

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ	
1.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ	5
1.2 Теоретические аспекты изучения адаптации личности.....	7
1.3 Социально-психологические особенности развития личности студентов.....	11
ГЛАВА 2. КОНТРОЛЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ВУЗЕ.....	
2.1. Методы исследования.....	
2.2. Организация исследования.....	
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	
3.1. Методика социально-психологического здоровья студентов.....	
3.2. Портрет социально-психологического здоровья студентов.....	
Выводы.....	
Список литературы.....	
Приложения	

Актуальность исследования.

Психологическое здоровье людей является неотъемлемым условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Проблема психологического здоровья человека, условий его гармонизации относится к числу актуальных социально-психологических проблем. В то же время современная социально-психологическая, социально-экономическая ситуация характеризуется ростом напряженности жизни, ее темпа, постоянно увеличивающимся потоком информации, интенсификацией межличностной коммуникации, что определяет проблему психологического здоровья человека как одну из приоритетных в социальной психологии. Поступив в среднее специальное учреждение, студент-первокурсник сталкивается с совершенно новыми для него способами организации учебного процесса: с одной стороны, высокая интенсивность изучения учебного материала, с другой стороны, недостаточные навыки самостоятельной работы и привычка осваивать учебные знания в готовом виде. К тому же студент сталкивается с новыми видами деятельности (освоение профессии, производственная практика), новым коллективом учебной группы. В связи с этим можно четко определить понятие «адаптация» как процесс приспособления студентов к новым условиям жизнедеятельности, новой социальной ситуации. Причем в этот процесс актуально сочетаются самооценка и притязания студента с его возможностями и реальностью социальной среды, что зачастую проявляется как согласовывание требований и ожиданий участников образовательного процесса. Социально-психологический уровень индивидуального здоровья отражает состояние нравственной,

эмоциональной, интеллектуальной, личностной сфер человека, является индикатором социальной успешности личности в выбранной сфере деятельности.

В этой связи трудно переоценить роль социально-психологических факторов в формировании установок на здоровый образ жизни как составляющей профессионального статуса. Современное обучение в вузе предъявляет высокие требования к студентам, в том числе к состоянию их здоровья. Повышение рейтинга здоровья в системе ценностей студентов, обучение оценке качества и количества здоровья, технологиям его обеспечения, включая собственное здоровье, является необходимым условием успешности их профессиональной социализации. При этом приобщение к здоровому образу жизни студентов осуществляется в условиях продолжающегося ухудшения показателей здоровья россиян и массового распространения нездорового образа жизни среди населения.

Объектом исследования является социально-психологическая адаптация студента.

Предметом исследования: социально - психологическое здоровье студентов.

Цель - выявить особенности социально-психологического здоровья студентов вуза (на примере РиФкис).

В соответствии с объектом, предметом и целью исследования были определены следующие **задачи**:

1. выявить процесс социальной адаптации современной молодежи;
2. выявить социально-психологическую адаптацию (здоровье студентов);
3. проследить взаимосвязь уровня тревожности и социальной адаптации личности;

4. исследовать уровень социально-психологического здоровья студентов;

Гипотеза исследования: социально-психологическая адаптация студентов протекает с затруднениями, что видно на портрете социально-психологического здоровья студентов.

Научная новизна:

Впервые применяется методика исследования социально-психологического здоровья студентов на основе комплексного контроля оздоровительной гимнастики.

Практическая значимость:

Представленные методики можно использовать педагогам школ и вузов, в процессе спортивной тренировки, в фитнес программах.

Используемые методы:

1. Теоретические методы: анализ источников, синтез, сравнение, обобщение, систематизация.

2. Эмпирические методы: опытно-экспериментальная работа; исследование подходящих методик для выявления проблем.

ГЛАВА 1. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.

1.1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИЗУЧЕНИЯ СОЦИАЛЬНО- ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Для обозрения выбранной нами темы хотелось бы раскрыть некоторые понятия о здоровье в разных его аспектах.

Здоровье — это сложный, многомерный феномен, отражающий модусы человеческой реальности: телесное существование, душевная жизнь и духовное бытие. Соответственно, возможна оценка соматического, психического и личностного (психологического) здоровья человека.

Физическое здоровье человека — это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем.

Психологическое здоровье - оптимальное функционирование всех психических структур, необходимых для текущей жизнедеятельности. Психологическое здоровье - это не только душевное, но еще и личностное.

Психологический портрет личности — это комплексная психологическая характеристика человека, содержащая описание его внутреннего склада и возможных поступков в определенных значимых обстоятельствах. В отличие от психологического профиля личности, портрет — это в большей степени качественное, а не количественное описание тестовых данных портрет — это не график, описывающий соотношение баллов по разным факторам, а текстовая интерпретация этого соотношения баллов.

Обобщая взгляды и подходы различных авторов, в том числе и Брехмана И.И. [1], как основоположника валеологии, можно выделить следующие взгляды на здоровье и оздоровительную деятельность:

1. **Медицинский (А)**, где здоровье - отсутствие болезни, а оздоровительная деятельность - это восстановление организма до пределов не обнаружения патологии (реабилитация).

2. **Медицинский (Б)**, здоровье - физическое, социальное и духовное благополучие человека, а оздоровительная деятельность - та деятельность, которая приносит благополучие.

3. **Гигиенический**, здоровье - отсутствие факторов и угроз заболевания (наступления патологии), оздоровительная деятельность - работа по недопущению воздействия и ликвидации патологических факторов (профилактика).

4. **Психологический**, здоровье - отрицание болезни, а оздоровительная деятельность предусматривает выработку и реализацию стратегии «безболезненной» жизни (консультирование и мониторинг).

5. **Биолого-информационный**, здоровье - гомеостаз, оздоровительная деятельность представляет собой процесс приспособления организма к меняющимся условиям среды в онтогенезе или при резкой смене сенсорной, вербальной и структурной информации (адаптацию).

6. **Религиозно-христианский**, здоровье - здоровая душа, а оздоровительная деятельность - жизнь во спасение души (послушание).

В написании работы влияние оказали статьи и книги Любецкого Николая Петровича[2,3], основании их мы сможем сказать, что на наш заинтересованный взгляд из XXI века, с позиций теории нормы, **здоровье есть норма и гармония генетического, физического, психосоциального**

(духовного) состояния и развития индивида, рода (семьи), народа.

Здоровье проявляется состоянием физического, духовного и социального благополучия индивида в различных видах его активной общественно полезной деятельности – в труде, семье, спорте и защите Отечества. Уровень здоровья каждого человека различен и во многом зависит от конституциональных и поведенческих особенностей, темперамента, менталитета, гормонального и иммунологического статуса индивида.

Еще философы древности предостерегали людей от власти пороков, порождающих расстройства и болезни. Среди грехов - болезней, разрушающих как личность, так и род, и народ, Православная Церковь называет семь смертных грехов: чревоугодие, пьянство, распутство, жадность, гнев, гордыня, уныние. Существенно снижают сопротивляемость организма болезням: грубость, себялюбие, повышенная тревожность, суетность, тщеславие. Напротив, полезны для здоровья переживания таких благородных чувств, как: приветливость, бескорыстие, беспристрастие, терпение, благожелательность, стойкость, правдивость, совесть, сострадание, ясность ума, детская способность взрослого человека удивляться (эмоция, свойственная только человеку).

Для перехода к здоровому образу жизни полезно переориентирование сознания и психики человека с болезни на здоровье, ибо болезнь — это итог не столько физической, сколько духовной несостоятельности человека.

С точки зрения современной науки существуют несколько основных условий правильного, здорового образа жизни (ЗОЖ), которые мы попытались обобщить в этой статье – свести воедино, и это, прежде всего:

социальная зрелость личности – духовность – высший уровень развития и саморегуляции зрелой личности, когда основными ориентирами ее жизнедеятельности становятся непреходящие человеческие ценности, базирующиеся на христианской этике и мировосприятии. Имеется в виду человеческая жизнь на путях добра и справедливости в непрестанном противодействии Злу, в том числе и внутри душевно-духовного мира самого человека.

Самоактуализация (постановка главной цели в жизни – реализация творческой потребности); **самосовершенствование** в процессе самопознания (поиск и обретение смысла жизни);

Самоограничение, самосохранительное поведение – умение контролировать себя, то есть умение управлять своими эмоциями и страстями, умение властвовать собой;

Социализация личности – это процесс вхождения каждого индивида в социальную структуру, в результате которого происходят изменения в самой структуре общества и в структуре каждой личности. Это обусловлено социальной активностью каждого индивида. В результате данного процесса усваиваются все нормы каждой группы, проявляется уникальность каждой группы, индивид усваивает образцы поведения, ценности и социальные нормы. Все это крайне необходимо для успешного функционирования в любом обществе.

В современной ситуации в России остро встают вопросы социализации подрастающего поколения, по-прежнему, актуальным являются исследования, выявляющие соответствие подготовленности молодых людей требованиям гражданственности и патриотизма, следованию здоровому и спортивному образу жизни и т.д.

Так по мнению Н.П. Любецкого, сложности социализации происходят на неблагоприятном фоне, поскольку процесс воспитания и образования российской молодёжи сегодня осуществляется в условиях системного кризиса и деформации традиционных жизненных ценностей, обрушения института семьи, девальвации образования, низкого уровня физкультурной и медицинской грамотности, широкого распространения вредных привычек и низкого качества жизни, бездуховности и имущественной расслоенности, идеологической расколотости общества. В результате негативного влияния этих факторов на «выходе» российской системы образования реально получается «несформированную личность» потребителей и обывателей с фрагментарным мышлением и сознанием. А, по мнению автора, необходимо воспитывать физически, психически и нравственно здоровую социально-зрелую личность гражданина.

Немаловажным аспектом социально-психологического становления студента, является исследование направленности личности и её ценностных ориентаций, которые представляют собой базис развития сознания и самосознания, в конечном итоге, жизненной активности и социальной успешности человека, спортсмена, тренера.

Также важным аспектом социализации выступает **социальная активность** субъекта.

Социальная активность - это комплекс качеств личности, где специальные знания, общая профессиональная подготовка, общая культура человека сочетаются с его творческой активностью.

Социальная активность включает в себя активность:

- общественную
- профессионально-трудовую

- активность в сфере культуры

здоровье. Это состояние, когда душевное здоровье сочетается с личностным.

Социально-психологическая адаптация — это процесс вживания человека в определенный коллектив, включающий его в систему отношений, сложившихся в нем. На социально-психологическом уровне выделяются две составляющие. Это, во-первых, возрастание числа неопределенных социальных ситуаций, в которых конкретная социальная группа еще не имеет нормативных предписаний о целях и результатах своей деятельности - ни идущих «сверху», со стороны групп более высокого уровня общности, ни лежащих в собственном групповом опыте. Во-вторых, подобные изменения социальной действительности сопровождаются возникновением новых видов социальной деятельности и появлением новых социальных ролей. Это ведет к соответствующим альтернативным проявлениям на уровне «группового сознания» - возникновению специфических, не существовавших ранее групповых норм и одновременной представленности множества различных социальных норм, в том числе и антагонистичных по своему характеру.

Социально-психологическая адаптация - это процесс эффективного взаимодействия с социальной средой.

Различают следующие два вида адаптации:

- биофизиологическую;
- социально-психологическую.

Биофизиологическая адаптация — приспособление организма к устойчивым и меняющимся условиям среды (температуре, атмосферному

давлению, влажности, освещению и другим внешним физическим условиям и воздействиям), а также к изменениям и в самом себе.

Процесс социально-психологической адаптации тесным образом связан с развитием индивидуальности. Существует факт различия индивидуально-психологических особенностей социальной адаптации в разных сферах бытия человека, она происходит не одновременно и не с одинаковой интенсивностью.

Таким образом, на социально-психологическом уровне процесс социализации протекает в неопределенных социальных ситуациях, многообразии принципов организации социальных общностей, видов деятельности, социальных ролей и групповых норм. Личностные проявления ситуации социальной нестабильности приводят к изменениям, связанным с нарушениями временной перспективы, повышенной тревожностью, актуализацией психологических защит, которые могут способствовать сохранению внутреннего комфорта человека даже при нарушении им социальных норм и запретов, поскольку, снижая действенность социального контроля, они создают почву для самооправдания. Избирательность отношения человека к группе и коллективу связана с опосредованием психологической защиты. Она является своеобразным фильтром, включающимся при существенном рассогласовании между собственной системой ценностей и оценкой своего поступка или поступков близких людей, отделяющих желательные воздействия от нежелательных, соответствующих убеждениям, потребностям и ценностям личности — от несоответствующих.

Главное в адаптации - степень приспособления организма к условиям среды, а также возможности, которые у него имеются для того, чтобы поддерживать функционирование на нужном уровне.

Референтными показателями адаптированности личности являются эмоциональные состояния. Положительные эмоции, которые человек испытывает в отношениях с друзьями, в бытовой сфере, удовлетворительное самочувствие, ощущение душевного комфорта - все это факторы адаптированности личности.

К факторам, ухудшающим адаптацию в экстремальной или сложной ситуации, относится недостаток информации. Этот фактор считается основной причиной дезадаптации. Именно из-за недостатка информации могут включаться эмоции и начинаться стрессовые состояния.

Наоборот, облегчает адаптацию опыт человека, особенно в преодолении трудностей, хорошее здоровье и волевые качества.

Адаптация студентов к условиям обучения имеет, конечно, свою специфику. Основной составной частью проблемы адаптации могут оказаться люди с совершенно разным уровнем общих и специальных способностей. Успешность в обучении может быть не только и не столько показателем общей одаренности или высокой трудоспособности, но и показателем адаптивности.

1.2 Социально-психологические особенности развития личности студентов.

Современный студент вуза — это, в первую очередь, молодой человек, который имеет все возможности к дальнейшему развитию. Будучи важнейшим интеллектуальным потенциалом общества, студент первого курса — вчерашний школьник, который не имеет необходимого опыта и ощущает острую необходимость в его приобретении.

В связи с этим очень важно, чтобы преподаватель направил деятельность студента-первокурсника на как можно более быструю адаптацию к самостоятельной работе. Это подразумевает развитие познавательной деятельности. Надо дать понять студенту, чтобы он вел данную деятельность для овладения знаниями, умениями и навыками, а не только для того, чтобы успешно сдать экзамены.

Студенту присущи общие возрастные особенности: биологическая (тип высшей нервной деятельности, безусловные рефлексы, инстинкты, физическая сила и др.); психологическая (единство психологических процессов, состояний и свойств); социальная (общественные отношения, качества, принадлежность к определенной социальной группе и т.д.). Вместе с тем, изучая конкретного студента, необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого, особенности его психических процессов и состояний.

Для нас важно знать особенности перехода, развития от подросткового возраста к юношескому. В этом возрасте люди пытаются найти свое место в обществе, стремятся понять себя, более критично относиться не только к себе, но и к другим. Особенности эти выделяют как отечественные, так и зарубежные исследователи.

Годы студенчества — своеобразный этап жизненного пути. Основа вполне объяснима — обучение в соответствии с целью, задачами, а главное — мотивацией, обусловленной получением специальности в данном вузе.

Особенно сложно приходится студентам первого курса. Временной отрезок между окончанием школы и началом обучения в вузе очень короткий, и именно на нем необходимо существенно скорректировать ранее поставленные цели, глубоко переосмыслить свои привычки и поведение, в результате чего появляются новые качества, которые способствуют выполнению новых социальных ролей, проявлению таких личностных качеств, как самостоятельность, любознательность, инициативность. Перед студентом возникают трудности, связанные с тем, что приходится привыкать ко всему новому — однокурсникам, преподавателям специализированных предметов, различным формам отчетности и значимости в глазах окружающих. Исследователи выделяют наиболее благоприятные для развития способностей так называемые сензитивные периоды онтогенеза человека. В эти периоды может происходить особенно интенсивное развитие способностей, опережающее общее развитие личности. Это — важное условие становления способностей.

Исследования Б.Г. Ананьева[4,5,6] и группы ученых доказывают, что природа психофизического развития зрелости человека разнородна и противоречива, представляет собой сложную структуру различных процессов. Наиболее глубокие социальные и психофизиологические сдвиги происходят на гранях между прекращением созревания и стабилизацией зрелых, сформированных структур поведения и интеллекта человека.

Моменты социальной адаптации

Составляющими этой структуры являются: повышение функционального уровня различных механизмов деятельности, стабилизация этих уровней и их понижение. Б.Г. Ананьев в итоге эксперимента сопоставил моменты, образующие структуру развития психофизиологических функций человека, выделил годы жизни, на которые приходятся моменты повышения, стабилизации и понижения функционального уровня.

Моменты развития и их соотношения в различные микропериоды зрелости.

Для студенческого возраста характерны показатели: устойчивое внимание, развитое воображение, большая интегрированность памяти. В этот период интенсивно идет формирование личности, стиля поведения. Не секрет, что большинство студентов ставят перед собой «большие» задачи. В связи с этим на первое место выходит проблема самообразования и самовоспитания. Поэтому при организации любой деятельности студента необходимо учитывать его психологию, которая меняется с каждым новым курсом.

В студенческом возрасте происходят важные преобразования межличностных отношений. Они, характеризующиеся тенденцией к более личным и значимым взаимодействиям, высокой рефлексивностью, становятся источником эмоциональных переживаний. В данном возрасте усиливается потребность в понимании и сопереживании, сочувствии, установлении доверительных отношений. Общение со сверстниками приобретает особую значимость и становится одним из ведущих факторов личностного развития.

В.С. Ильин[7] и В.А. Никитин[8] определяют, что эффективность образовательных процессов и восстановление нравственного и психического здоровья зависят от того, как быстро студент адаптируется к новым условиям существования. В учебной деятельности адаптация связана с овладением методами познавательности, ориентацией в познавательных ценностях. Смена привычной среды может быть обострена неудовлетворенностью результатами учебы, межличностными отношениями, потерей привычного статуса в группе, тревогой в выборе будущей профессии. Это приводит к стрессам и нервному истощению, утомляемости и так называемой дезадаптации. Дезадаптация может проявляться в изменении системы внутренней регуляции, серьезных отклонениях в психике, саморазрушающем поведении, агрессии.

У одних студентов выработка нового поведенческого стереотипа проходит скачкообразно, у других — более или менее ровно. Несомненно, особенности этой перестройки связаны с характеристиками типа высшей нервной деятельности. Однако социальные факторы имеют здесь решающее значение. Знание индивидуальных особенностей студента, на основе которых строится система его включения в новые виды деятельности и в новый круг общения, дает возможность избежать дезадаптационного синдрома, сделать процесс адаптации ровным и психологически комфортным.

Социальная адаптация в вузе делится на:

профессиональную адаптацию, под которой понимается приспособление к характеру, содержанию, условиям и организации учебного процесса, выработка навыков самостоятельности в учебной работе;

социально-психологическую адаптацию — приспособление индивида к группе, строительству взаимоотношениям с ней, выработке собственного стиля поведения.

Многие первокурсники на первых порах обучения испытывают большие трудности, связанные с отсутствием навыков самостоятельной учебной работы. Они не умеют конспектировать лекции, работать с учебниками, добывать знания из первоисточников, анализировать информацию большого объема, четко и ясно излагать свои мысли.

Адаптация студентов к учебному процессу обычно завершается где-то в конце 2-го — начале 3-го семестров.

Типы и группы студентов.

Многие исследователи в области психологии и педагогики выявили тот факт, что одни студенты много и охотно работают над овладениями новыми знаниями. Возникающие при этом трудности только добавляют им энергии и желания добиться поставленной цели. Другие же все делают «из-под палки», а препятствия резко снижают их активность.

Педагоги и психологи объясняют это индивидуально-психологическими особенностями обучающихся. К таким особенностям относятся интеллект (способность усваивать новые знания), креативность (способность самостоятельно вырабатывать новые знания), высокая самооценка и др.

По характеру учебной деятельности и соответствующим ей моделям поведения выделяют три типа студентов.

У первого типа познавательные интересы выходят за пределы знаний, очерченных учебным планом и программами дисциплин. Студенты проявляют активность во всех сферах жизни вуза и

ориентированы на широкую специализацию и разностороннюю профессиональную подготовку.

Для студентов, отнесенных ко второму типу, характерна четкая ориентация на узкую специализацию. Здесь тоже познавательная деятельность выходит за пределы учебных программ, но скорее не вширь, а вглубь. Вся система активности ограничена рамками «околопрофессиональных интересов».

Наконец, у студентов третьего типа познавательная активность строго направлена на усвоение знаний и навыков только в рамках учебной программы. Этот тип демонстрирует минимальный уровень активности и творчества.

В вуз приходят разные люди с разными установками и разными «стартовыми условиями». В этом отношении интересен анализ студенческой молодежи в связи с выбранной ими профессией. Совокупность студентов довольно четко разделяется на три группы.

Первая группа — это студенты, ориентированные на образование как на профессию. В этой группе наибольшее число студентов, для которых интерес к будущей работе, желание реализовать себя в ней — самое главное. Лишь у них отмечается склонность продолжать свое образование. Все остальные факторы для них менее значимы.

Вторую группу составляют бизнес-ориентированные студенты. Отношение к образованию у них совсем иное: образование выступает в качестве инструмента (или возможной стартовой ступени) для того, чтобы в дальнейшем попытаться создать собственное дело, заняться торговлей и др. Они понимают, что со временем и эта сфера потребует образования, но к своей профессии относятся менее заинтересовано, чем представители первой группы.

Третья группа — студенты, которых, с одной стороны, можно назвать «неопределившимися», а с другой — придавленными разными проблемами личного, бытового плана. На первый план у них выходят бытовые, личные, жилищные, семейные проблемы. Можно было бы сказать, что это — группа тех, кто «плывет по течению». Они не могут выбрать своего пути, для них образование и профессия не представляют того интереса, который характеризует другие группы. Возможно, самоопределение студентов данной группы произойдет позже, но пока можно предположить, что в эту группу попали люди, для которых процесс самоопределения, выбора пути, целенаправленности нехарактерен.

Выбор пути.

Процесс выбора профессии, обучения в вузе стал сегодня для многих делом прагматичным, целенаправленным и соответствующим переменам в современном мире. Ценность образования как социального феномена отошла на задний план. С появлением «коммерческого» набора в вуз пришли обеспеченные студенты, не привыкшие отказывать себе ни в чем, уверенные в правильности своего выбора, хорошо осведомленные о специфике будущей профессиональной деятельности. Эти студенты, вдохновляемые примером родителей (обычно предпринимателей), без страха смотрят в будущее: оно для них — четко прорисованная перспектива. Вместе с тем в целом поведение студентов отличается высокой степенью конформизма.

В ходе обучения в вузе разные курсы решают различные задачи. На первом курсе стоят задачи приобщения бывшего абитуриента к студенческим формам коллективной жизни: у первокурсника отсутствует дифференцированный подход к своим ролям. Второй курс — это период самой напряженной учебной деятельности студентов. В жизнь

второкурсников интенсивно включены все формы обучения. Студенты получают общую подготовку, формируются свои широкие культурные запросы и потребности. Процесс адаптации к данной среде в основном завершен. Третий курс — начало специализации, укрепление интереса к научной работе как отражение дальнейшего развития и углубления профессиональных интересов студентов. Настоятельная необходимость в специализации (формы становления личности в вузе в основных чертах определяются фактором специализации) зачастую приводит к сужению сферы разносторонних интересов личности. Четвертый курс — перспектива скорого окончания вуза — формирует четкие практические установки на будущий род деятельности. Проявляются новые, становящиеся все более актуальными ценности, связанные с материальным и семейным положением, местом работы и др. Студенты постепенно отходят от коллективных форм жизни вуза.

Для познавательной деятельности студента большое значение имеет эстетический аспект, который придает данной деятельности определенную направленность, способствует развитию интересов. Познавательная активность, любознательность и эстетическое воспитание неразрывно связаны друг с другом. Эстетическое содержание познавательной активности несколько ослабевает под давлением различных социальных структур и интересов.

Эффективность познавательной активности может быть обеспечена посредством определенных педагогических условий, под которыми мы понимаем взаимосвязанную совокупность мер в образовательном процессе, обеспечивающую достижение студентами готовности к творческому взаимодействию с информацией.

Специфика вузов.

В связи со своеобразием целей, задач, содержания, форм и методов процесса обучения, а также из-за возрастных и психологических особенностей студентов технический вуз имеет свою специфику.

Социально-экономические условия требуют от выпускников технических вузов таких качеств, как предприимчивость, коммуникабельность, готовность адаптироваться к новым условиям работы. Специалисту на производстве приходится иметь дело с обильным потоком информации, который ему необходимо правильно принять, переработать и передать, что невозможно без наличия личностных коммуникативных резервов.

Ряд исследователей отмечает, что студентам технического вуза присуще развитие невербального интеллекта, в структуру которого включены способности к конструктивной деятельности, более развитые пространственные представления, формально-логическое мышление, сочетание синтетического и аналитического мышления. Выявлен высокий уровень концентрации, переключения внимания, зрительной памяти, высокая скорость и точность протекания мыслительных операций. У студентов технических вузов исследователи отмечают усиление интровертности личности в процессе обучения, доминирование мотивации познания, стремление к независимости, отсутствие стремления к доминированию, сознательность, ответственность, низкий уровень эмоциональности при общении с сокурсниками, критическое отношение к окружающему.

Для студента вуза важным этапом профессионального становления становится развитие умственных способностей: существенно развиваются теоретическое мышление, умение абстрагировать, делать обобщения.

ГЛАВА 2. КОНТРОЛЬ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ОСОБЕННОСТЕЙ РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ.

2.1 МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Проблема экспериментального изучения психологического здоровья студентов актуальна для социальной психологии и в теоретическом, и в практическом плане. Спецификой современной ситуации в социальной психологии, является то, что, на фоне многообразия различных методов экспериментального исследования, недостаточно разработаны модели конкретного психологического исследования определенных возрастных групп. Так, несмотря на многообразие методов исследования личности пока не разработана методика комплексного изучения психологического здоровья человека, включающая определение его уровня и типов, содержания в контексте личностного и профессионального самоопределения студента. Наиболее часто для исследования психологического здоровья используют индивидуальную беседу, а для комплексных исследований используется пакет методик, выявляющих психологическое здоровье лишь по косвенным показателям.

В связи с вышесказанным, важнейшей задачей нашего исследования явилась разработка модели экспериментального изучения психологического здоровья личности на этапе профессионального обучения в вузе. В разработке данной модели мы исходили из рассмотрения психологического здоровья человека как системного явления. При этом в качестве системообразующего фактора

психологического здоровья человека мы рассматриваем единое смысловое, ценностное и эмоционально-оценочное образование, существующее в психике каждого человека, - «отношение к здоровью». Обладая всеми характеристиками, присущими психическому явлению, отношение к здоровью включает три основных компонента: когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий. В связи с этим получение полной, объективной картины состояния психологического здоровья современных студентов, на наш взгляд, не представляется возможным без анализа особенностей его проявления на каждом из перечисленных уровней (когнитивном, эмоциональном и поведенческом).

Разрабатывая модель исследования, мы исходим из того, что важнейшими индикаторами психологического здоровья личности являются — уровень самоактуализации и уровень личностной тревожности. Так если высокий уровень самоактуализации является основой психологического здоровья личности, то высокий уровень тревожности напротив свидетельствует о психологическом неблагополучии и является деструктивным фактором психологического здоровья. То есть, речь идет о конструктивных и деструктивных факторах становления психологического здоровья и в качестве таковых мы рассматриваем, прежде всего, уровень самоактуализации и тревожности личности.

По Б.Г. Ананьеву[5] в психологии выделяются **четыре группы методов:**

I группа- организационные методы. Они включают в себя сравнительный метод (сопоставление различных групп по возрастам,

деятельности и т.д.); лонгитюдный метод (многократные обследования одних и тех же лиц на протяжении длительного периода времени); комплексный метод (в исследовании участвуют представители разных наук; при этом, как правило, один объект изучают разными средствами. Исследования такого рода позволяют устанавливать связи и зависимости между явлениями разного типа, например, между физиологическим, психологическим и социальным развитием личности).

II группа- эмпирические методы, включающие: наблюдение и самонаблюдение; экспериментальные методы, психодиагностические методы (тесты, анкеты, опросники, социометрия, интервью, беседа), анализ продуктов деятельности, биографические методы.

III группа- методы обработки данных, включающие: количественный (статистический) и качественный (дифференциация материала по группам, анализ) методы.

IV группа – интерпретационные методы, включающие генетический (анализ материала в плане развития с выделением отдельных фаз, стадий, критических моментов и т.п.) и структурный (устанавливает структурные связи между всеми характеристиками личности) методы. Остановимся на более подробном рассмотрении наиболее значимых методов психологии.

Метод наблюдения - это целенаправленный процесс восприятия определенных событий и их регистрация. Наблюдение в психологии выступает в двух основных формах- как самонаблюдение, или интроспекция, и как внешнее, или так называемое объективное, наблюдение.

Посредством самонаблюдения мы раскрываем содержание наших психических процессов. Подлинное осознание собственного переживания совершается посредством акта, направленного не прямо на него, а на ту или иную задачу, которая осуществляется исходящим от него действием. Разрешая ее, субъект в соответствующем действии- внешнем или внутреннем- раскрывает себя. Если под самонаблюдением разумеется наблюдение самого себя, собственной психики, то оно само включает единство и взаимосвязь внутреннего и внешнего наблюдения, внутренних и внешних данных. Самонаблюдение может быть лишь фазой, моментом, стороной исследования, которое при попытке проверить его данные само неизбежно переходит в объективное наблюдение. Объективное, т.е. внешнее наблюдение- самый простой и наиболее распространенный из всех объективных методов исследования, посредством его мы познаем явления объективной действительности, отражающиеся в наших психических процессах. Описание явлений на основе наблюдения правильно, если заключенное в нем психологическое понимание внутренней психологической стороны внешнего акта дает закономерное объяснение его внешнего протекания в различных условиях.

Основное преимущество метода объективного наблюдения заключается в том, что он дает возможность изучать психические процессы в естественных условиях; в частности, ребенка можно наблюдать в условиях обучения в школе. Однако при изучении явлений, в которых отношение между внешней стороной поведения и его внутренним психологическим содержанием более или менее сложно, объективное наблюдение, сохраняя свое значение, по большей части должно дополняться другими методами исследования.

С помощью метода наблюдения через стекло Геззела (полупрозрачное зеркало, за которым находится исследователь и аппаратура), Курт Левин-американский психолог вывел понятие полевого поведения. Наедине с собой человек осуществляет полевое поведение, которое детерминировано разнонаправленным действием предметов. После появления другого человека, он начинает вести себя, подчиняясь нормам социальной ситуации, поведение становится волевым.

Метод эксперимента является одним из основных методов психологии. Основная задача психологического эксперимента, как и наблюдения, заключается в том, чтобы сделать доступным для объективного внешнего восприятия существенные особенности внутреннего психического процесса. Но от наблюдения эксперимент отличается рядом особенностей.

Основные особенности эксперимента, обуславливающие его силу, заключаются в следующем. Во-первых, в эксперименте исследователь сам вызывает изучаемое им явление в отличие от наблюдения, при котором наблюдатель не может активно вмешиваться в ситуацию. Во-вторых, экспериментатор может варьировать, изменять условия протекания и проявления изучаемого процесса. В-третьих, в эксперименте возможно попеременное исключение отдельных условий (переменных), с тем чтобы установить закономерные связи, определяющие изучаемый процесс. В-четвертых, эксперимент позволяет варьировать также и количественное соотношение условий, допускает математическую обработку полученных в исследовании данных.

Лабораторный психологический эксперимент протекает в специально создаваемых и контролируемых условиях, как правило, с применением специальной аппаратуры и приборов. Первоначальным объектом

лабораторного эксперимента в психологии выступили элементарные психические процессы: ощущения, восприятия, скорость реакции. Отличительной особенностью эксперимента в лаборатории является строгое соблюдение условий исследования и точность получаемых данных. Большого совершенства в использовании лабораторного эксперимента достигла когнитивная психология, изучающая познавательные процессы человека. Познавательные процессы составили основную область лабораторных исследований психологии человека.

Научную объективность и практическую значимость получаемых в лабораторном эксперименте данных снижает искусственность создаваемых условий. Это связано как с отдаленностью решаемых в эксперименте задач от реальных жизненных условий испытуемого, так и с невозможностью фиксировать характер влияния экспериментатора на испытуемого в ходе исследования. Поэтому возникает проблема переноса полученных в лаборатории данных на реальные условия жизнедеятельности человека.

В естественном эксперименте сохраняются привычные для данного человека условия его деятельности, но она специально организуется в соответствии с целью эксперимента. Испытуемые, как правило, не знают о проведении эксперимента и поэтому не испытывают напряжения, характерного для лабораторных условий.

Метод тестирования (англ. test — проба, испытание) — метод диагностики психических возможностей индивида (тех или иных способностей, склонностей, навыков).

Психологический тест — краткое, стандартизированное, как правило, ограниченное во времени испытательное задание для установления отдельных индивидуальных особенностей испытуемого. В настоящее

время широко используются тесты, определяющие уровень интеллектуального развития, пространственной ориентации, психомоторики, памяти, способности к профессиональной деятельности, тесты достижения (определяющие уровень овладения знаниями и навыками), диагностики личностных качеств, клинические тесты и др.)

Метод беседы - специфическая роль беседы, как метода исследования личности, вытекает из того, что в ней испытуемый отдает словесный отчет о свойствах и проявлениях своей личности. Поэтому в беседе с наибольшей полнотой обнаруживается субъективная сторона личности - самосознание и самооценка свойств личности, переживания и эмоциональное отношение, выраженное в них и т.д.

Большое значение имеет правильная постановка вопросов. Необходимое условие при данном методе - наличие доверительного контакта испытуемого с экспериментатором.

Метод характерологической беседы является особой формой естественного эксперимента.

Особое место в системе методов исследования, промежуточное между методом наблюдения и искусственным экспериментом, занимает "естественный эксперимент". Характерной особенностью естественного эксперимента является то, что он приближает исследование к естественным условиям; производится в обычной для испытуемого обстановке. Пользуясь методом естественного эксперимента, можно наблюдать испытуемого при определенных условиях в целенаправленно создаваемых ситуациях, организуя наблюдение по заранее намеченному плану. Наблюдение за поведением и реакциями испытуемого позволяет получить представление об особенностях личности в целом и отдельных ее свойствах.

Биографический метод - позволяет изучить этапы жизненного пути, особенности формирования личности, может быть дополнением при интерпретации данных, полученных экспериментальными методами.

Анкетирование — наиболее удобный и дешевый по сравнению с интервью способ получения информации от многочисленных групп людей.

При анкетировании работник сохраняет анонимность, поэтому он отвечает на вопросы более откровенно. Кроме того, он может более основательно продумать и сформулировать свои ответы. Анкетирование позволяет получить данные в короткие сроки и от большого количества людей, причем в форме, доступной для машинной обработки.

Для повышения уровня достоверности данных анкетированию должна предшествовать предварительная организационная работа: беседа о целях и порядке анкетирования: вопросы анкеты должны быть ясными и конкретными; анкета должна быть четко структурирована с выделением основных разделов. Сегодня при анкетировании возможно использование таких современных технологических методов, как рассылка вопросов по электронной почте, через Интернет. Эти технологии в значительной мере ускоряют получение и практическое использование нужных данных.

Опросники как один из методов изучения личности применяются для диагностики степени выраженности у индивида определенных личностных характерологических или других черт.

Можно выделить 2 вида опросников: **одномерные** - диагностируется одна какая-либо характеристика и **многомерные** - дают информацию о целом ряде различных свойств личности. Вопросы только закрытые.

Опросники состоят из ряда шкал или факторов. В состав каждой шкалы входит набор вопросов / утверждений, направленных на выявление того или иного свойства.

Примеры опросников:

ММРІ - основные шкалы (10): ипохондрии, депрессии, истерии, психопатии, мужественности-женственности, паранойи, психастении, шизофрении, гипомании, социальной интраверсии + 3 контрольных (лжи, контроля достоверности).

16-РР - 16-факторный личностный опросник Кеттелла. ПДО (Патахарактерологический диагностический опросник) - выявление акцентуаций характера. Исследование экстраверсии-интроверсии и нейротизма по Айзенку. Исследование личностной и ситуативной тревожности (Спилбергер-Ханин). Экспресс-диагностика эмпатии. Оценка уровня притязаний и т.д.

Недостаток метода применения опросников - характеристика личности основывается на данных самооценки.

В нашем исследовании мы использовали соответствующую шкалу методики **«Субъективное благополучие»**. Представления студентов о содержании понятия субъективное благополучие выявлялись по средствам тестирования.

Также использовали тест **«Социальной фрустрированности Вассермана»**, где методом также были ответы от 1 до 5 баллов.

Степень депрессивности личности определяли вопросником по **«Методу Бека»**, где ответы выявлялись посредством выбора утверждений

Соответствие здоровья человека профессии умственного труда мы тестировали по вариантам ответа от А, Б, В, Г, Д (А- да, всегда; Б- очень часто, В- иногда, Г- очень редко, Д- никогда). Также с помощью

тестирования определяли степень ситуативной и личностной тревожности по «методу Спилберга».

В социальной адаптации немало важно **степень агрессивности личности**. Для этого мы использовали опросник, где с помощью утверждений нужно ответить «да» или нет»

В понятие «здоровье» входит как психологическое развитие, социальное, так и физическое. Для того ,чтобы картина социально-психологического здоровья была полной мы провели тестирование на проблемные болевые зоны спортсменов, где ответы представлялись от 1 до 10, в зависимости от степени болевых ощущений и их продолжительности.

Проективные методы. Группа методов, предназначенных для диагностики личности, в которых обследуемым предлагается реагировать на неопределенную (многозначную) ситуацию; например, интерпретировать содержание сюжета картинки (ТАТ), прореагировать на фрустрирующую ситуацию, встав на место героя в методе Розенцвейга, дать истолкование неопределенных очертаний (пятна Роршаха). Ответы на задания проективных методов не могут быть расценены как правильные или неправильные, возможен широкий диапазон решений, при этом предполагается, что характер ответов испытуемого определяется особенностями личности, которые проецируются на ответы. Для испытуемого цель проективных методов относительно замаскирована, что снижает его возможности произвести на экспериментатора желаемое впечатление.

К проективным методам условно можно отнести метод анализа продуктов деятельности - изучение продуктов творческой деятельности (живопись, стихи, дневники...).

2.2 ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Основываясь на понимании психологического здоровья как системного психологического явления, проявляющегося на трёх основных уровнях функционирования психики (когнитивном, эмоциональном и мотивационно-поведенческом), мы в качестве одной из задач нашего исследования определили изучение особенностей внутренней картины психологического здоровья студентов (когнитивный уровень анализа).

Для этого нами было проведено изучение динамики представлений студентов различных профилей и курсов обучения о сущности психологического здоровья и факторах его сохранения.

При этом нами анализировались: содержание понятия «здоровье», его когнитивная сложность; значимость ценности «здоровье» в системе основных личностных ценностей; представления испытуемых о степени его социального здоровья и благополучия, а также представления студентов об эффективности их реализации в повседневной жизни.

Для начала мы нашли тему для исследования, затем мы выбрали группу, а точнее несколько представителей различных спортивных специализаций, с помощью которых в дальнейшем провели эксперимент.

Далее мы провели тестирование среди студентов с помощью вопросников в письменном виде, а затем, исходя из подсчитанных результатов, при помощи графиков выявили социально-психологический портрет, как отдельно взятого студента, так и целой группы.

По итогам тестирования мы смогли сделать заключения о социально-психологическом здоровье экспериментальной группы, в которой выявлены значительные отклонения от нормы, что свидетельствует о высоком уровне фрустрированности, личностной тревожности

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

3.1. Методика исследования

социально-психологического здоровья студентов

На теоретическом уровне задается понятие спортивно-оздоровительной деятельности, в виде работы, способствующей, как наращиванию потенциала деятельности и ресурса жизнедеятельности, социального успеха человека, так и развитию его разнообразных систем, обеспечивающих актуальный или предстоящий уровень продуктивной активности средствами, методиками и технологиями физического воспитания.

содержательное наполнение, выделенных уровней, критериями и конкретными тестами.

Здесь, по нашему мнению, критериями могут быть :

- 1) социально-деятельностные проявления человека и его эстетическое восприятие, а также степень личностного напряжения, (на уровне социального здоровья);
- 2) общая физическая подготовленность и работоспособность (на уровне физического здоровья);
- 3) свойства функциональных систем организма и степень их производительности (на уровне здоровья функциональных систем организма).

К тестовым измерительным процедурам ВВЭЦ К, по нашему мнению, должны принадлежать на:

- 1) *уровне социального здоровья по критериям:*

а) социально-деятельностных проявлений человека – метод опроса с заполнением анкеты посетителя;

б) эстетического восприятия человека:

I. метод индексов для первоначальной оценки параметров внешней привлекательности;

II. наблюдения и фиксации параметров осанки и расположения звеньев тела для углубленной оценки внешней привлекательности;

III. метод антропометрических измерений пропорций телосложения (опорно-двигательного аппарата) для детальной оценки внешней привлекательности;

в) степени напряжения личности – метод опроса (анкетирования) с выявлением уровня стресса и соответствие здоровья профессии;

2) уровне физического здоровья по критериям:

а) общей физической подготовленности – метод моторных тестов с определением гибкости, скоростной силы, силовой и скоростно-силовой выносливости;

3) уровне здоровья функциональных систем организма по критериям:

а) степени производительности функциональных систем организма – метод морфофункциональных измерений и функциональных проб для комплексной оценки параметров опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой, дыхательной систем;

Для того, чтобы изучить уровень социально-психологического здоровья у студентов, мы предложили несколько тестов 3-м разным группам по специализации –Гимнасткам, борцам и пловцам.

Высказывания:	Полностью согласен(а)
	Согласен(а)
	более или менее согласен(а)
	Затрудняюсь ответить
	Более или менее не согласен(а)
	не согласен(а)
	Полностью не согласен(а)

СЗ 1. Субъективное благополучие .

Укажите, пожалуйста, в какой мере Вы согласны или не согласны с приведенными ниже высказываниями.(см. приложение А)

1.В последнее время я был(а) в хорошем настроении.	1	2	3	4	5	6	7
2.Моя работа давит на меня.	1	2	3	4	5	6	7
3.Если меня есть проблемы, я могу обратиться к кому-нибудь.	1	2	3	4	5	6	7
4.В последнее время я хорошо сплю.	1	2	3	4	5	6	7
5.Я редко скучаю в процессе своей повседневной деятельности.	1	2	3	4	5	6	7
6.Я часто чувствую себя одиноким(ой).	1	2	3	4	5	6	7
7. Я чувствую себя здоровым(ой).	1	2	3	4	5	6	7

СЗ 2. Социальная фрустрированность.

Предлагаемый Вам вопросник, фиксирует степень неудовлетворенности социальными достижениями в основных аспектах жизнедеятельности.

Прочтите каждый вопрос и укажите один, наиболее подходящий

Удовлетворены ли вы:	Полностью удовлетворен	Скорее удовлетворен	Затрудняюсь ответить	Скорее не удовлетворен	Полностью не удовлетворен
1. Своим образованием	1	2	3	4	5
2. Взаимоотношениями с коллегами по работе.	1	2	3	4	5
3. Взаимоотношениями с администрацией на работе	1	2	3	4	5
4. Взаимоотношениями с субъектами своей профессиональной деятельности	1	2	3	4	5
5. Содержанием своей работы в целом	1	2	3	4	5
6. Условиями профессиональной деятельности(учебы)	1	2	3	4	5
7. Своим положением в обществе	1	2	3	4	5
8. Материальным положением	1	2	3	4	5
9. Жилищно-бытовыми условиями	1	2	3	4	5

10.Обстановкой в обществе(государстве)	1	2	3	4	5
--	---	---	---	---	---

ответ.(см.Приложение Б)

СЗ 3. Депрессия (МДБ)

В приведенном ниже вопроснике есть группы утверждений. Внимательно прочитайте каждую группу. Затем выберите одно утверждение в каждой группе ,которое наилучше подходит к вашему состоянию последней недели. Если в группе несколько утверждений, которые подходят к вашему состоянию, учитывайте каждое из них.(см. Приложение В)

1 утверждение		5 утверждение	
0	Я не тоскую	0	Я не ощущаю себя особенно виноватым
1	Я тоскую	1	Я ощущаю себя виноватым значительную часть времени
2	Я грущу все время и не могу выйти из этого состояния	2	Я ощущаю себя сильно виноватым значительную часть времени
3	Я настолько грустный и несчастный, что не могу выдержать этого	3	Я ощущаю себя виноватым все время
2 утверждение		6 утверждение	
0	Я не очень беспокоюсь о будущем	0	Я не ощущаю, что меня следует наказать
1	Я ощущаю тревогу относительно будущего	1	Я ощущаю, что могу быть наказанным
2	Я ощущаю, что мне не на что надеяться в будущем	2	Я ожидаю наказания
3	Я ощущаю, что будущее безнадежно и что оно не может улучшиться	3	Я ощущаю, что я наказан

3 утверждение		7 утверждение	
0	Я не ощущаю себя неудачником	0	Я не разочарован в себе
1	Я ощущаю, что неудачи для меня более частые, чем для обычного человека	1	Я разочарован собой
2	Когда я оглядываюсь на свою жизнь, все, что я вижу,- это много неудач	2	Я ощущаю отвращение к себе непосредственно
3	Я ощущаю, что я полный неудачник	3	Я ненавижу себя
4 утверждение		8 утверждение	
0	Я получаю так же много удовольствия от различных вещей как и раньше	0	Я не потерял интерес к другим людям
1	Я не наслаждаюсь ничем так, как раньше	1	Я меньше заинтересован другими людьми, чем в прошлом
2	Я уже не получаю настоящего удовлетворения от чего-либо	2	Я потерял большую часть своей заинтересованности другими людьми
3	Я неудовольствованный и мне все равно	3	Я полностью потерял весь свой интерес к другим людям

ПЗ 1. Ситуативная тревожность

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ В ДАННЫЙ МОМЕНТ. Над вопросами долго не задумывайтесь, поскольку правильных или неправильных ответов нет.(см. Приложение Г)

	Нет, это не так	Пожалуй, да	Верно	Совершенно верно
1. Я спокоен	1	2	3	4
2. Мне ничто не угрожает	1	2	3	4
3. Я нахожусь в напряжении	1	2	3	4
4. Я испытываю сожаление	1	2	3	4
5. Я чувствую себя свободно	1	2	3	4
6. Я расстроен	1	2	3	4
7. Меня волнуют возможные неудачи	1	2	3	4
8. Я чувствую себя отдохнувшим	1	2	3	4
9. Я встревожен	1	2	3	4

10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения	1	2	3	4
11. Я уверен в себе	1	2	3	4
12. Я нервничаю	1	2	3	4
13. Я не нахожу себе места	1	2	3	4

ПЗ 2. Личностная тревожность

Инструкция. Прочитайте внимательно каждое из приведенных ниже предложений и зачеркните соответствующую цифру справа в зависимости от того, КАК ВЫ СЕБЯ ЧУВСТВУЕТЕ ОБЫЧНО. (см Приложение Д)

	Нет, это не так	Пожалуй, да	Верно	Совершенно верно
1. Я испытываю удовольствие	1	2	3	4
2. Я очень быстро устаю	1	2	3	4
3. Я легко могу заплакать	1	2	3	4
4. Я хотел бы быть таким же счастливым, как и другие	1	2	3	4
5. Нередко я проигрываю из-за того, что недостаточно быстро принимаю решения	1	2	3	4
6. Обычно я чувствую себя бодрым	1	2	3	4
7. Я спокоен, хладнокровен и собран	1	2	3	4
8. Ожидаемые трудности обычно очень тревожат меня	1	2	3	4

9. Я слишком переживаю из-за пустяков	1	2	3	4
10. Я вполне счастлив	1	2	3	4
11. Я принимаю себя слишком близко к сердцу	1	2	3	4
12. Мне не хватает уверенности в себе	1	2	3	4
13. Обычно я чувствую себя безопасной	1	2	3	4

ПЗ 3. Стресс личности

В каждой из приведенных ниже шести групп ответов надо выбрать те, которые соответствуют Вашим поведенческим особенностям. (см. Приложение Е)

№ n/n	Вариант вопроса	Ответы
1.	а) в работе, отношениях с представителем противоположного пола, в спортивных или азартных играх Вы не боитесь соперничества и проявляете агрессивность; б) если в игре Вы теряете несколько очков и если представитель (представительница) противоположного пола не реагирует должным образом на самые первые ваши знаки внимания, то Вы сдаетесь и «выходите из игры»; в) Вы избегаете какой бы то ни было конфронтации.	а; б; в;
2.	а) Вы честолюбивы и хотите многого достичь; б) Вы сидите и ждете «у моря погоды»; в) Вы ищите предлог увильнуть от работы;	а; б; в;

3.	<p>а) Вы любите работать быстро, и часто вам не терпится поскорее закончить дело;</p> <p>б) Вы надеетесь, что кто-то будет вас «подстегивать»;</p> <p>в) когда Вы вечером приходите домой, то думаете о том, что сегодня было на работе.</p>	а; б; в;
4.	<p>а) Вы разговариваете слишком быстро и слишком громко. В беседе Вы высказываетесь чересчур категорично и перебиваете других;</p> <p>б) когда Вам отвечают «нет» вы реагируете спокойно;</p> <p>в) Вам с трудом удается выразить ваши чувства и тревоги.</p>	а; б; в;
5.	<p>а) Вам часто становится скучно;</p> <p>б) Вам нравится ничего не делать;</p> <p>в) Вы действуете в соответствии с желаниями других людей, а не со своими собственными;</p>	а; б; в;
6.	<p>а) Вы быстро ходите, едите и пьете;</p> <p>б) если Вы забыли что-то сделать, вас это не беспокоит;</p> <p>в) Вы сдерживаете свои чувства.</p>	а; б; в;

ПЗ 4. А-поведение

Инструкция. Ответьте на утверждения «Да» или Нет».

(см.Приложение Ж)

1. Временами я не могу справиться с желанием причинить вред другому.
2. Иногда я сплетничаю о людях, которых не люблю.
3. Я легко раздражаюсь, но быстро успокаиваюсь.
4. Если меня не попросят по-хорошему, я не выполню просьбу.
5. Я не всегда получаю то, что мне положено.
6. Я знаю, что люди говорят обо мне за моей спиной.
7. Если я не одобряю друзей, я даю им это почувствовать.
8. Если мне случалось обмануть кого-нибудь, я испытывал мучительные угрызения совести.
9. Мне кажется, что я не способен ударить человека.
10. Я никогда не раздражаюсь настолько, чтобы кидаться предметами.
11. Я всегда снисходителен к чужим недостаткам.
12. Если мне не нравится установленное правило, мне хочется нарушить его.
13. Другие умеют почти всегда пользоваться благоприятными обстоятельствами.
14. Я держусь настороженно с людьми, которые относятся ко мне несколько более дружелюбно, чем я ожидал.
15. Я часто бываю не согласен с людьми.
16. Иногда мне на ум приходят мысли, которых я стыжусь.
17. Если кто-нибудь первым ударит меня, я не отвечу ему.
18. Когда я раздражаюсь, я хлопаю дверьми.
19. Я гораздо более раздражителен, чем кажется.

20. Если кто-нибудь корчит из себя начальника, я всегда поступаю ему наперекор.
21. Меня немного огорчает моя судьба.
22. Я думаю, что многие люди не любят меня.
23. Я не могу удержаться от спора, если люди не согласны со мной.
24. Люди, уваливающие от работы, должны испытывать чувство вины.
25. Тот, кто оскорбляет меня или мою семью, напрашивается на драку.
26. Я не способен на грубые шутки.
27. Меня охватывает ярость, когда надо мной насмеются.
28. Когда люди строят из себя начальников, я делаю все, чтобы они не зазнавались.
29. Почти каждую неделю я вижу кого-нибудь, кто мне не нравится.
30. Довольно многие люди завидуют мне.

3.2. Портрет социально-психологического здоровья студентов

На основе педагогической системы экспресс-контроля спортивно-оздоровительной деятельности, выявлен портрет студенток-гимнасток по модельным характеристикам социально-психологического здоровья. Это позволяет диагностировать возможные заболевания и отклонения поведения, а также разрабатывать различные программы по решению насущных задач повышения качества высшего профессионального образования в РИФКиС.

В современной ситуации создания благоприятной для студентов спортивно-оздоровительной среды, как достаточно важного направления модернизации и повышения качества высшего профессионального образования физической культуры и спорта, наметилась серьезные

затруднения в области контроля эффективности деятельности спортивных педагогов и воздействия оздоровительно-развивающих программ гимнастики и фитнеса.

В то же время, предлагаемые контрольные комплексы, чаще всего, носят эмпирический характер создания, заимствуются из различных областей знания и не содержат серьезных комментариев и методологических оснований по их отбору и созданию.

Для разрешения этого противоречия нами разработан «Комплексный педагогический контроль» спортивно-оздоровительной деятельности [8; 9], представляющий собой контроль различных характеристик студентов по следующим, педагогически обусловленным, уровням: социально-деятельностном, психологическом, физическом и функциональном. Причем, наименее осмысленными и разработанными, оказались два первых уровня.

На основе метода моделирования нами предложено на *социально-деятельностном уровне* использовать методики, характеризующие следующие признаки: социальное благополучие и социальную фрустрированность, наличие депрессии и соответствие здоровья профессии умственного труда.

На *психологическом уровне* контроль здоровья студентов рекомендуется осуществлять по признакам: агрессивного поведения и стресса личности; ситуативной и личностной тревожности.

В дальнейшем, нами выявлены модельные характеристики [10] по каждому параметру и составлен обобщенный социально-психологический портрет здоровья девушек - студенток РИФКИС, занимающихся эстетической гимнастикой.

Так, по параметрам благополучия, фрустрированности и соответствия профессии умственного труда, выявлены существенные отклонения (в сторону увеличения) от, рекомендованных методиками, норм. В то же время, параметр депрессии, находится в зоне нормы. Такие аспекты, как агрессивное поведение и стресс личности занижены и не входят в зону нормы, а ситуативная тревожность - в норме, при завышенной личностной тревожности (см. рис. 1 и 2).

Таким образом, обнаружены значительные отклонения у студенток – спортсменок РИФКиС, занимающихся эстетической гимнастикой, по социально-психологическим параметрам здоровья. Это позволяет сделать вывод о необходимости применения и разработки методик и технологий оздоровительно-воспитательной и социально-психологической работы (в том, числе по гимнастике и фитнесу), адекватных насущным задачам повышения качества высшего профессионального образования по физической культуре и спорту.

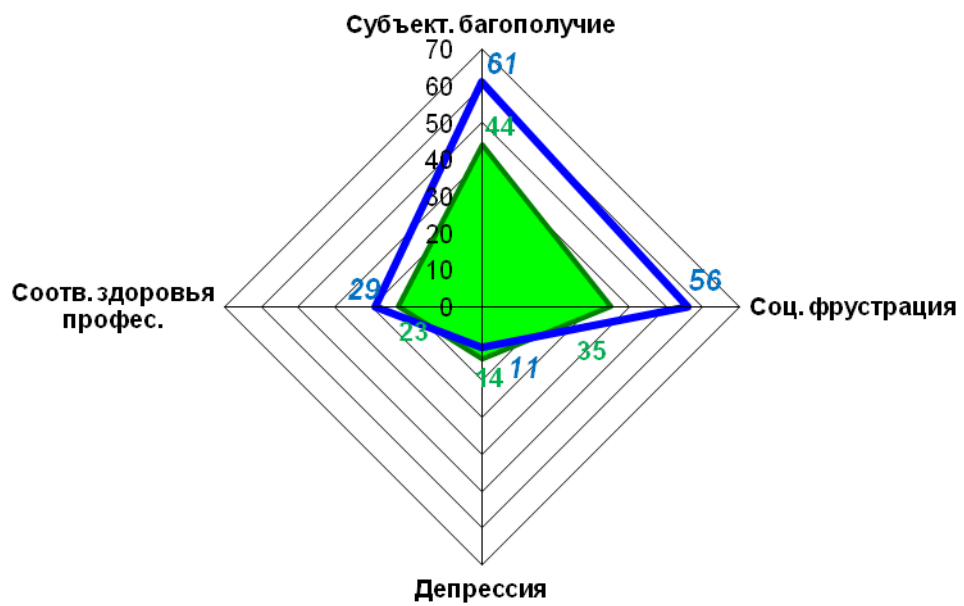


Рис. 1. Портрет социального здоровья гимнасток

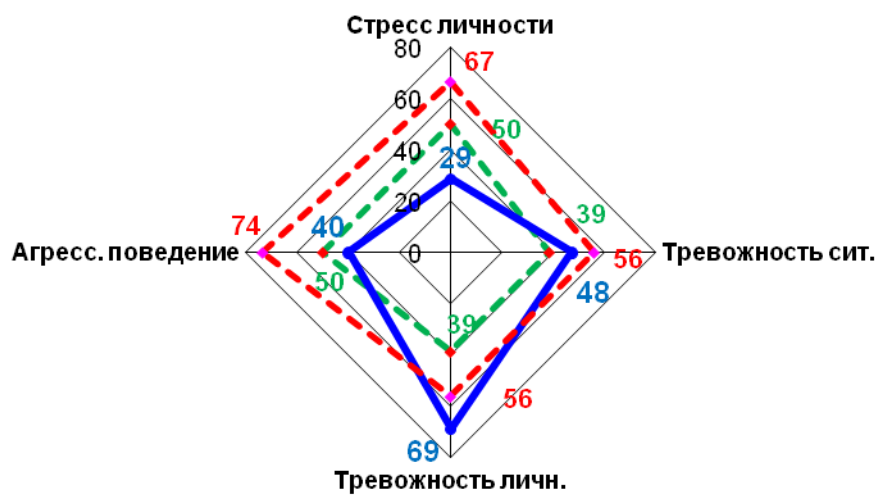
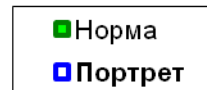
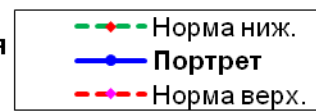


Рис. 2. Портрет психологического здоровья гимнасток



Выводы

В результате проведенных исследований мы можем сделать следующий вывод:

Список литературы.

- 1.
2. Любецкий Н.П. Социально-зрелая личность – миф или реальность в эпоху глобализации: моногр. / Н.П. Любецкий, А.А. Князев – Ростов н/Д: Изд-во ДГТУ, 2014. – 225 с.
3. Любецкий Н.П. Трансформация: роли спорта в социализации современной российской молодежи. - Ростов-на-Дону, Логос, 2004.(1,2 пл.).
4. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. - СПб.: Речь, 2006,- 384 с.
5. Ананьев В.А. Психология здоровья - новая отрасль человекознания. СПб.,1998.

6. . Ананьев Б.Г. К психофизиологии студенческого возраста / Современные психолого-педагогические проблемы высшей школы / Под ред. Б.Г. Ананьева, Н.В. Кузьминой. — Вып. 2. — Л.: ЛГУ, 1974. — С. 3—15.
7. Ильин В.С. О повышении системности в педагогической подготовке студентов к работе в школе / Современные задачи общеобразовательной школы и проблемы подготовки педагогических кадров: Сб. науч. тр. АПН СССР НИИ общей педагогики. — М., 1978. — С. 24—36
8. Никитин В.А. Начало социальной педагогики: уч. пос. — М.: Флинта, 1999. — С. 72.
9. Пожидаев, С.Н. Инновационный проект «Система комплексного педагогического контроля оздоровительно-развивающей гимнастики»: Учебно-методическое пособие / С.Н. Пожидаев, И.Л. Пожидаева. – Ростов-на-Дону: Ростиздат, 2009. – 68 с.
10. Пожидаев, С.Н. Комплексный педагогический контроль в оздоровительной гимнастике / С.Н. Пожидаев // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 5. – С. 26-30.
11. Пожидаев, С.Н. Портрет комплексного педагогического контроля здоровья студентов РИФКиС / С.Н. Пожидаев, А.А. Князев, Ю.И. Евсеев // Инновационные преобразования в сфере физической культуры, спорта и туризма. Научные труды юбилейной XV международной научно-практической конгресс-конференции. 24–30 сентября 2012 года. Том 2. - Ростов-на-Дону – п. Новомихайловский, 2012. - С. 247-249.
- 12.. Зимняя И.А. Педагогическая психология: уч. для студентов по пед. и психол. направ. и спец. — М.: Логос, 2000. — С. 384.

- 13.Терсакова, А.А. Психологическая поддержка личностного развития студента в педагогическом вузе: автореф. дис. канд. психол. наук : 19.00.07 / А. А. Терсакова. — Ставрополь, 2002. 26 с.
- 14.Никифоров, Г.С. Психология здоровья / У.С. Никифоров. СПб.: Речь, 2002. -256 с.
- 15.Кроник, А.А. Каузометрия: Методы самопознания; психодиагностики и психотерапии в психологии жизненного пути / А.А. Кроник, Р.А. Ахмеров. М. : Смысл, 2003. - 284с.
- 16.Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. М.: Академия, 2001
- 17.Гребнева, В.В. Человекоцентрированное взаимодействие в вузе: теория, практика / В.В. Гребнева. Белгород : Политерра, 2004. – 298
18. Гребнева, В.В. Культура здоровья / В.В. Гребнева, М.А. Винниченко. Белгород : БелГУ. - 2008. - 246с.
- 19.Гребнева, В.В. Психология и педагогика здоровья / В.В. Гребнева, М.А. Винниченко. Белгород : БелГУ, 2008. - 246с.
- 20.Деркач, А. А. Акмеологические основы развития профессионала / А. А. Дер-кач. -М. : Изд-во Моск. психол.-соц. ин-та ; Воронеж : МОДЭК, 2004. 750 с
- 21.Дзугкоева, М. Г. Психические новообразования студенческого возраста : ав-тореф. дис. . канд. псих, наук : 19.00.07 / М.Г. Дзугкоева. М., 2003. - 21 с
- 22.Еникеев, М.И. Общая и социальная психология : энциклопедия / М.И. Ени-кеев.-М., 2002.-559 с.
- 23.Психологический словарь /Под ред. В.П; Зинченко, В.Ф. Мещерякова. -М. : Педагогика-Пресс, 2001. 440с.

24. Юматова, И.И. Динамика профессионального самоопределения студентов (на примере пед. вуза) : автореф. дис. . канд. психол. наук : 19.00.07 /И. И. Юматова. Ростов н/Д, 2000. - 21 с
25. Васильева О.С. Валеология актуальное направление современной психологии // Психологический вестник РГУ. - Ростов-на-Дону, 1997, Вып.3. с. 406-411.
26. Андреева Г.М. Социальная психология: Учебник для высших учебных заведений. - М.: Аспект Пресс, 2003. - 363 с.
27. Антипова Л.А. Педагогические технологии успешной адаптации личности студента в процессе обучения в вузе // Казанский педагогический журнал. - 2008. - № 2. - С. 52-56.
28. Архипова А.А. Адаптация студентов как одно из условий самореализации личности // Педагогические науки. - 2007. - № 3. - С. 173-177.
29. Бисалиев Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов // Современные наукоемкие технологии. - 2007. - № 5. - С. 82-83.
30. Извольская А.А. Возрастные особенности развития личности студента как фактор адаптации к процессу обучения в вузе // Молодой ученый. - 2010. - № 6. - С. 327-329.
31. Крысько В.Г. Социальная психология: Учебник для вузов. 2-е изд.: [Электронный ресурс] // #justify">. Логинова М.В. Жизнестойкость личности студента как фактор ее успешной адаптации к условиям обучения в вузе // Гуманитарные и социально-экономические науки. - 2009. - № 6. - С. 77-80.
32. Осадчая Е.А., Петрова Р.Ф. Учебный стресс как показатель степени эмоционального напряжения организма студентов в процессе адаптации к вузу // Ученые записки Орловского государственного университета. Серия: Естественные, технические и медицинские науки. - 2009. - № 4. - С. 40-49.
33. Томкив Е.Л. Взаимосвязь социальных значений и ценностей: к проблеме социальной адаптации личности студента // Современные гуманитарные исследования. - 2008. - № 4. - С. 185-187.

34. Якиманская И.С., Карымова О.С., Трифонова Е.А., Ульчева Т.А.
Психология и педагогика / учебное пособие. - Оренбург:
Издательство Руссервис, 2008. - 567 с.