

УДК: 159.99

Качалова Алевтина Васильевна

кандидат психологических наук,
доцент кафедры социальной, специальной педагогики и психологии,
Армавирский государственный педагогический университет
kachalova.alevtiha@mail.ru

Alevtina V. Kachalova

PhD in Psychology, Associate Professor
of the Department of Social, Special Pedagogy and Psychology,
Armavir State Pedagogical University
kachalova.alevtiha@mail.ru

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE STUDENT'S PERSONALITY IN THE DIGITALIZATION OF THE EDUCATIONAL PROCESS

***Аннотация.** В настоящее время проблема здоровья студентов в условиях цифровизации образовательного пространства становится в всё более актуальной. В начале 2020 г буквально за несколько недель большинство студентов по всей планете были вынуждены перейти в дистанционный или смешанный формат обучения. Эта ситуация стала настоящим «стресс-тестом» для системы высшего образования и ее субъектов взаимодействия. Опыт работы университетов «на удаленке» показал не только возможности цифровых технологий, но и их ограничения. Стало понятно, что эффективное использование этих технологий требует особых компетенций преподавателей, управленцев, студентов, а также, эффективных и удобных технологических решений, особой организации образовательного процесса. Без этого нельзя говорить о полноценном образовании в дистанционном формате. Кроме того, выяснилось, что ряд важнейших процессов университетской жизни слабо поддается цифровизации, переносу в виртуальное пространство, и в первую очередь это касается сохранения и поддержания психологического здоровья студентов вуза.*

В статье представлены определение, основные критерии психологического здоровья личности студента вуза и доминирующие подходы к определению здоровья, индивидуальная модель психологического здоровья личности студента современного вуза в условиях цифровизации образовательного процесса.

***Ключевые слова:** психологическое здоровье, основные критерии психологического здоровья, индивидуальная модель психологического здоровья личности.*

Annotation. *Currently, the problem of students' health in the context of digitalization of the educational space is becoming more and more urgent. In early 2020, in just a few weeks, most students around the planet were forced to switch to distance or blended learning. This situation has become a real "stress test" for the higher education system and its subjects of interaction. The experience of remote universities has shown not only the possibilities of digital technologies, but also their limitations. It became clear that the effective use of these technologies requires special competencies of teachers, managers, students, as well as effective and convenient technological solutions, a special organization of the educational process. Without this, we cannot talk about full-fledged education in a distance format. In addition, it turned out that a number of the most important processes of university life are hardly amenable to digitalization, transfer to virtual space, and first of all, this concerns the preservation and maintenance of the psychological health of university students.*

The article presents the definition, the main criteria for the psychological health of the personality of a university student and the dominant approaches to the definition of health, an individual model of the psychological health of the personality of a student of a modern university in the context of digitalization of the educational process.

Keywords: *psychological health, basic criteria of psychological health, individual model of psychological health of a person.*

Введение.

В начале 2020 г. буквально за несколько недель большинство студентов по всей планете были вынуждены перейти в дистанционный или смешанный формат обучения. Эта ситуация стала настоящим «стресс-тестом» для системы высшего образования.

Опыт работы университетов «на удаленке» показал не только возможности цифровых технологий, но и их ограничения.

Во-первых, стало понятно, что эффективное использование этих технологий требует особых компетенций преподавателей, управленцев, студентов, а также эффективных и удобных технологических решений, особой организации образовательного процесса [2, 5]. Без этого нельзя говорить о полноценном образовании в дистанционном формате.

Во-вторых, ситуация подтвердила, что ряд важнейших процессов университетской жизни слабо поддается цифровизации, переносу в виртуальное пространство, и в первую очередь это касается сохранения психологического здоровья студентов вуза.

В связи со сложившимися условиями дистанционного обучения, необходимо предпринять все возможные меры по сохранению и улучшению качества учебного процесса, а также, по сохранению психического, психологического и соматического здоровья студентов [1].

Целью данной работы является анализ проблемы сохранения психологического здоровья личности студента в условиях цифровизации

образовательного процесса и формирование рекомендаций по профилактике постстрессовых пограничных психических расстройств среди студентов.

Создание эффективных условий для полноценного развития субъектов образовательного процесса – это один из современных ориентиров образования в Российской Федерации. Многие современные исследователи, говоря о полноценности развития личности, связывают его с понятием «психологическое здоровье» как с состоянием благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества [3; 4].

На наш взгляд, прежде чем подойти к рассмотрению психологического здоровья студентов в условиях цифровизации образовательного пространства, важно провести понятийный контент-анализ.

По определению Всемирной организации здравоохранения, психологическое здоровье - это состояние, способствующее наиболее полному физическому, умственному и эмоциональному развитию человека.

Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья; без психического здоровья нет здоровья. Психическое здоровье определяется социально-экономическими, биологическими и относящимися к окружающей среде факторами.

Первоначальное изучение психологического здоровья было начато З. Фрейдом, который трактовал многие психические нарушения как следствие внутриличностных конфликтов.

Впервые термин «психологическое здоровье» был введен в психолого-педагогической литературе И.В. Дубровиной, которая понимала под этим психическое развитие на всех этапах онтогенеза.

З. Фрейд, рассуждая о психическом здоровье, утверждал, что это любовь и труд: способность эффективно работать и поддерживать доброжелательные межличностные отношения.

В работах К. Роджерс предложены пять признаков психологического здоровья: ведение экзистенциального, то есть, полноценного насыщенного существования; открытость опыту и переживаниям; организмическое доверие; эмпирическая свобода; креативность.

В свою очередь, К. Хорни понимал под этим термином раскрытие личностью своего врождённого потенциала; воплощение своей судьбы; избегание чувства отчуждения, отдалённости от людей; пренебрежения к себе.

Рассматривая психологическое здоровье, Ф. Перлз отмечал, что психологический рост личности наступает путём расширения зон ее самосознания, личностная зрелость формируется как способность перейти лишь от опоры на себя, к равновесию в себе и между собой и средой через осознание и иерархию потребностей; как самостоятельность; как способность к саморегуляции [3; 5].

С начала XX века проблема психологического здоровья личности рассматривалась и в исследованиях российских учёных. Так, В.М. Бехтерев, рассуждая относительно требований формирования здоровой личности, выделил главной роль социального начала в функционировании человека.

В конце XX - начале XXI века появились различия между понятиями «психическое» и «психологическое» здоровье (И.В. Дубровина).

На сегодняшний день в интересы психологии здоровья входит:

- определение основных понятий психологии здоровья;
- исследование и группирование критериев психического и социального здоровья;
- методы диагностики, оценки и самооценки психического и социального здоровья;
- разработка простых и доступных для самостоятельного применения тестов по определению здоровья и выявлению начальных стадий заболеваний;
- факторы здорового образа жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья);
- изучение факторов, влияющих на здоровье; психологические механизмы здорового поведения;
- формирование внутренне-личностной картины здоровья;
- коррекция и индивидуального развития личности;
- профилактика психосоматических личностных заболеваний;
- исследование состояния личности и установление предболезней и их профилактику;
- разработка индивидуальной концепции психологического здоровья личности;
- самореализация, самоосуществление, раскрытие творческих и духовных способностей личности;
- психологические механизмы стрессоустойчивости;
- социально-психологические факторы здоровья;
- гендерные аспекты психического и социального здоровья личности;
- разработка индивидуальных оздоровительных программ с учётом состояния здоровья, половых, возрастных и личностных особенностей человека;
- психологическое обеспечение профессионального здоровья;
- психологическая помощь при завершении жизненного пути.

Студенческий возраст, по мнению Б.П. Ананьева, представляется как сензитивный период для приобретения личностных и профессиональных компетенций современного человека. Получение высшего образования оказывает большое влияние на психику человека, сохранение его психологического здоровья и его личное развитие. Современная образовательная среда имеет возможности формирования у студентов всех уровней психики, характеризующих профессиональную направленность личности [1].

Главным условием успешной образовательной деятельности студента в дистанционном пространстве вуза является освоение эффективных особенностей обучения в вузе, которые устраняют ощущение внутреннего дискомфорта.

Анализ литературных источников по проблеме исследования показал, что индивидуальная модель психологического здоровья личности студента в условиях цифровизации образовательного процесса включает в себя следующие компоненты: личностный (уровень социальной студенческой зрелости, самооценки, личностной и ситуативной тревожности и т.д.); познавательный (произвольность и уровень развития познавательных процессов), психоэмоциональный и социальный [2; 3].

Проведенный нами анализ научной психолого-педагогической литературы позволяет выделить ряд существенных признаков, которые характеризуют психологическое здоровье личности студента в условиях цифровизации образовательного процесса:

- осознанность и осмысленность личностью самой себя, мира в целом, и себя в этом мире;
- полнота проживания настоящего, пребывание в процессе;
- совершенствование эффективных выборов в конкретной ситуации и в жизни в целом;
- способность не только выражать себя, слушать другого человека, но и почувствовать в сотворчестве с другим человеком;
- чувство свободы, жизни «в соответствии с самим собой» как состояние опознавания и следования своим главным интересам и наилучшему выбору в ситуации;
- ощущение собственной дееспособности «Я могу»;
- социально-психологический интерес, постоянное внимание к тому, что рядом живые люди;
- состояние психоэмоциональной устойчивости, определённости в жизни и оптимистический жизнерадостный настрой, как интегральное следствие всех перечисленных выше качеств и свойств психологически здоровой личности.

Крайне важным в условиях оказания дистанционных образовательных услуг является умение управлять эмоциональными реакциями, снижая уровень агрессии и тревожности.

Литература:

1. Азарова Л.Н., Бычкова Т.М. Психологическое здоровье и его роль в академической успешности студентов // *Наука и школа*. 2018. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-i-ego-rol-v-akademicheskoy-uspeshnosti-studentov> (дата обращения: 11.11.2020).

2. Верченко И.А., Гринева К.Ю. Образовательная среда как условие формирования потребности в поддержании и развитии психологического здоровья обучающихся. *Казанский педагогический журнал*. 2017. (2 (121)), с. 144-148.

3. Дыхно Ю.А., Буркова Е.А., Климова И.В. Исследование особенностей психологического здоровья у студентов / Мир науки, культуры, образования. № 6 (73). 2018, с. 379-380.

4. Зимулина Г.Д. Проблема психологического здоровья студентов // Психология, социология и педагогика. 2015. № 9 [Электронный ресурс]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/09/5817> (дата обращения: 11.09.2020).

5. Психические реакции и нарушения поведения у лиц с COVID-19: информационное письмо Министерства здравоохранения РФ [Электронный ресурс]. URL: <https://serbsky.ru/wpcontent/uploads/2020/04/%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BF%D0%B8%D1%81.pdf>.

6. Понарина Н.Н. Современный человек перед проблемами глобализации // Историческая и социально-образовательная мысль. 2010. № 4. С. 29-35.

Literature:

1. Azarova L.N., Bychkova T.M. Psychological health and its role in the academic success of students // Science and school. 2018. No. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/psihologicheskoe-zdorovie-i-ego-rol-v-akademicheskoy-uspeshnosti-studentov> (date accessed: 11.11.2020).

2. Verchenko I.A., Grineva K.Yu. The educational environment as a condition for the formation of the need to maintain and develop the psychological health of students. Kazan pedagogical journal. 2017. (2 (121)), p. 144-148.

3. Dykhno Yu.A., Burkova E.A., Klimova I.V. Study of the characteristics of psychological health among students / World of science, culture, education. No. 6 (73). 2018, p. 379-380.

4. Zimulina G.D. The problem of psychological health of students // Psychology, sociology and pedagogy. 2015. No. 9 [Electronic resource]. URL: <http://psychology.snauka.ru/2015/09/5817> (date accessed: 09/11/2020).

5. Mental reactions and behavioral disorders in persons with COVID-19: information letter from the Ministry of Health of the Russian Federation [Electronic resource]. URL: <https://serbsky.ru/wpcontent/uploads/2020/04/%D0%B8%D0%BD%D1%84%D0%BF%D0%B8%D1%81%D1%8C%D0%BC%D0%BE2.pdf>.

6. Ponarina N. N. Modern man facing the problems of globalization // Historical and socio-educational thought. 2010. no. 4. Pp. 29-35.