

ВЗАИМОСВЯЗЬ АДАПТАЦИИ С АСТЕНИЧЕСКИМИ ПРОЯВЛЕНИЯМИ У СТУДЕНТОВ

Д. Д. Камерцель

*Белорусский государственный университет, пр. Независимости, 4
220030, г. Минск, Беларусь, bsu@bsu.by*

Научный руководитель – А. И. Кулак, кандидат психологических наук, доцент

Адаптация является неотъемлемым процессом существования любого биологического существа. Студенты вынуждены проходить адаптационный период для последующего успешного обучения в рамках высшего учебного заведения. В процессе адаптации к новым условиям студент может столкнуться с трудностями, проявляющимися в повышенной эмоциональной и интеллектуальной нагрузке, приводящими к формированию астенического симптомокомплекса. В статье рассмотрены различные стороны взаимосвязи процесса адаптации с феноменом астении на примере выборки студентов первых и четвертых курсов Белорусского государственного университета.

Ключевые слова: адаптация; астения; взаимосвязь адаптации с астеническими проявлениями; адаптация у студентов; астения у студентов.

Университет как высшее образовательное учреждение является не только средой повышенной умственной и эмоциональной нагрузки, но и представляет собой совершенно новое место для, только что закончивших школу, молодых людей. Студент-первокурсник вынужден сталкиваться с новым социальным контекстом, пробовать себя в роли студента, учиться жить самостоятельно (если это иногородний студент), привыкать к отличному от школы учебному процессу, выполнять новые для него задания и укладываться в определенные временные рамки. Выпускники же вузов, наоборот, привыкнув к университетскому укладу, сталкиваются с необходимостью готовиться к полноценной взрослой жизни. Преодолевая каждый отдельный этап, студент, как и любая другая биологическая единица, адаптируется к актуальным внешним и внутренним факторам среды [3; 4].

Процесс адаптации можно рассматривать в рамках биологической и психологической концепций. **Биологическая адаптация** – приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды, направленное на сохранение гомеостаза. **Психологическая адаптация** – приспособление человека к существующим в обществе требованиям и критериям оценок за счет присвоения норм и ценностей данного общества [8]. Но в рамках психологической науки можно найти и обобщающее определение процесса адаптации, введенное российским уче-

ным А. А. Реаном: **адаптация** – это процесс и результат внутренних изменений, внешнего активного приспособления и самоизменения индивида к новым условиям существования [6].

Современные исследователи, рассматривая вопрос адаптации личности к среде, преимущественно опираются на гуманистический подход, а также говорят о сильной взаимосвязи факторов социальной среды с адаптацией человека в ней. В центре исследований проблемы лежит конфликт как следствие несоответствия потребностей личности ограничивающим требованиям социальной среды, при этом **целью адаптации** личности будет выбор такого варианта поступков, при котором человек становится полноценной частью социальной системы [1; 4; 6; 9; 10].

У нынешнего студента все чаще можно встретить жалобы, отсылающие нас к астеническому симптомокомплексу. По данным исследования А. О. Дахуниной и Е. Н. Чепелевой больше половины студентов Белорусского государственного медицинского университета страдают астенией разной степени выраженности [2]. Это означает, что каждый второй студент хоть раз сталкивался с эпизодами астенического состояния на протяжении всего обучения в вузе.

Современные исследователи дают следующее определение астении: **Астения (астенический синдром)** – это постепенно развивающееся психопатологическое расстройство, проявляющееся повышенной физической и/или психической утомляемостью со снижением уровня активности (дефицит бодрости, энергии, мотивации), нарушениями сна, эмоциональной лабильностью, снижением работоспособности, повышенной раздражительностью (или же вялостью), вегетативными нарушениями [2].

Мы провели исследование на выборке из 60 студентов первых и четвертых курсов различных гуманитарных факультетов БГУ с целью выявления их актуального уровня астении и адаптации, а также установления взаимосвязи между двумя феноменами. Для диагностики и выявления уровня астенического состояния была использована методика ШАС (шкала астенического состояния), разработанная Л. Д. Малковой и адаптированная Т. Г. Чертовой на основе большого количества данных клинико-психологических наблюдений и популярного опросника ММРІ. Для изучения уровня актуальной адаптации студентов был использован социально-психологический опросник адаптации Карла Роджерса и Розалин Дэймонд в модифицированном варианте, выполненным кандидатом психологических наук А. К. Осницким.

В ходе исследования уровня адаптации студентов были выявлены следующие результаты средних значений интегральных показателей:

1. «адаптация» – 62,8% (выше среднего уровня).
2. «самопринятие» – 66,68%.

3. «принятие других» – 65,63%.
4. «интернальность» – 65,02%.
5. «стремление к доминированию» – 50%.
6. «эскапизм» – 13,88 (зона неопределенности, является нормой).
Существенных различий по показателям между первым и четвертым курсом не обнаружено.

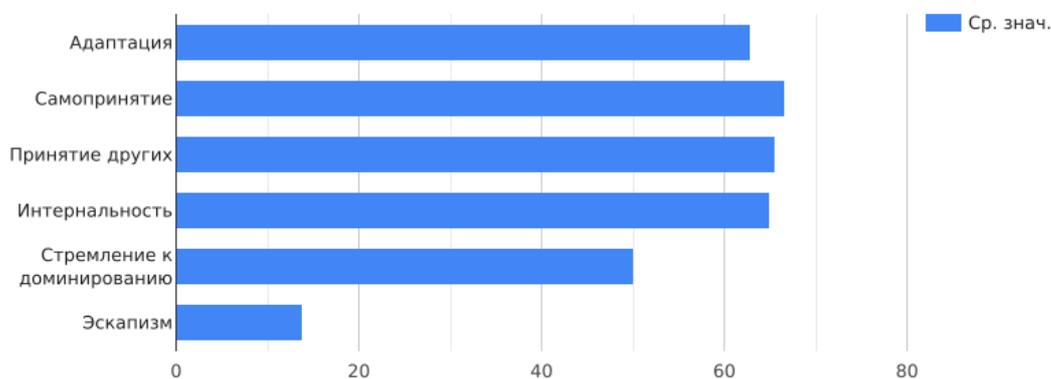


Рис 1. Средние значения интегральных показателей по выборке

Исследование астенического состояния у студентов показало следующие результаты: **средний показатель уровня астении по выборке равен 51,73 баллам (легкая астения), у 55% студентов астения отсутствует, 40% обучающихся имеют слабую астению первой степени, и только у 5% студентов из выборки была обнаружена умеренная астения второй степени.**

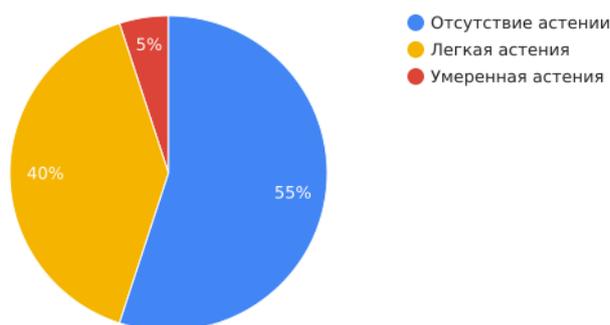


Рис 2. Диаграмма степени выраженности астенического состояния по выборке

Выраженной астении не было выявлено. Различий по среднему показателю уровня выраженности астении между первым и четвертым курсом также не обнаружено.

В результате исследования была установлена статистически значимая обратная корреляция между интегральным показателем уровня адап-

тации и уровнем астенических проявлений у студентов первого и четвертого курса различных гуманитарных факультетов БГУ ($\rho = -0,580$; $P = 0,01$).

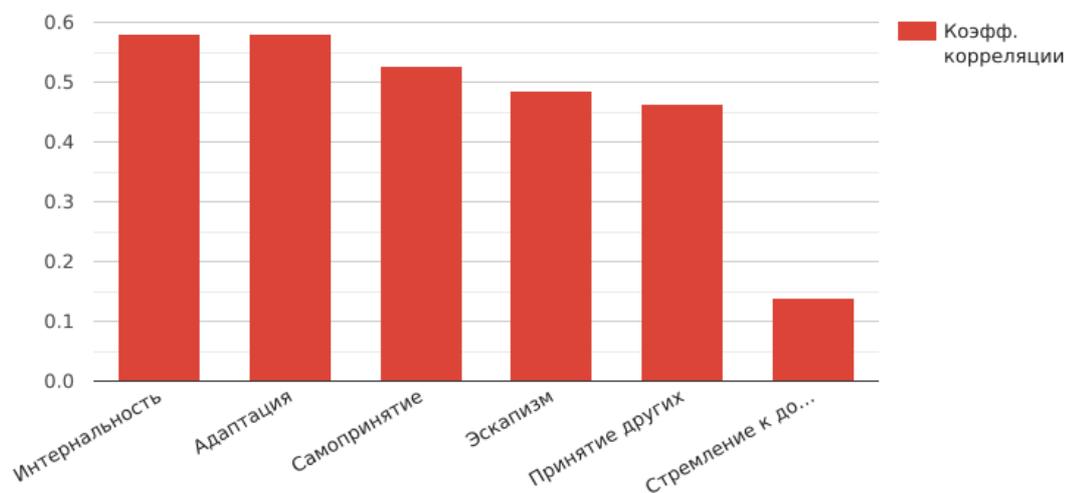


Рис 3. Рейтинг по уровню коэффициента корреляции интегральных показателей опросника Роджерса с методикой ШАС

Также была установлена значимая обратная корреляция уровня астении по ШАС со следующими интегральными показателями опросника Роджерса: **самопринятием ($\rho = -,527$); принятием других ($\rho = -,464$); интернальностью ($\rho = -,581$);** прямая корреляция с эскапизмом ($\rho = ,486$). Полученные результаты подтверждают гипотезу о взаимосвязи феноменов астении и адаптации. То есть, чем выше уровень астенических проявлений у человека, тем ниже будет его способность адаптироваться к условиям окружающей действительности и наоборот, чем выше уровень адаптации индивида, тем ниже будет уровень его астенического состояния.

Отсутствие же статистически достоверных изменений адаптации и астении между первым и четвертым курсами, по нашему мнению, объясняется тем, что эти качества сложились ещё до поступления в университет и имеют довольно устойчивый характер.

Библиографические ссылки

1. Гречко Т. Ю., Васильева Ю. Е. Современные тенденции диагностики и терапии астении. Прикладные информационные аспекты медицины : сб. материалов 16-й межрегион. науч.-практич. конф. «Актуальные вопросы психиатрии, наркологии и медицинской психологии». Воронеж, 2014. С. 66-70.

2. Духанина А. О., Чепелева Е. Н. Распространенность астенического синдрома среди студентов-медиков. Молодежь и медицинская наука : материалы VII

Всерос. межвуз. науч.-практич. конф. молодых ученых с международ. участием / М. Н. Калинкин [и др.]. Тверь : Твер. гос. мед. ун-т, 2019. С. 196-199.

3. *Ибраимов Х. И.* Теоретические аспекты социально-психологической адаптации студентов-первокурсников к обучению в ВУЗЕ. Вопросы науки и образования. 2019. № 26. С. 12-16.

4. *Киселева Е. В.* Адаптация студентов в высшем учебном заведении: анализ затруднений, поиск ресурсов. Сибирский педагогический журнал. 2019. № 2. С. 57-63.

5. *Осницкий А. К.* Определение характеристик социальной адаптации. Психология и школа. 2004. №1. С. 43-56.

6. *Реан А. А., Кудашев А. Р., Баранов А. А.* Психология адаптации личности. Анализ. Теория. Практика. СПб. : прайм-ЕВРОЗНАК, 2006. 479 с.

7. *Селье Г.* Стресс без дистресса ; общ. ред. Е. М. Крепса. М. : Прогресс, 1982. 124 с.

8. Словарь практического психолога / сост. С. Ю. Головин. Минск : Харвест, 1998. 800 с.

9. Социальная адаптация учащихся университетского образовательного комплекса [Электронный ресурс] / В. В. Рябов [и др.] // Вестн. МИРБИС. 2019. № 4. С. 195–205. URL : DOI: 10.25634/MIRBIS.2019.4.21. (Дата обращения : 14.02.2024).

10. *Шапкин С. А., Дикая Л. Г.* Деятельность в особых условиях: компонентный анализ структуры и стратегии адаптации. Психологический журнал. 1996. № 1. С. 19-34.