

СОВРЕМЕННОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И СОХРАННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ

Ольга Логашенко

Институт экономики и управления в медицине и социальной сфере, Краснодар,
Россия

Э-почта: lagus-olga@yandex.ru

Людмила Ломакина

Институт экономики и управления в медицине и социальной сфере, Краснодар,
Россия

Э-почта: lagus-olga@yandex.ru

Абстракт

В данной работе исследуется проблема педагогического обеспечения сохранения здоровья студентов в период профессиональной подготовки в вузе. Разработана инновационная педагогическая технология психолого-педагогического сопровождения (ППС) научно-практической деятельности (НПД) на этапе учебно-ознакомительной практики, и выяснено влияние этой технологии на показатели психофизиологического здоровья студентов.

Основными элементами ППС НПД являются: нормативно-правовое, психолого-диагностическое, научно-методическое, организационное, психосоматическое обеспечение и поэтапный мониторинг.

Психосоматическое обеспечение призвано влиять на психологическое здоровье, личностное здоровье и физическое здоровье студента.

Укрепление и сохранение здоровья, в нашем исследовании, предполагает:

- для психологического здоровья - развитие творческого мышления, внимания, памяти и волевой сферы; повышение эмоциональной устойчивости;

- для социального здоровья - формирование социальной адаптированности; развитие ответственности, эмпатии, активной жизненной позиции; коррекцию самооценки и самоконтроля; ориентацию на саморазвитие;

- для физического здоровья - обучение методам контроля за состоянием адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы; профилактику нервно-психических расстройств.

Разработка научно-педагогических основ сохранения и укрепления здоровья студентов и применение ППС НПД одной из целей преследуют сохранение и укрепление здоровья студентов в основном за

счет снятия состояния нервно-психического напряжения, стимуляции профессионального интереса и удовлетворения потребности студентов к получению знаний в обстановке психологического комфорта.

Ключевые слова: образовательные технологии, психолого-педагогическое сопровождение, научно-практическая деятельность, здоровье, адаптационный потенциал системы кровообращения.

Введение

Проблема влияния образовательной среды, как основной сферы жизнедеятельности личности на протяжении длительного отрезка жизненного пути, на динамику физического и психического здоровья студенчества изучена недостаточно и является актуальной в настоящее время (Мельникова, 2004; Хватова, 2006; Логашенко&Шапошникова&Ломакина, 2008).

Анализ современного состояния проблемы сохранения здоровья студенческой молодежи показывает, что основное внимание исследователей сосредоточено на проблеме борьбы с вредными привычками, формированием здорового образа жизни, пропаганде занятий спортом. Разработка личностно-ориентированного обучения в педагогике высшей школы предполагает его благотворное влияние на психо-эмоциональную сферу студента, но специально этот вопрос не изучался. И почти совсем отсутствует разработка проблемы влияния на психофизиологические показатели здоровья студенчества таких параметров, как: структурирование содержания изучаемых дисциплин, реализация межпредметных связей, внедрение психолого-педагогического сопровождения процесса обучения.

Учебная деятельность в вузе предъявляет повышенные требования к перенесению стрессовых ситуаций и адаптационным возможностям организма. Студенты младших курсов сталкиваются с большими и непривычно организованными учебными нагрузками. Необходимость перехода от пассивного к активному методу учебы, необходимость самостоятельно распределять свое время, смена социальных ролей и переход от детской зависимости к статусу взрослого, наряду с другими факторами, повышают риск заболеваемости студентов (Егорычев, 2006).

Характерным для современного высшего образования является противоречие между наличным «капиталом» студента и вузовскими требованиями, которое вызывает у молодых людей чувство замешательства, фрустрацию, стресс, а иногда депрессию и даже агрессию (Костенко, 2007). Все это может служить причиной снижения нервно-психической устойчивости и здоровья в целом.

За время обучения в вузе у студентов происходит дальнейшее ухудшение здоровья, обусловленное как объективными (социальными), так и субъективными (в основном нездоровым образом жизни) причинами.

В соответствии со стратегией ВОЗ в качестве наиболее оптимальной модели охраны здоровья здоровых людей рассматриваются профилактика факторов риска, мониторинг функциональных резервов, донологическая диагностика на ранних стадиях развития адаптационного синдрома и современная коррекция функционального состояния.

При обучении, по такой системе, на первый план в учебно-воспитательном процессе выдвигается формирование потребностей и умений учиться без ухудшения здоровья, а само обучение становится все более индивидуализированным и приобретает творческий характер. Функции же педагога смещаются в направлении управления, консультирования, руководства самостоятельной учебно-познавательной деятельностью, в контексте сохранения здоровья обучаемых.

Таким образом, можно констатировать наличие противоречий между: а) необходимостью решения проблемы сохранения здоровья студентов, недостаточной научно-теоретической и практической разработанностью содержания, технологий обучения, которые бы эффективно влияли на психофизиологическое состояние обучаемых; б) современным уровнем развития системы образования, основой которого является педагогический процесс

и использованием индивидуализированного психолого-педагогического сопровождения обучения.

В данной работе исследуется проблема сохранения психологического здоровья студентов в период профессиональной подготовки в вузе.

Объект исследования: психологическое здоровье.

Предмет исследования - влияние психолого-педагогического сопровождения на показатели психологического здоровья студентов.

Целью настоящей работы является выявление влияния психолого-педагогического сопровождения (ППС) научно-практической деятельности (НПД) на показатели психофизиологического здоровья студентов.

Методология исследования

Методологическая основа

Методологической основой исследования явились:

- ведущие принципы психологии: активность сознания личности (Петровский&Петровский, 1982), целостный и системно-комплексный подход к психическому развитию человека (Шадриков, 1996);
- концепция здоровья и ценностного отношение к здоровью (Маслоу, 1998; Роджерс, 1998), которая предполагает понимание самоценности человеческой жизни, ее индивидуальности и неповторимости;
- концепция личностно-профессионального развития студентов (Бодалев,1995; Зимняя,2001) раскрывает основные этапы личностного и профессионального становления будущих специалистов, обучающихся в вузе.

Методологический инструментарий

В ходе исследования применялись следующие методы:

- медико-диагностическое обследование (донозологическая диагностика);
- определение стрессоустойчивости и предрасположенности к неврозам методом тестирования;
- методы статистической обработки полученных показателей.

Нами в данном исследовании использован один из методов донозологической диагностики - метод подсчета адаптационного потенциала системы кровообращения. Расчет адаптационного потенциал системы кровообращения организма (индекс функциональных изменений) производился по формуле:

$$AP=0,011ЧП + 0,014АДс + 0,008АДд + 0,014В + 0,009МТ - 0,009Р - 0,27, \text{ где:}$$

АП – адаптационный потенциал;

ЧП – частота пульса в 1 мин.;

АДс – артериальное давление систолическое, мм. рт. ст.;

АДд – артериальное давление диастолическое, мм. рт. ст.;

В – возраст, лет;

МТ – масса тела, кг.;

Р – рост, см.

Общая оценка адаптационного потенциала системы кровообращения проводилась по следующей шкале: 2,1 и ниже баллов - удовлетворительная адаптация, 2,11-3,20 - напряжение механизмов адаптации; 3,21-4,30 - неудовлетворительная; 4,31 и выше - срыв механизмов адаптации (Апансенко&Попова, 2000).

Достоинство указанного диагностического подхода заключается в том, что быстро и без больших затрат выявляются лица, по отношению к которым необходимо проведение

оздоровительных мероприятий, либо изменение условий окружающей среды. В то же время получаемые показатели, хотя в определенной степени и характеризуют состояние здоровья, но являются в целом результирующей составляющей взаимодействия организма с окружающей средой.

Для тестирования использовались следующие методики:

• «Определение стрессоустойчивости и социальной адаптации Холмса и Раге» (Райгородский, 2006);

• «Экспресс- диагностика невроза К. Хека и Х. Хесса» (Райгородский, 2006);

Для статистической обработки полученных данных использована нами компьютерная программа SPSS (статистический пакет обработки данных в психологии и социологии) (Наследов, 2007).

Моделирование

Психолого-педагогическое сопровождение профессиональной подготовки, на наш взгляд, это система взаимодействия преподавателя и студента в вузе, направленная на создание оптимальных условий для успешного обучения, воспитания и профессионально-личностного развития студента-психолога, будущего преподавателя психологии. Схема элементов ППС НПД представлена на рисунке 1.

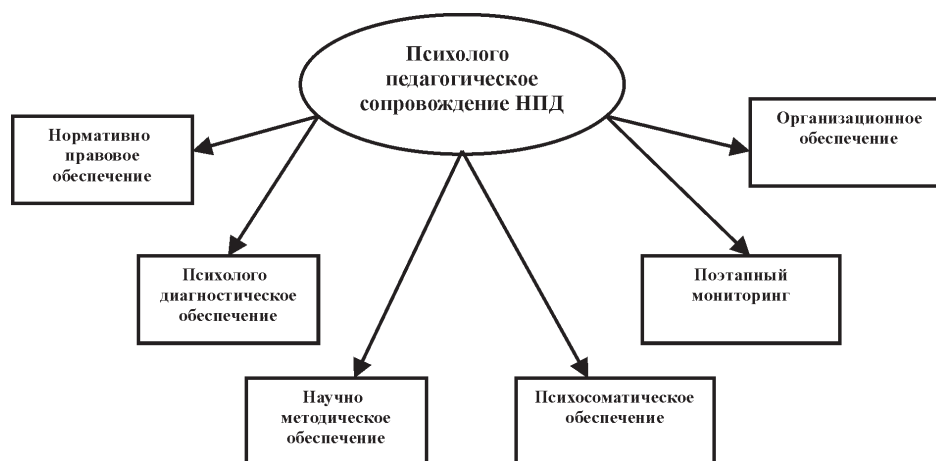


Рисунок 1. Схема элементов ППС НПД специальности 030301.65 «Психология» квалификация «Психолог. Преподаватель психологии».

Для сохранения и укрепления здоровья студентов нами разработаны мероприятия ППС НПД, которые способны воздействовать, прежде всего, на психосоматический элемент. Психосоматическое обеспечение способно влиять на психологическое здоровье, личностное здоровье и физическое здоровье студента.

Укрепление и сохранение здоровья, в нашем исследовании, предполагает:

• **для психологического здоровья** - развитие творческого мышления, внимания, памяти и волевой сферы; повышение эмоциональной устойчивости;

• **для социального здоровья** - формирование социальной адаптированности; развитие ответственности, эмпатии, активной жизненной позиции; коррекцию самооценки и самоконтроля; ориентацию на саморазвитие;

• **для физического здоровья** - обучение методам контроля за состоянием адаптационного потенциала сердечно-сосудистой системы; профилактику нервно-психических расстройств.

Этапы исследования

Исследование на этапе учебно-ознакомительной практики осуществлялось в три этапа:

- **диагностический (констатирующий) этап** проводился до прохождения практики студентами. Цели этапа: определение адаптационного потенциала системы кровообращения организма; определение степени сопротивляемости стрессу (стрессоустойчивость); определение предрасположенности к неврозу; выявление так называемой «группы риска», т.е. тех студентов, у которых снижена адаптация организма, выявлена низкая сопротивляемость стрессу и высокая предрасположенность к неврозу;

- **формирующий этап**. Основная цель этапа - разработка и внедрение психолого-педагогического сопровождения научно-практической деятельности студентов в период прохождения ими учебно-ознакомительной практики с целью сохранения и укрепления физического и психологического здоровья;

- **контрольный этап**, цель которого в выявлении эффективности внедренных ППС НПД на основе сравнения изменений в «группах риска» разных лет обучения.

Исследование проводилось в 2005-2006 и в 2007-2008 учебном году со студентами очного и заочного отделения второго курса факультета психологии Института экономики и управления в медицине и социальной сфере в количестве 252 человека: в 2005-2006 г. - 133 человека (контрольная группа); в 2007-2008 г. - 119 человек (экспериментальная группа).

Результаты исследования

После осуществления медико-диагностического исследования, а также тестирования перед началом учебно-ознакомительной практики мы получили результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1. Результаты диагностического этапа исследования.

Методы исследования	Показатели	Состояние показателей	Количество студентов по годам исследования (в %)	
			Контрольная группа	Экспериментальная группа
Медико-диагностическое исследование	Адаптационный потенциал системы кровообращения	Удовлетворительный (до 2,1)	48	42
		Напряжение (2,11-3,2)	42	45
		Неудовлетворительный (3,21-4,3)	10	12
		Срыв механизмов адаптации (4,31 и выше)	-	1
Методика Холмса и Раге	Сопротивляемость стрессу	Высокая	32	29
		Пороговая	45	41
		Низкая	23	30
Методика К.Хека и Х.Хесса	Вероятность возникновения невроза	Очень высокая	13	10
		Высокая	25	31
		Средняя	21	26
		Низкая	16	21
		Очень низкая	25	12

По результатам диагностического исследования для выявления «групп риска» нами применен кластерный анализ компьютерной программы SPSS. Кластерный анализ разделил студентов по состоянию физического и психологического здоровья (таблица 2).

Таблица 2.
Группы студентов по состоянию физического и психологического здоровья.

№ группы	Состояние здоровья	% студентов контрольной группы	% студентов экспериментальной группы
1 группа	хорошее	38	33
2 группа	удовлетворительное	16	36
3 группа	«группа риска»	46	31

Выделенные нами группы студентов, входящие в «группу риска», имеют проблемы физического и психологического состояния здоровья и требуют повышенного внимания со стороны педагогов и врачей.

На этапе учебно-ознакомительной практики нами разработана программа ППС, которая реализуется в экспериментальной группе и включает:

- разработку учебно-методического обеспечения на базе реализации межпредметных связей - выделение знаний, умений и навыков, которые необходимы студенту для реализации целей и задач практики;
- разработку учебного пособия;
- определение «стартовой» подготовки студентов к прохождению учебно-ознакомительной практики путем тестирования и подбор индивидуального комплекса заданий;
- информационно-компьютерное обеспечение;
- поэтапный контроль динамики структурных элементов НПД;
- проведение тренингов для повышения стрессоустойчивости, снижения уровня тревожности и психоэмоционального напряжения;
- обучение студентов контролю за состоянием физического здоровья путем расчета адаптационного потенциала системы кровообращения.

Для определения эффективности разработанной нами программы ППС НПД студентов на этапе учебно-ознакомительной практики проведено сравнение изменений в «группах риска» исследуемой выборки после практики.

После компьютерной математической обработки получен количественный состав студентов по состоянию физического и психологического здоровья: хорошее состояние: контрольная группа - 34%, экспериментальная группа - 42%; удовлетворительное состояние: контрольная группа - 17%, экспериментальная группа - 37%; «группа риска»: контрольная группа - 49%, экспериментальная группа - 21%.

Изменение количества студентов по состоянию физического и психологического здоровья представлено в таблице 2.

Таблица 2.

Сравнение результатов диагностического и контрольного этапов исследования.

Группа студентов	Количество студентов (в%)								
	Хорошее состояние			Удовлетворительное состояние			«Группа риска»		
	до практики	после практики	изменение (+ или -)	до практики	после практики	изменение (+ или -)	до практики	после практики	изменение (+ или -)
Контрольная	38	34	-4	16	17	+1	46	49	+3
Экспериментальная	33	42	+9	36	37	+1	31	21	-10

Результаты сравнения показывают, что в контрольной группе изменение психологического и физического здоровья студентов практически не произошло (снизилось количество студентов с хорошим состоянием на 4%, увеличилась «группа риска» на 3%). Это не противоречит данным исследований, в которых установлено ухудшение состояния здоровья студентов к окончанию обучения в вузе, и еще раз подчеркивает актуальность разработки медико-профилактических и организационно-содержательных элементов в обучении, которым является ППС НПД.

В экспериментальной группе получены обнадеживающие результаты (увеличение студентов с хорошим состоянием на 9% и уменьшение «группы риска» на 10%), которые, в определенной мере, можно связать с разработанной и внедренной системой ППС НПД.

Выводы

Результаты проведенного исследования доказывают, что психолого-педагогическое сопровождение научно-практической деятельности студентов на этапе учебно-ознакомительной практики:

- связано с предотвращением негативных тенденций в динамике состояния здоровья студентов;
- является одним из этапов совершенствования системы содержания и технологий обучения в высшей школе;
- способствует развитию у обучаемых потребности в самопознании;
- формирует умение оценивать и прогнозировать состояние своего здоровья;
- вырабатывает навыки саморегуляции и самоорганизации.

Заключение

Согласно современной концепции система образования должна обладать качествами целостности, преемственности, вариативности, адаптивности к возрастным и психолого-физиологическим особенностям учащихся, их запросам и интересам. Главная цель образования – заложить основы всесторонне, гармонически развитой здоровой личности.

На Всероссийской научной конференции в декабре 2007г. «Образ российской молодежи в современном мире: самосознание и социокультурные ориентиры» обсуждались проблемы управления индивидуальным развитием молодого человека. В международной практике появился новый интегральный показатель – индекс развития человеческого потенциала (ИРЧП), который должен отражать три главных качества – здоровую и полноценную жизнь, базовые знания, достойные условия жизнедеятельности.

Разработанная инновационная педагогическая технология ППС НПД показала свою эффективность на этапе учебно-ознакомительной практики и имеет непосредственное отношение к поддержке психического здоровья так как:

- структурирование и методическое обеспечение учебно-ознакомительной практики на основе межпредметных связей мотивирует студентов и активизирует познавательные потребности и профессиональный интерес, одновременно снижая проблему психической усталости и перегрузки;

- поощрение самостоятельной творческой работы, возможность индивидуализированного подхода к оценке результатов практики и другие педагогические приемы снимают обстановку неопределенности и тревоги, повышают нервно-психическую устойчивость обучающихся.

Научная новизна, теоретическая и практическая значимость проведенного исследования состоит в том, что ППС НПД до настоящего времени не рассматривалось в контексте здоровьесберегающей технологии. Разработка научно-педагогических основ сохранения и укрепления здоровья студентов и применение ППС НПД одной из целей преследуют сохранение и укрепление здоровья студентов в основном за счет снятия состояния нервно-психического напряжения, стимуляции профессионального интереса и удовлетворения потребности студентов к получению знаний в обстановке психологического комфорта.

Литература

Апанасенко Г. Л., Попова Л. А. (2000). *Медицинская валеология*/ Серия «Гиппократ». Ростов н/Д.: Феникс.

Бодалев А.А. (1995). О феномене «акме» и некоторых закономерностях его формирования и развития. *Мир психологии и психология в мире*, 3, 113-119.

Егорычев А. О. (2006). Мониторинг здоровья студентов в процессе профессионального образования. В кн.: А. О. Егорычев, Н. В. Титушина, Ю. А. Смирнова, *Материалы 2-го Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России»* (часть 2). Москва: ИЦССХ им. А.Н.Бакулева РАМН.

Зимняя И.А.(2001). *Педагогическая психология*. Ростов н/Д.: Феникс.

Костенко С. (2007). Модели жизнеутверждающей адаптации студентов в вузе. *Высшее образование в России*, № 7.

Логашенко О. И., Шапошникова Т. Л., Ломакина Л. И. (2008). Эффективность психолого-педагогического сопровождения научно-практической деятельности студентов-психологов. *Problems of Education in the 21st Century (Peculiarities of Contemporary Education)*, Vol. 7, p. 180-192.

Мельникова М. М. (2004). *Система организации здоровьесберегающего образования в вузе*: Монография. Новосибирск: Изд. НГПУ.

Наследов А. Д. (2005). *SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках*, 2-е изд. Санкт-Петербург: Питер.

Петровский А. В., Петровский В. А. (1982). Индивид и его потребность быть личностью. *Вопросы философии*, № 3.

Райгородский Д.Я. (2006). *Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебное пособие*. Самара: Издательский Дом «Бахрах».

Хватова М.В., Дьячкова Е.С. (2006). Влияние образовательной среды на психологическое здоровье студентов разных специальностей в процессе обучения. *Психологическая наука и образование*, 3, 74-88.

Шадриков В.Д. (1996). *Психология деятельности и способности человека: Учебное пособие*. Москва.

Summary

THE MODERN EDUCATION AND THE SAFETY OF HEALTH OF STUDENTS IN CONTEXT OF PSYCHOLOGY-PEDAGOGICAL ACCOMPANIMENT OF THE PROFESSIONAL TRAINING AT HIGHER SCHOOL

Olga Logashenko, Lyudmila Lomakina

Institute of the Economics and Management in Medical and Social Sphere, Krasnodar, Russia

In the paper a problem of the pedagogical support of students' health maintenance during the period of their professional training at higher school is studied. On the stage of the educational-introductory practice an innovative pedagogical technique of psychological-pedagogical accompaniment (PPA) of the scientific-practical activity (SPA) was elaborated to ascertain the influence of this technique on the characteristics of mental-physiological health of students.

The main elements of PPA and SPA are: normative-legal, psycho-diagnostic, methodological, organizational, psychosomatic maintenance and phased monitoring.

The psychosomatic maintenance is to influence the psychological health, personal and physical health of a student.

In our research the strengthening and maintenance of health means:

- *for psychological health – the development of a creative way of thinking, attention, memory and volitional sphere; the growth of emotional resistance;*

- *for social health – the formation of social adaptation; the development of responsibility, empathy, active position in life; the correction of self-concept and self-control; the focus on self-development;*

- *for physical health – the teaching of self-control methods for the state of adaptive potential of the cardiovascular system; the prevention of neuropsychic disorders.*

The elaboration of psycho-pedagogical bases for maintaining and strengthening of health and the application of PPA and SPA is aimed at maintaining and strengthening of health due to reducing the state of neuropsychic tension, the stimulation of the professional interest and the satisfaction of students' needs to acquire knowledge in the atmosphere of psychological comfort.

Key words: educational technologies, psychology-pedagogical accompaniment, scientific-practical activity, health, adaptive potential of blood circulation system.

Advised by Elena Travenko, Kuban State Medical University, Krasnodar, Russia

Olga Logashenko

Senior teacher of the Institute of the Economics and Management in Medical and Social Sphere, Krasnodar, Russia.
Phone: 8-961-524-87-41
E-mail: lagus-olga@yandex.ru
Website: <http://iems.ru/>

Lyudmila Lomakina

Professor of the Institute of Economics and Management in Medical and Social Sphere, Krasnodar, Russia.
Phone: 8-909-449-94-29
E-mail: lomakina23@yandex.ru
Website: <http://iems.ru/>