и высокая ригидность отмечается у 55 % студентов. Состояние высокой и повышенной агрессивности испытывают 60 % студентов. Фрустрационная напряженность характеризует степень напряжения психофизиологических и психологических механизмов адаптации личности к фрустрирующим обстоятельствам. Часто возникающие или длительно сохраняющиеся фрустрирующие ситуации, в которых личность не может реализовывать свои потребности, невротизируют личность. У нее развивается агрессивность как состояние, появляется чувство вины, озлобленность, неуверенность. Все это мешает формированию психологической адаптации (Таблица 3).

Таблица 3 — **Самооценка психо-эмоционального состояния студентов первого курса**

Table 3 — **Self-assessment of the psychoemotional state of first-year students**

Количество участников исследования	**Фрустрационная напряженность, %**			**Тревожность, %**			**Ригидность, %**			**Агрессивность, %**		
	Норма	Повышенный	Высокий	Норма	Переходное состояние	Высокий	Норма	Переходное состояние	Высокий	Норма	Переходное состояние	Высокий
130	60	36	4	62	36	3	40	50	6	41	54	11

Ценностно-мотивационный фактор адаптации определяет направленность личности и её взаимоотношение с миром, другими людьми и собой. Все это составляет основу жизненной позиции. В процессе нашего эксперимента выделились группы ценностей, относящиеся к нормально протекающей адаптации и дезадаптации. У 40 % студентов ценности-цели позволяют нормально протекать процессу адаптации, у 50 % студентов ценности-цели препятствуют процессу адаптации. Такое же соотношение наблюдается и для средств достижения целей (ценности-средства). Анализ данных по изучению «Представление об адаптации» показал, что не сформированы представления у студентов по расширению адаптационных возможностей. Состояние потребностного напряжения в отношении расширения адаптационных возможностей не выражено у 18 % студентов. Не сформировано у 82 % студентов (Таблица 4).

Таблица 4 — **Потребностное напряжение в отношении расширения адаптационных возможностей. Представление о расширении адаптационных возможностей у первокурсников и ценностная направленность**

Table 4 — **Necessity effort expanding adaptive capacity. The idea of expanding the adaptive capabilities of freshmen and value orientation**

Количество участников исследования	**Уровень сформированности, %**			**Ценность-цель, %**			**Ценность-средство, %**			**Уровень выраженности потребностного напряжения, %**		
	Дезадаптация	Переходное состояние	Норма	Дезадаптация	Переходное состояние	Норма	Дезадаптация	Переходное состояние	Норма	Дезадаптация	Переходное состояние	Норма
130	82	18	0	0	57	43	0	50	50	76	24	0

Таким образом, диагностическое исследование психологической адаптации студентов первого курса показало, что 35 % студентов не удовлетворены психофизическим самочувствием; психоэмоциональным состоянием от 30 до 60 % студентов; 50 % студентов находится в состоянии внутреннего конфликта и проявляет не гибкость в реагировании (переходная зона по агрессии и ригидности). У большинства студентов не сформировано представление о том, как расширить свои адаптационные возможности и соответственно потребность также не сформирована. У 50 % студенток иерархия ценностей препятствует расширению адаптационных возможностей. Исследование «Я-концепций» студенток показало, что 70 % проявляют ярко выраженный эгоцентризм, что ведет к усилению стрессонапряженности, 40 % первокурсников девушек мечтает «быть нужной» и «развиваться». 20 % студенток говорят об эмоциональном разнообразии; 60 % — бояться потерять контроль. 40 % — стать ненужными. 70 % — ресурс видят в своих эмоционально-волевых особенностях. 10 % из них отмечают свое отношении к жизни. 20 % студентов не осознают ресурс. 80 % студенток имеют «неодушевленную» «Я-концепцию», что выражается в слабой субъектности и высоком уровне зависимости, характеризующимся повышением тревожности и фрустрации при неблагоприятных природно-социальных условиях жизни. 50 % первокурсников из «неодушевленных» «Я-концепций» («Полет фантазий», «Мир») имеют трудности с формированием границ, что ведет к невротизации личности. Для «одушевленных» «Я-концепций» (30 %) характерен высокий уровень субъектности, связанный с повышением агрессии при неблагоприятных природно-социальных воздействиях. Результаты нашего исследования заключаются в следующем: психологической особенностью адаптации студенток первого курса является внутренний конфликт и отсутствие гибкости в реагировании на воздействие среды. Анализируя эффективность влияния процесса консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья на адаптацию студенток, мы выявили повышение уровня психологической адаптации студенток по девяти показателям (Таблица 5).

Таблица 5 — **Непараметрические описательные статистики в выборке до и после воздействия**

Table 5 — **Nonparametric descriptive statistics in the sample before and after exposure**

Психологическая характеристика адаптации	Замер	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Минимум	Максимум	Значимость сдвига
Фрустрация	до	9	7	12	2	17	есть
	после	7	5	10	1	15	
Тревожность	до	8	5	11	1	16	есть
	после	8	5	9	0	15	
Ригидность	до	6	3	9	1	18	есть
	после	5	2	8	0	15	
Агрессивность	до	11	8	14	1	17	есть
	после	10	7	12	1	17	
Представление о конкретном результате расширении адаптационных возможностей	до	1	0	2	0	3	нет
	после	1	0	2	0	5	
Представление о том, что хочет при расширении адаптационных возможностей	до	2	1	3	0	5	нет
	после	1	1	3	0	5	
Представление о своих навыках в расширении адаптационных возможностей	до	1	0	2	0	5	нет
	после	1	1	2	0	5	
Представление о своих возможностях в расширении адаптационных возможностей	до	3	1	3	0	6	есть
	после	3	2	5	0	8	

Продолжение таблицы 5

Психологическая характеристика адаптации	Замер	Медиана	Нижний квартиль	Верхний квартиль	Минимум	Максимум	Значимость сдвига
Сформированность потребностного напряжение в отношении расширении адаптационных возможностей	до	13	12	16	2	28	нет
	после	11	10	16	3	27	
Уровень неудовлетворенности состоянием ССС	до	8	3	13	0	22	есть
	после	6	3	10	1	19	
Уровень неудовлетворенности состоянием КМС	до	4	2	6	1	18	есть
	после	3	1	4	0	17	
Истощаемость	до	10	9	12	2	16	есть
	после	9	7	11	2	13	
Ценность-цель	до	12	11	13	10	15	нет
	после	12	11	13	9	18	
Ценность-средство	до	12	12	13	9	15	есть
	после	13	12	13	10	16	

4 Обсуждение (Discussion)

Наше исследование показало, что психологической особенностью адаптации у 55 % студенток первого курса является внутренний конфликт, а также негибкость в реагировании. Это подчеркивает недостаточно сформированную личностную целостность, а соответственно и незрелую личную идентичность. Для них характерна тактика действий в отдельных жизненных ситуациях, но отсутствует единая стратегия жизненного пути. Таким образом, можно говорить о нарушении циклов возрастного развития для этой группы студентов, так как задачи возрастного развития не решены в полной мере. Для достижения поставленной цели нами было организовано консультирование по вопросам субъективной составляющей здоровья, под которым мы понимаем организацию и сопровождение процесса осознания и разрешения человеком страданий, вызванных нарушением динамического равновесия между его адаптационными возможностями и постоянно меняющимися условиями среды. Такое консультирование является творческим процессом, в ходе которого происходит как исследование отношения к нарушению этого равновесия, так и поиск путей его восстановления на новом уровне развития. Консультирование может осуществляться в виде адресной консультативной помощи: групповой или индивидуальной. За консультативной помощью обращались студенты по проблеме неадекватной самооценки (до 49 % обращений), которая обостряется при вхождении человека в новый коллектив, новую социальную среду. Ригидность ограничивает их возможность видеть различие способы решения проблемных ситуаций, истощаемость формирует симптомы в виде нарушения физического самочувствия (головные боли, постоянные слезы и т. п.). Агрессивность сначала осознается ими как проблема в отношениях, как правило, с противоположным полом и родителями, затем с друзьями и педагогами и в последнюю очередь как внутренний конфликт, связанный с принятием и неприятием себя и отсутствием понимания целей своей жизни. Понимание и преодоление внутренних причин, агрес-

сивности происходит в ходе консультирования по вопросам субъективной составляющей здоровья, результатом которого и является повышение уровня адаптации.

5 Заключение (Conclusion)

Из вышеизложенного можем сделать вывод, что психологическая адаптация — это процесс, который проявляется через состояние психологических характеристик субъекта, обеспечивающий динамическое равновесие между психоэмоциональным состоянием личности и постоянно меняющимися условиями социальной среды. Психологическая адаптация студентов первого курса определяется состоянием психофизических, психоэмоциональных, когнитивных и ценностно-мотивационных характеристик личности. Для этого нами выявлены психолого-педагогические условия, влияющими на психологические особенности адаптации: создание «ситуации доверия»; рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений о расширении адаптационных возможностей, ценностей студентов; прогнозирование и моделирование собственной деятельности. Эти условия качественно и количественно влияют на процесс адаптации, для этого используется консультирование. Установлено, что консультирование помогает изменить актуальный уровень состояния психофизических, психоэмоциональных, когнитивных и ценностно-мотивационных характеристик личности и достичь целостность внутренней системы субъекта деятельности.

Библиографический список

1. Особенности психологической адаптации студентов первого курса к условиям образовательной среды вуза / А. Н. Захарова [и др.] // Современные исследования социальных проблем. 2018. Т. 9. № 2. С. 90–98.

2. Ахметзянова А. И. Феномен социально-психологической адаптации в отечественной и зарубежной науке: история изучения // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2018. Т. 12. № 2. С. 5–10.

3. Хонелидзе Д. С., Родин Ю. И., Сорокоумова С. Н. Состояние физического и психического здоровья студентов на начальном этапе обучения в вузе // Вестник Мининского университета. 2020. Т. 8. № 4. DOI 10.26795/2307-1281-2020-8-4-9.

4. Гвоздев В. А. Межуровневое взаимодействие показателей психологической адаптации человека в осложненных условиях жизненной среды [Элект-

ронный ресурс] // Мир науки : интернет-журнал». 2017. Т. 5. № 5. URL: https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN517.pdf (дата обращения: 05.06.2021).

5. Суханов А. А. Анализ понимания адаптации человека в отечественных психологических исследованиях // Гуманитарный вектор. 2011. Вып. 2. С. 201–205. (Педагогика, психология).

6. Леонова Е. В. Становление субъектности школьников и студентов в формальном, неформальном и информальном образовании // Психология обучения. 2018. № 9. С. 55–69.

7. Жесткова Н. А. Сущность и структура понятия «психическое здоровье человека» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. № 3 (35). С. 384–392.

8. Валеева Г. В., Тюмасева З. И., Орехова И. Л. Комплексное изучение субъективной составляющей здоровья // Ученые записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2015. Т. 23. Вып. 1. С. 53–59.

G. V. Valeeva[1], Z. I. Tyumaseva[2]

[1]ORCID No. 0000-0003-3140-1627
Docent, Candidate of Psychological Sciences,
Associate Professor at the Department of Life Safety
and Biomedical Disciplines, South-Ural state Humanities-Pedagogical
University, Chelyabinsk, Russia.
E-mail: valeevagv@cspu.ru

[2]ORCID No. 0000-0001-5895-0605
Professor (Full), Doctor of Pedagogic Sciences,
Head of the Department of Health and Safety and Medicobiological
Disciplines, South-Ural state Humanities-Pedagogical University,
Chelyabinsk, Russia.
E-mail: zit@cspu.ru

PSYCHOLOGICAL ADAPTATION AS A BASIC OF STUDENTS' MAINTAINING HEALTH

Abstract

Introduction. The article deals with the actual problem of psychological adaptation as the basis of the subjective component of health. The structure of psychological adaptation is described and psychological and pedagogical conditions contributing to the increase of adaptation level are revealed. The influence of the subjective factor "self-concept" on the process of psychological adaptation is shown. Experimentally grounded advisory activity in the subjective component of health as a targeted impact on the adaptation of students through the achievement of their inner integrity.

The aim of the article is to reveal and substantiate the peculiarities of psychological adaptation of students of pedagogical higher education as the basis of their health.

Materials and methods. In the course of the research we used the logical-theoretical analysis of psychological and pedagogical and ecological and valeological literature on the problems of psychological adaptation and health; diagnostic methods, including observation, interview, projective techniques, questionnaires, testing. Mathematical methods of statistical processing made it possible to generalize the results of the study.

Results. The structure of psychological adaptation of students of pedagogical university is described. The subjective factors influencing the adaptation are revealed. The results proving that consultative activities on subjective component of health increase the level of students' psychological adaptation are presented.

Discussion. It is established that unformed identity reduces the level of subjectivity of students and leads to various problems of psychological adaptation. Prevention and psychocorrection of students' adaptation disorder is considered as a solution of internal contradictions of “self-concept”. This problem is solved within the framework of counselling on the subjective component of health.

Conclusion. It is established that unformed identity reduces the level of subjectivity of students and leads to various problems of psychological adaptation. Prevention and psychocorrection of students' adaptation disorder is considered as a solution of internal contradictions of “self-concept”. This problem is solved within the framework of counselling on the subjective component of health.

Keywords: “I-concept”; Advisory activities; Adaptation; Psychological and pedagogical conditions; Psychological state.

Highlights:

The peculiarities of psychological adaptation of students

of pedagogical higher education institution were revealed;

The structure of psychological adaptation was determined;

The subjective prerequisites of psychological adaptation of students as the basis for the preservation of their health and psychological and pedagogical conditions contributing to this adaptation have been revealed;

Counseling activities on subjective health as a means of preventing and solving the problem of students' psychological adaptation were substantiated.

References

1. Zakharova A.N., Dulina G.S., Grigor'yeva N.V. & Petunova S. A. (2018), *Osobennosti psikhologicheskoy adaptatsii studentov pervogo kursa k usloviyam obrazovatel'noy sredy vuza* [Features of psychological adaptation of first-year students to the conditions of the educational environment of the university], *Sovremennyye issledovaniya sotsial'nykh problem,* 9, 2, 90–98. (In Russian).

2. Akhmetzyanova A.I. (2018), *Fenomen sotsial'no-psikhologicheskoy adaptatsii v otechestvennoy i zarubezhnoy nauke: istoriya izucheniya* [The phenomenon of socio-psychological adaptation in domestic and foreign science: the history of the study], *Izvestiya Dagestanskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta. Psikhologo-pedagogicheskiye nauki*, 12, 2, 5–10. (In Russian).

3. Khonelidze D.S. & Rodin Yu.I. & Sorokoumova S.N. (2020), *Sostoyaniye fizicheskogo i psikhicheskogo zdorov'ya studentov na nachal'nom etape obucheniya v vuze* [The state of physical and mental health of students at the initial stage of education at the university], *Vestnik Mininskogo universiteta* [Electronic], 8, 4. DOI 10.26795/2307-1281-2020-8-4-9. (In Russian).

4. Gvozdev V.A. (2017), *Mezhurovnevoye vzaimodeystviye pokazateley psikhologicheskoy adaptatsii cheloveka v oslozhnennykh usloviyakh zhiznennoy sredy* [Interlevel interaction of indicators of psychological adaptation of a person in complicated conditions of the living environment], *Internet-zhurnal "Mir nauki",* 5, 5. Available at: https://mir-nauki.com/PDF/33PSMN517.pdf (Accessed: 05.06.2021). (In Russian).

5. Sukhanov A. A. (2011), *Analiz ponimaniya adaptatsii cheloveka v otechestvennykh psikhologicheskikh issledovaniyakh* [Analysis of the understanding of human adaptation in domestic psychological research], *Gumanitarnyy vektor. Seriya "Pedagogika, psikhologiya",* 2, 201–205. (In Russian).

6. Leonova Ye.V. (2018), *Stanovleniye sub"yektnosti shkol'nikov i studentov v formal'nom, neformal'nom i informal'nom obrazovanii* [The formation of the subjectivity of schoolchildren and students in formal, informal and informal education], *Psikhologiya obucheniya,* 9, 55–69. (In Russian).

7. Zhestkova N.A. (2018), *Sushchnost' i struktura ponyatiya "psikhologicheskoye zdorov'ye cheloveka"* [Essence and structure of the concept of "human psychological health"], *Vestnik Permskogo universiteta. Filosofiya. Psikhologiya. Sotsiologiya,* 3 (35), 384–392. (In Russian).

8. Valeyeva G.V., Tyumaseva Z.I. & Orekhova I.L. (2015), *Kompleksnoye izucheniye sub"yektivnoy sostavlyayushchey zdorov'ya* [Comprehensive study of the subjective component of health], *Uchenyye zapiski Sankt-Peterburgskogo gosudarst-vennogo instituta psikhologii i sotsial'noy raboty,* 23, 1, 53–59. (In Russian).