

ОСОБЕННОСТИ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Бычкова Е.С.

Липецкий государственный педагогический университет
имени П.П. Семенова-Тян-Шанского

elenalogos@mail.ru

Аннотация. В современной системе образования всё более актуальным вопросом становится обеспечение психологического благополучия студентов. В статье описаны компоненты и особенности психологического благополучия, направления текущих и будущих исследований в данной области, роль психолого-педагогического сопровождения в контексте высших учебных заведений, влияние технологий на психологическое состояние обучающихся и методы оценки психоэмоционального состояния.

Ключевые слова: психологическое благополучие, высшее учебное заведение, психолого-педагогическое сопровождение, студент, когнитивный компонент, эмоциональный компонент, образовательная среда

Одной из актуальных проблем современного образования является психологическое благополучие студентов высших учебных заведений. Данная тема многогранна и требует особого внимания, тщательного изучения и анализа. В настоящее время образовательный процесс характеризуется высокой конкурентоспособностью, изменчивостью требований и высокими нагрузками, в связи с чем психическое здоровье и эмоциональное состояние обучающихся подвергается опасности. Психологическое благополучие задаёт траекторию не только для учебного процесса, но и влияет на общую деятельность студентов, их способность к самореализации и успешной адаптации в обществе.

Актуальность данной проблемы обусловлена необходимостью выявления факторов, которые могут способствовать или препятствовать психологическому благополучию обучающихся, а также разработкой рекомендаций по психолого-педагогическому сопровождению в высших учебных заведениях.

Для понимания смыслового содержания психологического благополучия необходимо рассмотреть его компоненты: самопринятие; позитивные отношения; автономия; управление средой; личностный рост и цели в жизни. Эти элементы имеют критическое значение для успешной реализации учебного процесса [1, с. 31].

Успехи в учебной деятельности оказывают непосредственное влияние на общую удовлетворённость качеством жизни. Исследования показывают, что студенты с высоким уровнем профессиональной направленности имеют лучшие результаты в обучении. Связано это с тем, что высокая профессиональная направленность способствует укреплению их эмоционального состояния и повышает удовлетворение от учебного процесса [1, с. 24].

Но не все студенты способны самостоятельно справляться с стрессом в образовательной среде, и именно поэтому требуется организация поддержки и сопровождения обучающихся. Правильная диагностика и практическое вмешательство на уровне вуза помогают создать более благоприятные условия для учёбы и развития.

Когнитивный и эмоциональный компоненты психологического благополучия являются основными аспектами, которые способствуют гармоничному развитию и адаптации студентов в процессе обучения. Эти компоненты находятся в тесной взаимосвязи, так как когнитивные способности оказывают влияние на эмоциональную регуляцию и наоборот. Положительная переработка опыта формирует оптимистичный взгляд на будущее и помогает успешно справляться с учебными вызовами. Негативный

опыт напротив, приводит к искажению когнитивных процессов, что приводит к снижению самооценки и мотивации [2, с. 27].

Когнитивный компонент включает в себя процесс осознания и интерпретации учебного опыта. Обучающиеся с развитыми когнитивными навыками способны контролировать свои эмоции и успешно находят наиболее оптимальные решения сложных ситуаций. Это позволяет повышать академическую успеваемость, при этом сохраняя психоэмоциональное состояние.

Эмоциональный компонент представляет собой оценку и регуляцию своего состояния. Эмоциональная зрелость влияет на умение справляться со стрессом, а также обращать внимание на, казалось бы, маленькие жизненные удовольствия. Базовые эмоции, такие как радость и удовлетворение, положительно влияют на общую атмосферу учебного процесса и способствуют укреплению социальных связей [2, с. 32].

Различные факторы как способствуют, так и ухудшают развитие этих компонентов. К этим факторам можно отнести индивидуальные особенности личности, уровень социальной поддержки, наличие или отсутствие стрессогенных обстоятельств в образовательной среде. В настоящее время в высших учебных заведениях часто используются методы и практики, направленные на развитие данной межкомпонентной связи [3, с. 47]. Адаптация к изменениям в учебной среде становится более лёгкой при наличии высоких когнитивных и эмоциональных навыков, что подчёркивает необходимость психолого-педагогической поддержки обучающихся.

Для поддержания психологического благополучия первокурсников-психологов необходимо предпринять меры. Фокус нужно направить на развитие профессиональной идентичности и создание комфортной атмосферы для обучения, а также предусмотреть доступ к ресурсам, основанным на взаимодействии в группах, где студенты могли бы делиться своими переживаниями и помогать друг другу [4, с. 53].

Одним из важнейших инструментов повышения психологического благополучия в процессе обучения является психолого-педагогическое сопровождение. Это обеспечивает создание условий, которые способствуют не только успешной академической деятельности, но и формированию устойчивых психоэмоциональных состояний, необходимых для адаптации к образовательной среде. На этапе поступления в вуз часто возникают сложности, что становится источником стресса и в дальнейшем требует целенаправленного вмешательства.

Ключевым моментом программы сопровождения является индивидуальный подход к каждому студенту. Данная стратегия направлена на устранение личных барьеров и проблем, которые могут возникать во время обучения. Внедрение системы менторства, где старшие студенты делятся своим опытом и помогают первокурсникам успешно интегрироваться в образовательную деятельность, создаёт необходимые условия для формирования чувства принадлежности к учебному сообществу.

Эффективность психолого-педагогического сопровождения можно повысить через регулярную диагностику эмоционального состояния студентов и оценку их потребностей. Это позволит адаптировать программы поддержки в соответствии с нуждами обучающихся. Использование онлайн-курсов по управлению стрессовыми приложениями для психоэмоциональной поддержки, также могут оказаться полезными [5, с. 38].

Психолого-педагогическое сопровождение – это комплексный подход, требующий активного взаимодействия между преподавателями, психологами и социальными педагогами. Важно не только идентифицировать трудности на ранних этапах, но и применять проактивные меры для предотвращения их возникновения.

Раннее уже акцентировалось внимание на проблеме психического здоровья студентов в условиях высшего образования. Необходимость проведения исследований в этой области обусловлена, во-первых, увеличением числа обучающихся, которые испытывают психологическую нагрузку и, во-вторых, быстрым темпом изменений, происходящих в образовательной среде. Требуется выявление внутренних ресурсов и

внешних факторов, которые оказывают влияние на психоэмоциональное состояние студентов для последующей разработки программ поддержки [5, с 26].

Одним из перспективных направлений является изучение влияния новых технологий на психическое здоровье учащихся. Ожидается, что внедрение интерактивных обучающих платформ и мобильных приложений для самопомощи позволит создать более доступные и гибкие формы психологической поддержки. Такие введения могут значительно облегчить процесс управления своими эмоциями, а также способствовать более эффективной коммуникации с преподавателями и психологами.

Одним из аспектов, на который стоит обратить внимание, можно считать методы оценки психологического благополучия. Существующие инструменты порой оказываются недостаточно эффективными для многогранной и всесторонней оценки состояния студентов, поэтому становится необходимым разрабатывать новые подходы, которые учитывают специфику различных образовательных программ и контингентов студентов.

Также одним из важных направлений, который уже сейчас реализуется во многих высших учебных заведениях, является интеграция психологических услуг в образовательный процесс. Сюда можно отнести проведение различных тренингов, семинаров, групповых занятий по профилактике и коррективке психологических состояний студентов. Такой подход позволит создать поддерживающую среду, где все смогут спокойно делиться своими переживаниями и получать необходимые ресурсы для преодоления трудностей.

Таким образом, профилактика психологического благополучия студентов является важной задачей, требующей комплексного подхода и внимания со стороны всех участников образовательного процесса. Создание условий для психологического комфорта и поддержки студентов не только способствует их успешной адаптации, но и формирует здоровую образовательную среду, в которой каждый сможет реализовать свой потенциал и достичь поставленных целей. Реализация программ психолого-педагогического сопровождения будет способствовать улучшению академической успеваемости и формированию более устойчивого и социально ответственного поколения.

Литература

1. Айварова Н.Г., Наумова М.В. Актуальные вопросы психологического здоровья современной студенческой молодёжи // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2017. №4. С. 24-31.
2. Ширинская Н.Е., Структура психологического благополучия студентов // Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии. 2014. №41. С. 27-55.
3. Лифинцева Н.И. Технологизация образования и психологическое здоровье личности // Вопросы журналистики, педагогики, языкознания. 2009. №14. С. 42-47.
4. Яковлев Р.Д., Бабич Ю.М. Особенности адаптации студентов первокурсников к обучению в вузе // Столыпинский вестник. 2023. №9. С. 53.
5. Григорова Ю.Б., Структура эмоционального благополучия // Азимут научных исследований: педагогика и психология. 2019. №1. С. 26-38.