

# ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

*Верченко Ирина Александровна,*

*кандидат психологических наук, ст. преподаватель,*

*БУ ВО «Сургутский государственный педагогический университет»*

*г. Сургут, ХМАО -Югра*

## ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ РАЗНЫХ НАПРАВЛЕНИЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

**Аннотация.** Установлена актуальность исследования проблемы психологического здоровья обучающихся ВУЗа. Представлены результаты исследования уровня психологического здоровья студентов разных направлений профессиональной подготовки «Педагогическое образование», «Специальное (дефектологическое) образование» и «Психолого-педагогическое образование». Для поддержания и развития психологического здоровья студентов 1 курса выделены условия формирования потребности.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, уровни психологического здоровья, условия формирования психологического здоровья, психопросвещение, воспитание психологического здоровья студентов.

Процессы развития, воспитания и обучения подрастающего поколения по вопросам здорового образа жизни являются актуальными проблемами в меняющихся условиях современного социума в психологическом оздоровлении населения. Самому субъекту отводится активная роль в становлении психологического здоровья. Отношение к здоровью является одной из сторон «Я-концепции» в контексте рассмотрения проблемы психологического здоровья. Отсутствие заболеваний и наличие полноценного психофизиологического состояния, которое позволяет оптимально осуществлять социальную и учебно-профессиональную деятельность лежит в основе переживания чувства психологии здоровья.

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Способность сохранять соответствующую возрасту и полу психофизическую устойчивость в условиях постоянного изменения количественных и качественных единиц структурной и сенсорной информации является здоровьем человека. Здоровый образ жизни предполагает такой способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, который позволяет в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека [1]. Современные исследования показывают, что уровень здоровья человека на 15-20% обусловлен генетическими факторами, на 25% его определяют экологические условия и на 50-55% – условия образа жизни самого человека [4].

Итак, сопровождение психологического здоровья студентов выступает как способ с помощью которого студент успешно осваивает основные элементы учебно-профессиональной деятельности и формирует степень гармонизации внутреннего мира и социальных отношений.

Понятие «психологического здоровья» в современной отечественной психологии было введено И.В. Дубровиной. По утверждению Дубровиной И.В., психологическое здоровье включает:

- осознание человеком особенностей и качеств своего психического и личностного развития;
- отношение к осознаваемым психическим и личностным особенностям и качествам;
- гуманистическую направленность личности [3].

Многообразие перечня критериев психологического здоровья представлено в отечественной психологии. Так, например, Н.Д. Лакосина и Г.К. Ушаков выделяют следующие критерии психологического здоровья:

- соответствующую возрасту человека зрелость чувств;

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

- максимальное приближение субъективных образов отражаемым объектам действительности;
- гармонию между отражением обстоятельств действительности и отношением человека к ней;
- критический подход к обстоятельствам жизни;
- адекватность реакций на общественные обстоятельства (социальную среду);
- способность планировать и осуществлять свой жизненный путь и пр. [5].

Таким образом, адекватное действие всех психических составляющих (мотивационная, эмоциональная, познавательная, волевая сферы и др.), необходимых для жизнедеятельности; психическое состояние индивида, обеспечивающее адекватный контроль за его поведением, является *психологическим здоровьем*.

Образовательная среда предполагает создание психологических условий с опорой на внутренний личностный потенциал, в результате которого происходит комплексная оптимизация и оздоровление образа жизни и целостной личности. Данное утверждение подтверждается нормативно-правовыми документами, а именно основами законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан, проектом Федерального закона Российской Федерации «Об охране психологического здоровья граждан в Российской Федерации», а также федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования («Педагогическое образование», «Специальное (дефектологическое) образование» и «Психолого-педагогическое образование»).

Анализ условий, способствующих формированию психологического здоровья студентов, является решением данного вопроса. Так как субъект занимает главенствующую роль в формировании психологического здоровья, то деятельность преподавателя для развития обучающихся потребности в его

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

формировании должна быть направлена на создание условий образовательной среды.

Участниками исследования по определению уровня психологического здоровья стали 217 обучающихся – студенты 1 курсов БУ ВО «Сургутский государственный педагогический университет».

Целью исследования являлось изучение уровня психологического здоровья обучающихся и определение условий, способствующих его развитию. Концептуальной основой исследования являлась психологическая модель здорового образа жизни (И.О. Бабушкина): системное взаимодействие мировоззрения, позитивного мышления и духовно-нравственных ценностей и ориентаций личности. Через это взаимодействие обеспечивается развитие и оптимизация когнитивных, эмоциональных, коммуникативных и других возможностей личности [2].

При помощи методики А.В. Козлова «Индивидуальная модель психологического здоровья» [4] были получены показатели уровня психологического здоровья студентов 1 курсов разных направлений профессиональной подготовки (Педагогическое образование, Психолого-педагогическое образование и Специальное (дефектологическое) образование), полученные данные представлены в таблице 1.

Таблица 1

Показатели психологического здоровья студентов 1 курсов разных направлений профессиональной подготовки (n=217; %)

Уровни психологического здоровья	Направление профессиональной подготовки		
	Педагогическое образование (ПО)	Психолого-педагогическое образование (ППО)	Специальное (дефектологическое) образование (СДО)
Высокий уровень	15	12	10

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Средний уровень	27	25	22
Низкий уровень	58	63	68

Результаты, представленные в таблице 1, свидетельствуют о том, что студентам разных направлений профессиональной подготовки свойственны все уровни психологического здоровья. Однако имеются различия в количественных показателях уровней психологического здоровья студентов.

Так, наименьший количественный показатель набирают студенты с высоким уровнем психологического здоровья (ПО=15%; ППО=12%; СДО=10%) Студентам с высоким уровнем психологического здоровья характерно полноценное личностное развитие, высокий уровень самосознания и гуманистическая направленность.

Однако наибольший количественный показатель демонстрируют студенты с низким уровнем психологического здоровья (ПО=58%; ППО=63%; СДО=68%), характерно нарушение гармонизации отношений с самим собой и окружающими, пессимистическое настроение, суетливость, тревожность и т.д.

Тем не менее, имеются показатели среднего уровня психологического здоровья студентов (ПО=27%; ППО=25%; СДО=22%) – недостаточное осознание особенностей и качеств своего психического и личностного развития.

Таким образом, полученные результаты позволяют сделать вывод о том, что больше половины испытуемых имеют низкий уровень психологического здоровья. Возможно, полученные данные могут быть связаны со спецификой учебно-профессиональной деятельности, а также отсутствием соответствующих условий формирования психологического здоровья студентов.

С целью определения условий, направленных на формирование психологического здоровья обучающихся, были составлены протоколы индивидуальной и групповой бесед со студентами. Проанализированные данные позволи-

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

ли выделить следующие условия: доброжелательное и дружелюбное взаимодействие с субъектами образовательной среды; активное участие в групповой работе; популярный социометрический статус в группе сверстников; проявление познавательного интереса к учебной работе; активность на занятиях; личностная значимость процесса учения.

Деятельность, направленная на формирование условий психологического здоровья студентов, может быть представлена по двум формам взаимодействия преподавателя со студентами (таблица 2).

Таблица 2

Формы взаимодействия преподавателя со студентами по формированию психологического здоровья

Форма взаимодействия	Цель
Групповые формы	Формирование положительных и конструктивных способов взаимодействия в группах, повышение уровня мотивации к учебно-профессиональной и общественной деятельности
Индивидуальные формы	Формы взаимодействия, учитывающие личностные особенности обучающегося, связанные с обучением студентов способам саморазвития

Работа по созданию условий формирования психологического здоровья студентов может быть реализована в формах *психолого-педагогического просвещения преподавателей* и студентов, а также *комплекса воспитательных мероприятий* (таблица 3).

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Таблица 3

**Формы работы с субъектами образовательной среды по формированию  
психологического здоровья**

Форма работы	Цель, задачи	Приемы, метода взаимодействия
Психолого-педагогическое просвещение преподавателей	Информирование о необходимости формирования психологического здоровья обучающихся как фактора успешной социализации, учебной, воспитательной и других видов деятельности. Главная задача – показать, каким образом преподаватели могут способствовать созданию необходимых условий, т.е. органическое вплетение ситуации передачи знаний в процесс практической деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Групповые консультации с целью повышения психологической компетентности преподавателей в тех вопросах, которые актуальны для студенческого возраста;</li> <li>– Индивидуальные беседы;</li> <li>– Консультирование как помощь в организации эффективного педагогического общения и пр.</li> </ul>
Психолого-педагогическое просвещение студентов	Информирование об особенностях психологического здоровья и способах его формирования и представляет собой деятельность по развитию потребности в знаниях о здоровье и здоровом образе жизни, желанию использовать информацию в интересах собственного личностного роста; формирование потребности в самопознании, саморазвитии и самосовершенствовании.	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Кураторские часы.</li> <li>– Разработка буклетов.</li> <li>– Инфографика и пр.</li> </ul>

## ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ

Форма работы	Цель, задачи	Приемы, метода взаимодействия
Воспитательная работа	Повышение уровня компетентности в области психологического здоровья, реализацию индивидуальных возможностей, личностного роста и совершенствования; реализацию комплекса индивидуально ориентированных мер по повышению уровня психологически здорового образа жизни.	– Тренинговые занятия.

Показатель сформированности у студентов правильного понимания психологического здоровья будет являться основным критерием результативности реализации воспитательной работы.

Характерные особенностями данного критерия будут являться: высокие показатели познавательной активности обучающихся; когнитивный компонент структурных характеристик психологического здоровья; конструктивное формирование психологического здоровья.

Итак, сопровождение психологического здоровья студентов включает создание психологических условий, направленных на формирование его структурных направлений.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ананьев, В.А. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В.А. Ананьев. – СПб., Речь. – 2006. – 384 с.
2. Бабушкина, И.О. Психологическое сопровождение здорового образа жизни студентов педагогических специальностей: автореф. дисс. ... канд.психол. наук [Текст] / И.О. Бабушкина. – Нижний Новгород. – 2011. – 28 с.
3. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования [Текст]: моногр. / И.В. Дубровина. – М.: Моск. психол.-соц ун-т. – 2014. – 64 с.

## **ИННОВАЦИИ В НАУКЕ: ПУТИ РАЗВИТИЯ**

4. Козлов, А.В. Методика диагностики психологического здоровья [Текст] / А.В. Козлов // *Перспективы науки и образования*. – 2014. – № 6 (12). – С. 110-117.
5. Лакосина, Н.Д. Медицинская психология [Текст] / Н.Д. Лакосина, Г.К. Ушаков. – 2-е и перераб. и доп. – М.: Медицина. – 1984. – 272 с.