

# ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА – БУДУЩЕГО УЧИТЕЛЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ



*Лебедева О.В. – к.п.н.,  
доцент, ФГБОУ ВПО  
«Нижегородский  
государственный  
педагогический  
университет  
им. К. Минина»,  
Нижний Новгород  
lebedeva-oksana.nn@ya.ru*

**Ключевые слова:** здоровье, психологическое здоровье, рефлексивная деятельность, профессиональная компетентность, безопасность образовательной среды, образовательно-воспитательная среда.

**Keywords:** health, psychological health, self-reflexive activity, professional competence, security of the educational environment, educational environment.

**Резюме.** *Статья является фрагментом научно-исследовательского проекта, посвященного изучению особенностей развития и сохранения психологического здоровья студента в условиях образовательно-воспитательной среды педагогического вуза; выявлению возможностей инновационной дидактической системы высшего профессионального образования в создании условий, способствующих формированию психологически здоровой личности будущего педагога.*

В последнее десятилетие проблема сохранения, укрепления и поддержания здоровья человека на разных этапах онтогенеза чрезвычайно актуализировалась. Это обусловлено, прежде всего, социально-экономическими и политическими изменениями в обществе. Нестабильность в экономической, общественной, социальной сферах жизни человека непременно влечет за собой нарастание напряженности не только в межличностном взаимодействии людей друг с другом, но и у каждого человека отдельно. Хронический стресс, тревога, паника, депрессия, переутомление, одиночество, скука, апатия, – вот далеко не полный перечень психических состояний, которые все более вторгаются в жизнь современного человека. В то же время, человек обладает огромным потенциалом позитивной энергии, и задача психологии на современном этапе ее развития заключается в транслировании знаний о возможностях человеческой психики, способах и средствах поддержания и укрепления своего психологического здоровья.

В исследованиях отечественных и зарубежных психологов (Б.С. Братусь, И.В. Дубровина, Ю.М. Забродин, А.И. Захаров, В.Э. Паха-

**Summary.** *The article is part of a research project devoted to the study of peculiarities of development and preservation of mental health of the student within the educational environment of pedagogical higher education institution; to identify opportunities for innovative didactic system of higher professional education in creating conditions conducive to the formation of a psychologically healthy personality of a future teacher.*

льян, В.И. Слободчиков, Д.И. Фельдштейн, О.В. Хухлаева, А.В. Шувалов, А. Маслоу, К.Р. Роджерс, В. Франкл, Ш. Бюлер, Р. Мэй, С. Джурард, Д. Бьюдженталь) представлены основные подходы к проблеме физического, психического и психологического здоровья человека. Мы склонны считать, что психологическое здоровье как, безусловно, очень емкое, разностороннее, интегративное понятие может быть определено в терминах «гармонии», «единства», «духовности», «благополучия» во всех без исключения сферах жизни человека (познавательной, эмоциональной, волевой, мотивационной, сферах, в нервно-психической сфере, в формировании характера и личности в целом). Психологическое здоровье, как справедливо подчеркивает И.В. Дубровина, обусловлено не только характером психического здоровья человека, но и определенным уровнем «психологической грамотности и психологической культуры развивающейся личности» (5; с. 139).

В условиях педагогического вуза нами было проведено исследование, цель которого заключалась в том, чтобы проанализи-

Таблица 1

**Распределение испытуемых по параметру восприятия термина «психологическое здоровье»**

Показатели	Испытуемые	Процентное соотношение, в %			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
полноценное развитие личности		83,33	96,67	83,33	83,33
физическое здоровье		93,33	100,0	96,67	100,0
психическое здоровье		66,67	66,67	53,33	50,0
развитие познавательных процессов		–	–		30,0
соматическое здоровье		6,67	–	36,67	60,0
благополучие в нервно-психической сфере		6,33	3,33	30,0	46,67
отсутствие хронических заболеваний		100,0	83,33	80,0	100,0
эмоциональное благополучие		50,0	56,67	36,67	70,0
социализация		–	–	13,33	30,0
отсутствие синдрома эмоционального выгорания		3,33	6,67	23,33	56,67
навыки социального взаимодействия		73,33	83,33	63,33	86,67

ровать особенности восприятия феномена «психологическое здоровье», представленности содержательной структуры изучаемого явления в сознании студентов, обучающихся на факультете «Физической культуры и спорта» по профилю подготовки «Физическая культура и безопасность жизнедеятельности».

**Организация исследования.** Выборку испытуемых составили обучающиеся с 1-го по 4-й курс в возрасте 17–21 года в количестве 120 человек. Ранее нами было проведено исследование на факультете «Психологии и педагогики» (8).

В соответствии с поставленной целью исследования была разработана анкета, включающая в себя три параметра: а) особенности восприятия и содержательного наполнения обучающимися термина «психологическое здоровье»; б) особенности представления изучаемого феномена в контексте выделения его основных компонентов; в) осознания возможностей педагогического вуза в создании условий, способствующих сохранению и укреплению психологического здоровья студентов.

**Результаты исследования.** Распределение полученных выборов по параметру восприятия изучаемого термина представлено в табл.1.

Анализ полученных результатов показал, что студенты 1, 2 курсов профиля подготовки «Физическая культура и БЖ», как и студенты психолого-педагогического факультета, идентифицируют понятия «психологическое здоровье» и «полноценное развитие личности» (93,33% и 86,67% соответственно). В связи с необходимостью адаптироваться к условиям вуза, а также с осознанием необ-

ходимости навыков социального взаимодействия в коллективных (командных) видах спорта, испытуемые 1 курса (73,33%) подчеркивают значимость межличностного взаимодействия в коллективе. Навыки социального взаимодействия важны и для студентов старших курсов (от 63,33% до 86,67%). Эмоциональное благополучие большинством испытуемых выделяется как значимый показатель психологического здоровья (от 50% на 1 курсе до 70% на последнем).

Практически все испытуемые направления подготовки «Физическая культура и БЖ» независимо от года обучения с понятием «психологическое здоровье» связывают физическое здоровье (от 93,33% до 100%) и отсутствие хронических заболеваний (от 80% до 100%), наряду с тем, что у студентов психолого-педагогических специальностей высокие показатели по данному параметру характерны лишь для студентов 4 курса: физическое здоровье (76,67%) и отсутствие хронических заболеваний (80%), что связано с началом профессиональной деятельности на старших курсах бакалавриата и необходимостью сочетать учебу с работой.

Исследование показало, что студенты, обучающиеся по профилю «Физическая культура и БЖ», имеют более осознанное, нежели у студентов психолого-педагогических профилей подготовки, представление о собственном психологическом здоровье; факторах, благоприятно или отрицательно воздействующих на него; способах и средствах поддержания оптимального режима работоспособности; возможностях саморегуляции психических состояний. Подобная ситуация связана, на наш взгляд с тем, что к физическому здоровью молодых людей,

Таблица 2

**Распределение испытуемых по параметру выделения компонентов психологического здоровья будущего педагога**

Показатели	Испытуемые	Процентное соотношение, в %			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
психологическая грамотность		13,33	16,67	30,0	33,33
саморегуляция		66,67	86,67	90,0	90,0
самоактуализация		–	16,67	53,33	56,67
самоотношение		–	3,33	23,33	56,67
самоопределение в профессии		56,67	30,0	56,67	73,33
педагогическая культура		16,67	46,67	73,33	63,33
знания, умения, навыки		3,33	16,67	53,33	80,0
самооценка		43,33	60,0	76,67	93,33
нервно-психическое здоровье		–	13,33	80,0	56,67
профессиональная компетентность		–	6,67	40,0	86,67
эмоциональный комфорт		13,33	23,33	6,67	13,33

обучающихся по профилю «Физическая культура и БЖ», еще до поступления в вуз предъявляются повышенные требования. В частности, на факультете предусмотрены дополнительные вступительные испытания по акробатике, силовой подготовке и легкой атлетике. В период обучения в вузе требования к физической подготовке студентов не становятся ниже.

Безусловно, показатели физического здоровья чрезвычайно важны для жизни и деятельности человека. Однако, как подчеркивает Е.В. Литницкая, «здоровье – это сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения» (6; с. 268). Физическое здоровье ни коим образом не отменяет тот широкий диапазон функциональных состояний, которые, по мнению С.А. Гапоновой, могут проявляться у молодых людей в период обучения в вузе и включают в себя как «...неравновесные положительные состояния повышенной мобилизации психологических и энергетических ресурсов (вдохновение, удовлетворенность, радость) и неравновесные отрицательные состояния (волнение, страх, стресс), так и равновесные состояния с оптимальной психической активностью (бодрость, удовлетворенность, заинтересованность, озабоченность) и состояния пониженной психической активности (от утомления, лени и подавленности до тоски и депрессии)» (3; с. 47). Возникновение этих состояний и их динамика связаны с длительностью и условиями обучения в вузе.

Распределение полученных выборов по параметру выделения компонентов пси-

хологического здоровья между группами испытуемых представлено в табл. 2.

Анализ полученных результатов показал, что саморегуляция выступает значимым компонентом психологического здоровья для студентов от 1 до 4 курсов (66,67% и 90% соответственно). Это связано не только с новыми для первокурсников нормами и требованиями социального окружения (например, умением управлять своими эмоциями, чувствами, организовывать собственную учебно-познавательную деятельность), но и обусловлено спецификой выбранного профиля обучения. Самооценка также выступает для студентов данного профиля обучения в качестве основного компонента психологического здоровья (от 43,33% на младших курсах до 93,33% на старших). Профессиональное самоопределение является значимым компонентом психологического здоровья для студентов старших курсов (56,67% и 73,33% соответственно).

Студенты 4 курса (86,67%) подчеркивают значимость профессиональной компетентности, возможно, в связи с необходимостью решения вопроса о продолжении своего обучения или трудоустройства. В беседе со студентами выяснилось, что большинство испытуемых имеют четкое представление об изучаемом явлении. Целесообразность использования понятия «профессиональная компетентность», согласно В.Н. Введенскому, обусловлена широтой его содержания, интегративной характеристикой, объединяющей такие широко используемые понятия, как «профессионализм», «квалификация», «профессиональные способности» и др. » (2; с. 51).

Таблица 3

**Распределение испытуемых по параметру определения условий сохранения и укрепления психологического здоровья будущего педагога**

Показатели	Испытуемые	Процентное соотношение, в %			
		1 курс	2 курс	3 курс	4 курс
психологическое просвещение		13,33	10,0	3,33	56,67
безопасность образовательной среды		83,33	63,33	86,67	80,0
компетентность преподавателей		70,0	43,33	70,0	100,0
построение учебных курсов		–	–	–	43,33
воспитательная работа		50,0	66,67	73,33	100,0
технические средства обучения		66,67	86,67	80,0	83,33
научно-исследовательская деятельность		–	–	16,67	93,33
проектная деятельность		13,33	6,67	46,67	53,33
инновации в образовании		–	–	–	13,33
совместная деятельность студента и преподавателя		13,33	36,67	36,67	70,0
рейтинговая система обучения		–	3,33	–	16,67

Нам представляется чрезвычайно интересным, что уже студенты 1 курса достаточно свободно оперируют такими понятиями как саморегуляция, самооценка, а студенты старших курсов используют в процессе обоснования своей позиции термины самоотношение, самореализация в профессии. Мы склонны видеть взаимосвязь развития навыков рефлексивной деятельности у студентов и профиля обучения в вузе. Для того, чтобы успешно осуществлять рефлексивную деятельность в современной школе, у будущего учителя должны быть развиты такие основные качества как самонаблюдение, самоанализ, самоконтроль, самооценка, самопознание и саморазвитие. Большинство молодых людей, обучающихся на данном факультете, серьезно занимались или занимаются каким-либо видом спорта, соответственно, владеют в той или иной мере навыками анализа ситуации в целом, внешних и внутренних факторов, способствующих/препятствующих развитию тех иных качеств личности, самоанализа своих побед и поражений, положительных и отрицательных сторон своей личности.

Вместе с тем, следует отметить, что целенаправленное развитие у студентов данных качеств – процесс длительный и осуществляется на всех этапах вузовского обучения как в содержании лекционных курсов, так и на практических занятиях при проведении дидактических игр, тренингов, а также с помощью разнообразных педагогических технологий и педагогических практик, которые позволяют включаться в простейшую рефлексивную деятельность уже на первом курсе обучения в вузе. В исследовании осо-

бое внимание мы уделили выявлению условий сохранения и укрепления психологического здоровья будущих педагогов. Распределение полученных выборов по изучаемому параметру представлено в табл. 3.

Анализ полученных результатов позволяет сделать следующие выводы. Несмотря на то, что в вузе постоянно увеличивается количество часов, отведенных на самостоятельную работу студентов, испытуемые последнего года обучения выделяют в качестве основного условия развития психологического здоровья совместную деятельность преподавателя и студента (70%). Независимо от года обучения воспитательная работа представляется студентам важным фактором развития психологического здоровья (от 50% до 100%). Компетентность преподавателей является, по мнению большинства испытуемых, особенно на старших курсах (от 70% до 100%), условием развития психологического здоровья. Научно-исследовательская деятельность важна для студентов последнего года обучения (93,33%). Технические средства обучения представляются необходимыми для студентов данного профиля обучения (от 66,67% и 83,33%).

Исследование показало, что больше половины испытуемых (от 83,33% на первом курсе до 80% на последнем) рассматривают психологическую безопасность образовательной среды как условие сохранения психологического здоровья. Однако, в процессе беседы с испытуемыми выяснилось, что большинство студентов определяют изучаемое понятие с позиции ОБЖ современного человека. В то же время, автор данного термина И.А. Баева под психологической безопасностью

понимает «...состояние образовательной среды, свободное от проявлений психологического насилия во взаимодействии, способствующее удовлетворению потребностей в личностно-доверительном общении, создающее референтную значимость среды и обеспечивающее психическое здоровье включенных в нее участников» [1].

В каждом возрастном периоде жизни у ребенка возникают определенные потребности в деятельности, общении, познании. Фрустрация детских потребностей лежит в основе так называемых школьных неврозов, проявляющихся в виде различных заболеваний психосоматического генеза (бронхиальные астмы, приступы рвоты, головные боли). Исходя из этого, учитель физкультуры в образовательном учреждении должен способствовать формированию системы ценностных ориентаций школьников в направлении здорового образа жизни; помочь ребенку овладеть средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими его людьми; содействовать адаптации учащихся к неблагоприятным условиям внешней среды, укреплению здоровья.

После окончания вуза выпускники факультета преподают две дисциплины: «Физическая культура» и «Безопасность жизнедеятельности», то есть могут работать преподавателями в школе и других образовательных учреждениях, а также специалистами в органах образования, государственных службах, административных органах, органах внутренних дел, МЧС и других социальных сферах. Ориентация на работу в образовательных учреждениях с детьми и подростками, безусловно, предъявляет высокие требования к будущему педагогу не только с точки зрения сформированности у него профессиональных компетенций, но и личностной готовности к осуществлению данного вида деятельности. Не случайно в национальной образовательной инициативе «Наша новая школа» подчеркивается, что ключевая особенность современной школы – это «новые учителя, открытые ко всему новому, понимающие детскую психологию и особенности развития школьников, хорошо знающие свой предмет, способные помочь ребятам найти себя в будущем, стать самостоятельными, творческими и уверенными в себе людьми» (7; с.3).

Вместе с тем, как справедливо подчеркивают С.В. Дмитриев и С.Д. Неверкович, «лич-

ность нельзя сконструировать извне», «это бесконечный процесс собственного становления, «самостроительства» человека», «... развивает не столько получаемое из внешних источников знание, сколько специальное – связанное с его самоактуализацией и самореализацией – конструирование «программы решений» (4; с. 16). Авторы подчеркивают, что в качестве глобальной проблемы современного образования выступает «совмещение двух функций – преобразование индивидуального сознания и расширенное воспроизводство культуры» (4; с. 14).

Проведенное исследование показало, что студенты педагогического вуза имеют достаточно поверхностные знания об изучаемом феномене, условиях его сохранения и развития. Поэтому необходимо качественно совершенствовать работу по психологическому просвещению будущих педагогов: «... необходимо решать задачи психологического выздоровления общества, чтобы разбить порочный круг серости и бескультурья», который «становится все более опасным для психологического здоровья последующих поколений». Это, как считает И.В. Дубровина, требует внимания к развитию молодых людей, получающих высшее образование: «уважение личности каждого человека, внимание к нему со стороны педагогов вуза, со стороны всех государственных структур, его востребованность обществом как специалиста и гражданина» [5; с. 386].

Таким образом, реализация концепции формирования психологического здоровья в контексте профессиональной подготовки будущего учителя на этапе вузовского обучения будет эффективной, если:

- образовательно-профессиональная среда вуза рассматривается как важнейшее психолого-педагогическое условие, обеспечивающее успешность продвижения будущего специалиста в профессии и самоутверждение в ней;

- содержание психолого-педагогических и методических дисциплин направлено не только на формирование у студента системы фундаментальных теоретических знаний, но и на воспитание духовно-нравственной, творческой, открытой ко всему новому личности;

- процесс психологической готовности студента к формированию здорового образа жизни является частью целостной целенаправленной системы профессиональной подготовки;

– воспитательно-образовательный процесс рассматривается как субъектно-личностное поэтапное вхождение будущего специалиста в профессию в контексте компетентностного подхода.

В качестве конечного «идеального продукта» реализации данной концепции мы рассматриваем психологически здоровую личность будущего педагога уже на вузовском этапе профессионального обучения.

### Литература.

1. Баева, И.А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка / И.А. Баева // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. – СПб., 2002. – N 2(3): Психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теория и методика обучения). – С.16-26.
2. Введенский В.Н. Моделирование профессиональной компетентности педагога / В.Н. Введенский // Педагогика. – 2003. – №10. – С.51-55.
3. Гапонова, С.А. Функциональные психические состояния студентов в образовательном пространстве высшей школы: монография / С.А. Гапонова. – Н.Новгород: НГПУ: Изд-во ВВАГС, 2004. – 198 с.
4. Дмитриев С.В., Неверкович С.Д. Сознание, мышление и деятельность в антропных технологиях образования / С.В. Дмитриев, С.Д. Неверкович // Научно-практический журнал «Спортивный психолог». №3(27). 2012. – С 13-21.
5. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. Монография / И.В. Дубровина. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
6. Литницкая, Е.В. Проблема здоровья личности в психологии XIX-XX века / Е.В. Литницкая // Ярославский педагогический вестник. – 2012. – №2. – Том 11. – С. 268-274.
7. Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа». Президент Российской Федерации Д. Медведев. – Пр. № 271 от 4 февраля 2010.
8. Повshedная Ф.В., Лебедева О.В. Особенности восприятия феномена «психологическое здоровье» студентами педагогического вуза / Ф.В. Повshedная, О.В. Лебедева // Сетевое издание «Вестник Мининского университета» ISSN 2307-1281 Свидетельство о регистрации средства массовой коммуникации ЭЛ № ФС 77-50782 от 25 июля 2012г. [http://mininuniver.ru/scientific/scientific\\_activities/vestnik](http://mininuniver.ru/scientific/scientific_activities/vestnik)

