

Влияние образовательной среды на психологическое здоровье студентов разных специальностей в процессе обучения

М.В. Хватова*,

кандидат биологических наук, доцент кафедры общей психологии, заместитель директора по научной работе Института психологии Тамбовского государственного университета им.Г.Р. Державина,

Е.С. Дьячкова**,

аспирант кафедры общей психологии Института психологии Тамбовского государственного университета им. Г.Р. Державина

Основу статьи составляют результаты исследования динамики психологических особенностей студентов разных специальностей в процессе обучения. В качестве модели различных средовых условий обучения, отличающихся по уровню информационной нагрузки и двигательной активности, были выбраны две специальности – физика и физическая культура. Показано, что средовые условия обучения влияют на формирование особенностей личности и поведение. Эти особенности наиболее выражены на IV курсе. Выявлены характерные индивидуально-психологические особенности студентов разных курсов и профилей обучения. Установлено, что неблагоприятные психологические состояния, характерные для студентов-физиков, и ряд личностных особенностей влекут за собой повышение уровня невротизации, что является признаком дезадаптации и риском для здоровья. Полученные результаты позволяют учитывать их при организации мероприятий по преодолению психической дезадаптации, психосоматических нарушений и здоровьесберегающему сопровождению учебного процесса вузов.

Ключевые слова: образовательная среда, психологическое здоровье, психологические особенности студентов разных специальностей.

Взаимодействие в системе «человек – природа», или – в более узком смысле – «индивид–среда», входит в круг задач экопсихологических исследований. Психология среды, как одно из проблемных направлений экопсихологии, занимается изу-

чением взаимосвязей между психикой, поведением человека и различными переменными среды, причем среды самой разнообразной – пространственной, семейной, информационной, образовательной. В современной России каждый из указан-

* g_khvatov@mail.ru

** lena802005@bk.ru

ных видов среды отличается своими особенностями, главной из которых является нестабильность, вызываемая общим кризисом социально-экономических и человеческих отношений [13]. Образовательная среда также переживает кризис, что обуславливает необходимость проведения реформ системы образования в России. Все это повышает научный интерес к образовательной среде как таковой, как фактору, условию или объекту исследования.

Представленные в литературе данные отчетливо демонстрируют, что знание закономерностей развития и поведения человека в системе его взаимодействия с окружающей средой (в нашем случае образовательной) предполагает возможность прогноза (например, психологических свойств) и построения предикторов (онтогенетических, профессиональных, клинических). Так, в контексте психологии окружающей среды, изучающей взаимосвязи между различными переменными среды и психики, поведением человека, прогнозируемые эффекты могут быть связаны с оптимизацией условий психической деятельности человека. Научно-практическое значение имеет как определение круга факторов (в том числе и средовых), которые участвуют в формировании того или иного психологического феномена, так и оценка сравнительного вклада этих факторов в прогнозируемые эффекты [10].

Понятие образовательной среды, ее компонентов, возможности оценки являются предметом изучения современной экологической психологии. Под *образовательной средой* понимают педагогически организованную систему условий, влияний и возможностей для удовлетворения иерархического комплекса потребностей личности и трансформации этих потребностей в жизненные ценности, что обеспечит активную позицию учащихся в образовательном процессе, их личностное развитие и саморазвитие [14].

В образовательной среде высшей школы можно выделить ряд особенностей:

- вузовская среда характеризуется наличием специфических для учащейся мо-

лодежи факторов, связанных с учебной нагрузкой. Так, обучение в высшей школе требует от студентов значительного интеллектуального, информационного, психоэмоционального напряжения (например, в ситуации экзамена), которое сопровождается низкой двигательной активностью;

- с периодом обучения в вузе сопряжена проблема межличностных отношений, так как это этап активного вхождения в социальную среду. Социальная адаптация сопровождается действиями, направленными на получение признания и высокого статуса в группе, причем попытки завоевания своего места среди ровесников часто связаны с рискованным поведением. Разнородность студенческого коллектива создает дополнительные сложности социальной адаптации. Среди стрессовых причин, связанных с взаимоотношениями в группе, наиболее часто встречаются психологическая несовместимость между членами группы из-за различного уровня знаний и учебной подготовки; особенности черт характера; отсутствие совместной продуктивной деятельности членов группы, что приводит к эмоциональной депривации и нарушению межличностных отношений в студенческой группе; низкое социально-коммуникативное развитие учащихся [3];

- обучение в вузе является решающим периодом становления личности, так как происходящие за годы учебы важные события и решения, к которым приходит каждый студент, оказывают заметное влияние на его жизнь и профессиональную карьеру [12]. Поэтому существующая необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде может сопровождаться рядом негативных переживаний;

- студенты убеждены в неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов, поэтому они не заботятся о собственном здоровье. В самой системе образования отсутствует целенаправленное обучение здоровью. У людей не сформирована мотивация к здоровой жизнедеятельности и нет того запаса знаний и практических умений и навыков, которые поз-

волили бы к ней приобщиться. Низкий уровень культуры здоровья делает человека заложником непродуманного времяпрепровождения. А имеющееся у него время для рекреации, снятия последствий профессионального утомления и подготовки к следующему этапу деятельности используется с малой эффективностью и зачастую с отрицательным результатом [4].

Перечисленные особенности образовательной среды высшей школы свидетельствуют о том, что обучение в вузе сопровождается рядом специфических особенностей, которые в совокупности могут явиться мощным фактором риска для здоровья студентов. Экологический подход к образовательной среде предполагает, что обучение и развитие должны происходить не в ущерб физическому, психическому и психологическому здоровью. Ректор Московской медицинской академии им. И.М. Сеченова М.А. Пальцев отмечает: «Качество образования не может рассматриваться вне контекста трудозатрат и здоровья субъектов образовательного процесса. Иначе цели образования во многом утрачивают свою социальную и личную значимость. Нет смысла в образовании, если система наносит вред здоровью, лишая молодых людей самой важной ценности в жизни» [12].

Очевидно, что обучение и последующая реализация профессиональных возможностей могут быть успешны только у здоровой личности. Как известно, совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной саморегуляции, определяет понятие «психологическое здоровье» [6].

Изучению личностных особенностей в наших исследованиях уделяется должное внимание. Мы предположили, что обучение студентов в зависимости от специальности предъявляет некоторые требования к образу жизни и влияет на формирование личностных характеристик, которые в конечном счете определяют психологическое здоровье. В качестве модели различных средовых условий обучения, отличающихся по уровню информационно-интеллекту-

альной нагрузки и двигательной активности, были выбраны две специальности – физика и физическая культура. Целью работы явилось исследование влияния средовых условий обучения на динамику психологических характеристик студентов разных специальностей.

Методика исследования

Проведено исследование индивидуальных психологических особенностей студентов-юношей I и IV курсов Института физической культуры (ИФК) и Института математики, физики и информатики (ИМФИ). Блок психодиагностических методик включал изучение силы воли, коммуникативно-го контроля (методика оценки самоконтроля в общении М. Снайдера), мотивов достижения и избегания неудач А. Мехрабиана, предрасположенности личности к конфликтному поведению К. Томаса, самооценки Ч.Д. Спилбергера и Ю.Л. Ханина, выявление и оценку невротических состояний (клинический опросник К.К. Яхин и Д.М. Менделевич), многофакторное исследование личности Р. Кеттелла, формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова, механизмов психологической защиты (МПЗ) с помощью методики индекса жизненного стиля (LSI).

Интерпретация результатов, полученных с применением опросника Р. Кеттелла 16 PF, осуществлялась в соответствии с общепринятыми трактовками. Помимо достоверных отличий в качестве меры значимости мы учитывали следующее правило, используемое рядом авторов: отличие от середины шкалы (т. е. 5,5 стена) на 1–2 стена считать тенденцией, а более чем в 2 стена – выраженной разницей [7].

Выявление общих и специфических черт личности и психологических особенностей студентов разных профилей в динамике обучения определялось на основании достоверных отличий по t-критерию Стьюдента.

Результаты и их обсуждение

Использование многофакторного личностного опросника Р. Кеттелла позволило выявить в процессе обучения ряд особен-

ностей у студентов разных профилей. Средние значения показателей по шкалам опросника Р. Кеттелла у студентов разных специальностей и курсов обучения представлены в табл. 1.

Первокурсники ИМФИ и ИФК достоверно отличаются по факторам В, I, L, O, Q1. Так, абстрактное мышление (фактор В), собранность, сообразительность в большей степени характерны для студентов I курса ИМФИ, что является известным фактом [5]. По фактору I значения достоверно ниже у студентов I курса ИМФИ, что характеризует их как осторожных, сдержанных, рациональных, реалистичных, возможно, жестких в отношениях с окружающими. Имеющиеся в литературе данные описывают людей, связанных с информационными технологиями, как эгоцентричных, неземональных в общении, с низким уровнем эмпатии. Студенты I курса ИМФИ отличаются более высокой подозрительностью, завышенным самооцени-

ем, в отношениях с людьми раздражительны, в коллективе стараются держаться обособленно (фактор L). Подозрительность коррелирует с высокой напряженностью ($r = 0,517$) у студентов I курса ИМФИ. Анализ значений фактора O свидетельствует, что студенты I курса ИФК более не уверены в себе, обеспокоены, чувствительны к реакциям окружающих, чем студенты I курса ИМФИ. Вместе с тем для студентов I курса ИФК характерна тенденция к доминированию, высокой самоуверенности, неуступчивости, упрямству (фактор E), которая снижается до средних значений к старшему курсу. Студенты I курса ИМФИ хотят быть более независимыми, самостоятельными, не считают с общественным мнением, о чем свидетельствуют достоверные отличия по фактору Q2. Студенты I курса ИФК более зависимы от группы, учитывают общественное мнение.

Кроме приведенного выше сравнительного анализа личностных особенностей

Таблица 1

Личностные характеристики студентов разных курсов и специальностей по опроснику Кеттелла (средние значения в стенах)

Факторы	Студенты ИФК		Студенты ИМФИ	
	I курс	IV курс	I курс	IV курс
A	6,84±1,42	5,35±1,20*	6,24±1,92	4,82±2,14
B	5,41±1,68	4,61±2,69	6,58±1,33°	6,27±1,00*
C	5,22±1,90	6,07±1,66	5,94±1,75	5,73±2,20
E	6,35±1,52	5,25±1,29*	5,76±1,68	6,36±1,57*
F	5,02±1,55	5,07±1,69	4,65±1,46	4,64±1,12
G	4,71±1,51	5,11±1,85	5,06±1,20	3,82±1,33*
H	5,76±1,51	5,74±1,95	5,35±1,73	4,55±1,75
I	5,76±1,42	5,15±1,68	4,88±1,83°	5,27±1,10
L	5,44±1,53	6,56±1,05*	6,47±1,77°	6,27±1,62
M	5,29±1,68	4,07±1,75*	5,29±1,61	5,55±1,69*
N	4,65±1,76	4,11±2,01	5,29±1,93	4,36±2,38
O	6,86±1,66	5,48±1,78*	5,89±1,80°	6,27±2,10
Q1	5,86±1,63	6,07±1,71	6,71±1,61	7,09±2,77
Q2	5,04±1,89	4,41±1,80	5,88±1,11°	6,55±1,51*
Q3	6,06±1,48	7,59±1,31*	6,71±1,53	6,64±1,96
Q4	6,41±1,24	5,59±1,39	5,47±1,52	4,64±1,57

Примечания.

* – достоверные различия между студентами I и IV курсов одной специальности,

° – достоверные различия между студентами I курса разных специальностей (ИФК и ИМФИ),

– достоверные различия между студентами IV курса разных специальностей (ИФК и ИМФИ).

первокурсников разных профилей обучения необходимо отметить следующее. Большинство показателей у студентов I курса находится в диапазоне средних значений и свидетельствует об отсутствии ярко выраженных черт личности. У студентов I курса ИФК на уровне тенденций (разница около 1 стена) выявлены общительность (А), настойчивость, доминантность (Е), ранимость (О), непосредственность (N). Что касается первокурсников ИМФИ, то на уровне тенденций для них характерны общительность (А), абстрактное мышление (В), серьезность и озабоченность (F), подозрительность (L), достаточный самоконтроль (Q3).

Анализ средних значений личностных свойств студентов IV курса выявил, что существенные отклонения от средних значений встречаются у них чаще, чем у студентов I курса. Следовательно, к старшим курсам черты личности становятся более выраженными. Эти данные свидетельствуют о том, что для разных социопрофессиональных групп существуют свои специфические личностные качества, которые могут либо способствовать, либо препятствовать психологическому здоровью, а условия образовательной среды влияют на их формирование.

У студентов IV курса ИФК становятся выраженными (по разнице отклонений стенов от средних значений) такие черты личности, как конкретность мышления (фактор А), практичность, прагматичность (фактор М), непосредственность, наивность, простодушие (фактор N), зависимость от группы (фактор Q2), высокие самоконтроль поведения и волевые качества (фактор Q3).

Достоверные отличия показателей у студентов IV курса ИФК, по сравнению с I курсом, выявлены по факторам А, Е, L, М, О, Q3. Так, отмечается снижение общительности (А) (хотя значение остается в пределах среднего и студентов можно характеризовать как умеренно общительных); снижение доминантности (Е), что проявляется в уступчивости, тактичности и согласуется с нашими данными изменения

стратегий поведения по К. Томасу (табл. 3). Вместе с тем нарастает их подозрительность, недоверчивость, предубежденность к людям (L); студенты IV становятся практичнее, прагматичнее, трезво оценивают обстоятельства и людей, следуют требованиям объективной реальности и общепризнанным нормам поведения (М); снижается их ранимость, тревожность, озабоченность, напряженность, повышается уверенность в своих возможностях (О); возрастают уровень самоконтроля поведения, волевые качества (Q3) (высокие значения по этому фактору выявлены у 96% студентов IV курса ИФК). Исследование силы воли с помощью опросника подтверждает, что у этих студентов она возрастает (табл. 3). Высокая саморегуляция, контроль поведения, волевые качества являются выраженной отличительной чертой личности студентов IV курса ИФК.

У студентов IV курса ИМФИ, по сравнению с I курсом, меняется полюс по фактору А и более характерной становится тенденция к замкнутости, отчужденности, озабоченности, что характерно для 60% случаев. По фактору F такие личностные особенности, как серьезность и озабоченность, встречаются у 82% студентов IV курса, по сравнению с 60% первокурсников. На уровне тенденций (разница около 1 и более стенов от среднего значения) выявлены такие личностные черты, как социальная несмелость, осторожность, сдержанность, неустойчивость поведения в стрессовых ситуациях (Н); наивность, непосредственность (N); (в 100 % случаев) самодостаточность, независимость от группы (Q2). Среднее значение по фактору Q3 остается на том же уровне и свидетельствует о достаточном самоконтроле, организованном, контролируемом поведении, однако таких студентов встречается 60% (на I курсе их было 70%). Наиболее выражена, по сравнению со средними значениями, разница по факторам Q1 (1,6 стенов) и G (1,7 стенов).

Достоверные отличия по t-критерию Стьюдента у студентов IV курса ИМФИ, по сравнению с I курсом, были выявлены только по фактору G. Низкие значения по

данному фактору обнаружены в 80% случаев. Снижение этого показателя свидетельствует о низкой добросовестности, легкомысленности, непостоянстве, небрежности в обыденной жизни.

Таким образом, студентов IV курса ИМФИ (по сравнению с I курсом) отличают выраженные личностные черты: гибкость (радикальность), разнообразные интеллектуальные интересы, стремление к новой информации, критичность мышления, скептицизм, недоверие авторитетам (Q1), вместе с тем они недобросовестны, легкомысленны, непостоянны, могут легко бросить начатое дело (G).

Сравнительный анализ личностных особенностей студентов IV курса различных специальностей установил достоверные отличия по факторам В, Е, G, М, Q2. Для студентов IV курса ИФК, по сравнению со студентами IV ИМФИ, характерны конкретное мышление (В), большая практичность (М), более выраженная зависимость от

группы (Q2), а также большая уступчивость (Е) и добросовестность (G). Студентов IV курса ИМФИ отличает от студентов ИФК абстрактное мышление (В), большая настойчивость, доминантность (Е), недобросовестность (G), мечтательность (М), самостоятельность и независимость от группы (Q2).

Использование опросника формально-динамических свойств индивидуальности В.М. Русалова позволило выявить особенности темперамента студентов разных специальностей в процессе их обучения. Для студентов младших курсов ИФК характерны средние значения по большинству шкал (за исключением коммуникативной эргичности). Высокие значения по этой шкале свидетельствуют о потребности в движении, физической силе, высокой мышечной работоспособности. Несколько занижены показатели индекса общей эмоциональности, в связи с чем испытуемых следовало отнести к смешанному низкоэмоциональному типу

Таблица 2
Средние значения выраженности механизмов психологической защиты у студентов разных курсов и специальностей

Механизмы психологической защиты	Средние величины нормативных значений МПЗ	ИФК		ИМФИ	
		I курс	IV курс	I курс	IV курс
Отрицание	4,5	5,5	5,5	5,5	5,5
Вытеснение	4,0	5,6	4,6	5,6	<u>6,8</u>
Регрессия	4,7	3,7	3,7	<u>4,5</u>	3,7
Компенсация	3,1	2,3	1,5	2,3	1,5
Проекция	8,2	9,8	9,8	<u>10,9</u>	9,8
Замещение	3,8	4,3	3,3	<u>6,6</u>	<u>4,3</u>
Интеллектуализация	5,9	6,9	6,9	<u>8</u>	6,9
Реактивные образования	3,1	3,7	<u>3,7</u>	<u>4,3</u>	2,7
Степень напряженности защиты (СНЗ)	37,3	41,8	39	47,7	41,2

Примечание. Жирным шрифтом выделены МПЗ, превышающие нормативные значения; подчеркнуты более высокие значения МПЗ по сравнению с другой специальностью у студентов одного и того же курса.

темперамента. У студентов старшего курса ИФК значения по всем шкалам и индексам входят в диапазон средних значений, что соответствует в данном случае норме.

У студентов ИМФИ младшего курса все значения соответствуют средним, у старшекурсников по ряду шкал выявлены отличные от средних значений показатели. Так, для студентов IV курса характерны высокие значения по шкалам «интеллектуальная пластичность» и «психомоторная скорость», низкие значения – по шкалам «психомоторная эмоциональность» и «коммуникативная эмоциональность», а также по индексу общей эмоциональности. Полученные данные характеризуют формально-динамические свойства индивидуальности студентов IV курса ИМФИ следующим образом: высокая гибкость мышления, разнообразие форм интеллектуальной деятельности, высокий темп психомоторного поведения, безразличие к расхождению между задуманным моторным действием и реальным результатом этого действия, низкая чувствительность к неудачам в общении, уверенность в себе при общении. Выявленный низкий индекс общей эмоциональности является признаком низкоэмоционального типа.

Диагностика выраженности уровня защиты Я с помощью методики «Индекс жизненного стиля» выявила опрделенные механизмы психологической защиты и их выраженность в структуре личности студентов разных профилей обучения.

Высокая степень напряженности защиты Я была у студентов I курса ИМФИ. Как известно, более высокая степень напряженности присуща индивидам, оказавшимся в разного рода конфликтах, часто находящимся в некомфортном состоянии, порождающем неосознанную тревогу, и вынужденным активировать (бессознательно) работу МПЗ. У студентов I курса ИМФИ наибольшее напряжение защиты Я выявлено в процессах вытеснения, замещения, проекции, интеллектуализации, реактивных образований, а также отрицания. Согласно литературным данным, высокие показатели вытеснения, замещения, про-

екции встречаются у дезадаптированных людей, имеющих невроз в структуре личности [11]. Установленные особенности структуры и выраженности МПЗ у студентов I курса ИМФИ указывают на наличие эмоционального напряжения и служат признаком общей дезадаптации личности и риска возникновения нервно-психических расстройств.

У студентов ИМФИ к IV курсу, по сравнению с I курсом, становится более выраженным механизм вытеснения. Остальные МПЗ находятся на том же уровне, что и у студентов I курса (отрицание, проекция), либо имеют более низкие значения напряжения, хотя и превышающие норму (замещение, интеллектуализация, реактивные образования). В целом у студентов IV курса ИМФИ степень напряженности защиты Я несколько ниже, чем у студентов I курса той же специальности. Доминирующий у студентов IV курса ИМФИ механизм вытеснения является малоэффективным способом защиты. Под вытеснением понимая активное недопущение в сферу сознания или устранение из нее болезненных, противоречивых чувств и воспоминаний, неприемлемых желаний и мыслей. Наиболее часто вытесняется то, что не делает личность привлекательной в собственных глазах и глазах других. Вытесненные влечения могут проявляться в невротических и психофизиологических симптомах. Чаще этот механизм наблюдается у детей, людей с незрелым Я, истерическими чертами характера [15].

У студентов ИФК в целом степень напряженности защит ниже, чем у студентов ИМФИ. Для студентов I курса ИФК характерны повышенные значения МПЗ отрицания, вытеснения, проекции, замещения, интеллектуализации, реактивных образований, хотя эти значения не превышают аналогичные значения у студентов I курса ИМФИ. Средние величины МПЗ у студентов IV и I курсов мало отличаются, за исключением более низкого уровня по шкалам вытеснения и замещения. Одинаковая структура и выраженность МПЗ у студентов I и IV курсов свидетельствуют о том,

что условия образовательной среды не способствуют решению существующих интрапсихических конфликтов (а в случае ИМФИ усугубляют их). Для формирования адаптивного поведения и снижения риска дезадаптации личности, в том числе в будущей профессиональной деятельности, требуется специальная система мероприятий. Так, раскрытие и переработка одних защитных механизмов (замещение) необходимы для укрепления Я студентов, других (рационализация, интеллектуализация, фантазирование, вытеснение) – для обучения контролю и управлению ими.

Сравнительный анализ МПЗ студентов IV курса разных специальностей выявил, что у студентов ИМФИ выше напряжение по шкалам вытеснения и замещения, а у студентов ИФК – по шкале реактивных образований. Оценка механизмам вытеснения и замещения была дана выше. Что касается реактивных образований, то этот вид психологической защиты отождествляется с гиперкомпенсацией, суть которой – замещение неприятных или неприемлемых мыслей, чувств, поступков противоположными.

Существует мнение, что типы психологической защиты не являются статическими характеристиками, так как могут меняться в зависимости от социально-психологических и клинических обстоятельств [15]. В связи с этим значительная роль отводится условиям социопрофессиональной среды. Полученная информация о механизмах психологической защиты дополняет картину личностных особенностей студентов разных курсов и профилей обучения и позволяет рекомендовать ее для использования в психотерапевтической работе.

Применение дополнительных диагностических методик расширило наши представления об индивидуально-психологических особенностях студентов разных специальностей в процессе обучения (табл. 3). Диагностика силы воли у студентов разных специальностей выявила, что у студентов I курса ИМФИ этот показатель достоверно выше, чем у студентов ИФК. У студентов V курса ИМФИ среднее значение силы воли остается на том же уровне, что и у первокурсников. У студентов специальности

Таблица 3

Психологические особенности студентов разных специальностей и их динамика в процессе обучения (средние значения)

Показатели	ИФК		ИМФИ	
	I курс	IV курс	I курс	IV курс
Сила воли	18,114,49	21,494,67*	21,204,9°	19,564,10
Самоконтроль в общении по Снайдеру	5,7±2,02	6,09±1,78	5,33±1,9	6,47±1,59*
Мотив достижения/избегания неудач	122,09±14,52	125,24±19,96	150,68±20,23°	135,83±7,11**
Стиль поведения (по К. Томасу)				
Соперничество	7,33±3,19	4,92±2,85*	6,33±2,88	7,33±3,08*
Сотрудничество	5,92±1,92	5,57 1,43	4,96±1,83°	4,67±1,58
Компромисс	5,93±2,2	7,81±1,80*	6,30±1,6	5,89±1,97*
Избегание	5,33±2,34	6,54±1,85*	6,71±1,92°	5,89±2,09
Тревожность (по Ч.Д. Спилбергеру и Ю.Л. Ханину)				
РТ	35,5±9,5	36,7±7,33	27,43±12,77°	40,9±7,17**
ЛТ	37,0±5,78	38,9±6,89	34,5±9,0	39,7±8,4

Примечания. Обозначения те же, что и в табл. 1.

«Физическая культура» IV курса показала силы воли достоверно выше, чем у студентов I курса. Известно, что занятия физической культурой и спортом в течение длительного времени способствуют повышению работоспособности и формированию волевых качеств – упорства, настойчивости, высокой организованности [8]. Условия обучения в ИФК благоприятны для формирования волевых качеств.

Исследование самоконтроля в общении свидетельствует о среднем коммуникативном контроле у большинства студентов. Вместе с тем среди студентов IV курса чаще, чем среди студентов I курса, встречаются люди с высоким коммуникативным контролем (это особенно характерно для старшекурсников ИМФИ). На IV курсе ИМФИ, по сравнению с I курсом той же специальности, у студентов достоверно выше уровень самоконтроля в общении, что обнаруживается в высоком контроле и управлении выражением своих эмоций. Люди с высоким коммуникативным контролем (по Снайдеру) постоянно следят за собой, хорошо знают, где и как себя вести, вместе с тем у них затруднена спонтанность самовыражения, они не любят непрогнозируемых ситуаций. Низкий коммуникативный контроль свойствен более опосредственным и открытым людям, с более устойчивым Я, мало подверженным изменениям в различных ситуациях. Высокий самоконтроль у студентов IV курса ИМФИ, долгое сдерживание эмоций являются неблагоприятным фактором для психологического и соматического здоровья в случае отсутствия в последующем эмоциональной разрядки или адекватной психологической переработки эмоций. Как известно, запрет на эмоции ведет к вытеснению их из сознания, а расплата за это – нарастание физиологического компонента [18]. В психосоматике имеется достаточно примеров возникновения заболеваний с соматическими проявлениями в результате эмоционального напряжения. Напомним, что полученные нами данные, приведенные ранее, подтверждают, что вытеснение является ведущим механизмом пси-

хологической защиты у студентов ИМФИ, особенно IV курса.

Что касается влияния условий образовательной среды на психологические особенности студентов, необходимо отметить следующее. Специфические психологические факторы, особые ценности, установки, поощряемые в социуме, могут быть причиной эмоциональных нарушений и, становясь достоянием индивидуального сознания, создают предрасположенность к возникновению неблагоприятных психологических состояний. Так, в литературе выделен ряд уровней: макросоциальный, семейный, межличностный, личностный, когнитивный, поведенческий, на каждом из которых существуют специфические психологические факторы, являющиеся причиной эмоциональных расстройств [16]. Остановимся более подробно на следующих уровнях, имеющих отношение к нашим исследованиям. На макросоциальном уровне существуют социальные ценности и стереотипы, способствующие росту отрицательных эмоций, например культ успеха и достижения. Кросскультурные исследования показали, что число депрессий выше в тех культурах, где особо значимы индивидуальные достижения и успехи, соответствующие самым высоким стандартам [19]. Из проведенных нами исследований видно, что мотив достижения у всех студентов ИМФИ достоверно выше, чем у студентов ИФК. Другой уровень – межличностный – предполагает возможные трудности в построении близких отношений с людьми и получении эмоциональной поддержки. Студентам ИМФИ, на наш взгляд, налаживанию межличностных отношений препятствуют выявленные в структуре личности старшекурсников замкнутость, недобросовестность, полная независимость от группы, доминантность, а также преобладание такого стиля поведения, как соперничество. На личностном уровне существуют установки, способствующие негативно-му восприятию жизни, себя и других (стратегия избегания у студентов I курса ИМФИ, соперничества – у студентов IV курса ИМФИ).

Информационно-эмоциональные стрессы, неразрешенный внутренний конфликт мотивов при недостаточно высокой эффективности механизмов психологической защиты, слабая профилактика нервно-психических нарушений негативно сказываются на здоровье студентов ИМФИ. Выявленные неблагоприятные факторы психологического здоровья у студентов, обучающихся в ИМФИ, являются причиной или условием формирования неврозов, что было показано нами в проведенном исследовании.

Наличие и структура невротических расстройств у студентов разных профилей и курсов обучения представлены ниже, на диаграмме.

У студентов I курса ИМФИ, по сравнению со студентами I курса ИФК, несколько чаще встречаются невротические расстройства, тревога, астения, фобии. По числу выявленных невротических расстройств самая неблагоприятная ситуация складывается к IV курсу ИМФИ. Число студентов IV курса ИМФИ, имеющих невротические расстройства по шкалам «тревога», «депрессия», «фобия», существенно велико. Тревога как переживание эмоционального дискомфорта связана с ожиданием неблагоприятного исхода и представляет собой не столько форму психической адаптации, сколько сигнал, свидетельствующий о ее нарушении и активизирующий адаптивные механизмы [2]. У студентов IV курса ИМФИ

тревога представляет собой не личностное свойство, а психическое состояние. Такое заключение сделано на основании проведенного исследования тревожности по методике Ч. Спилберга–Ю.Л. Ханина (табл. 3). Личностная тревожность у всех студентов соответствует диапазону умеренных значений. Реактивная тревожность у студентов I и IV курсов ИФК – умеренная, у студентов I курса ИМФИ – низкая и умеренная, а у студентов IV курса ИМФИ – высокая и умеренная. Таким образом, на IV курсе ИМФИ выявлена достоверно более высокая ситуативная тревожность как по сравнению с I курсом того же факультета, так и с IV курсом ИФК. Тревога, как известно, выступает либо как основное слагаемое, либо как базис, на котором формируются психопатологические или психосоматические проявления [2].

Наряду с высокой тревогой следует обратить внимание на выраженные значения по шкалам «депрессия» и «обсессивно-фобические нарушения». Что касается шкалы «депрессия», то проведенные нами ранее исследования [17] выявили, что невротическая депрессия является наиболее распространенным нарушением психики у студентов. На IV курсе ИМФИ около 30% студентов имеют невротическую депрессию. Депрессивный синдром, как известно, характеризуется выраженным понижением настроения, фиксацией на психотравмиру-



Число студентов, имеющих в структуре личности невротические расстройства

ющей ситуации, невозможности найти выход из сложившейся ситуации. Американскими исследователями установлено, что три четверти студентов во время учебы в колледже переживают различные симптомы депрессии, а одна четверть наблюдала их у себя хотя бы один раз. По их мнению, депрессия может быть вызвана стрессом студенческой жизни, давлением учебного плана, мыслью о необходимости принятия решения относительно карьеры, ошибочными представлениями, например, о необходимости получения только хороших оценок, о несчастной любви и т. д. Если бы студенты работали над своими проблемами, а не цеплялись за искаженные образы, они бы справлялись с депрессией более успешно [цит. по: 1, с. 383]. Заслуживает внимания еще одна шкала – «обсессивно-фобические нарушения», достаточно выраженная у всех студентов, особенно у студентов IV курса ИМФИ. Обсессивно-фобические нарушения проявляются в постоянных сомнениях в правильности или завершенности своих настоящих или прошлых поступков и в опасениях по поводу их неблагоприятных последствий. Фобии представляют собой самую многочисленную группу навязчивых состояний. Наиболее известны из них социальные фобии, суть которых заключается в навязчивом страхе испытать внимание окружающих или совершить что-то, что могло бы вызвать неудовольствие со стороны участников коммуникаций [11].

Выявленные особенности невротических состояний у студентов разных курсов и профилей обучения позволяют учитывать полученные данные для здоровьесберегающего сопровождения учебного процесса и организации мероприятий по преодолению психической дезадаптации. Например, целенаправленное усиление двигательного компонента в структуре образа жизни студентов ИМФИ не только снимет проблему недостатка двигательной активности, но и уменьшит риск развития нервно-психических нарушений, поскольку занятия физической культурой способны обеспечить изменение эмоционального

фона и настроения в ходе занятий, к тому же имеют пролонгированный эффект, снижая риск развития нарушений нервно-психического статуса. В литературе есть указания на то, какие физические упражнения рекомендовать при конкретных психоэмоциональных проблемах [9]. Так, физические упражнения в воде и силовые упражнения способствуют тренировке и усилению процессов активного торможения, восстановлению и упорядочению возбuditельного процесса, повышению эмоционального тонуса, поэтому рекомендуются лицам с астеническим синдромом. Упражнения на координацию и равновесие, способствующие формированию сосредоточенности и концентрации внимания, снижению различного рода фобий, рекомендуются лицам с высоким уровнем тревожности. Упражнения с сопротивлением имеют целью сформировать установку на преодоление трудностей, уверенность в достижении успеха. Игры, эстафеты способствуют повышению эмоционального фона, развитию коммуникабельности и формированию социальной и психологической поддержки, поэтому они рекомендуются в случаях доминирования ипохондрической и депрессивной симптоматики. Кроме того, режим достаточной двигательной активности способствует улучшению умственной работоспособности путем снижения избыточных стрессовых воздействий и снятия утомления за счет известного феномена активного отдыха.

Заключение

Образовательная среда вуза – это не только учебный процесс, но и условие личностного роста и самореализации, формирования социально-психологической грамотности. Только психологически грамотно построенный учебный процесс может обеспечить такие условия. Мы разделяем мнения авторов [3], которые отмечают, что человек, получающий полноценное высшее образование, становится более устойчивым к отрицательным социальным воздействиям. Используемые на практике образовательные технологии нуждаются

в анализе своей продуктивности не только с профессионально-предметной точки зрения, но и со здоровьесберегающих позиций, поскольку существует определенная взаимосвязь между структурой образовательного процесса, используемыми образовательными технологиями и показателями психического здоровья. Выяснение закономерностей этой взаимосвязи, выявление социально-психологических и физиологических последствий учебного процесса, отбор и разработка образовательных технологий, корректных с точки зрения психологии и физиологии, являются центральной проблемой здоровьесохраняющего образования (экологического).

Проведенное нами исследование показало, что условия образовательной среды определяют образ жизни и влияют на формирование психологических особенностей студентов. Выявленные у студентов к IV курсу выраженные отклонения психологических показателей от средних значений (специфичные для каждой специальности) свидетельствуют об акцентуированных чертах личности. Проведенная работа показала, что для разных социопрофессиональных групп существуют свои специфические личностные качества, которые необходимо учитывать как факторы, способствующие либо препятствующие психологическому здоровью.

Для студентов ИМФИ характерны следующие психологические особенности, проявляющиеся в динамике обучения: абстрактное мышление, гибкость мышления, высокий темп психомоторики, доминантность, гибкость (радикальность), низкая добросовестность, небрежность в обыденной жизни, серьезность, озабоченность, безразличие к расхождению между задуманным действием и реальным результатом, высокий коммуникативный контроль, независимость от группы, низкая чувствительность к неудачам в общении. Студентам ИМФИ свойственны контроль за эмоциями и поведением, более выраженный уровень защиты Я. Очевидно, что обучение в ИМФИ сопровождается выраженным

нервно-психическим напряжением. Информационные и интеллектуальные перегрузки, отсутствие необходимых организму физических нагрузок, знаний по самокоррекции и саморазвитию индивидуальных резервных возможностей организма приводят к формированию негативных последствий в структуре личности студентов ИМФИ. Среди факторов дезадаптации этих студентов можно выделить проблемы межличностных отношений, неоправданно высокую мотивацию достижения, коммуникативный контроль, недостаточную эффективность механизмов психологической защиты и их высокое напряжение, соперничество как стиль поведения, наличие в структуре личности реактивной тревожности и невротических состояний. Налаживанию межличностных отношений студентов ИМФИ препятствуют выявленные на старших курсах в структуре личности замкнутость, недобросовестность, полная независимость от группы, доминантность, а также преобладание такого стиля поведения, как соперничество. Кроме того, существуют личностные установки, способствующие негативному восприятию жизни, себя и других (стратегия избегания на I курсе ИМФИ, соперничества – на IV курсе). Информационно-эмоциональные стрессы, неразрешенный внутренний конфликт мотивов при недостаточно высокой эффективности механизмов психологической защиты, слабая профилактика нервно-психических нарушений негативно сказываются на здоровье студентов ИМФИ. По числу установленных невротических расстройств самая неблагоприятная ситуация складывается к IV курсу ИМФИ. Обучение на специализациях, сопряженных с высокими информационными и интеллектуальными нагрузками, сопровождается психоэмоциональным напряжением и рядом психологических проблем, от решения которых зависит здоровье студентов. Обучающиеся в таких условиях более подвержены стресс-напряжению и нуждаются в коррекции образа жизни.

Для студентов ИФК характерны следующие психологические особенности, прояв-

ляющиеся в динамике обучения: конкретное мышление, уступчивость и тактичность, практичность, зависимость от группы, высокая саморегуляция и волевые качества. Известным является факт, что физическая культура и спорт как деятельность, воспроизводящая определенные базовые механизмы формирования личности, включают индивида в социальные общности и формируют социальные отношения. Кроме того, физические упражнения способствуют совершенствованию механизмов психической саморегуляции, развитию психических качеств, что в совокупности повышает уровень психической самозащиты личности. Среди возможных

проблем ИФК можно прогнозировать зависимость от группы.

Проведенное нами исследование позволяет подтвердить предположение о том, что особенности образовательной среды определяют образ жизни студентов, существенно влияют на формирование индивидуально-психологических особенностей и, как следствие, на состояние психологического здоровья. Для формирования адаптивного поведения студентов и снижения риска дезадаптации личности, в том числе и в будущей профессиональной деятельности, требуется специальная система мероприятий, направленная на формирование конструктивной модели личности специалиста.

Литература

1. *Атватер И., Даффи К.Г.* Психология для жизни. Упорядочение образа мыслей, развитие и поведение человека наших дней: Учеб. пособие: Пер. с англ. / Под ред. проф. Е.А. Климова. М., 2003.
2. *Березин Ф.Б.* Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988.
3. *Буйлов В., Куропова Г., Сенаторова Н.* Нервно-психическое состояние студентов как валеологическая проблема // Высшее образование в России. 1996. №2.
4. *Вайнер Э.Н.* Образовательная среда и здоровье учащихся // Валеология. 2003. №2.
5. *Васильева И.А., Осипова Е.М.* Психологические аспекты применения информационных технологий // Биологические науки. 1998. №5.
6. *Дубровина И.В.* Психологическая служба образования: Научные основания, цели и средства // Психологическая наука и образование. 1998. №2.
7. *Заракровский Г.М., Зацарный Н.Н.* Особенности личностной составляющей психофизиологического потенциала различных социопрофессиональных групп // Физиология человека. 2000. Т. 26. № 2.
8. *Ильин Е.П.* Психомоторная организация человека. СПб., 2003.
9. *Лукьянов В.В.* Основные аспекты синтеза психофизической подготовки в спорте высших достижений // Теория и практика физической культуры. 1996. №9.

10. *Марютина Т.М., Ермолаев О.Ю., Трубников В.И.* Экопсихологические предикторы // Психологическая наука и образование. 1998. №1.
11. *Менделевич В.Д.* Клиническая и медицинская психология: Практическое руководство. М., 1998.
12. *Пальцев М.А.* Образование и здоровье студентов // Высшее образование сегодня. 2002. №11.
13. *Панов В.И.* Состояние и проблемы экологической психологии // Психологическая наука и образование. 1998. №1.
14. *Панов В.И.* Одаренные дети: выявление – обучение – развитие // Педагогика. 2001. №4.
15. *Психологическая диагностика индекса жизненного стиля: Пособие для врачей и психологов.* СПб., 1999.
16. *Семикин Г.И.* Комплексное валеологическое сопровождение учебного процесса: Технология и система «Валео-МГТУ» для обеспечения скрининга и мониторинга медико-социального благополучия учащихся и сотрудников в вузе // Валеология. 2002. №4.
17. *Хватова М.В., Юрьева Т.В.* Состояние когнитивно-эмоциональной сферы как фактор психосоматического здоровья студентов // Валеология. 2003. №2.
18. *Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г.* Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии. 1999. №2.
19. *Eaton J.W., Weil R.J.* Culture and Mental Disorders. Glencoe, 1955.

The influence of educational environment on psychological health of students of different professions in the process of education

M.V. Khvatova,

Ph.D. in Biology, Associate Professor at the General Psychology Department, Vice-director for Research at the Institute of Psychology of the Tambov State University named after G.R. Derzhavin,

Ye.S. Dyachkova,

Postgraduate student at the General Psychology Department, Institute of Psychology of the Tambov State University named after G.R. Derzhavin

The article describes a research on the dynamics of psychological characteristics of students of different professions in the process of education. Two professions were chosen as models of various environmental conditions of education differing in the level of informational load and motor activity: physics and physical education. The authors show that environmental conditions of education affect the formation of personality characteristics and behaviour that are most distinct in the fourth year. They also describe individual psychological characteristics of students of different years and professions. It is stated that negative psychological conditions typical of physics students and personality characteristics of the latter lead to various neuroses, which is considered the evidence of maladaptation as well as the health risk. The obtained results can be used in organising the programmes for overcoming the psychological maladaptation, psychosomatic disorders, and in health-saving support services at universities.

Keywords: educational environment, psychological health, psychological characteristics of students of different professions.

References

1. *Atvater I., Daffi K.G.* Psihologiya dlya zhizni. Uporyadochenie obraza myslei, razvitie i povedenie cheloveka nashih dni: Ucheb. posobie: Per. s angl. / Pod red. prof. E.A. Klimova. M., 2003.
2. *Berezin F.B.* Psihicheskaya i psihofiziologicheskaya adaptatsiya cheloveka. L., 1988.
3. *Builov V., Kuropova G., Senatorova N.* Nervno-psihicheskoe sostoyanie studentov kak valeologicheskaya problema // Vysshiee obrazovanie v Rossii. 1996. №2.
4. *Vainer E.N.* Obrazovatel'naya sreda i zdorov'e uchashih'sya // Valeologiya. 2003. №2.
5. *Vasil'eva I.A., Osipova E. M.* Psihologicheskie aspekty primeneniya informatsionnyh tehnologiy // Biologicheskie nauki. 1998. №5.
6. *Dubrovina I.V.* Psihologicheskaya sluzhba obrazovaniya: nauchnye osnovaniya, celi i sredstva // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 1998. №2.
7. *Zarakovskii G.M., Zacarnyi N.N.* Osobennosti lichnostnoi sostavlyayushei psihofiziologicheskogo potentsiala razlichnykh socioprofessional'nykh grupp // Fiziologiya cheloveka. 2000. T. 26. № 2.
8. *Il'in E.P.* Psihomotornaya organizatsiya cheloveka. SPb., 2003.
9. *Luk'yanov V.V.* Osnovnye aspekty sinteza psihofizicheskoi podgotovki v sporte vysshih dostizhenii // Teoriya i praktika fizicheskoi kul'tury. 1996. №9.
10. *Maryutina T.M., Ermolaev O.Yu., Trubnikov V.I.* Ekopsihologicheskie prediktory // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 1998. №1.
11. *Mendelevich V.D.* Klinicheskaya i medicinskaya psihologiya: Prakticheskoe rukovodstvo. M., 1998.

12. *Pa'cev M.A.* Obrazovanie i zdorov'e studentov // Vysshee obrazovanie segodnya. 2002. №11.
13. *Panov V.I.* Sostoyanie i problemy ekologicheskoi psihologii // Psihologicheskaya nauka i obrazovanie. 1998. №1.
14. *Panov V.I.* Odarennye deti: vyyavlenie – obuchenie – razvitie // Pedagogika. 2001. №4.
15. Psihologicheskaya diagnostika indeksa zhiznennogo stilya: Posobie dlya vrachei i psihologov. SPb., 1999.
16. *Semikin G.I.* Kompleksnoe valeologicheskoe soprovozhdenie uchebnogo processa: Tehnologiya i sistema "Valeo-MGTU" dlya obespecheniya skringinga i monitoringa mediko-social'nogo blagopoluchiya uchashihsya i sotrudnikov v vuze // Valeologiya. 2002. №4.
17. *Hvatova M.V., Yu'eva T.V.* Sostoyanie kognitivno-emocional'noi sfery kak faktor psihosomaticheskogo zdorov'ya studentov // Valeologiya. 2003. №2.
18. *Holmogorova A.B., Garanyan N.G.* Kul'tura, emocii i psihicheskoe zdorov'e // Voprosy psihologii. 1999. №2.
19. *Eaton J.W., Weil R.J.* Culture and Mental Disorders. Glencoe, 1955.