

ПРОБЛЕМА ИСПОЛЬЗОВАНИЯ МЕТОДОВ ОПТИМИЗАЦИИ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Евгения Петровна Пчелкина

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
доцент кафедры общей и клинической психологии,
Белгород, Россия*

Шарапов Алексей Олегович

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
доцент кафедры общей и клинической психологии,
Белгород, Россия*

Швецова Виталина Анатольевна

*Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
доцент кафедры общей и клинической психологии,
Белгород, Россия*

Аннотация. В статье анализируется проблема использования в условиях вуза методов оптимизации функционального состояния студентов во время выполнения ими разных видов деятельности, в основном – учебно-профессиональной. Не все способы достаточно научно изучены и проработаны технологии их использования. Однако общепризнанный потенциал положительного воздействия на оптимизацию функционального состояния повышает значимость их использования для студентов вуза.

Ключевые слова: функциональные состояния, студенты вуза, методы оптимизации функционального состояния.

THE PROBLEM OF USING METHODS TO OPTIMIZE THE STUDENT'S FUNCTIONAL STATE

Eugenia P. Pchelkina

*Belgorod State National Research University,
Associate Professor at the
Department of General and Clinical psychology,
Belgorod, Russia*

Alexey O. Sharapov

*Belgorod National Research University
Associate Professor at the
Department of General and Clinical psychology
Belgorod, Russia*

Vitalina A. Shvetsova
Belgorod National Research University
Associate Professor at the
Department of General and Clinical psychology
Belgorod, Russia

Annotation. The article analyzes the problem of using in the conditions of the university methods to optimize the student's functional state during the performance of their various activities, mainly - educational and professional. Not all methods have been scientifically studied and the technologies for their use have been worked out. However, the generally recognized potential for positive impact on the optimization of the functional state raises the significance of their use for university students.

Key words: functional states, university students, methods for optimizing methods to optimize the functional state.

В настоящее время существует большое количество различных способов и методов оптимизации функционального состояния человека во время выполнения им разных видов деятельности, в каждом из которых существует своя специфика их применения [1; 2; 6; 8]. В условиях вуза также одни методы возможно применять, другие же нет. Однако весь их спектр может быть осмыслен студентами и индивидуально применяться ими в отношении самого себя в ходе овладения учебно-профессиональной деятельностью, как ведущего направления системы вузовского образования. В идеальном варианте освоение наиболее эффективных для себя методов оптимизации функционального состояния полезно всем участникам взаимодействия в вузовской среде, что способствовало бы повышению качества этого взаимодействия [10].

Не все способы достаточно научно изучены и объяснимы с точки зрения механизмов их действия. Некоторые, к сожалению, уже ушли из активного использования, хотя они показали свою высокую эффективность в ряде областей человеческой деятельности, и потенциал их положительного воздействия на оптимизацию функционального состояния давно признан. Некоторые методы используются все шире. Ряд методов пока не применяется

в вузовской системе из-за ряда организационных и прочих ограничений, а также часто просто из-за отсутствия проработанной технологии.

Некая мода на использование тех или иных методов не всегда объясняется их большей эффективностью по сравнению с другими методами. Впрочем, не существует такой шкалы эффективности, и каждый психолог обычно использует в своем «арсенале» те методы, которые оказались эффективными лично для него. Это правильный подход, так как в данном случае важна практика, а не только знание методов. Однако в последнее время знания студентов способов оптимизации собственного функционального состояния тоже страдают узостью диапазона. В основном студенты ограничиваются какими-то конкретными упражнениями. Что касается студентов-психологов, то в более широком рассмотрении они могут применять одно или несколько направлений. Например, модными сегодня среди студентов-психологов являются когнитивный подход и эмоционально-образная терапия. Не снижая их значимости, укажем, однако, что они не охватывают всех способов оптимизации функционального состояния, в том числе и возможностей саморегуляции.

Сегодня провозглашается цель в рамках Концепции модернизации российского образования – это так называемое опережающее образование, результатом которого должны оказаться сформированные у молодых специалистов профессиональные компетентности, компетенции и метапрофессиональные качества. Профессионализм личности в современном понимании включает все ее внутреннее богатство: высокую профессиональную квалификацию и компетентность, разнообразие эффективных навыков и умений, владение современными алгоритмами и способами решения профессиональных задач, обеспечивающих высокую и стабильную продуктивность деятельности личности, ее высокий творческий уровень, адекватный уровень притязаний, ориентацию мотивационной сферы и ценностей личности в направлении прогрессивного саморазвития [4].

Студенты вузов все больше привлекают внимание всего общества. Вместе с тем их вполне можно считать особой группой населения со своими социальными, психологическими, физиологическими особенностями. Они уже не дети по степени возложенной на них ответственности и ожиданий общества, но еще не взрослые по своим возможностям и правам, отличаются сконцентрированностью на них всех проблем российского общества, а также самой высокой уязвимостью для возможности разного рода влияний и уже реализованных западных тенденций (гедонизма, развлечений, легкости нарушения законов и видимой безнаказанности, нормальности девиаций, силового решения конфликтов, пагубных пристрастий на фоне декларативных заявлений о здоровом образе жизни и т.д.). Результатом этих продолжающихся и поныне процессов явилось ухудшение состояния здоровья сегодняшней студенческой молодежи в широком понимании: социально-нравственного, духовного, психологического, физического. Поэтому знакомство студентов с самыми разнообразными методами оптимизации функционального состояния является одним из необходимых способов решения данной проблемы.

Со времени образования первых университетов студенчество считалось самой передовой частью населения, индикатором всех сложностей общественной жизни и той опорой, на которой основывался будущий расцвет общества. Сегодняшние студенты – это результат жизни более старших поколений, их родителей, учителей, всего общества. Когда-то в советское время провозглашалось в качестве лозунга следующее – «Все лучшее – детям!». Есть такое восточное изречение, что для того, чтобы вырастить (или воспитать) хорошего ювелира, надо окружить ребенка настоящими драгоценными камнями, а не подделками, изделиями самых высоких мерок, а не безвкусицей, иначе он не научится отличать настоящее от подделки. Вряд ли такая ситуация характерна для настоящего времени, когда дети видят все его реалии, большая часть которых, к сожалению, негативная. Выросшие вчерашние дети – это сегодняшние студенты. Трудно сказать, что у них было

все лучшее из образцов явлений, вещей, отношений, поступков, знаний и т.д. Однако несмотря на, возможно, имеющийся уже негативный опыт студенческая молодежь имеет большой потенциал в отношении личностного роста, нравственного развития, образования, профессионализации, оздоровления, качественного восстановления сил.

Актуальным и все более востребованным становится не только овладение определенными профессиональными знаниями и навыками, но и формирование таких качеств, как эмоциональная устойчивость, выносливость, усидчивость, открытость, доброжелательность, которые не столько являются развитыми природными задатками или результатом прямого социального воздействия, сколько результатом целенаправленной тренировки, специального обучения, направленного на выработку адекватных внутренних средств преодоления трудных ситуаций и сопутствующих им состояний. Овладение навыками саморегуляции становится необходимым элементом культуры труда, в том числе и учебного, а для студентов – учебно-профессиональной деятельности. Как известно, учебная деятельность является самой сложной по своим психологическим затратам. Поэтому знание и опыт применения методов психологической оптимизации функционального состояния совершенно необходимы для современного студента – будущего специалиста. Особенно это касается студентов-психологов, но является важным и для будущих специалистов в других областях человеческой деятельности.

Усиление влияния психогенных факторов на студенческую молодежь, вызванное общими для российского общества кризисными явлениями, а также самим положением этой прослойки населения, требует соответствующих сформированных качеств, способствующих хорошей адаптации к данной ситуации. Конечно, студенты способны довольно быстро приспособиться к кризисным условиям, но возможности справляться с ними не бесконечны, иногда очень ограничены разными причинами: изнеженностью, физической слабостью, завышенными притязаниями при

незнании своих возможностей, общей инфантильностью современной молодежи и др. Ресурсы студентов быстро исчерпываются также в связи с такими особенностями современной молодежи, как лабильность сознания, различные трудности ее социального положения. В результате она платит за это большой ценой – состоянием своего здоровья.

Постоянно возрастающая интенсивность и напряженность современной жизни проявляется на психологическом уровне в увеличении частоты возникновения негативных эмоциональных переживаний, стрессовых реакций и состояний, что сказывается на физическом здоровье – увеличивается риск развития целого ряда заболеваний стрессовой этиологии – так называемых «болезней стресса». Стрессовые воздействия являются фактором, разрушающим здоровье, имеют тенденцию к усилению своей негативной роли. Существует мнение, что до 90% всех заболеваний современного человека могут быть в той или иной степени вызваны стрессом [8].

Современная студенческая жизнь отличается растущим преобладанием умственного труда над физическим; большими объемами информации, которую необходимо перерабатывать быстро и качественно; необходимостью ориентироваться в выбранной профессиональной области, которая в реальной жизни не всегда адекватна ожиданиям студентов; высоким ритмом производства, в котором молодым людям предстоит найти себя; распространением дифференциации и узкой специализации труда. Все это связано с эмоциональными переживаниями отрицательного характера и может привести к потере удовлетворенности от учебы; к снижению творческого к ней отношения, доходящего иногда до полного разочарования в выбранной специальности или в целом – в учебе в вузе, а также к нервным перенапряжениям, развитию усталости, утомляемости и одновременно – к увеличению риска развития патологических процессов [11].

Существуют исследования, доказывающие непосредственную связь функциональных состояний человека и эффективности деятельности, не

только в смысле ее результативности, но гораздо шире – оптимальности способа достижения поставленной перед субъектом цели [5].

Неблагоприятные функциональные состояния, при которых часто испытываются сильные эмоции (остро или хронически), особенно негативные, приводят к снижению объективных характеристик учебно-профессиональной деятельности студентов, таких как работоспособность, продуктивность, быстрдействие, качество работы, и также являются причиной несчастных случаев, травм по вине «человеческого фактора», увеличения склонности студентов к зависимости и другим видам девиантного поведения.

Функциональные состояния, далекие от оптимальных, затрагивающие эмоциональную сферу личности, касаются и других ее сфер: волевой, интеллектуальной, и в целом повышают внутреннюю «стоимость» затрачиваемых на выполнение учебно-профессиональной деятельности усилий. Учеба в вузе связана, как и любая другая деятельность, с определенной затратой внутренних ресурсов, что проявляется в таких состояниях, как мобилизация, эмоциональное возбуждение, компенсируемое утомление и др. Это естественная ситуация, предполагающая рациональное отношение студента к своим ресурсам. При чрезмерной нагрузке, растратах внутренних ресурсов появляется угроза здоровью молодых людей, это притом, что студентов с различными отклонениями в здоровье итак становится все больше.

Во второй половине прошлого века проводилось большое количество исследований, доказывающих вредное влияние стрессовых ситуаций на функциональное состояние человека. В условиях острого и хронического напряжения в организме происходят физиологическое напряжение всех систем, например, эндокринной системы (Х.М.Марков, 1970; Я.М.Краевский, 1971; А.О.Навакатилян, 1973; И.К. Шхвацабая, 1975), вегето-висцеральных систем (И.К. Курцин, 1997). Исследования студентов во время экзаменов показало повышение у них уровня холестерина на этот период [9]. В работах

Г.Ф. Ланга (1950) указывается факт увеличения числа больных гипертонией в период блокады Ленинграда [7]. К.В.Судаков (1975) экспериментально доказал длительное удержание в центральной нервной системе именно эмоций отрицательного характера, приводящее к повышению артериального давления [3]. Связь развития ишемической болезни сердца, в том числе инфаркта миокарда и предшествующих психологических травм доказаны давно (Г.Ф. Ланг, 1950; А.Л. Мясников, 1965; И.К. Шхвацабая, 1975; И.Е. Ганелина, 1977) [там же].

Длительные и сильные негативные эмоции влияют и на нравственное здоровье личности, что сказывается на изменении индивидуально-психологических свойств характера, способствует развитию таких черт и состояний, как замкнутость, тревожность, нерешительность, апатичность, повышенная истощаемость. Часто отмечается запаздывание принятия научно обоснованных организационных мер профилактических и коррекционных методов, не успевающих за все более растущими потребностями в таких мерах.

Оптимизация функционального состояния студентов направлена на содействие увеличению коэффициента полезности расходования их временных ресурсов, сокращение заболеваемости, улучшение социально-психологического климата в коллективах учебных групп, раскрытию скрытых возможностей повышения производительности и качества учебно-профессиональной деятельности. Оптимизация всей системы обучения в вузе и использование способов саморегуляции и самоуправления функциональными состояниями – это два взаимно дополняемых направления профилактической работы.

Существующие способы и приемы оптимизации функционального состояния студентов имеют свою специфику возможностей и ограничений применения в вузовской среде. Некоторые из этих вопросов более изучены, другие требуют дальнейшей проработки. Различные методы оптимизации функционального состояния студентов могут быть включены в занятия

физической культурой, в особенности с учетом все более увеличивающейся в последнее время группы ослабленных в плане здоровья студентов. Но проблема использования этих методов, конечно, гораздо шире рамок физического совершенствования, хотя и данное направление представляется важным для современной молодежи, ориентированной на красоту своего тела. Овладение методами оптимизации функционального состояния способствует в целом всестороннему и гармоничному развитию личности студентов.

Список литературы:

1. Дикая, Л.Г. Теоретические и экспериментальные проблемы управления психическим состоянием человека / Л.Г. Дикая, Л.П. Гримак // Психические состояния и эффективность деятельности. – Москва, 2008.
2. Доморацкий, В.А. Краткосрочные методы психотерапии/ В.А. Доморацкий. – М.: Издательство Института психотерапии, 2007. – 221 с.
3. Зайцев, В.П. Здоровье человека и профилактика заболеваний: Учеб. пособие / В.П. Зайцев, И.Д. Варавин, Е.П. Пчелкина и др. // Под ред. В.П. Зайцева. – Белгород: БелГТАСМ, БОЦМП, 1998.
4. Зеер, Э.Ф. Психология профессионального развития: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Ф. Зеер. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 240 с.
5. Зинченко, В.П. Психологические проблемы эффективности и качества труда / В.П. Зинченко, В.М. Мунипов, В.Ф. Рубахин // Психологический журнал, 1984. –Т 5. – № 2. – С 25-34.
6. Карпухина, А.М. Регуляция ПФС человека стимуляцией БАЦ как метод повышения эффективности деятельности / А.М. Карпухина // Психофизиологические состояния человека и информативность биологически активных точек кожи. – Киев, 1979. – С. 105-109.

7. Ланг, Г.Ф. Избранные труды / Г.Ф. Ланг. – Л.: Медицина, 1975. – 230с.
8. Леонова, А.Б. Психопрофилактика стрессов / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. – М.: Изд-во Моск. ун-та, 1993. – 123 с.
9. Полянцев, В.А. Динамика изменения частоты сердечных сокращений у студентов и экзаменаторов во время экзаменов / В.А. Полянцев, Г.В. Рыжиков, С.В. Величкина, В.А. Пеливинов.- Физиология человека, 1977. – Т. 3. – № 5. – С. 891-897.
10. Пчелкина, Е.П. Методы оптимизации функционального состояния студентов: учебное пособие / Е.П. Пчелкина. – Белгород: ООО «Эпицентр», 2017. – 208 с.
11. Швецова, В.А. Влияние факторов социальной среды на психическое состояние студентов в экопсихологическом аспекте/ В.А. Швецова// Экология субъективной сферы личности: Коллективная монография / отв. редактор Т.Н. Разуваева. – Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2016. – 279 с. С. 209-223.

ТИПЫ ОДИНОЧЕСТВА В СТУДЕНЧЕСКОМ ВОЗРАСТЕ И ИХ ВЛИЯНИЕ НА СУИЦИДАЛЬНЫЙ РИСК

*Селезнева Галина Николаевна
Белгородский государственный национальный
исследовательский университет,
Ассистент
Белгород, Россия*

Аннотация. В статье рассматриваются одиночество в юношеском возрасте, необходимость в статусе, в признании со стороны ровесников и взрослых. Так же в статье говорится о видах одиночества, внутреннем и внешнем одиночестве, самоубийстве.

Ключевые слова: юношеский возраст, суицидальное поведение, проблемы молодежи, виды одиночества.

TYPES OF LONELINESS IN STUDENT AGE AND THEIR INFLUENCE ON SUICIDE RISK