

При этом важно отметить, что универсальные компетенции выступают ресурсом становления субъекта образовательной деятельности в процессе их постоянного пополнения за счет внешних ресурсов образовательной среды. Ориентация на формирование универсальных компетенций субъекта профессионального образования существенно улучшит качество профессиональной подготовки выпускников учебного заведения, будет способствовать развитию их профессиональной мобильности и конкурентоспособности на рынке труда.

Печеркина А.А.

ВЛИЯНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Современные студенты – это, прежде всего, молодые люди в возрасте от 18 до 25 лет. В классификациях периодов жизни человека этот возраст определяется как поздняя юность или ранняя зрелость. Отсутствие единого термина уже говорит о сложности, неоднозначности психологических характеристик этого периода жизни, что особенно ярко проявляется в современных условиях развития российского общества.

Как правило, именно в студенческом возрасте достигают максимума в своём развитии не только физические, но и психологические свойства. Как свидетельствуют данные Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), студенты характеризуются худшими показателями физиологических функций в своей возрастной группе. Они лидируют по числу больных гипертонией, тахикардией, сахарным диабетом, нервно-психическими нарушениями. Причины этого кроются в основном в том, что в процессе вузовского обучения студенты испытывают сильное психическое напряжение, часто разрушительное для здоровья.

Обучение в высшей школе требует от студентов значительного интеллектуального и эмоционального напряжения, доходящего в период зачётных и экзаменационных сессий до пределов возможностей. Налагаясь на другие причины (социально-бытовые, экологические и т.п.), это приводит к развитию нервно-психических заболеваний. Среди данной группы часто оказываются наиболее способные и целеустремлённые студенты.

По данным исследователей частота расстройств психического здоровья среди студентов в различных вузах и регионах колеблется от 7 до 40%. В подавляющем большинстве случаев это пограничный уровень психических нарушений. Подобным же образом складывается ситуация и среди абитуриентов, которые только поступают в высшую школу. Следовательно, в высшее учебное заведение приходят люди с уже нарушенным психическим здоровьем.

По мнению В. Буйлова, за последние годы отмечается тенденция к увеличению числа студентов, страдающих неврозами, неврозоподобными состояниями, психопатиями и другими расстройствами психики. Основными причинами возникновения таких состояний у студентов являются психоэмоциональные напряжения, связанные с учебным процессом [2]. Они вызываются такими обстоятельствами, как адаптационные трудности, несоответствие уровня требований педагогического процесса уровню начальной подготовки студента, авторитарность позиции преподавателя, повышение уровня невротизации студентов в период зачётных и экзаменационных сессий, чрез-

мерно большой объём информации, дефицит времени, снижение уровня мотивации к учёбе из-за неудовлетворённости методами преподавания, конфликтные ситуации с преподавателями и учебно-вспомогательным персоналом.

С.Д. Смирнов подчёркивает, что часто у студентов может наблюдаться гипертрофированная и несколько абстрактная неудовлетворённость жизнью, собой и другими людьми. При неадекватном педагогическом воздействии такие состояния могут стать причиной деструктивных тенденций в поведении. Но при обращении энергии этого эмоционального состояния на решение сложной и значимой для студента задачи неудовлетворённость может стать стимулом к конструктивной и плодотворной работе [6].

А. Левагина считает, что благоприятное положение студента в образовательной среде содействует нормальному развитию его личности. Не должно быть существенно расхождения между самооценкой и оценкой, получаемой студентом от значимых для него людей, к которым обязательно должен относиться и преподаватель [4].

Н.В. Басова подчёркивает, что здоровье студентов находится в прямой зависимости от структуры образовательного процесса [1]. Оптимально построенный образовательный процесс не может и не должен иметь своими последствиями невротизацию учащихся. Образовательные технологии как таковые до сих пор не входят в круг проблем, рассматриваемых медиками и физиологами, несмотря на обеспокоенность ряда ученых возможностью отрицательного влияния педагогических воздействий.

В качестве одной из самых наболевших проблем можно назвать то, что высшее профессиональное образование, с точки зрения психологии, психотерапии и психиатрии, физиологии, на некотором этапе обрело черты, заставляющие признать за высшей школой наличие определённой «профессиональной вредности» в отношении студентов.

Г.С. Никифоров выделяет ряд факторов, которые обуславливают психическое здоровье студентов. Одним из важных факторов психического здоровья являются установки и ожидания, связанные с предстоящими событиями. Обобщённо их можно разделить на положительные (оптимистические) установки, которые выражаются в ожидании положительных событий, и отрицательные (пессимистические), о проявлении которых свидетельствует ожидание негативных событий. Первые помогают успешно справиться со сложной ситуацией, поскольку эмоции, испытываемые в трудных ситуациях, действуют как механизмы подкрепления деятельности. В случае отрицательных установок эмоции начинают оказывать деструктивное, ослабляющее действие.

Следующий фактор психического здоровья студентов – удовлетворённость результатами своей деятельности. Чувство успешности ассоциируется с переживанием высокого субъективного значения личностных стремлений, а также с высокой вероятностью достижения поставленных целей. Сознательный выбор целей и положительная оценка возможностей их достижения имеют решающее значение в процессах саморегуляции.

Также важным фактором психического здоровья студентов является степень его идентификации со студенческой средой, которая иногда воспринимается им как враждебная. Особенно это замечается у студентов-первокурсников, впервые столкнувшихся с новыми, отличными от школьных, требованиями. Необходимую помощь в преодолении этого негативного явления может оказать психологическая служба вузов, предоставляя различного рода консультации и помощь в организации учебной деятельности [5].

Как известно, в период профессионального обучения в высшей школе студенты испытывают периодически возникающие кризисы профессионального становления. И.В. Вачков, занимаясь данной проблемой, рассматривает кризисы профессионального становления студентов – психологов как постоянные «разочарования» в различных аспектах своего обучения и будущей работы. Несомненно, что степень разрешения данных кризисов тесно связана с психическим здоровьем студентов. Их успешное разрешение способствует поддержанию психического здоровья, а трудности в их преодолении могут послужить фактором его нарушения [3].

Наибольшие трудности в период обучения, по нашему мнению, испытывают студенты 1-го и 3-го курсов. Сложности студентов первокурсников связаны, прежде всего, с адаптацией к новым условиям. Сюда можно отнести изменение микро- и макросоциального окружения (переезд в новый город, проживание в общежитиях с мало-знакомыми людьми или ежедневные поездки в другой город на занятия); привыкание к новым требованиям преподавателей, отличным от школьных; проблемы в организации собственной учебной деятельности, связанной с большей степенью самостоятельности; первые экзаменационные сессии и, в целом, высокую учебную нагрузку.

Обучение студентов на 3-м курсе является переломным моментом и часто сопровождается своими проблемами. Например, могут возникнуть разочарования в отдельных учебных предметах, в своём учебном заведении и преподавателях, в качестве и методах преподавания и, в целом, в выбранной профессии. Вследствие увеличения числа предметов специализации многие студенты могут осознать ошибочность своего профессионального выбора. Также данный период может сопровождаться общими падением интереса к обучению.

Все вышперечисленные проблемы позволяют назвать периоды обучения студентов на 1-м и 3-м курсе наиболее критическими. Данные трудности сопровождаются психическим, эмоциональным напряжением, особенно во время экзаменационных сессий. Поэтому исследование психического здоровья студентов на данных этапах обучения представляется нам чрезвычайно актуальным.

Исследование особенностей психического здоровья студентов 1-го, 2-го и 3-го курсов проводилось с помощью следующих методов: для изучения самооценочного компонента использовался опросник С.А. Будасси и личностный опросник А.И. Колобковой «Общая шкала самооценки». Оценка эмоционального компонента проводилась с помощью методики рисуночной фрустрации С. Розенцвейга.

В результате проведённого исследования установлено, что в самооценочном компоненте для студентов 1-го, 2-го и 3-го курсов характерным является средний адекватный уровень самооценки, который говорит об адекватности оценивания себя студентами и совпадения их оценки с объективными показателями. Также можно сказать, что большинство студентов 2-го курса себя оценивают позитивно, то есть в целом довольны собой, принимают себя такими, какие есть, знают свои положительные качества. Большинство студентов 1-го и 3-го курсов имеют общие оптимистические ожидания по поводу своей компетенции, верят в свои силы, в собственную действенность и самоэффективность, ожидают успеха в любой начатой деятельности.

В эмоциональном компоненте студенты чаще всего демонстрируют фрустрационные реакции, содержащие упрёки, обвинения и враждебность в отношении других людей. Студенты 1-го курса имеют высокий коэффициент групповой адаптированности, а, значит, социально приспособлены, чаще реагируют в ситуациях фрустрации конформно и схоже с группой. Они не склонны рассматривать происходящее во фруст-

рационной ситуации как нечто незначительное и преодолимое со временем, в их реакциях реже всего отсутствует обвинение себя или окружающих.

Сравнительный анализ позволил подтвердить гипотезу исследования, то есть существуют значимые различия в показателях отдельных компонентов психического здоровья в зависимости от этапа обучения студентов на 1-ом, 2-ом и 3-ем курсах.

В самооценочном компоненте студенты 3-го курса имеют уровень самооценки ниже, чем студенты 1-го и 2-го курсов. А у студентов 2-го курса общие оптимистические ожидания по поводу своей компетенции, вера в успех начатого дела, собственная эффективность деятельности ниже, чем у студентов 1-го курса. Данные различия можно объяснить тем, что студенты 1-го курса совсем недавно успешно прошли вступительные испытания в университет и поэтому выше оценивают свои возможности и более уверены в своих силах.

В эмоциональном компоненте студенты 1-го курса более адаптированы к социуму, чем студенты 2-го курса, поэтому чаще проявляют конформность и схожесть эмоциональных проявлений. Также первокурсники на фрустрационную ситуацию чаще, чем студенты 3-го курса, реагируют самозащитой. В реакциях студентов 3-го курса чаще отмечается активность, адекватное реагирование и желание разрешить ситуацию, чем в реакциях студентов-первокурсников.

Полученные данные позволяют заключить, что образовательное пространство влияет на психическое здоровье студентов вуза и воздействия по его сохранению и укреплению необходимо направить на оба компонента – самооценочный и эмоциональный.

Основными направлениями работы с целью оптимизации самооценочного компонента должны выступать предупреждение возникающей тенденции к самообесцениванию у студентов, повышение уровня их самооценки, мастерства в собственной жизни, уровня собственной эффективности и действенности (общих ожиданий по поводу своей компетенции). Для работы над эмоциональным компонентом необходимо снижение степени фрустрированности у студентов, повышение уровня адекватности реакции на фрустрационные ситуации, а также стремления к её разрешению.

Несомненно, огромная роль в сохранении психического здоровья принадлежит здоровому образу жизни самого студента, его активности и заботе о своём здоровье. Это и физическая, двигательная активность, закаливание, правильно организованный режим труда и отдыха, питания и сна, отсутствие вредных привычек. К здоровому образу жизни относятся также система отношений человека, его жизненные цели и ценности.

В то же время студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, что отражается в стиле жизни, исключая заботу о собственном здоровье, поскольку такая ориентация традиционно приписывается старшему поколению и оценивается молодым человеком как «непривлекательная и скучная». Поэтому становится актуальной намеренная регуляция психического здоровья студентов со стороны кого-то из участников образования. Таким элементом должна стать психопрофилактика в студенческой среде с целью предупреждения возникновения психических заболеваний.

На наш взгляд, способами работы могут быть различные психологические тренинги (тренинг уверенности в себе, коммуникативный тренинг, тренинг самопознания и др.), консультативная помощь психолога, способствующие адекватному оцениванию себя за счёт самопознания, а также уменьшению степени фрустрированности, повыше-

ния активности, адекватности реагирования, обучающие умению разрешать фрустрационные ситуации. Другими путями влияния также могут быть здоровый образ жизни студентов, участие в оздоровительных программах и посещение ими специально оборудованной на факультете комнаты психологической разгрузки.

Но, в конечном итоге, всё зависит от возможностей образовательного учреждения и активности самих студентов в вопросе поддержания и сохранения психического здоровья.

Литература

1. Басова Н.В. Педагогика и практическая психология. – Ростов н/Д: «Феникс», 2000. – 416 с.
2. Буйлов В., Куропова Г., Сенаторова Н. Нервно-психическое состояние студентов как валеологическая проблема//Высшее образование в России. – 1996. – № 2. – С. 65-73.
3. Вачков И.В. Введение в профессию «психолог»: Учебное пособие/В.И.Вачков, И.Б. Гриншпун, Н.С. Пряжников; Под ред. И.Б. Гриншпуна. – 2-е изд., стер.-М.: Изд-во Моск. Псих.-соц. Института; Воронеж; Изд-во НПО «МОДЭК», 2003. – 464 с.
4. Левагина А. Педагогическая коррекция психических состояний студентов // Высшее образование в России. – 2001. – № 2. – С. 50-53.
5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
6. Смирнов С.Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. – М.: Аспект Пресс, 1995. – 271 с.

Попова Л.С.

ПРИМЕНЕНИЕ ТРЕНИНГА КРЕАТИВНОСТИ В СИСТЕМЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ПСИХОТЕХНОЛОГИИ ПРОФИЛАКТИКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ВЫГОРАНИЯ УЧИТЕЛЕЙ²¹

Профессиональное развитие личности, ее движение в развивающемся профессионально-образовательном пространстве является для современного человека важнейшим фактором личностного развития в целом. Поэтому большое значение имеет обеспечение эффективного и благополучного развития личности профессионала на всех этапах его становления.

Одной из причин, препятствующих успешному профессиональному развитию являются профессиональные деформации - деструкции, которые возникают в процессе многолетнего выполнения одной и той же профессиональной деятельности, негативно влияют на ее продуктивность, порождают профессионально нежелательные качества и изменяют про-

²¹ Автор выражает признательность зав. каф. ППР, чл.-кор. РАО, доктору психол. н-к, профессору Э.Ф. Зееру за помощь в подготовке статьи