

**"SCIENCE AND EDUCATION IN THE MODERN WORLD:  
CHALLENGES OF THE XXI CENTURY"  
NUR-SULTAN, KAZAKHSTAN, JULY 2019**

Объединение юридических лиц  
в форме ассоциации  
«Общенациональное движение «Бобек»  
*Конгресс ученых Казахстана*

**"SCIENCE AND EDUCATION IN THE MODERN WORLD:**

**CHALLENGES OF THE XXI CENTURY"**  
атты III Халықаралық ғылыми-тәжірибелік

конференция  
ЖИНАҒЫ  
МАТЕРИАЛЫ  
III Международной научно-практической  
конференции

**«НАУКА И ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ:  
ВЫЗОВЫ XXI века»**

**II ТОМ**

**НУР-СУЛТАН – 2019**

**"SCIENCE AND EDUCATION IN THE MODERN WORLD:  
CHALLENGES OF THE XXI CENTURY"  
NUR-SULTAN, KAZAKHSTAN, JULY 2019**

УДК 378  
ББК 74.58  
S30

Международный редакционная коллегия:

Х.Б. Маслов, Е. Ешім, Е. Абиев (Казахстан), Лю Дэмин (Китай),  
Е.Л. Стычева, Т.Г. Борисов (Россия)

S30 "SCIENCE AND EDUCATION IN THE MODERN WORLD:  
CHALLENGES OF THE XXI CENTURY" атты III Халықар. ғыл.-тәж.

конф. материалдары (II ТОМ)/ Құраст.: Е. Ешім, Е. Абиев т.б.– Нур-  
Султан,  
2019 – 392 б.  
ISBN 978-601-332-366-4

"SCIENCE AND EDUCATION IN THE MODERN WORLD:

CHALLENGES OF THE XXI CENTURY" атты III Халықаралық ғылыми-  
тәжірибелік конференция материалдары жинағына Қазақстан, Ресей,  
Қытай,

Түркия, Белорус, Украина, Молдова, Қырғызстан, Өзбекстан, Тәжікстан,  
Түрікменстан, Грузия, Монғолия жоғары оқу орындары мен ғылыми  
мекемелердің қызметкерлері мен ұстаздары, магистранттары,  
студенттері

және мектеп мұғалімдерінің баяндамалары енгізілді. Жинақтың  
материалдары жоғары оқу орнындары мен ғылыми мекемелердегі  
қызметкерлерге, оқытушыларға, мектеп және колледж мұғалімдеріне,  
магистранттар мен студенттерге арналған.

III Международная научно-практическая конференция «НАУКА И  
ОБРАЗОВАНИЕ В СОВРЕМЕННОМ МИРЕ: ВЫЗОВЫ XXI века»,  
включают

доклады ученых, студентов, магистрантов и учителей школ из разных  
стран

(Казахстан, Россия, Китай, Турция, Белорусь, Украина, Кыргызстан,  
Узбекистан, Таджикистан, Молдавия, Туркменистан, Грузия, Монголия).  
Материалы сборника будут интересны научным сотрудникам,  
преподавателям, учителям средних школ, колледжей, магистрантам,  
студентам учебных и научных учреждений.

УДК 378  
ББК 74.58

ISBN 978-601-332-366-4

© ОЮЛ в форме ассоциации

## ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ МЕТОДОВ В СФЕРЕ ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ СТАРШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Валентина Федоровна Черник

кандидат биологических наук, доцент, доцент, Белорусский государственный педагогический университет имени М. Танка, кафедра морфологии и физиологии человека и животных факультета естествознания, г. Минск, Беларусь

*Абстракт.* В статье представлены основные направления исследований в сфере психологии здоровья на подростковом этапе развития. Показана необходимость использования результатов этих исследований в образовательном процессе на индивидуальном уровне. Рассмотрены направления коррекционной работы по минимизации психических состояний.

*Ключевые слова:* психические состояния, психология здоровья, практические методы.

*Введение.* У современных школьников нередко встречаются нарушения психического здоровья. Для выявления таких школьников нужны знания практических методов психологии здоровья [1, 3, 4]. Коррекционная работа с ними на индивидуальном уровне позволит улучшить образовательный процесс, и, что не менее важно, межличностные отношения. Грамотная и своевременная коррекция нарушений психического здоровья позволит обеспечить дисциплину, безопасность жизни учащихся, улучшить психологический микроклимат, предупредить агрессивное поведение подростков [2]. Эмоциональное состояние определяет поведение школьников, их умственную работоспособность и физическую активность. Постоянное эмоциональное возбуждение способствует различным заболеваниям, и наоборот, эмоциональное благополучие повышает стрессоустойчивость и является условием профилактики заболеваний. Поэтому в исследовании акцент сделан на выявлении психических состояний подростков.

*Цель работы* – изучить особенности эмоционального состояния учащихся старших классов, сформировавшиеся, в основном, под влиянием учебных нагрузок; определить степень эмоционального благополучия старших школьников; выявить депрессивные состояния, реактивную и личностную тревожность, предложить способы коррекции отклонений от нормы в психическом состоянии школьников.

### *Методики и материалы*

В работе использованы практические методы выявления нарушений психического здоровья, изложенные в работе Г.Л. Ворсиной, и др., 2005 [3, с. 124–134]. Объектами исследования явились учащиеся 10-х классов, всего 25

человек СШ № 61 г. Минска. Проводился опрос учащихся с помощью анкеты, содержащей задания, разработанные согласно методическим рекомендациям [3].

338

**Результаты и их обсуждение.**

*Оценка эмоционального благополучия учащихся.* Анализ результатов показал, что только у 2-х человек из 25 выявлен высокий уровень эмоционального благополучия; у двух человек из класса отмечен низкий его уровень (таблица 1). У остальных учащихся (21 человек), выявлен средний (умеренный) уровень эмоционального благополучия.

Таблица 1 - Оценка уровня эмоционального благополучия школьников в баллах

Уче- ник	Сумма баллов	Суммарная оценка состояния эмоционального благополучия
1	23	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
2	23	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
3	7	низкий уровень эмоционального благополучия, подавленность, неверие в собственные силы, недооценка своих способностей
4	21	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
5	31	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
6	25	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
7	4	низкий уровень эмоционального благополучия, подавленность, неверие в собственные силы, недооценка своих способностей
8	34	высокая степень эмоционального благополучия, жизненной силы, уверенности в себе, самоуважения и умения радоваться жизни
9	27	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
10	28	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
11	32	высокая степень эмоционального благополучия, жизненной силы, уверенности в себе, самоуважения и умения радоваться жизни
12	12	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
13	25	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
14	19	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
15	23	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
16	22	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей

17	22	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
18	21	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
19	28	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
20	22	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
21	21	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
22	22	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
23	26	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
24	18	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей
25	27	умеренный уровень эмоционального благополучия, недооценка собственных сил, умений, способностей

*Оценка реактивной и личностной тревожности.* Тревожность – склонность к переживанию эмоционального состояния. Умеренная тревожность побуждает к поиску, отражению возможной опасности. Но высокого уровня тревожность служит симптомом нарушения психического здоровья.

В ходе тестирования учащихся определена степень психического благополучия по уровню реактивной тревожности с помощью теста-опросника Спилбергера [3]. Результаты исследования реактивной тревожности отражены в таблице 2.

Таблица 2 - Анализ результатов реактивной тревожности учащихся в баллах

Ученик	Количество баллов	Уровень реактивной тревожности
1	48	Высокая тревожность
2	45	Умеренная тревожность
3	31	Низкая тревожность
4	47	Высокая тревожность
5	48	Высокая тревожность
6	46	Высокая тревожность
7	38	Умеренная тревожность
8	40	Умеренная тревожность
9	46	Высокая тревожность
10	44	Умеренная тревожность
11	44	Умеренная тревожность
12	41	Умеренная тревожность
13	47	Высокая тревожность
14	49	Высокая тревожность
15	44	Умеренная тревожность
16	39	Умеренная тревожность

17	46	Высокая тревожность
18	46	Высокая тревожность
19	47	Высокая тревожность
20	41	Умеренная тревожность
21	43	Умеренная тревожность
22	38	Умеренная тревожность
23	42	Умеренная тревожность
24	46	Высокая тревожность
25	42	Умеренная тревожность

Результаты тестирования (таблица 2) свидетельствуют о том, что у школьников преобладает высокий уровень реактивной тревожности (у 11 человек из 25). Умеренная тревожность выявлена тоже у 11 человек из класса, а низкого уровня тревожность отмечена только лишь у одного ученика.

Что касается изучения личностной тревожности, то установлено, что у школьников преобладает умеренная личностная тревожность (у 16 человек из 25). Высокая личностная тревожность выявлена у 5 человек из класса, а низкого уровня тревожность отмечена у 4-х учащихся. Поскольку, у школьников доминирует высокий уровень реактивной тревожности и умеренный уровень личностной тревожности, необходимо разработать пути ее снижения индивидуально для каждого ученика класса.

При изучении уровня депрессии установлено, что психическое здоровье в пределах нормы имеют 17 школьников (таблица 3); временный психический дискомфорт ситуативного, или невротического генеза, имеют 4 ученика из 25 обследованных; субдепрессивное состояние, или маскированная депрессия, отмечена у одного учащегося; истинная депрессия выявлена у 3-х учащихся класса.

Таблица 3. – Выявление уровня депрессии у старших школьников

Уче-ник	Сумма баллов	Уровень депрессии
1	37	психическое здоровье в пределах нормы
2	58	временный психический дискомфорт ситуативного или невротического генеза Полу
3	39	психическое здоровье в пределах нормы
4	72	истинная депрессия
5	42	психическое здоровье в пределах нормы
6	69	субдепрессивное состояние или маскированная депрессия
7	33	психическое здоровье в пределах нормы
8	30	психическое здоровье в пределах нормы
9	53	временный психический дискомфорт ситуативного или невротического генеза
10	43	психическое здоровье в пределах нормы
11	36	психическое здоровье в пределах нормы
12	38	психическое здоровье в пределах нормы
13	48	психическое здоровье в пределах нормы

14	76	истинная депрессия
15	33	психическое здоровье в пределах нормы
16	38	психическое здоровье в пределах нормы
17	39	психическое здоровье в пределах нормы
18	41	психическое здоровье в пределах нормы
19	74	истинная депрессия
20	45	психическое здоровье в пределах нормы
21	30	психическое здоровье в пределах нормы
22	53	временный психический дискомфорт ситуативного или невротического генеза
23	56	временный психический дискомфорт ситуативного или невротического генеза
24	38	психическое здоровье в пределах нормы
25	32	психическое здоровье в пределах нормы

Таким образом, среди подростков, прошедших тестирование, имеются ученики с нарушением психического здоровья. Только у 2-х человек из 25 обследованных определен высокий уровень эмоционального благополучия. Особого внимания заслуживает тот факт, что у школьников преобладает высокий уровень реактивной тревожности и у 3-х учащихся из 25 выявлена истинная депрессия. Причинами этого могут быть психоэмоциональные перегрузки в школе и дома, неравномерная учебная нагрузка, соматические заболевания и др.

Полученные данные свидетельствуют о необходимости применения в работе с данной группой учащихся эмоциогенных и когнитивно-бихевиоральных методов [1]. Эмоциогенный подход направлен, прежде всего, на вызывание страха перед последствиями заболеваний нервной системы и на развитие определенных личностных качеств, которые будут способствовать здоровью, или помогут сделать выбор в его пользу в различных ситуациях. Подход усиления самоконтроля реализуется с помощью когнитивно-бихевиоральных техник и направлен на обучение учащихся навыкам разумного выбора поведенческих альтернатив. Нельзя исключить психолого-педагогический подход, который опирается на модели безопасного поведения и информационный подход, реализующийся с помощью использования методов медицинского просвещения.

#### Список использованных источников

1. Фролова, Ю.Г. Психология здоровья: пособие/Ю.Г. Фролова. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. – 255 с.
2. Бовина, И.Б. Социальная психология здоровья и болезни/И.Б. Бовина.– М., 2007.
3. Ворсина, Г.Л. Практикум по основам валеологии и школьной гигиены/Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск, «Тесей», 2008. – 240 с.
4. Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов/Э.Н. Вайнер.– 5-е изд. М.: Флинта: Наука, 2007. – 416 с.

Репозиторий БГПУ