

ТЕХНОЛОГИИ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Жданова Лора Геннадьевна

кандидат психологических наук, доцент кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет»

Шакурова Азалия Амировна

аспирант кафедры педагогики и психологии
ФГБОУ ВО «Самарский государственный социально-педагогический университет»
Россия, г. Самара

Аннотация: В данной статье сделан обзор современных публикаций по проблеме сохранения психологического здоровья в студенческом возрасте. Анализируются возможности оптимизации разных форм учебной и внеучебной деятельности студентов.

Ключевые слова: психологическое здоровье, студенты, сохранение психологического здоровья, здоровьесбережение.

В современном мире предъявляются повышенные требования к психоэмоциональной устойчивости человека и уровню его психологического здоровья в целом. В системе высшего профессионального образования сохранение и укрепление здоровья обучающихся является одной из основных задач. Решение данной проблемы требует комплексного подхода к организации жизнедеятельности студентов. Годы обучения в вузе подразумевают большие интеллектуальные нагрузки, резкие изменения привычного образа жизни, формирование межличностных отношений вне семьи, а также необходимость адаптации к новым условиям, проживания и питания. Для адекватного выполнения студентами своих возрастных, социальных и культурных ролей, а также полноценного функционирования и развития необходим высокий уровень показателей психологического здоровья.

Понятие «психологическое здоровье» очень объемное и включает в себя много составляющих: самопринятие, адекватную самооценку, уверенность в себе, гибкость, социальный интерес, ответственность, самостоятельность, умение адаптироваться к окружающей среде и меняющимся обстоятельствам, критичность к самому себе, адекватное восприятие окружающего мира, осознанность, активность, работоспособность, целеустремленность, ориентацию на саморазвитие, высокий уровень саморегуляции [7, 9, 12].

Возрастные особенности психологического здоровья студентов обусловлены тем, что этот период жизни характеризуется интенсивным формированием специальных способностей в связи с профессионализацией, а также становлением характера и интеллекта. Студенты уже считаются взрослыми людьми, самостоятельно решающими вопросы здоровьесбережения [1]. В целом, для студентов хорошие показатели психологического здоровья являются важным условием их успешности и благополучия в дальнейшей жизни [5].

Но следует отметить, что в современном обществе поток научной и учебной информации постоянно увеличивается, и, соответственно, возрастают требования к уровню подготовки специалиста. Это приводит к перегрузке студентов, повышению их психоэмоциональной напряженности, истощению ресурсов, возрастанию вероятности заболеваний. Хотя в последнее

время здоровый образ жизни активно пропагандируется для разных возрастных категорий людей, но тем не менее большинство студентов неправильно питается, не проявляет необходимую в их возрасте двигательную активность, не соблюдает режим дня, не использует элементы закаливания, чаще всего снимает стрессы посредством разнообразных вредных привычек (курение, алкоголь, наркомания) [9].

Делая обзор современных статей, посвященных изучаемой проблеме, можно отметить, что авторы предлагают разные методы, способы и технологии сохранения, поддержания и улучшения психологического здоровья студентов. Волкова Т.Г. и Вересов Н.Н. отмечают, что положительное отношение к своему телу подразумевает позитивное отношение к своей личности в целом. Современные идеалы внешности влияют на представления студентов о том, каким должен быть их физический образ. Сформированные стереотипы являются точкой отсчета в описании и оценивании себя и окружающих. Ориентируясь на задаваемый обществом образец, у человека может искажаться восприятие собственной внешности. Поэтому для улучшения психологического здоровья важна работа с самооценкой, самоотношением, восприятием себя, осознанием своих потребностей и навязанным извне стереотипам [2]. Ушева Т.Ф. в своем исследовании показала, что для улучшения психологического здоровья студентов необходимы мероприятия или программы, направленные на развитие так называемого нормального перфекционизма у обучающихся вуза [12]. Месникович С.А. указывает на то, что самоорганизация студентов является важной составляющей психологического здоровья молодежи [8]. Лепилина И.Г. делает акцент на повышение мотивации студентов к саморазвитию через творчество, труд и всевозможную практическую деятельность, без которой сложно представить себе гармоничное развитие личности [6]. Пичугина И.В. подчеркивает, что методы и формы учебной деятельности в вузе влияют на сохранение психологического здоровья студентов [10]. В частности, Колосова Е.В. анализирует возможности конкретных методов улучшения психологического здоровья студентов на занятиях и отмечает эффективность использования дыхательной гимнастики в образовательном процессе [3].

Таким образом, на основании вышеизложенного мы можем сделать вывод о том, что для сохранения и улучшения психологического здоровья студентов следует использовать комплексный подход, который будет включать в себя оптимизацию учебной деятельности, различных групповых форм внеучебной работы (например, психологические тренинги, спорт и т.д.), индивидуальной деятельности студента вне вуза (например, общение со сверстниками, друзьями, хобби и т.д.). При этом выбор методов для реализации комплексного подхода зависит от уникальной совокупности индивидуальных условий жизнедеятельности.

Литература:

1. Александрова И.Н. Возрастные особенности отношения студентов к психологическому здоровью // Интеллектуальный потенциал XXI века: ступени познания. – 2012. – № 9-1. – С. 90–93. – EDN RPJYWR.
2. Волкова Т.Г., Вересов Н.Н. Образ физического я студентов в контексте психологического здоровья. // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4 (15). – С. 70–78. – EDN HSRKUB.

3. Колосова Е.В. Дыхательная гимнастика, как способ повышения психологического здоровья студентов // Страховские Чтения. – 2021. – № 29. – С. 148–151. – EDN JWYVCA.
4. Кочеткова М.Т. Педагогические аспекты психологического здоровья студентов и школьников // Актуальные проблемы психологического здоровья: теория и практика: Материалы международной научно-практической конференции, Псков, 14–16 апреля 2016 года. – Псков: Псковский государственный университет, 2016. – С. 256–259. – EDN XFZZUL.
5. Кувичкин Н.М., Криницин Н.Н., Кулигина Н.Н. Психологическое здоровье студентов в условиях высшего образования // Гуманитарный вестник Донского государственного аграрного университета. – 2022. – № 4. – С. 208–212. – EDN KMJWSC.
6. Лепилина И.Г. Способ сохранения психологического здоровья студентов в образовательном процессе через творчество в технологии мозаичных работ // Детство как антропологический, культурологический, психолого-педагогический феномен: материалы V Международной научной конференции, Самара, 29–30 марта 2019 года. – Самара: ООО «Научно-технический центр», 2019. – С. 445–449. – EDN QBHFQS.
7. Макеева Е.С., Рифицкая И.И. Критерии психологического здоровья студентов экономического профиля // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки. – 2022. – № 22-3. – С. 182–189. – EDN MWZGEN.
8. Месникович С.А. Самоорганизация учеников и студентов как составляющая психологического здоровья молодежи // Актуальные проблемы охраны здоровья учащихся и рабочих в экологически неблагоприятных условиях: Сборник материалов IX Международной научно-практической конференции, Брянск, 19–20 июня 2013 года. – Брянск: Группа компаний «Десяточка», 2013. – С. 49–51. – EDN DXVDWC.
9. Писарев Д.В., Фильштинская А.А. Проблема сохранения здоровья студенческой молодежи // Молодой ученый. – 2021. – № 49 (391). – С. 335–337.
10. Пичугина И.В. Исследование взаимосвязи между уровнем психологического здоровья студентов и успешностью обучения в университете // Социально-экономические, институционально-правовые и культурно-исторические компоненты развития муниципальных образований: Сборник трудов XX научно-практической конференции, Миасс, 28 апреля 2023 года. – Миасс: Южно-Уральский государственный университет (национальный исследовательский университет), 2023. – С. 134–138. – EDN YMRWKI.
11. Смирнова Е.М. Особенности психологического здоровья студентов вуза // Студенческая наука и XXI век. – 2012. – № 9. – С. 421–425. – EDN SAJNHR.
12. Ушева Т.Ф., Федосова И.В. Развитие нормального перфекционизма как фактор сохранения психологического здоровья студентов вуза // Казанский педагогический журнал. – 2019. – № 4 (135). – С. 94–101. – EDN BNXHVF.