

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА КАК
СОВРЕМЕННАЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА**

Перышкова Светлана Алексеевна,¹

к.псх.н., доцент кафедры педагогики и психологии

Социально-педагогический институт

Шевякова Светлана Александровна,

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Социально-педагогический институт

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Россия

Аннотация. В статье рассматриваются психолого-педагогические аспекты проблемы повышения уровня психологического здоровья обучающихся вуза.

Ключевые слова: психология здоровья, здоровый образ жизни, психологическое здоровье.

¹ Перышкова С.А., Шевякова С.А.. perissveta@yandex.ru

Проблема здоровья в истории развития человечества не является новой и мало изученной. Существует множество подходов и концепций к изучению здоровья в целом ряде наук. Психологическая наука также внесла свой вклад в исследование данной проблемы: в последние годы активно развивается перспективное научно-практическое направление – психология здоровья. Не так давно в психологической теории и практике появился новый термин «психология здоровья» (И.В. Дубровина), который аккумулировал в себя комплексный смысл исследования человека – в его психофизиологическом, социальном, духовно-нравственном единстве. Сложность понимания данного термина обусловлена не только методологической новизной самого понятия в науке, но и высшей степенью абстракции в понимании метафизической природы этого феномена.

Вместе с тем, психологическое здоровье невозможно понимать отдельно от физического или соматического здоровья. То есть болезнь, недуг, недостаточное питание, вредные привычки, травмы, неправильный образ жизни и т.д. будут негативно влиять на психологическое здоровье, ослабляя его. В то же время физически здоровый человек с несформированными базовыми ценностями, низким уровнем морально-нравственного развития не может считаться психологически здоровым, так как духовный рост и развитие, в свою очередь, считаются важными составляющими психологического здоровья [8]. То есть, дополняя картину психологического здоровья личности, следует подчеркнуть его многогранность и комплексность, что затрудняет формулировку конкретного определения данного феномена.

С этих позиций можно обозначить рассмотрение психологического здоровья личности как баланс, гармонию человека с самим собой (своими целями, желаниями, стремлениями, характерными особенностями личности, и т.п.) и окружающим миром (другими людьми, деятельностью, образом жизни и т.д.). Также стоит добавить, что психологически здоровая личность имеет тенденцию к росту, развитию, раскрытию собственного потенциала, формируется духовно в соответствии с гуманистической парадигмой

современного общества и опорой на общечеловеческие ценности. Феномен психологического здоровья неустойчив и динамичен, поэтому есть смысл рассматривать его в возрастной динамике и выделять факторы и условия, влияющие на поддержание и повышение его уровня.

Анализ научной психологической литературы позволил сформулировать основные характеристики психологического здоровья личности. К ним в равной мере можно отнести наряду с соматическим здоровьем способность к осуществлению выбора; самоконтроль в различных ситуациях; осознанность самого себя и своего взаимодействия с внешним миром /социумом; способность отстаивать свои интересы, уважать позицию другого человека; способность выражать себя творчески и искать для этого различные способы; уметь взаимодействовать с другим человеком / людьми; полноценное проживание настоящего момента; эмоциональная устойчивость и стабильность; оптимистичное отношение к происходящему в жизни; быстрая адаптация к изменяющимся условиям жизни; активная позиция в деятельности и работоспособность; целостность личности и защита личностных границ; стремление к саморазвитию и так далее [6].

Здоровье, являясь ценностью человека, не может быть абсолютным показателем, не изменяющимся в течение жизни. Психологическое здоровье также не может быть абсолютным, нерушимым и одинаковым на каждом возрастном этапе. Психологическое здоровье, являясь переменчивым состоянием, тем не менее, предполагает некое равновесие / стремление к равновесию физиологических, социальных, биологических, психологических функций человека; его социальной активности; оптимальной работоспособности на определенном этапе жизнедеятельности [6].

В этом смысле юношеский (или в некоторых классификациях – студенческий) возраст аккумулирует физический, психический, социальный потенциал личности, направляет развитие профессионального мышления, определяя сферы дальнейшего профессионального развития [3, 4]. Образовательная среда вуза создает неповторимые и уникальные условия для

лично-профессионального совершенствования обучающихся, тем самым положительно влияя на сохранение и развитие психологического здоровья личности.

Общее интеллектуальное развитие в обучении, необходимость совершенствования мыслительных операций и психических познавательных процессов в конкретных видах учебной деятельности в вузе [2], расширение кругозора, увеличение числа социальных связей с их последующим усложнением, развитие личности обучающихся в процессе воспитательной работы и духовно-нравственное совершенствование сопровождают процесс обучения в высшей школе, создавая благоприятные условия для сохранения и повышения уровня психологического здоровья обучающихся вуза [1, 5, 8].

Оптимизация уровня психологического здоровья обучающихся вуза может иметь традиционную форму психолого-педагогического сопровождения, предполагающую диагностику, коррекцию, консультирование и другие формы психологической поддержки. Программу психолого-педагогического сопровождения повышения уровня психологического здоровья обучающихся вуза целесообразно выстраивать в соответствии с основными аспектами их жизнедеятельности. Поэтому в данную программу следует включить психолого-педагогическую работу по следующим направлениям: оздоровление и здоровый образ жизни; конструктивные социальные связи; развитие когнитивной сферы; эмоциональная устойчивость и стабильность; коммуникативная компетентность; поведенческие шаблоны, адекватные возрасту и уровню психического развития; духовно-нравственное развитие; лично-профессиональный рост [7, 9].

Также данная работа может включать в себя психологическую коррекцию и профилактику неблагоприятных психологических состояний и проявлений, негативно влияющих на психологическое здоровье обучающихся (дезадаптация, тревожность, агрессивность, девиации, конфликтность и др.). Таким образом, условия образовательной деятельности и воспитательной системы вуза позволяют в полной мере реализовать психолого-педагогическую

поддержку сохранения и повышения уровня психологического здоровья обучающихся вуза.

Список литературы:

1. Кирпичева Е.В., Городкова М.С. Формирование профессиональных компетенций будущего педагога в области духовно-нравственного воспитания обучающихся на основе базовых национальных ценностей // Молодежь: свобода и ответственность: материалы VI Владимирских духовно-образовательных чтений / сост. Р.С. Леонов. – Мичуринск: изд-во Мичуринского ГАУ, 2019. – С. 26-32.

2. Корепанова, Е.В. Развитие познавательной активности студентов в условиях компетентностного подхода / Ю.А. Федулова, Е.Е. Попова, Е.В. Корепанова // Вопросы современной науки и практики. Университет им. В.И. Вернадского. – 2019. -0 № 4. – С. 164-169.

3. Корепанова, Е.В. Организация исследовательской деятельности будущего педагога в пространстве высшей школы / Е.В. Корепанова // Современному АПК – эффективные технологии: материалы Международной научно-практической конференции, посвященная 90-летию д.с/х.н., проф., заслуженного деятеля науки РФ, Почетного работника высшего профессионального образования РФ, В.М. Макаровой, 11-14 декабря 2018. – Ижевск, Ижевская ГСХА, 2019. – С. 326-330.

4. Корепанова, Е.В. Проблема исследовательской деятельности в системе подготовки будущих педагогов / Е.В. Корепанова, С.В. Еловская // European Social Science Journal (Европейский журнал социальных наук). – 2018. – № 12-1. – С. 370-376.

5. Костюшина Е.В. Нравственное развитие – интегративная часть процесса развития личности // материалы VI Владимирских духовно-образовательных чтений. – Мичуринск: изд. МичГАУ, 2019. – С. 36-40.

6. Перышкова С.А. Проблема сохранения психологического здоровья педагога в современном обществе / С.А. Перышкова // Экологическая

педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий Индустрии 4.0: сборник материалов Международной научной школы, организованной при финансовой поддержке Администрации Тамбовской области. – Мичуринск: Издательство Мичуринского ГАУ, 2017. – С. 290 - 295.

7. Перышкова, С.А. Социально-психологический тренинг как средство развития взаимопознания преподавателя и студента / С.А. Перышкова // Психология образования в поликультурном пространстве (Том 1 № 33/2016): научный журнал. – Елец, 2016. – С. 18 - 24.

8. Перышкова С.А. Психолого-педагогические основы нравственного воспитания обучающихся вуза / С.А. Перышкова, А.С. Осипов, Е.М. Ершова // Наука и Образование . – 2019. - № 2. – С.156.

9. Перышкова С.А. Пути оптимизации педагогического взаимодействия в высшей школе / С.А. Перышкова // Современные педагогические технологии в организации образовательного пространства региона: сборник материалов Областной научно-практической конференции. – Мичуринск: Издательство Мичуринского ГАУ, 2018. – С.70 - 76.

PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TOUCH DEVELOPMENT OF THE PRESCHOOL CHILDREN

Pyoryshkova Svetlana Alekseevna,

candidate of psychological Sciences

docent of the Department of pedagogy and psychology

Shevyakova Svetlana Alexandrovna,

senior lecturer of the Department of physical education

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russia

Annotation. The article deals with psychological and pedagogical aspects of the problem of improving the level of psychological health of University students.

Keyword: health psychology, healthy lifestyle, psychological health.