

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ,
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ,
БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ МАКСИМА ТАНКА,
АССОЦИАЦИЯ ДЕТСКИХ ПСИХИАТРОВ И ПСИХОЛОГОВ (РФ),
БЕЛОРУССКОЕ ОБЩЕСТВО ПСИХОЛОГОВ, БЕЛОРУССКАЯ
АССОЦИАЦИЯ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ**

**II МЕЖДУНАРОДНЫЙ КОНГРЕСС
«МОЛОДОЕ ПОКОЛЕНИЕ XXI ВЕКА:
АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ СОЦИАЛЬНО-
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»**

Минск, 3-6 ноября 2003 г.

**РИТМ
СОЦИАЛЬНЫЙ ПРОЕКТ
2003**

ББК 88.5
А 43

Материалы II Международного Конгресса «Молодое поколение XXI века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья». Под редакцией А.А. Северного, Ю. С. Шевченко. Минск, 3-6 ноября 2003 г. - 277 с.

Спонсоры: Международный центр «Счастливые семьи»
АО. «Гедеон Рихтер» в РБ

ISBN 5-98422-001-6

© Ассоциация детских
психиатров и психологов. 2003
© Социальный проект, 2003, оформление

С. И. Коптева, А. П. Лобанов, Н. В. Дроздова
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ
ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ

Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка (Минск).

Современная система образования должна базироваться на принципах личностно-развивающего обучения, способствующего профессиональному самоопределению личности в условиях субъект-субъектных отношений в учебно-воспитательном процессе и отношений партнерства в практической деятельности. При этом можно указать на два критерия, которые определяют целесообразность и эффективность подготовки специалиста в данной области: социальная полезность и количество затрат (физических и психологических) обучающего и обучающихся на его подготовку. Можно говорить о трех уровнях здоровья человека: психическое здоровье, психологическое здоровье, психологическая культура. При этом критерии данных дефиниций строго не определены. Так, определение понятия «психическое здоровье» экспертами Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) включает в себя: отсутствие выраженных психических расстройств; определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы и затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах; состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других людей об «объективной реальности». Последний пункт представлен также в определении психологического здоровья как состояния гармонии с окружающим миром и основания для самопознания и саморазвития.

Наиболее распространенные формы нарушений психического здоровья у детей и подростков – эмоциональные расстройства и отклонения в поведении. Оба вида нарушений вызывают серьезное беспокойство, сопровождаются снижением успеваемости в школе и приводят, в конечном счете, к снижению самореализации и адаптации. Как утверждают Е. Р. Слободская, М. В. Сафронова и Н. Н. Савина (2001), последствиями отклонений в психическом здоровье подростков могут быть противоправные действия, самоубийства и психосоматические заболевания. Названные выше авторы приводят результаты исследований современных зарубежных психологов и психотерапевтов по проблеме психического (психологического) здоровья, его детерминации в контексте соотношения эмоциональных расстройств и отклонения в поведении. Заслуживает внимания вывод о вкладе биологических и средовых факторов (Н. Lutton, 1990) в развитие отклонений в поведении: во-первых, влияние личностных особенностей ребенка преобладает над родительским влиянием; во-вторых, существует биологическая предрасположенность к определенной психопатологии – отклонениям в поведении или эмоциональным расстройствам; в-третьих, влияние окружающей ребенка среды опосредуется познавательными и эмоциональными процессами, а результат развития зависит от свойств нейрофизиологических систем, контролирующих эмоции и поведение конкретной личности.

Некоторые школы могут оказывать или позитивное, или негативное влияние на психическое здоровье детей. При этом уровень финансирования, размер школы и классов, программы обучения, наказания, социальный и интеллектуальный состав учащихся не оказывали существенного влияния на их успеваемость и поведение. Значимы следующие факторы: награды и похвала за работу в школе и хорошее поведение, комфортная обстановка, ответственность учеников и их участие в жизни школы, упор на учебу, личный пример учителей, их компетентность при управлении классом и эффективная организация работы коллектива. Итак, учебно-воспитательный процесс представляет собой часть окружающей среды для его субъектов. Следовательно, возникает необходимость организованного психологического сопровождения обучения и профессионального становления.

Разрабатывая модель организации учебного процесса на факультете психологии в условиях реализации образовательных инноваций, мы также исходили из необходимости обоснования концепции психологического сопровождения профессионального становления личности. Обучение в ВУЗе не исключает конфликто- и стрессогенных ситуаций. К причинам, вызывающим стресс (стрессорам), можно отнести общее на экзаменах в условиях дефицита времени, недостатка информации и высокой ответственности за его результат, информационные и эмоциональные перегрузки и т. п. Поэтому новые образовательные технологии должны быть более гуманны по отношению как к студенту, так и преподавателю, а, следовательно, и здоровьесберегающими.

Учитывая сказанное, мы пришли к выводу, что психологический мониторинг обучения и учения необходимо осуществлять на когнитивном, аффективном (эмоциональном) и поведенческом уровне. В результате были отобраны следующие диагностические методики: 16 PF Опросник Р. Кэттела, Методика ди-

агностики уровня эмоционального выгорания Э. В. Бойко, метод изучения имплицитной обучаемости (по М. А. Холодной), а также анализ академической успеваемости студентов. Опросник Р. Кэттела позволяет проанализировать структуру личности, исходя из 16 биполярных черт, а также особенности интеллектуальной и эмоциональной сферы личности, уровень развития ее коммуникативных способностей. Методика В.В. Бойко предназначена для диагностики уровня эмоционального выгорания: выработанного личностью механизма психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотравмирующие воздействия. «Выгорание» – отчасти приобретенный функциональный стереотип профессионального поведения, который позволяет человеку дозировать и экономно расходовать энергетические ресурсы. В то же время могут возникать дисфункциональные последствия, когда «выгорание» отрицательно сказывается на исполнении профессиональной деятельности и отношениях с партнерами. Методика позволяет диагностировать степень сформированности трех фаз развития стресса, дает подробную картину синдрома эмоционального «выгорания» и позволяет разработать индивидуальные меры профилактики и психокоррекции. Обучаемость и академическая успеваемость студентов также являются объективными критериями эффективности и целесообразности использования новых образовательных технологий. В данной работе мы ограничимся анализом результатов эксперимента по методике Р. Кэттела.

Тестирование студентов мы осуществляли дважды: в конце первого (до воздействия, при традиционной системе) и второго (после воздействия, в условиях образовательного эксперимента) года обучения. В таблице представлены средние показатели по шкалам 16 PF Опросника Р. Кэттела, по которым были обнаружены статистически достоверные различия. Различия были выявлены по 7 из 16 шкал теста: С «Слабость «Я» (эмоциональная неустойчивость)–Сила «Я» (эмоциональная устойчивость)»; F «Десургенция (рассудительность, озабоченность)–Сургенция (легкомысленность, беспечность)»; I «Харрия (суровость, жестокость)–Премсия (мягкосердечность, нежность)»; N «Безыскусственность (наивность, простота)–Искусственность (проницательность, расчетливость)»; O «Гипертимия (самоуверенность)–Гипотимия (склонность к чувству вины, обязательность)»; Q₁ «Консерватизм (ригидность)–Радикализм (гибкость)»; Q₂ «Социабельность (зависимость от группы)–Самодостаточность (самостоятельность)».

Таблица 1. Уровень достоверности различий до и после воздействия по Т-критерию Вилкоксона

| № | Шкала | m | | d | T | P-level |
|---|----------------|-------|-------|-------|-------|---------|
| | | до | после | | | |
| 1 | C | 14.65 | 15.60 | 0.95 | 496.0 | 0,03 |
| 2 | F | 17.26 | 16.30 | -0.96 | 363.5 | 0.03 |
| 3 | I | 14.49 | 13.30 | -1.19 | 388.0 | 0.03 |
| 4 | N | 11.26 | 10.20 | -1.06 | 386.5 | 0.02 |
| 5 | O | 13.57 | 11.20 | -2.37 | 350.5 | 0.001 |
| 6 | Q ₁ | 9.96 | 10.90 | 0.94 | 401.0 | 0.01 |
| 7 | Q ₂ | 8.57 | 9.70 | 1.13 | 504.0 | 0.04 |

Высокие показатели по фактору С свойственны эмоционально зрелым людям, которые смело смотрят в лицо фактам, спокойны, уверены в себе, постоянны в своих планах и привязанностях. Они эмоционально устойчивы, на вещи смотрят реалистично, хорошо осознают требования действительности, способны следовать нормам и правилам поведения, не скрывают от себя собственные недостатки и не расстраиваются из-за пустяков. Низкие оценки бывают у тех, кто не способен контролировать собственные эмоции и импульсивные влечения. У них снижен эмоциональный контроль, отсутствует чувство ответственности, характерно чувство усталости, неспособности справиться с жизненными трудностями, вероятно склонность к невротическим расстройствам.

В процессе экспериментального обучения произошел значимый сдвиг в сторону

положительного полюса фактора ($T=496$ при $P<0,03$), т. е. студенты стали более эмоционально устойчивы, реалистичны и ответственны.

По фактору F наблюдается динамика от легкомысленности и беспечности к рассудительности и озабоченности ($T=363,5$ при $P<0,03$). Хотя уровень показателей по данному фактору до и после экспериментального воздействия находится в пределах средних значений.

Изменения показателей фактора I позволяют говорить о сдвиге в сторону эмоциональной стабильности, практичности и реалистичности ($T=388$ при $P<0,03$). До эксперимента для студентов был характерен высокий уровень, т. е. они отличались чувствительностью, мягкостью, мечтательностью. Для таких людей вероятны в поведении черты театральности, иногда – тревожности. После воздействия наблюдается средний уровень показателей данного фактора. Больше веры рассудку, чем чувству.

В пределах среднего уровня произошли изменения показателей фактора N ($T=386,5$ при $P<0,02$).

Другими словами, речь идет о формировании расчетливости, принципиальности, умения держаться корректно, вежливо, отстраненно, несколько амбициозно. На смену бестактности и прямолинейности, естественности, спонтанности, простоты и грубоватости поведения приходит разумный подход и скептическое отношение к лозунгам и призывам.

Наиболее высокий уровень достоверности различий был обнаружен по фактору O ($T=350,5$ при $P<0,001$). Испытуемые избавились от излишней самоуверенности, приобрели чувство озабоченности и обязательности.

Динамика показателей фактора Q_1 свидетельствует о гибкости поведения, критичности мышления, недоверии авторитетам, способности воспринимать новые идеи и перемены ($T=401$ при $P<0,01$). Кроме того, студенты сделали значительный шаг к самодостаточности и самостоятельности принятия решений, независимости от группы (фактор Q_2 ; $T=504$ при $P<0,04$).

Анализ вторичных факторов методики позволяет говорить о следующих тенденциях: реальности

сдвига от тревожности к адаптированности (фактор F_1) – 7,27 и 6,26; от конформности к независимости (фактор F_4) – 9,6 и 9,86, соответственно.

Методика позволяет объединить частные факторы в три интегрированные шкалы: интеллектуальные особенности, эмоционально-волевые особенности и коммуникативные свойства личности. Средние показатели по шкале интеллектуальных особенностей в сырых баллах – 10,29 и 10,6; в стенах – 6,33 до и после воздействия. По шкале эмоционально-волевых особенностей, соответственно, 13,09 (или 6 стенов) и 12,7 (или 5,83 стена).

Показатели коммуникативных свойств личности изменились только в сырых баллах: с 12,97 до 13,08.

Средняя сумма стенов – 6,57.

Таким образом, на основании динамики личностных факторов можно утверждать, что экспериментальная модель обучения на факультете психологии способствует формированию и развитию эмоционально устойчивой, адаптивной, способной принимать самостоятельные решения, а тем самым и конкурентоспособной личности.