

На послелекционном практическом и лабораторном занятии студент вносит коррективы в опорный конспект.

На уровне творчества студент читает научно-техническую и патентную литературу, расширяет и углубляет содержание опорного конспекта. Конечный продукт деятельности – личностноориентированный модуль учебника-конструкции – личностноориентированный преемственный учебник физики [2].

Таким образом, интенсификация процесса обучения физике в техническом вузе на основе акмеологического подхода даёт студенту возможность усваивать и удерживать в памяти большие массивы информации за один приём предъявления, а также формирует умение преодолевать возникающие когнитивные барьеры.

Список литературы

1. *Акмеология: учебник* / под редакцией А. А. Деркача. Москва: РАГС, 2004. 299 с. Текст: непосредственный.
2. *Дубик, М. А.* Развитие творческой самостоятельности студентов технического вуза в процессе обучения через чтение учебника физики: монография / М. А. Дубик. Тюмень: ТИУ, 2019. 119 с. Текст: непосредственный.
3. *Кривошеина, Е. Ю.* Технологии интенсификации процесса обучения / Е. Ю. Кривошеина. URL: <https://pedsovet.org/images/stories/docs/krivosheina.pdf>. Текст: электронный.
4. *Лаптев, В. В.* Феномен психолого-познавательных барьеров и его значение в современном школьном обучении / В. В. Лаптев, Л. А. Ларченкова. Текст: непосредственный // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2016. № 182. С. 5–18.
5. *О'Брайен, Д.* Как развивать суперпамять / Д. О'Брайен; пер. с англ. А. Луиса. Белгород: Книжный клуб. Клуб семейного досуга, 2014. 238 с. Текст: непосредственный.
6. *Трофимова, Т. И.* Курс физики: учебное пособие / Т. И. Трофимова. Москва: Академия, 2007. 560 с. Текст: непосредственный.
7. *Трофимова, Т. И.* Сборник задач по курсу физики с решениями: учебное пособие / Т. И. Трофимова. Москва: Высш. школа, 2007. 591 с. Текст: непосредственный.

УДК 378.03:159.947.23+378.18

Е. А. Евстифеева¹, Л. А. Мурашова², А. В. Макаров², С. И. Филиппченкова¹

Е. А. Evstifeeva¹, L. A. Murashova², A. V. Makarov², S. I. Filippchenkova¹

¹*ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», Тверь*

²*ФГБОУ ВО «Тверской государственный медицинский университет», Тверь*

Tver State Technical University, Tver

Tver State Medical University, Tver

pif1997@mail.ru, lada-murashova@yandex.ru

shoshinkan@mail.ru, sfilippchenkova@mail.ru

ТЕХНОЛОГИИ ФОРМИРОВАНИЯ ОТВЕТСТВЕННОСТИ И ПОВЫШЕНИЯ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ¹

TECHNOLOGIES FORMING RESPONSIBILITY AND IMPROVING THE QUALITY OF LIFE OF MODERN STUDENTS

Аннотация. В статье рассматриваются возможности использования современных психолого-педагогических технологий формирования ответственности и повышения качества жизни российской студенческой молодежи.

¹ Исследование выполнено при финансовой поддержке РФФИ в рамках научного проекта № 19-013-00188 «Репродуктивный потенциал молодежи: риски ответственности и управление качеством жизни, связанным со здоровьем».

Abstract. The article discusses the possibilities of using modern psychological and pedagogical technologies of responsibility formation and improving the quality of life of Russian students.

Ключевые слова: психолого-педагогические технологии; качество жизни, студенты.

Keywords: psychological and pedagogical technologies; quality of life, students.

Сегодня ориентация на цели государственной политики в сфере высшего образования требует значительных перемен в организации деятельности высшей школы в целом и взаимодействия преподавателей и студентов в частности. Исследование проводится в рамках приоритетных национальных проектов России, Национальных проектов «Демография», «Образование» (2019–2024 гг.), научного проекта РФФИ № 19-013-00188 «Репродуктивный потенциал молодежи: риски ответственности и управление качеством жизни, связанным со здоровьем» (2019–2021 гг.). Современная система высшего образования претерпевает значительные изменения, находясь на этапе модернизации, поскольку обновляется содержание учебных дисциплин, совершенствуются требования федеральных государственных стандартов в части компетенций будущих специалистов, внедряются современные инновационные психолого-педагогические образовательные технологии в учебный процесс в высшей школе.

Налицо необходимость создания современных психологических и педагогических моделей взаимодействия в системе *преподаватель - студент*, в которых гармонично сочетается применение инновационных методов обучения и индивидуальный подход к студенту, включающий формирование ответственного отношения к учебе, труду и здоровью, в том числе репродуктивному в процессе профессионального становления и идентичности.

Ответственность человека и повышение интернального локуса контроля является главным условием эффективности учебной и трудовой деятельности в практике высшей школы. Ответственность за себя предполагает желание и способность человека осуществлять и поддерживать стиль поведения, способствующий укреплению здоровья. Это предполагает отказ от дисфункционального стиля поведения – курения, употребления алкоголя и от других вредных привычек. Под ответственностью понимается способность человека, личности, субъекта селективно, осознанно реагировать (положительно или отрицательно) на складывающуюся ситуацию, контролировать, управлять, генерировать свою активность в складывающейся ситуации. Психологическая сущность ответственности – максимальное выражение субъектной позиции в деятельности: добровольное взятие на себя обязательств по обеспечению высокого уровня качества деятельности с гарантией ее результата, готовность отвечать за последствия. В психологии выделяют и измеряют чувство личной ответственности, которое наряду с интернальностью оказывает влияние на выбор защиты и стратегий совладания.

Принятие на себя ответственности, перенос ответственности, снятие с себя ответственности означают степени готовности личности в полной мере учитывать все последствия своих действий или бездействия. Бегство от ответственности в условиях неопределенности ситуаций и множествен-

ности рисков фундировано в психологические защиты субъекта. Это импульсивность, перенос ответственности на Другого, отрицание ответственности, избегание автономного поведения, принятия решения. Основными характеристиками субъект-субъектных отношений преподавателя и студента являются: наличие и осознание субъектами образовательной практики общей и единой для всех цели совместной деятельности; отношение студента к самому себе как к субъекту образовательного процесса; формирование определенного типа личности студента, характеризующегося активностью, автономностью, самостоятельностью, психологической готовностью брать на себя ответственность за свое поведение и результаты деятельности; партнерские (психологически равные) отношения между субъектами межличностного взаимодействия в образовательном процессе; преобладание горизонтальных коммуникационных связей, носящих добровольный характер и исключающих какие-либо формы принуждения; наличие и оценка обратной связи между субъектами межличностного взаимодействия. Межличностное взаимодействие преподавателя и студента в практике высшего образования основано на восприятии студента как активной, рефлексивной фигуры, осуществляющей самоконтроль и саморегуляцию в учебном процессе. Важными условиями эффективности образовательного процесса в вузе выступают субъективное благополучие и качество жизни, связанное со здоровьем современной студенческой молодежи.

Здоровье, в том числе репродуктивное, у молодежи формируют такие поведенческие риск-факторы, как низкая информированность по вопросам репродуктивного здоровья, дефицит мотивированности к здоровому образу жизни, противоречия в структуре ценностей, вредные привычки (курение и алкоголь), для студентов характерна легкомысленность, самоуверенность в вопросах охраны репродуктивного здоровья [1; 3].

Проявление рисков здоровья молодежи вызвано как объективными, так и субъективными причинами. Среди объективных риск-факторов – ускоряющаяся и усложняющаяся социокультурная динамика, социально-экономическая неустойчивость российского общества, критические показатели национального здоровья по ряду заболеваний, включая негативные демографические тенденции в Твери и Тверской области. К субъективным основаниям влечения к поведенческим рискам здоровья среди студентов относятся – вызванное информационным и когнитивным перенапряжением, чрезмерными мобильными коммуникациями нарастание фактов аномичного поведения, нервно-психической неустойчивости, гиподинамического стиля жизни и т.д.

Проводимые в настоящее время исследования особенностей качества жизни, связанного со здоровьем современных студентов, позволяют сделать следующие обобщения и выводы: уровень заболеваемости студентов вузов за последнее время значительно вырос, что связано с напряженным режимом учебной деятельности, чрезмерными умственными нагрузками, сниженной двигательной активностью, нарушением режима отдыха, питания и сна, что в конечном итоге, отрицательно влияет на качество жизни значительной части студентов. Так, М.М. Колокольцев обращает внимание на то, что качество жизни сту-

дентов Иркутского государственного технического университет недостаточно, на что указывают низкие значения показателей общего здоровья [5].

Психологические, физические и физиологические нагрузки, связанные со здоровьем, учебным процессом, экзаменационной сессией, питанием, материальной обеспеченностью, условиями проживания, образом жизни, отражаются на качестве жизни. Кроме того, качество жизни студентов может иметь прогностическую значимость с учетом приоритетных факторов с целью оптимизации учебной деятельности и здоровья. По мнению Блиновой Е.Г. и коллег, существуют значимые гендерные различия в оценке качества жизни студентов Омского медицинского университета: курили и чаще принимали алкоголь, подрабатывали статистически значимо юноши. Плохое самочувствие после занятий (слабость, головные боли) статистически значимо отмечали девушки, неприятное ощущение после приема пищи (изжогу) чаще отмечали студенты-юноши [2].

Психоэмоциональное состояние выступает важным предиктором оценки качества жизни у студентов. По результатам исследования Каплановой М.Т. и Федина М.А., студенты старших курсов Волгоградского медицинского университета в целом более высоко оценивают качество жизни, чем первокурсники, что свидетельствует о необходимом уровне адаптации. Значимость факторов, оказывающих влияние на оценку качества жизни студентами, изменяется в зависимости от влияния факторов, отражающих функциональные возможности учащегося до факторов, характеризующих его психоэмоциональную сферу [4].

В итоге, у современных студентов налицо наличие таких рисков, как выраженное снижение физической активности, понижение эмоционального тонуса и жизненного настроения в контексте повышения уровня тревоги и депрессии. Для корректировки психоэмоциональной компоненты здоровья учащихся необходимы разработка и внедрение социально-психологических тренингов, направленных на формирование ответственности и стрессоустойчивости, констелляции ценностно-смысловых предпочтений и личностных риск-факторов при принятии решений в области здоровья.

Список литературы

1. *Алексеева, Е. А.* Особенности качества жизни подростков, обучающихся в образовательных учреждениях г. Пскова / Е. А. Алексеева. Текст: непосредственный // Анализ риска здоровью. 2015. № 4. С. 91–96.
2. *Блинова, Е. Г.* Качество и образ жизни студентов медицинского университета / Е. Г. Блинова, О. С. Богунова, И. С. Акимова, Л. В. Демакова. Текст: непосредственный // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 3. С. 248.
3. *Говязина, Т. Н.* Контрацептивное поведение как фактор риска для репродуктивного здоровья студентов младших курсов медицинского университета / Т. Н. Говязина, Ю. А. Уточкин. Текст: непосредственный // Анализ риска здоровью. 2017. № 2. С. 88–95.
4. *Капланова, М. Т.* Оценка качества жизни как показатель уровня адаптации студентов I и IV курсов медицинского вуза / М. Т. Капланова, М. А. Федина // Международный студенческий научный вестник. 2017. № 4 (часть 8). URL: <https://eduherald.ru/ru/article/view?id=17660>. Текст: электронный.
5. *Колокольцев, М. М.* Качество жизни студентов технического вуза / М. М. Колокольцев. URL: https://studopedia.ru/4_119351_kachestvo-zhizni-studentov-tehnicheskogo-universiteta.html. Текст: электронный.