

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. Евстифеева<sup>1</sup>, Л. А. Мурашова<sup>2</sup>, А. В. Макаров<sup>2</sup>, С. И. Филиппченкова<sup>1</sup>**

**Е. А. Evstifeeva<sup>1</sup>, L. A. Murashova<sup>2</sup>, A. V. Makarov<sup>2</sup>, S. I. Filippchenkova<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>*ФГБОУ ВО «Тверской государственный технический университет», Тверь*

<sup>2</sup>*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 СТУДЕНТОВ<sup>1</sup>

### 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.

---

<sup>1</sup> 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](https://studopedia.ru/4_119351_kachestvo-zhizni-studentov-tehnicheskogo-universiteta.html). Текст: электронный.