

**КОНЦЕПЦИЯ ОРГАНИЗАЦИИ СЛУЖБЫ  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ, АДАПТАЦИИ  
И СОХРАНЕНИЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ  
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА**

©Е.Ю. Егорова

МГТУ им. Н.Э. Баумана, Москва, 105005, Россия

***Аннотация.** Обоснование необходимости организации службы психолого-педагогического сопровождения студентов в учебном процессе на примере МГТУ им. Н.Э. Баумана. Раскрытие содержания мероприятий, направленных на формирование устойчивой адаптации в условиях обучения в вузе, сохранение психического здоровья и формирование устойчивой зрелой личности. Мониторинг общественного мнения по проблемам психологической адаптации во время обучения в вузе, предупреждения дезадаптации и нарушений взаимоотношений.*

**Ключевые слова:** психолого-педагогическое сопровождение, адаптация, психическое здоровье, личностное развитие, саморегуляция, профилактика дезадаптации, личностный подход.

Целью исследования стало определение сущности и содержания социально-психологического сопровождения как основного составляющего элемента в системе образования.

Основными задачами при этом являются:

- обоснование термина «психолого-педагогическое сопровождение» в системе образования;
- раскрытие основных направлений работы службы социально-психологического сопровождения;
- формирование основных психолого-педагогических принципов работы со студентами в образовательной среде;
- определение и обоснование основных путей и условий повышения эффективности работы социально-психологической службы сопровождения студентов в учебном процессе;
- раскрытие содержания работы центра «Здоровье и психологическая поддержка студентов» в процессе образовательного процесса в вузе.

В учебно-воспитательном процессе системы образования в России складывается особая культура поддержки и помощи студентам. В настоящее время разработаны различные модели сопровождения и помощи в учебном процессе — это и психолого-педагогические и медико-социальные центры, профориентационные центры, центры

психолого-педагогического консультирования, кабинеты доверия. Почти в каждом образовательном учреждении имеется служба психологической помощи. Происходит формирование инфраструктуры. В самой системе образования проходят существенные изменения, призванные формировать всестороннее и гармоничное развитие личности, ее становление, вхождение в социальное целое — адаптацию, индивидуализацию и интеграцию. На период 2010 г., правительством Российской Федерации была принята концепция модернизации российского образования, предусматривающая самосовершенствование структуры и содержания высшего образования, в том числе преодоление противоречия между теоретическими представлениями о содержании обновленного образования и практикой его усвоения, которая продолжает базироваться на функционально-инструментальном, знание-ориентированном подходе. Преодоление этого противоречия предполагает учет существенных характеристик процесса, в котором реализуется содержание: закономерностей процесса обучения, его логики, педагогических условий, в которых он протекает, возможностей студентов, вовлеченных в этот процесс.

При решении этой задачи необходимо опираться на условия модернизации образования, изменения в его структуре и содержании, приоритетной целью которого является личностный подход в организации образовательного процесса, связанного с появлением понятия «качество жизни», раскрывающимся через такие категории, как «здоровье», «социальное благополучие», «самореализация», «защищенность». Необходимо определить цели и задачи, для решения которых нужно построить систему психолого-педагогического сопровождения.

Обучение в вузе характеризуется рядом особенностей, связанных с адаптацией. Сам термин «адаптация» возник в биологической науке в середине XIX века для обозначения приспособления живого организма к условиям существования. В социологии и психологии адаптация рассматривается как процесс и результат установления взаимоотношений между личностью и социальной средой. Под адаптацией студента понимают процесс приведения основных параметров его социальных и личностных характеристик в состояние динамического равновесия с новыми условиями вузовской среды. Термин «адаптация к вузу» наделяется различными авторами медицинским, социальным, философским, психологическим содержанием, и понимают под ним процесс уравнивания организма и внешней среды как составной элемент социализации личности. Именно поэтому так важно учитывать способность студента к адаптации в вузе и способствовать ему в этом.

Исследование проводилось с помощью анкетирования и полуструктурированного интервью, направленного на выявление проблем.

Было обследовано 1300 студентов. Таким образом, выделены основные проблемы, с которыми сталкиваются студенты:

хроническая усталость, слабость или упадок сил;

утрата психоэмоциональной устойчивости: беспокойство, напряженность, учащение конфликтов с окружающими;

утрата смысла: депрессивное состояние, потеря интереса к привычным занятиям, подавленность, угнетенность.

Такое состояние индивида, в первую очередь студента, говорит о сложностях адаптационного периода и возможности нарушения адаптационных механизмов, т. е. социально-психологической дезадаптации.

Социально-психологическая дезадаптация приводит к различным нарушениям: астении, депрессии, посттравматическим стрессовым расстройствам. Человек с социально-психической дезадаптацией постоянно испытывает внутреннее напряжение, которому необходимо найти выход. Зачастую длительное нервное напряжение может привести к бурным аффективным расстройствам, к употреблению алкоголя, наркотиков. А также различным формам избегания или ухода: игромания, вступление в банды, секты, вызывающее поведение. Если человек не справляется со своим напряжением, возникают суицидальные мысли.

Трудности, испытываемые во время адаптации, различны по своему характеру и происхождению. Одни из них объективно неизбежны, другие носят субъективный характер и связаны со слабой подготовкой, особенностью личности, недостатками воспитания в семье и школе и т. д.

Проведя психологическое исследование, можно сделать вывод о том, что многие трудности связаны с несформированностью или неразвитостью студентов, неумением принимать на себя ответственность и делать выбор.

Процесс адаптации многоступенчат и включает в себя большое количество аспектов. Можно говорить, что адаптация у студентов происходит на протяжении всего процесса обучения в вузе.

Исходя из требований, предъявляемых современным обществом, теми проблемами, с которыми сталкиваются студенты, и ситуацией в образовательной среде, организация психолого-педагогического сопровождения необходима для сопровождения адаптации студентов к учебному процессу, которая обусловлена низким уровнем сформированности у студентов умений и навыков, также способности к рефлексии, отсутствием целостного представления о способах учебной и личностной деятельности. Организация психолого-педагогического сопровождения в учебном процессе представлена на примере Центра

здоровья и психологической поддержки студентов (далее — Центр) в МГТУ им. Н.Э. Баумана, обеспечивающий комфортные условия адаптации студентов и повышение уровня образовательного процесса. Творческий подход и работа квалифицированных специалистов со студентами с момента поступления в университет и до его окончания является одной из основных задач психологической службы данного образовательного учреждения. Учитывая важность ведения здорового образа жизни и руководствуясь жизненно необходимой целью сохранения и укрепления здоровья студентов, как одной из высших ценностей, был разработан проект психолого-педагогического сопровождения студента в образовательном процессе, который охватывает широкий круг проблем, начиная с разработки основных направлений деятельности психологической службы в университете и заканчивая мониторингом и диагностикой здоровья в системе качественной характеристики образовательного процесса.

Служба психолого-педагогического сопровождения учебного процесса организована в виде комплекса профилактических, диагностических и психотерапевтических мероприятий, обеспечивающих комфортные условия адаптации и повышение уровня образовательного процесса студентов. Концепция службы сопровождения студентов базируется на личностном подходе, в рамках которого психологический статус студента рассматривается системно, включая индивидуальные особенности личности, социальные условия и социальное взаимодействие.

Целью психолого-педагогического сопровождения в учебно-воспитательном процессе является формирование всесторонне и гармонично развитой личности, ее становление, вхождение в социальное целое — адаптацию, индивидуализацию и интеграцию.

При таком подходе объектом сопровождения выступает образовательный процесс (учебно-воспитательный процесс), предметом деятельности является ситуация развития студента, как система отношений студента с миром, окружающими (взрослыми и сверстниками), самим собой. Психолого-педагогическое сопровождение развития студента может рассматриваться как сопровождение отношений: их развитие, коррекция, восстановление.

Задачами психолого-педагогического сопровождения являются помощь (содействие) в решении актуальных задач в обучении, социализации, психологическое обеспечение образовательных программ, развитие психолого-педагогической компетентности (психологической культуры); создание системы условий, способствующих повышению адаптивных возможностей студентов и профилактики дезадаптации, а также различные виды реабилитации в условиях кризиса личности и здоровья студента в учебном процессе.

Основными направлениями работы являются: психодиагностика (скрининг, анкетирование, компьютерная диагностика на аппаратном комплексе «Мультиспихометр»), консультирование (индивидуальное и групповое), развивающие программы (тайм-менеджмент, техники релаксации и дыхательной саморегуляции, управление конфликтами и предупреждение конфликтных ситуаций, психотехнологии управления здоровьем, технологии личностного роста, технологии формирования здоровой самооценки, выработка навыков и формирование позитивного (жизнеутверждающего) мышления, особенности саморегуляции в различных состояниях бодрствования, управление вниманием и чувственное осознание, трудные состояния и депрессия: психотехнологии предупреждения и преодоления, психосоматические расстройства: теоретические модели и практические подходы и коррекция, технологии выработки эмоциональной устойчивости, чувственное осознание. Метод фокусировки на эмоциях, или «биологическая обратная связь без приборов», технологии защиты от манипулятивного воздействия, формирование навыков преодоления давления наркосреды, совершенствование коммуникативных способностей, овладение проницательностью и наблюдательностью).

Адаптация студентов к учебному процессу будет успешной, если выявлены особенности учебной деятельности и обоснованы критерии адаптации студентов к учебному процессу, разработаны методики ее диагностики, на основе которых осуществляется мониторинг адаптации на разных этапах образовательного процесса; организовано психолого-педагогическое сопровождение адаптации, обеспечивающее создание необходимых условий для развития общеучебных и общепредметных умений и навыков, формирование на их основе способности к самообразованию, постановке образовательных целей, выработке собственной стратегии их достижения.

Таким образом, основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах обучения. Создание социально-психологических условий для успешного развития и обучения с учетом личностных и индивидуальных особенностей, обеспечивающих такое развитие, является главной целью деятельности психологической службы.

При выборе форм организации деятельности учитывается овладение студентом психологическими знаниями, формированием навыков в сфере общения, развитие установок, необходимых при планировании своего учебного и личного времени, а также развитие способности адекватного и полного познания себя и других людей.

Специалисты Центра создают тематические планы психолого-педагогического сопровождения, в которых учитывается индивидуальный подход к каждому студенту. Показателями результативности

выступают развитие личности студента, его успешность в учебной деятельности, в общении, эмоциональная устойчивость, способность самостоятельно организовать свое время, саморегуляции и конструктивном отношении к себе и людям.

Анализируя систему психолого-педагогического сопровождения в целом, можно сделать вывод о необходимости комплексной работы в решении актуальных задач воспитания.

Работая в этом направлении, необходимо расширять в воспитательном процессе количество методик, для более целостного подхода в решении этой задачи. Необходимо сформировать диагностический аппарат для определения готовности студентов к осуществлению и освоению учебной деятельности, выявлению наиболее типичных учебных затруднений, его навыкам адаптации и стрессоустойчивости. Развитие методик, направленных на организацию своей деятельности, мотивации к обучению и дальнейшее самостоятельное развитие и самосовершенствование.

Опыт работы в этом направлении накоплен в системе Центра здоровья и психологической помощи студентам. Блок психологического сопровождения обучения здоровому образу жизни включен в программу.

Данная модель социально-психологического сопровождения призвана поддерживать студента как в профессиональном становлении, так и обеспечивать формирование способности к самоосознанию и умению брать на себя ответственность. Обеспечивать психическое, психологическое, нравственное и социальное здоровье. Социально-психологическое сопровождение в вузе можно рассматривать как неотъемлемый элемент в системе образования.

## ЛИТЕРАТУРА

- [1] Архангельский С.И. Учебный процесс в высшей школе и его закономерные основы и методы. М., Высшая школа, 1980.
- [2] Андреева Д.А. О понятии адаптация. Исследование адаптации студентов к условиям учебы в вузе. *Человек и общество: Ученые записки XIII*. Л., ЛГУ, 1973, с. 62–69.
- [3] Анохина Т.В. Педагогическая поддержка как реальность современного образования. *Классный руководитель*, 2000, № 3, с. 63–81.
- [4] Бедерханова В.П. Педагогическая поддержка индивидуализации ребенка. *Классный руководитель*, 2000, № 3, с. 39–51.
- [5] Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. Л., 1988. с. 13–21.
- [6] Газман О.С. Новые ценности образования. М., РГИФ, 1995, 103 с.
- [7] Миронов А.С. Психолого-педагогические основания формирования ценности здоровья, культуры здорового образа жизни в системе образования. Сборник научно-методических материалов. М., АНО «ЦНПРО», 2013, 296 с., с. 183–185.

- [8] Мудрик А.В. Социализация человека как проблема. *Социальная педагогика*, 2005, № 4, с 47–56.
- [9] Социальная педагогика: традиции и инновации: Материалы всероссийского конгресса социальных педагогов с международным участием, 18–21 марта 2009 г., Екатеринбург: в 4 ч. Ч. 1. Екатеринбург, УрГПУ, 2009, 414 с.
- [10] Семикин Г.И., Мысина Г.А., Миронов А.С. Здоровьесберегающие технологии и профилактика девиантного поведения в образовательной среде. М., Изд-во МГТУ им. Н.Э. Баумана, 2013.
- [11] Фокин Б.Г. Преподавание и воспитание в высшей школе. М., Академия, 2002.
- [12] Шептенко П.А. Методика и технология работы социального педагога. Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений. П.А. Шептенко, Г.А. Воронина; В.А. Слостенин, ред. М., Академия, 2002, 208 с.
- [13] UUK/USCOP Committee for the Promotion of Mental Wellbeing in Higher Education: A framework for Development of Policies & Procedures for the Support and Guidance of Higher Education Students Experiencing Mental Health Difficulties, 2006.
- [14] Dwyer, Johanna T. The School Nutrition Dietary Assessment Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 1995, 161, p. 173–177.

Статья поступила в редакцию 01.07.2013

Ссылку на эту статью просим оформлять следующим образом:

Егорова Е.Ю. Концепция организации службы психолого-педагогического сопровождения, адаптации и сохранения психического здоровья в учебном процессе МГТУ им. Н.Э. Баумана. *Гуманитарный вестник*, 2013, вып. 11.  
<http://hmbul.bmstu.ru/catalog/prmed/hidden/133.html>

**Егорова Екатерина Юрьевна** — ассистент кафедры «Валеология» Московского государственного технического университета имени Н.Э. Баумана, аспирант. Область научных интересов: здоровьесберегающие технологии, социальная психология.  
e-mail: [ekyu@healtech.org](mailto:ekyu@healtech.org)