

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ДЕТЕРМИНАНТЫ ЗДОРОВЬЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

Белавкина М. В., канд. пед. наук, доц.

*Южный федеральный университет,
г. Ростов-на-Дону, Российская Федерация*

Аннотация. *В статье проведен анализ основных социально-психологических факторов, определяющих показатели здоровья первокурсников. Обоснована необходимость дальнейшего изучения детерминант в динамике. Показано значение продуманной и организованной работы, связанной с нивелированием негативных последствий указанных факторов. Обозначена роль высших учебных заведений в реализации задачи профессионального становления и здоровьесбережения студенческой молодежи.*

Ключевые слова: *студенты, социально-психологические факторы, здоровьесбережение, среда, первокурсники, социальное окружение, условия жизнедеятельности.*

Актуальность. Высшее образование предназначено для решения задачи подготовки высококвалифицированных кадров, способных решать проблемы социально-экономического развития. В процессе обучения студент приобретает социально-психологические качества личности через процессы адаптации к новым требованиям, выстраиванию коммуникации в профессионально-образовательной среде и идентификации своей новой роли. Идет формирование осознанных принципов жизнедеятельности [6]. Очень важно, чтобы такая работа была связана с основами здоровьесбережения. Именно поэтому необходимо формировать в студенческой среде, с самого первого курса, знания, и, что более важно, устойчивые мотивы и практические навыки, направленные на сохранение и укрепление здоровья. Это предусматривает необходимость изучения детерминант для обозначенной социальной группы.

Методы исследования. Для выявления социально-психологических факторов, определяющих состояние здоровья первокурсников, был проведен анализ литературных источников и анкетирование студентов Южного федерального университета (150 человек).

Результаты исследования. Существует ряд теоретических моделей, описывающих социально-психологические детерминанты здоровья. Одной из таких является многоуровневая модель «радуга».



Рисунок. – Модель социально-психологических детерминант «радуга» Дальгрена и Уайтхеда [5]

В центре модели сам индивид, обладающий конкретными биологическими характеристиками. Однако, стрессовые ситуации, нарушение системы «учеба – отдых», изменения в количестве и качестве сна – это лишь часть факторов, снижающих показатели физического здоровья [1; 2]. Поведение индивида связано не только с наличием нравственных норм и имеющимся социальным контролем, но и теми обстоятельствами, в которые он попадает. Следующий уровень связан с включенностью в социальные группы. При этом изменение социальной роли, появление новых ролей и групп является важнейшим фактором, с одной стороны определяющим поведение субъекта, с другой, влияющим на его жизнь и здоровье. Четвертый уровень включает в себя широкий ряд факторов. Это условия, в которых студент живет и обучается, качество и режим питания, вопросы социально-бытового характера [2; 3; 5].

Среди многообразия факторов, влияющих на состояние здоровья первокурсников, можно выделить наиболее значимые. В первую очередь это подготовка старшеклассников к поступлению в высшие учебные заведения. Необходимость определиться с направлением будущей профессии, поиск вуза (в современных условиях возможность подачи документов в несколько учебных заведений), уже является испытанием для будущих абитуриентов. Проведенный опрос показал, что для большинства респондентов последний год обучения не в полной мере ассоциируется с ролью «школьник». Профориентационное знакомство с вузами, предметные олимпиады, дополнительные занятия по выбранным дисциплинам объясняют эти изменения. Первокурсники, участвующие в опросе, отметили: факт такого изменения усилен тем, что некоторые бывшие одноклассники, поступившие ранее в средне-специальные учебные заведения, получают роль «студент».

Сложной, с точки зрения психологического комфорта, рассматривается сама процедура государственной итоговой аттестации. Для выпускника школы прохождение испытаний, временное ожидание полученных баллов, сравнение собственных с проходными для каждого вуза – являются факторами, способствующими

усилению эмоционального напряжения. Помимо очевидных негативных последствий, проведенный нами опрос выявил, что большинство респондентов, полностью подстраивая режим дня под учебную деятельность, дополнительные занятия, практически исключают физическую культуру и иные виды активного отдыха. Это оказывает негативное влияние на состояние здоровья выпусков школ.

Следующим фактором можно называть противоречие между ожиданием и реалиями приобретённой роли «студент». Безусловно, каждый имеет собственное представление, на формирование которого влияют:

- мероприятия профориентационной работы, организуемые и проводимые вузами;
- общение со сверстниками, которые уже обучаются в высших учебных заведениях;
- аудитория социальных сетей;
- художественные продукты (сериалы, фильмы и т.д.);
- средства массовой информации;
- представления, полученные в семье и т.д.

Степень различия между многогранностью ожидаемого и ежедневной реальностью социальной роли может повлиять на связанную с уровнем здоровья скорость адаптационных процессов и их эффективность и определить, насколько комфортно будет ощущать себя студент первого курса.

Включение в образовательное пространство высшего учебного заведения также связано с определенными вызовами. Отметим некоторые из них. Зачастую поступление приводит к изменению места проживания. Даже если молодые люди остаются в привычном населенном пункте, могут поменяться маршруты, время, затрачиваемое на дорогу, да и сам способ передвижения. Сложнее, когда начало образовательной деятельности связано с переездом в другой город. Для некоторых первокурсников появляется опыт проживания в городской среде. Такая адаптация сама по себе сложна, а в условиях отсутствия привычных семейных связей усугубляется.

Новые условия проживания предполагают складывание связей между студентами – соседями по комнате в общежитии, администрацией, работниками. Изменяется размер бытового пространства. Были проведены исследования, которые доказали важность адекватности территории пребывания [7].

Дискомфорт могут вызвать несовпадения учебных графиков и режима отдыха первокурсников, необходимость устанавливать новые социально-бытовые связи, формировать опыт ведения собственного хозяйства. Именно поэтому, размещение в общежитии, наличие четко обозначенных правил и контроль их соблюдения имеет определяющее значение для адаптации поступивших в высшее учебное заведение. Существующая в некоторых вузах практика расселения однокурсников по направлениям подготовки имеет рациональное объяснение, поскольку

отмечается наличие сходных интересов, совпадение графиков учебного процесса. Но при этом важно использовать формы социально-воспитательной работы, направленные на формирование межфакультетской коммуникации, проводить мероприятия общеуниверситетской направленности способствующие аффилиации.

Начало обучения в вузе определено снижением социального контроля. Планирование свободного времени, место его проведения, склонность к «вредным привычкам», то, что ранее контролировалось семьей, либо привычным окружением, меняется. Часть студентов не имеют опыта распределения финансовых средств. Оторванность от семьи, «соблазны» городской среды, недостаток времени для решения вопросов, связанных с организацией питания, решения иных проблем могут рассматриваться факторами, оказывающими негативное влияние на состояние здоровья первокурсников.

Приведенный опрос показал, что студенты первого курса отмечают отличие как в межличностных отношениях с профессорско-преподавательским составом, так и в целом в построении образовательного процесса. Вузовское пространство определяет более высокие требования, предполагает навыки самостоятельной организации учебной деятельности. Кроме того, привычные на протяжении ряда лет обучения в школе дисциплины, уступают место новым, профессионально-ориентированным. Все это также создаёт определённые трудности и необходимость их преодоления.

Выводы. В качестве значимых социально-психологических детерминант здоровья первокурсников можно назвать: характер межличностных отношений в референтных социальных группах, социальный статус личности, статусность социальной группы, к которой принадлежит молодой человек [4]. Важную роль играют условия социально-бытового характера, а также вопросы, регламентирующие режим дня первокурсников.

Выше обозначенные проблемы предполагают создание в высшей школе механизмов, направленных на их нивелирование. Безусловно, этому способствуют программы, связанные с адаптацией первокурсников, мероприятия социально-воспитательного характера, организованная и спланированная физкультурно-спортивная деятельность. Во многих учреждениях высшего образования созданы службы психологической поддержки. Но, на наш взгляд, важно формировать у первокурсников навыки здоровьесбережения, основанные на понимании и овладении методиками самоконтроля, повышения уровня эмоционально-волевой саморегуляции.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белавкина, М.В. Промышленная санитария и гигиена труда. Здоровье и работоспособность /М.В. Белавкина, А.В. Борисова, А.В. Лысенко, Д.С. Лысенко, Т.А. Финоченко. – Ростов-на-Дону: РГУПС. – 2022. – 108 с.

2. Лысенко, Д.С. Активное и здоровое долголетие: надежды, разочарования, перспективы / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, В.Н. Федорец, А.В. Арутюнян // Университетский Терапевтический Вестник. – 2023. – 5 (2). – С. 57–67.
3. Лысенко, Д.С. Ускоренное старение как риск цифровизации образования: возможности профилактики / Д.С. Лысенко, А.В. Лысенко, Л.А. Сорокина, Л.Г. Буйнов, А.В. Арутюнян // Успехи геронтологии. – 2022. – Т. 35, № 1. – С. 61–67.
4. Миляева, М.В. Социально-психологические детерминанты социального здоровья молодежи / М. В. Миляева // Актуальные проблемы психологического знания. – 2012. – № 1 (22). – С. 25–28.
5. Моисеева, Д.Ю. Социально-экономические детерминанты здоровья / Д. Ю. Моисеева, И.А. Троицкая // Вестник Тюменского государственного университета. Социально-экономические и правовые исследования. – 2019. – Том 5, № 3 (19). – С. 42–59.
6. Пунько, Н.Ю. Модель формирования социально-психологической готовности профессионального становления студентов в вузе / Н.Ю. Пунько // Мир науки. – 2017. – Т. 5, № 1. – С. 63.
7. Сидячева Н.В., Губанов А.В., Зотова Л.Э. Социально-психологические детерминанты самочувствия в период пандемии COVID-19: Данные международного исследования. / Н.В. Сидячева, А.В. Губанов, Л.Э. Зотова // Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. – 2020. – № 4. – С. 82–98.