

**РАЗВИТИЕ ЖИЗНЕСТОЙКОСТИ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ  
РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ЦЕНТРА  
СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И ПОДДЕРЖКИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

© 2014

*Г.В. Ванакова*, кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии  
*Е.С. Плотникова*, аспирант кафедры психологии,  
педагог-психолог Центра социальной адаптации и поддержки психологического здоровья  
*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема, Биробиджан (Россия)*

*Ключевые слова:* социально-психологическая поддержка в вузе; программа поддержки психологического здоровья; психологическая коррекция и развитие жизнестойкости; психологическая профилактика; психологическое просвещение.

*Аннотация:* В данной статье авторы предлагают вниманию программу деятельности Центра социальной адаптации и поддержки психологического здоровья Приамурского государственного университета имени Шолом-Алейхема. Авторы сосредотачивают внимание на развитии такого интегративного качества личности как жизнестойкость. В программе представлены общие положения, цели и задачи, содержание по всем направлениям психологической службы. В каждое направление включено развитие жизнестойкости студентов по таким критериям как рефлексия, саморегуляция и самоопределение. В статье обобщен опыт работы педагогов Центра адаптации и поддержки психологического здоровья, а также отражена эффективность деятельности предложенной программы.

В настоящее время Министерство образования и науки Российской Федерации, Департамент развития профессионального образования предложили вузам разработать программу обучения распознавания суицидального поведения (от 2 марта 2012 года № 12–270). Выполнение такой программы должно способствовать развитию у психологов, педагогов, социальных педагогов и воспитателей дошкольных учреждений навыков раннего распознавания признаков саморазрушающего, в том числе суицидального поведения воспитанников и учащихся, и оказание необходимой психолого-педагогической поддержки.

Одной из базовых потребностей человека является потребность в самоактуализации (самоосуществлении). В связи с этим особую значимость приобретает идея авторства собственной жизни, реализуемая через смыс-

лотворчество, целеполагание, самоопределение и другие самостоятельные функциональные позиции. Это позволит преодолевать трудности, встречающиеся на пути, готовность стойко переносить лишения и потери. Такое качество личности, как жизнестойкость, необходимо развивать через выстраивание своей личной жизни, ценностный выбор. Вся деятельность молодых людей должна быть направлена на самосозидание.

В предыдущих номерах настоящего журнала нами была представлена система психолого-педагогической поддержки жизнестойкости студентов [4] и такой критерий жизнестойкости субъектов образовательного процесса как саморегуляция [5].

В данной статье предлагаем вниманию читателей Программу деятельности Центра социальной адаптации и поддержки психологического здоровья.

**ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ  
И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СУБЪЕКТОВ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

**I. Общие положения**

1.1. Социально-психологическая поддержка является неотъемлемой частью системы психологического обеспечения (далее – СПО) образовательного процесса. СПО выступает как компонент высшего профессионального образования, необходимый для личностного, интеллектуального и социального развития студентов, для охраны психологического здоровья всех участников образовательного процесса. СПО обеспечивает оказание психологической поддержки всем участникам образовательного процесса в соответствии с целями и задачами высшего профессионального образования.

1.2. Социально-психологическая поддержка субъектам образовательного процесса оказывается во внеучебное время и охватывает весь период обучения в университете.

1.3. Основными нормативно-правовыми документами, регламентирующими социально-психологическую поддержку, являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- «Положение о службе практической психологии в системе Министерства образования Российской Федерации» (Приложение к приказу Минобразования России от 22.10.1999 г. № 636);
- Письмо Министерства образования РФ от 20.03.2002 № 30 – 55 – 181/16 «Рекомендации по организации внеучебной работы со студентами в образовательном учреждении высшего профессионального образования»;
- Положение о центре социальной адаптации и поддержки психологического здоровья;
- Концепция службы психологического обеспечения образовательного процесса в вузе (Решение ученого совета, протокол №2 от 23.10.07);
- Приказы, распоряжения ректора.

1.4. Общее руководство программой социально-психологической поддержки по укреплению психологического здоровья студентов и ответственность за ее реализацию на уровне управления университета возлагает-

ся на проректора по учебной работе, курирующего направление психологического обеспечения образовательного процесса вуза.

1.5. Структурными подразделениями, осуществляющими социально-психологическую поддержку, и функционально ответственными за ее проведение в подразделениях являются:

- центр социальной адаптации и поддержки психологического здоровья (далее – Центр) (педагоги-психологи);
- факультеты (заместители деканов по воспитательной работе);
- кафедры (преподаватели, кураторы студенческих групп);
- общежития (воспитатели).

## II. Цель и задачи программы

2.1. Целью Программы является разработка и реализация системы социальных, педагогических, психологических мероприятий, направленных на поддержку и укрепление психологического здоровья. Это позволит вузу поддерживать уровень психологической культуры образовательной среды, снизить показатели психологического нездоровья, развития жизнестойкости. Обобщенная модель психологического здоровья включает аксиологический, инструментальный, потребностно-мотивационный, развивающий, социально-культурный компоненты, каждый из которых характеризуется следующим содержанием:

1) аксиологический компонент:

- развитие личностной целостности, позитивного образа «Я», принятие окружающих вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей, а в конечном итоге самоанализа как необходимого компонента жизнестойкости;

2) инструментальный компонент:

- развитие рефлексии, как средства самопознания, как критерия жизнестойкости;

3) потребностно-мотивационный компонент:

- создание условий для актуализации потребности в саморазвитии, принятии ответственности и «авторстве собственной биографии»;

4) развивающий компонент:

- создание благоприятных психологических условий для умственного, личностного, социального и психофизиологического развития, соответствующего возрастной норме, условий для развития жизнестойкости;

5) социально-культурный компонент:

- развитие мультикультурной социальной компетентности;

Условиями достижения цели Программы является реализация компонентов обобщенной модели психологического здоровья в решении следующих задач:

- содействовать развитию позитивного самоощущения, позитивного восприятия мира субъектами образовательного процесса;
- способствовать развитию рефлексивного самосознания субъектов образовательного процесса, развитию саморегуляции и самоопределения, как важных критериев жизнестойкости;
- участвовать в создании условий улучшения качества профессионального обучения, общения субъектов образовательного процесса;
- предупреждение наступления профессионального кризиса студентов;
- способствовать адаптированности к социальной среде студентов-первокурсников, развитию жизнестойкости.

## III. Содержание программы

Комплекс мероприятий разработан в соответствии с целью и задачами Программы, реализуется по следующим направлениям:

### 1. Психологическая диагностика

Содержание программы	Срок выполнения	Ответственные
1) Диагностика психологического здоровья студентов-первокурсников. Изучение уровня жизнестойкости студентов-первокурсников.	в начале учебного года	Центр (педагоги-психологи)
2) Психологическая диагностика личностных особенностей студентов.	в начале учебного года	Центр (педагоги-психологи)
3) Проведение мониторинговых исследований социально-психологической ситуации в студенческой среде. Выявление студентов с низким уровнем жизнестойкости.	в течение учебного года	Центр, зам. деканов по ВР
4) Анализ социально-психологической ситуации в общежитии, выявление основных проблем, причин их возникновения, путей и средств их разрешения.	в течение учебного года	Центр (педагоги-психологи)
5) Осуществление психолого-педагогической поддержки студентам с низким уровнем жизнестойкости через «встречу-защиту» и «встречу-содействие».	в течение учебного года	Центр (педагоги-психологи)
<i>Вид отчетности:</i> аналитическая справка по результатам исследований согласно каждой обозначенной позиции.		Центр (руководитель центра)

**2. Индивидуальное психологическое консультирование**

1) Организация пунктов психологической поддержки в общежитиях для содействия адаптации студентов, проживающих в общежитии.	в течение учебного года	Центр (педагоги-психологи)
2) Индивидуально-психологическая работа с участниками образовательного процесса с целью поддержки и укрепления психологического здоровья, особенно с низким уровнем жизнестойкости.	в течение учебного года	Центр, зам. деканов по ВР, кураторы, воспитатели общежитий
3) Индивидуально-психологическое содействие родителям по проблемам психологического здоровья студентов.	в течение учебного года	Центр (педагоги-психологи)
4) Индивидуальные занятия для студентов по вопросам обучения, жизненного самоопределения и трудоустройства, проблемам взаимоотношений с взрослыми и сверстниками.	в течение учебного года	Центр, зам. деканов по ВР, кураторы
5) Индивидуальные занятия для студентов-первокурсников в адаптационный период по вопросам саморегуляции (одному из критериев жизнестойкости)	в течение учебного года	Зам. деканов по ВР, кураторы, Центр (педагоги-психологи)
<i>Вид отчетности:</i> общий аналитико-статистический отчет.		Центр (руководитель центра)

**3. Психологическая коррекция и развитие**

1) Разработка и реализация социально-психологических программ методами групповой психокоррекционной работы для содействия решению выявленных проблем учащихся лица и студентов вуза.	в течение учебного года	Центр, кураторы, зам деканов по ВР
2) Участие в реализации целевой программы «Основы социальной компетентности студентов».	в течение учебного года	Центр, ОВР
2) Содействие социально-психологической реабилитации детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей; инвалидов 1, 2, 3 групп; ветеранов и инвалидов боевых действий, а так же студентов с низким уровнем жизнестойкости.	в течение учебного года	Воспитатели общежитий, зам. деканов по ВР, Центр (педагоги-психологи)
<i>Вид отчетности:</i> общий аналитико-статистический отчет.		Центр (руководитель центра)

**4. Психологическая профилактика**

1) Профилактика девиантного поведения и употребления психоактивных веществ.	в течение учебного года	Зам. деканов по ВР, Центр, волонтеры
2) Разработка информационных материалов по профилактике стресса, по развитию стрессоустойчивости, как одному из показателей жизнестойкости. Оформление информационных стендов по психологии.	в течение учебного года	Центр (педагоги-психологи), волонтеры
<i>Вид отчетности:</i> общий аналитико-статистический отчет, презентация информационных стендов.		Центр (руководитель центра)

**5. Психологическое просвещение**

1) Тренинги по обучению студентов навыкам эффективного общения.	в течение учебного года	Центр (педагоги-психологи)
2) Семинары по обучению студентов приемам развития познавательных процессов.	в течение учебного года	Центр (педагоги-психологи), кураторы, волонтеры
3) Мероприятия по развитию мультикультурной социальной компетентности.	в течение учебного года	Центр, зам. деканов по ВР
4) Обучение технологии трудоустройства (программа «Золотые ступени карьеры») студентов старших курсов, самоопределению, как одному из критериев жизнестойкости.	в течение учебного года	Центр, зам. деканов по ВР
5) Открытые психологические встречи для преподавателей.	3 раза в учебный год	Центр (руководитель центра, педагоги-психологи)
6) Организация II Межвузовского семинара-совещания вузов Хабаровского края и Еврейской автономной области «Психологическая поддержка в вузе: проблемы психологического здоровья субъектов образовательного процесса».	Апрель	Проректор по УР, Зав. центром

7) Организация информационного обеспечения по вопросам психологического здоровья: снижению уровня тревожности, повышению стрессоустойчивости и т.д.	2 раза в учебный год	Центр (руководитель центра, педагоги-психологи)
<i>Вид отчетности:</i> аналитико-статистический отчет, рубрика на Интернет-сайте.		Центр (руководитель центра)

#### 6. Специальные направления

1) Организация студенческого психологического клуба.	в течение учебного года	Центр
<i>Вид отчетности:</i> протоколы собраний.		Центр (руководитель центра)

#### IV. Механизмы реализации программы.

Механизмы реализации программы базируются на принципах партнерства Центра с заместителями деканов по воспитательной работе, преподавателями, кураторами студенческих групп, воспитателями общежитий, а также разграничения полномочий и ответственности всех исполнителей программы.

##### 4.1. Организационные механизмы реализации программы:

- организационно-практическая деятельность по реализации программы (осуществляется центром социальной адаптации и поддержки психологического здоровья);
- взаимодействие центра социальной адаптации и поддержки психологического здоровья с заместителями деканов по воспитательной работе, кураторами, воспитателями общежитий, лабораторией социологических исследований, отделом СМК (обеспечивает отдел по внеучебной работе);
- обсуждение вопросов поддержки и укрепления психологического здоровья, жизнестойкости субъектов образовательного процесса на совещаниях, заседаниях ученого совета, семинарах, конференциях.

##### 5.2. Научно-методические механизмы реализации программы.

- проведение мониторинговых исследований психологического здоровья участников образовательного процесса, уровня жизнестойкости и исследования социально-психологической ситуации в студенческой среде и подготовка аналитических материалов и рекомендаций по их результатам.

#### V. Ожидаемые результаты и критерии оценки результативности реализации программы:

5.1. Ожидаемые результаты реализации программы распространяются на участников образовательного процесса, получивших социально-психологическую поддержку по вопросам укрепления психологического здоровья.

По результатам работы руководитель Центра составляет:

- аналитико-статистический отчет о реализации программы в целом;
- аналитико-статистический отчет о проделанной работе в течение учебного года.

Психологическая служба в нашем вузе образована в 2002 году с целью создания благоприятных условий для сохранения и укрепления психического и психологического здоровья студентов и сотрудников вуза, а также населения города и области.

В вузе созданы необходимые условия для продуктивной работы психологической службы. Прежде всего, это наличие квалифицированных специалистов, которые владеют теоретическими знаниями и практическими навыками профессиональной деятельности. Согласно установленному графику прием ведут три психолога, специализирующихся в определенной области психологии, поэтому любой нуждающийся в психологической поддержке может выбрать специалиста, у которого он хотел бы получить консультацию. Сотрудники службы работают в поликонцептуальном пространстве и используют методы работы в соответствии с запросом клиента и психологической задачей.

Важным условием эффективного функционирования психологической службы является ее материальное обеспечение, а именно оборудование и оформление кабинета, приобретение психологического инструментария. Это позволяет сотрудникам службы осуществлять такие виды деятельности как психологическая диагностика, психологическая коррекция, психологическая профилактика, психологическое консультирование и психологическое просвещение.

Психологическая служба вуза располагает большим арсеналом психодиагностического инструментария, раз-

работанного в русле теоретических положений различных психологических школ и направлений. Помимо бланковой имеется возможность проведения компьютерной психодиагностики и получения, соответственно, компьютерной обработки и интерпретации полученных данных.

Основные усилия психологов направлены на работу со студентами. Сотрудниками психологической службы проводится индивидуальная и групповая диагностика эмоциональной, личностной и познавательной сферы, психологического здоровья и социально-психологической адаптации студентов к условиям обучения в вузе, а также уровня жизнестойкости. В результате психодиагностики выявляются индивидуально-психологические особенности студентов, делается вывод о психологических причинах, возникающих у них трудностей, что позволяет дать им своевременные рекомендации. Осуществляется психолого-педагогическая поддержка студентов с низким уровнем жизнестойкости.

По результатам психодиагностического обследования со студентами проводятся индивидуальные консультации, направленные на осмысление ими собственной учебной деятельности и поиск внутренних ресурсов для преодоления возникающих трудностей. Наряду с этим разрабатываются рекомендации для кураторов по взаимодействию со студентами и созданию оптимальных условий для их обучения, проводятся тематические профилактические и психолого-просветительские мероприятия в студенческих группах, где предоставляются обобщенные дан-

ные исследований и предлагается информация рекомендательного характера.

Психологи консультируют по вопросам личностного и профессионального самоопределения, активизации познавательных функций, самоорганизации и распределения времени, развития уверенного поведения, психологической готовности к сессии и эффективному поведению на экзамене, обучают приемами релаксации и саморегуляции, помогают справиться с эмоциональными трудностями и излишним психологическим напряжением, то есть оказывают поддержку в развитии жизнестойкости.

На основании вышеизложенного мы можем сказать, что планомерная и систематическая деятельность психологической службы вуза способствует созданию условий для сохранения и укрепления психического и психологического здоровья, содействует личностному, интеллектуальному и социальному развитию всех, кто нуждается в психологической поддержке, особенно студентов с низким уровнем жизнестойкости.

Таким образом, нами проанализирована деятельность Центра социальной адаптации и психолого-педагогической поддержки в контексте психологической службы в образовании.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамов К.В. Особенности социально-психологической адаптации молодежи в трансформирующемся обществе [Текст] // Высшее образование в России. – 2010. – № 5. – С. 138–141.
2. Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни [Текст]. – М.: Мысль, 1991. – 299 с.
3. Берулава Г.А. Методологические основы развития личности в системе высшего образования [Текст] // Гуманизация образования. – 2009. – № 3 – С. 10–20.
4. Ванакова Г.В. Создание системы психолого-педагогической поддержки жизнестойкости студентов [Текст] // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2012. – № 2 (9). – С. 60–62.
5. Ванакова Г.В. Саморегуляция как критерий жизнестойкости субъектов образовательного процесса [Текст] // Вектор науки Тольяттинского государственного университета. Серия: Педагогика, психология. – 2012. – № 3 (10). – С. 36–40.

## DEVELOPMENT OF STUDENT'S LIFE FORTITUDE WHEN CARRYING OUT THE ACTIVITY PROGRAMME OF THE CENTER OF SOCIAL ADAPTATION AND SUPPORT OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

© 2014

*G.V. Vanakova*, candidate of psychological sciences, associate professor of the chair «Psychology»

*E.S. Plotnikova*, a post-graduate student of the chair «Psychology»,  
educator, psychologist of Social Adaptation and Psychological Health Center  
*Sholom-Aleichem Priamursky State University, Birobidzhan (Russia)*

*Keywords:* social and psychological support in the university; program to support psychological health; and the development of life fortitude; psychological prevention; psychological education.

*Annotation:* The main emphasis of the article is to suggest the activity programme of the Centre of Social Adaptation and Support of Psychological Health of Students of the Sholom-Aleikhem Priamursky State University. The authors focus their attention on the development of such integrative quality of a personality as life fortitude. The programme presents the general positions, aims and tasks, contents of all the trends of psychological service. Every trend contains the development of students' life fortitude according to the following criteria: reflexion, self-regulation and self identification. The article summaries the experience of the psychologists from the Centre of Social Adaptation and Support of Psychological Health, it is also representative of the efficiency of the suggested programme.