

**Наталья Борисовна Гребенникова,
Екатерина Юрьевна Березнева**
г. Шадринск

**Некоторые аспекты здоровьесбережения в современном вузе
с позиции преподавателей**

Подготовка высококвалифицированных кадров, обеспечивающих устойчивость экономического развития государства, зависит от состояния здоровья обучающихся, и, как следствие, от их работоспособности. Следовательно, мы можем выделить систему образования – как важный компонент в формировании здоровья студенческой молодёжи. Возрастающие требования к уровню подготовки студентов вузов, обусловленные увеличением количества научной и учебной информации и использованием современных технологий обучения, могут привести к перегрузке студентов. Повышается их психоэмоциональная напряженность и истощаются адаптационные резервы организма, что может привести к росту заболеваемости среди обучающихся. Статья посвящена рассуждениям о некоторых аспектах здоровьесбережения в университетах с позиции преподавателей, описанию компонентов психологического здоровья, описанию результатов исследования самочувствия, активности и настроения студентов в ситуации промежуточного контроля.

Ключевые слова: здоровьесбережение, здоровье, психологический уровень здоровья, самочувствие, активность, настроение.

**Natalia Borisovna Grebennikova,
Ekaterina Yurevna Berezneva**
Shadrinsk

Aspects of health protection in modern university from the educators' point of view

The training of highly-skilled professionals providing sustainable economic development depends on students' general medical status and as a result on their efficiency. So we can define the educational system as an important element in students' health establishment. The increasing training level requirements caused by great deal of scientific information and modern educational technologies may lead to the psychological overload. Rising emotional tension and depletion of adaptation reserves also lead to increase of students' diseases. The article is dedicated to discussion about some aspects of health protection in modern university from the educators' point of view, description of the students' mental health elements and wellness and activity level indicators in the process of intermediate control.

Keywords: health protection, health, mental health level, wellness, activity, spirits.

Нестабильная и кризисная экономическая и социально-психологическая ситуация порождает массу социальных вызовов, к числу которых следует отнести: неопределенность, широкий спектр разнообразия, сложность и противоречивость. Противоречивость ситуации в контексте здоровьесбережения состоит в одновременности противоположных требований к вузам: с одной стороны необходимостью оптимизировать деятельность учреждения с целью сохранения здоровья всех участников образовательного процесса, с другой – потребностью в повышении интенсификации их деятельности с целью улучшения качества подготовки компетентного специалиста.

Подготовка высококвалифицированных кадров, обеспечивающих устойчивость экономического развития государства, зависит от состояния здоровья обучающихся, а, как следствие, от их работоспособности. Следовательно, мы можем выделить систему образования – как важный компонент в формировании здоровья студенческой молодёжи.

«Традиционная организация образовательного процесса создаёт у обучающихся постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к деформации механизмов саморегуляции. В результате система образования имеет так называемый «здоровьезатратный характер» [2, С.15].

Следует отметить, что проблемы здоровьесбережения в высших образовательных учреждениях являются актуальными на протяжении многих лет. Проблемы сохранения здоровья участников образовательного процесса исследуются в работах ряда ученых: М.Р. Арпентьева, З.Ф. Дудченко, Н.Л. Ильиной, Е.Ю. Коржовой, Г.С. Никифорова, Л.Г. Титарниковой, О.Л. Трещева и др. Данные проблемы рассматриваются с позиции психологов, педагогов, специалистов по социальной работе, специалистов по физической культуре. Отсюда и использование различных подходов к решению проблем здоровьесбережения в университетах.

Целью нашего пилотажного исследования является выявление проблем здоровьесбережения в двух различных вузах города Омска: ОмГУ им. Ф.М. Достоевского и Ом ГМУ на учебных занятиях.

Следует отметить, что границы нашего исследования определены возможностями и ответственностью преподавателей определённых дисциплин.

Принимая во внимание, что здоровьесбережение в образовательном учреждении представляет собой многослойный процесс, направленный на сохранение и совершенствование здоровья всех участников образовательного процесса, следует дать определение понятию «здоровье». Базовое определение здоровья сформулировано Всемирной

организацией здравоохранения, в котором здоровье представляется как состояние физического, психического, социального и духовного благополучия.

Таким образом, здоровье может быть качественной характеристикой, описанной Л.И. Августовой и Г.С. Никифоровым, включающей следующие компоненты:

- полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие.
- нормальное функционирование организма в системе «человек-окружающая среда».
- умение приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде,
- отсутствие болезни,
- способность к полноценному выполнению основных социальных функций [1, С.8].

Психологический компонент здоровья проявляется в умении преодолевать сложности и справляться со стрессовыми ситуациями. Логика наших рассуждений строится с позиции преподавателей, поэтому нас интересуют те компоненты здоровья, на сохранение и формирование которых преподаватели могут влиять в процессе своей профессиональной деятельности.

Более широкий спектр качественных характеристик здоровья был получен нашими коллегами из Санкт-Петербургского государственного университета в результате проведенного исследования. В исследовании принимали участие студенты психологического факультета университета и института психологии и социальной работы в количестве 716 человек. Им предлагалось написать шесть самых важных признаков здоровья. Они описали социальную, физическую и психологическую компоненту здоровья. В рамках нашего анализа, наибольший интерес вызвали качественные характеристики психологического компонента здоровья

Психологический уровень здоровья включает следующие компоненты:

- психическое здоровье (эмоциональная стабильность, гармоничность, уравновешенность,

спокойствие, отсутствие депрессий, срывов, фобий, психическое благополучие.

- жизнерадостность (оптимист, счастливый, хорошее настроение, весёлый, радостный, позитивный),

- активность (желание действовать, целенаправленность, саморазвитие, наличие разнообразных интересов, хобби),

- интеллектуальное развитие (умный, мыслящий, любознательный, образованный, здравомыслящий, рассудительный, талантливый),

- уверенность в себе [1, С.11].

Обобщив перечисленные выше характеристики можно, с нашей точки зрения, их свести к трём: самочувствию, активности и настроению. В качестве методики для проведения пилотажного исследования нами выбрана методика, разработанная в 1973 году группой сотрудников Первого Медицинского института, которая направлена на исследование ответа организма на ситуацию. Методика так и называется: «Самочувствие. Активность. Настроение» [3, С.129]. В качестве сложной ситуации нами выбрана ситуация промежуточного контроля в одной из групп на курсе университета.

Нами проводилось исследование самочувствия, активности и настроения студентов до проведения зачетного занятия и после него. В качестве респондентов выступили студенты ОмГУ им. Достоевского направления подготовки «социальная работа» и студенты ОмГМУ лечебного факультета.

Следует отметить, что количественные показатели самочувствия, активности и настроения ниже 4 баллов, считаются низкими, экспертной нормой можно считать показатели в интервале от 4,5 до 5,5 баллов, соответственно показатели большие 5,5 считаются высокими.

В Омском государственном университете зачетное занятие проводилось по дисциплине «Социальная квалиметрия», которая считается у студентов сложной. Результаты исследований представлены в таблице 1.

Таблица 1

Исследование Самочувствия, активности и настроения студентов ОмГУ им.Ф.М.Достоевского направления подготовки «социальная работа»

№ студента	С1	А1	Н1	С2	А2	Н2
1.	4,8	4,9	5,3	4,1	6,0	5,1
2.	2,9	2,9	3,8	3,5	3,9	3,5
3.	6,1	3,5	6,5	4,8	2,9	3,5
4.	4,7	4,8	5,2	5,1	6,4	5,2
5.	2,9	3,8	4,8	3,5	5,3	5,3
6.	4,5	4,9	5,3	4,6	5,2	5,4
7.	3,9	3,6	4,1	4,7	3,1	4,7
8.	4,9	4,5	5,1	4,5	4,6	4,0
9.	5,7	5,3	5,1	5,9	6,0	5,7
10.	4,1	5,2	5,5	4,8	4,4	5,8
11.	4,5	4,6	3,8	4,4	4,4	3,5
12.	5,6	5,7	6,2	5,3	4,8	5,0
13.	4,4	4,6	4,1	4,8	4,3	4,7
14.	4,3	4,4	4,2	4,3	4,5	4,6

По результатам данного исследования следует отметить, что показатели ниже нормы по всем параметрам наблюдалось у трёх студентов.

В листах рефлексивного анализа они отметили, что очень тревожились перед началом занятия. Очевидно, что такие студенты нуждаются в индивидуальной психологической поддержке. Необходимо сказать, что все студенты справились с контрольными заданиями на оценки «хорошо» и «отлично». После занятия у 8 студентов из общего

количества 14 повысились показатели и самочувствия, и активности, и настроения. Возможно, это связано с ощущениями успешности выполнения заданий и готовностью справляться с более сложными задачами.

Подобное исследование было нами проведено среди студентов медицинского университета лечебного факультета. Результаты исследования представлены в таблице 2.

Таблица 2

Исследование самочувствия, активности и настроения студентов ОмГМУ лечебного факультета.

№ студ.	C1	A1	H1	C2	A2	H2
1.	3,0	3,9	3,2	4,1	4,2	3,9
2.	1,6	5,5	1,0	2,0	5,4	1,7
3.	3,2	4,3	2,7	4,2	4,3	3,4
4.	3,0	2,5	3,2	3,4	4,8	3,2
5.	2,3	5,7	2,2	3,4	5,9	4,2
6.	1,9	4,4	1,6	2,6	5,6	2,2
7.	2,2	5,2	1,4	2,2	5,2	1,6
8.	2,5	3,9	2,2	3,5	4,2	3,2
9.	2,3	4,3	3,0	3,3	4,2	3,6
10.	1,9	5,6	1,3	1,7	5,7	1,6
11.	2,5	4,6	2,3	3,5	4,7	3,1
12.	4,4	3,0	4,8	3,2	4,7	2,3
13.	3,9	4,9	3,3	5,4	3,9	5,9
14.	3,7	3,7	3,8	2,3	5,6	1,6
15.	2,6	2,5	2,7	2,6	2,5	2,1
16.	1,7	5,2	1,8	2,4	6,3	3,8
17.	3,3	3,9	3,8	4,2	3,5	2,5
18.	2,9	4,5	3,2	2,4	5,3	3,0
19.	2,2	2,8	2,5	2,2	3,9	2,4
20.	2,3	4,1	2,0	2,7	4,7	2,0
21.	3,7	3,9	3,1	3,6	4,4	3,1
22.	5,6	3,8	5,3	3,1	4,3	2,9

Из результатов данного исследования видно, что только 2 человека из 22 студентов имеют показатели самочувствия и настроения выше среднего, следовательно, 20 человек нуждаются в психологической поддержке.

Более высокие показатели по компоненту «активность», 12 студентов имеют баллы выше среднего, это значит, что они готовы к выполнению контрольных заданий. Следует отметить, что у 17 человек значения показателя активности ещё повысились после занятий. Это свидетельствует о том, что студенты справляются с заданиями и готовы решать и более сложные задачи. Однако, очевидно, что существует необходимость в освоении студентами приёмами саморегуляции и в конструктивных коммуникациях на учебных занятиях, которые являются компонентами здоровьесберегающих образовательных технологий.

Обобщая результаты исследований в перечисленных выше вузах, можно сделать следующие выводы:

1. Студенты разных университетов и направлений подготовки нуждаются в психологической поддержке, во владении навыками саморегуляции, в деятельности служб социально-психологической поддержки студенческой молодёжи.

2. Существует необходимость в построение конструктивных коммуникаций на учебных занятиях, что является компонентом здоровьесберегающих образовательных технологий. Таким образом, некоторыми аспекты здоровьесбережения в вузах с позиции преподавателей состоят в необходимости организации системной работы службы социально-психологической поддержки студентов и в применении здоровьесберегающих образовательных технологий на учебных занятиях.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Августова, Л.И. Представления о критериях здоровья человека / Л.И. Августова, Г.С. Никифоров. – Текст : непосредственный // Вестник Санкт-Петербургского университета. – 2013. – Сер. 16 (4). – С. 4-11.
2. Арпеньева, М.Р. Здоровьесбережение в ВУЗе: проблемы и перспективы / М.Р. Арпеньева. – Текст : непосредственный // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2018. – № 4 (11). – С. 14 - 36.
3. Римский, Р. Практическая психология в тестах, или Как научиться понимать себя и других / Р. Римская, С. Римский. – Москва : АСТ-ПРЕСС, 1999. – 376 с. – Текст : непосредственный.

REFERENCES

1. Avgustova L.I., Nikiforov G.S. Predstavlenija o kriterijah zdorov'ja cheloveka [Ideas about the criteria of human health]. *Vestnik Sankt-Peterburgskogo universiteta [Vestnik of St. Petersburg University]*, 2013, Ser. 16 (4), pp. 4-11.
2. Arpen'eva M.R. Zdorov'esberezhenie v VUZe: problemy i perspektivy [Health preservation in the university: problems and prospects]. *Zdorov'e cheloveka, teorija i metodika fizicheskoj kul'tury i sporta [Human health, theory and methodology of physical culture and sport]*, 2018, no. 4 (11), pp. 14 - 36.
3. Rimskij R., Rimskij S. Prakticheskaja psihologija v testah, ili Kak nauchit'sja ponimat' sebja i drugih [Practical psychology in tests, or How to learn to understand yourself and others]. Moscow: AST-PRESS, 1999. 376 p.

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ:

Н.Б. Гребенникова, кандидат педагогических наук, доцент кафедры социальной работы, педагогики и психологии, ФГБОУ ВО «Омский государственный университет им. Ф.М. Достоевского», г. Омск, Россия, e-mail: grebennikova-nb@mail.ru, ORCID: 0000-0002-5372-9378.

Е.Ю. Березнева, кандидат биологических наук, старший преподаватель кафедры биологии, ФГБОУ ВО «Омский государственный медицинский университет Минздрава России», г. Омск, Россия, e-mail: katerina_358@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6414-5215.

INFORMATION ABOUT THE AUTHORS:

N.B. Grebennikova, Ph. D. in Pedagogy, Associate Professor of the Department of Social Work, Pedagogy and Psychology, Omsk State University, Omsk, Russia, e-mail: grebennikova-nb@mail.ru, ORCID: 0000-0002-5372-9378.

E.Yu. Berezneva, Ph. D. in Biological Science, Senior Lecturer, Department of Biology, Omsk State medical University, Omsk, Russia, e-mail: katerina_358@mail.ru, ORCID: 0000-0001-6414-5215.