

**Проблема психологического благополучия
студентов: от диагностики к поиску эффективных
форм профилактической работы**

Зинина Снежана Михайловна,

к. психол.н., доцент

**Руководитель центра социально-психологического сопровождения
образовательного процесса ННГАСУ**

с 2005 – Психологическая служба университета
с 2021 – Центр социально-психологического сопровождения
образовательного процесса



**НИЖЕГОРОДСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
АРХИТЕКТУРНО-
СТРОИТЕЛЬНЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ**

Ирина Владимировна Дубровина



- Структура психологического здоровья, в контексте которого рассматривается психологическое благополучие растущего человека:
-
1. Психическое здоровье как результат психического развития, осознания своих психических особенностей, способностей, возможностей.
 2. Психологическая культура личности как результат личностного развития, осознания себя как субъекта жизни, деятельности, общения, взаимодействия.
 3. Психологическое благополучие личности как результат и как показатель психологического здоровья.

«Зарубежные авторы теоретических подходов для операционализации предлагаемых ими новых конструктов стремятся разрабатывать собственные оригинальные методики, тогда как отечественные исследователи, создавая новые конструкты, часто используют западные методики, предложенные для измерения и анализа иных конструктов, либо формируют комплексы из зарубежных методик, диагностирующих содержательно близкие феномены».

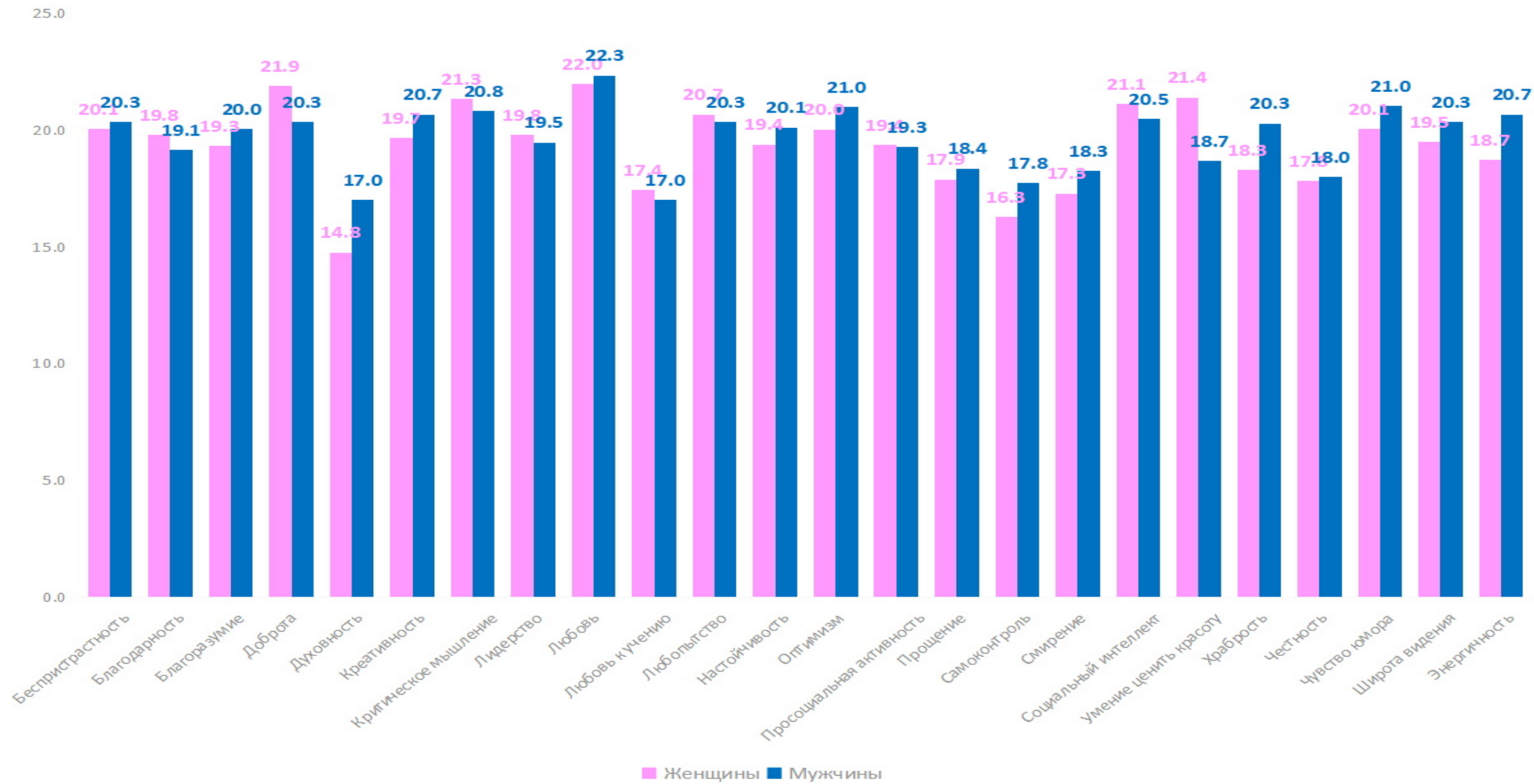
Таким образом, общепризнанного инструментария для измерения и анализа проявлений внутреннего благополучия в психологии не существует

Монография Л.В. Берсеновой (Карапетян) и Г.А. Глотовой
«Внутреннее благополучие человека»,
часть **«Методы диагностики внутреннего благополучия».**

Психологическое благополучие личности зависит от наличия у неё **качеств, помогающих легче переживать жизненные сложности и стрессы.** В позитивной психологии существует модель под общим названием «Ценности в действии» (VIA), описывающая 24 положительных качеств личности, которые напрямую связаны с психологической зрелостью и внутренним благополучием

Был использован Русскоязычный вариант опросника К. Питерсона и М. Селигмана «Ценности в действии» (Values in Action) состоящий из 120 вопросов.

Результаты анализа результатов опросника (на общей выборке обучающихся ННГАСУ 233 чел) показали, что наибольшую выраженность по мнению студентов у них имеют качества: **беспристрастность, критическое мышление, доброта, любовь, оптимизм, любопытство, социальный интеллект, чувство юмора.** Менее развиты качества: духовность, любовь к учению и самоконтроль.



Иерархия ценностей магистрантов, обучающихся по направлениям «Архитектура» и «Строительство» (n=122)

Ценностные ориентации	Содержание ценности	Md	Ранг
Работа как удовольствие	работа, приносящая удовлетворение	5	1
Планирование будущей жизни	желание строить планы на «завтрашний день»	6	2,5
Семья	принесение себя в жертву ради близкого, любовь, терпение, смирение	6	2,5
Постоянное усовершенствование своих профессиональных знаний	чтение профессиональной литературы, курсы повышения квалификации	7	5
Любовь к ближнему	стремление полюбить ближнего как самого себя	7	5
Особая забота о своем физическом здоровье	повышенный интерес к своему относительно хорошему здоровью	7	5

Иерархия ценностей магистрантов, обучающихся по направлениям «Архитектура» и «Строительство» (n=122)

Ценностные ориентации	Содержание ценности	Md	Ранг
Престижная машина	стремление иметь автомобиль классом выше чем у большинства людей	14	16,6
Литература	чтение художественных произведений	14	16,5
Модная одежда	стремление одеваться модно	16	18
Служение на благо Отечества	выполнение гражданского долга	17	19
Религиозные убеждения	крепость веры и стойкость в вере до конца	18	20

Адаптированный опросник WOS (Workplace Outcome Suite) для оценки влияния психологических проблем на эффективность учебной деятельности

- 1. В настоящее время мне нравится как протекает моя жизнь, я доволен своей жизнью (80%)
- Утром мне хочется заняться учебой, пойти в университет (72 %)
- Я боюсь идти в университет на занятия (8%)
- Мои личные проблемы (вопросы здоровья, заработка, семейные дела, хобби, привычки, дела) мешают мне сконцентрироваться на учебе (17%)
- Пропускали ли вы в последние 30 дней занятия в университете из-за личных проблем ? (55% нет , 24% не более 2 пар, 12 % более 4 пар, 7 % 2 или 3 дня, 2 % 4 дня и более)

Таблица - Распределение студентов творческих направлений ННГАСУ по уровням психологического дискомфорта (ПД)

Направление профессиональной подготовки	Норма		Есть признаки ПД		Высокая степень ПД		Крайне тяжелая форма ПД	
	Абс.	Отн	Абс.	Отн	Абс.	Отн	Абс.	Отн
Творческое (n=200)	25	12,5%	117	58,5%	46	23%	12	6%
Архитектура (n=124)	13	10,5%	68	54%	34	27,5 %	9	8%
Дизайн (n=76)	12	16%	49	64,5%	12	16%	9	4%

Здоровьесберегающий проект «Мобильный кабинет психолога в общежитии «Свет в окне»



- В течение двух месяцев осени 2022 года в каждом из четырех общежитий ННГАСУ на протяжении двух осенних месяцев работал оснащенный необходимым оборудованием «Мобильный кабинет психолога». Программа работы психологов включала ознакомительные акции, мастер-классы, групповые и индивидуальные консультации.

В рамках проекта психологами было проведено 20 мастер-классов, 12 групповых консультаций психопрофилактической направленности по проблемам тревожности, информационного стресса, межличностных и внутриличностных конфликтов, стойких негативных эмоциональных состояний, проявлений зависимого поведения и т.п.



Акция «Осень - время становиться психически устойчивым»



Акция «Весна - время становиться психически устойчивым»



Смена «Душой и телом» в летнем оздоровительном лагере «Чкаловец»





Интерактивные акции «Мы идём к вам»

28 сентября
с 12.45 до 15.30
В холлах I и V
корпусов

- В ПРОГРАММЕ
- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ЭКСПРЕСС-ДИАГНОСТИКА СТРЕССА
- ДЕМОНСТРАЦИЯ СОВРЕМЕННОГО ИНСТРУМЕНТАРИЯ ПРАКТИЧЕСКОГО ПСИХОЛОГА
- ЗАПИСЬ НА СЕАНСЫ ОБУЧЕНИЯ НАВЫКАМ ЭМОЦИОНАЛЬНОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ И МНОГОЕ ДРУГОЕ!



Университетские психологические Олимпиады по темам:

- 2020 – Психология общения
- 2021 – Психология межэтнического общения
- 2022 – Психология помощи и самопомощи в трудных жизненных ситуациях
- 2022 – Психология лидерства и командообразования
- 2023 – Психология выбора
- 2023 – Грани самопознания
- 2024 – Психология безопасности

Вместе со студенческим профкомом



Конкурс студенческих социально-психологических проектов





МОЖЕТ
ВСЕ ЖЕ
ПОЙДЕМ
ВМЕСТЕ?

ЭХ... ЛАДНО



КАК ЖЕ ТРУДНО
ЗАСТАВИТЬ СЕБЯ
ЧТО-ТО ДЕЛАТЬ...



СЛУШАЙ, СОНЯ...
МОЖНО
КОЕ-ЧТО
СПРОСИТЬ?

ТЫ ЖЕ РАНЬШЕ
НИКОГДА
НЕ РАЗГОВАРИВАЛА
НИ С КЕМ ИЗ
ОДНОГРУППНИКОВ...



...ТАК ЗАЧЕМ ТЫ
СЕЙЧАС
ПЫТАЕШЬСЯ
ЭТО ДЕЛАТЬ?

НЕ ИЗМЕНЯЯ СЕБЕ

ВЗМЕМШИ СЕБЯ



СПАСИБО ЗА
ВНИМАНИЕ!

ХОРОШЕЕ
ВЫСТУПЛЕНИЕ!
ПЯТЬ БАЛЛОВ!



Эй!
СОНЯ, ДА?

СПАСИБО ЗА ПОДДЕРЖКУ.
БЛАГОДАРЯ ТЕБЕ МНЕ
СТАЛО СПОКОЙНЕЕ



ДА НЕ ЗА ЧТО...
Я И САМА ЗНАЮ
НАСКОЛЬКО ЭТО
ТРЕВОЖНО,
ПОЭТОМУ
РЕШИЛА
ПОДДЕРЖАТЬ
ТЕБЯ

ВЕДЬ...



"...ВАЖНО, ЧТОБЫ КТО-ТО
СМОГ ПОМОЧЬ ТЕБЕ
В ТРУДНУЮ МИНУТУ"

психолог

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР

19 СЕНТЯБРЯ
13:00
ТОЧКА УРБАН

ГОСПОЖА УДАЧА

ПОЗНАКОМЬСЯ
С ЛИЧНОЙ
ГОСПОЖОЙ УДАЧЕЙ



создано с
росмолодёжь
гранты

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР

27 СЕНТЯБРЯ
15:00
ТОЧКА УРБАН

КАК НАЧАТЬ ЖИТЬ СЕГОДНЯ, НЕ ОТКЛАДЫВАЯ НА ПОТОМ?

ПОЗНАКОМЬСЯ СО СВОЕЙ ПРОКРАСТИНАЦИЕЙ

«ЖИТЬ НЕЛЬЗЯ ОТЛОЖИТЬ»
ГДЕ ПОСТАВИТЕ ЗАПЯТУЮ ВЫ?



создано с
росмолодёжь
гранты

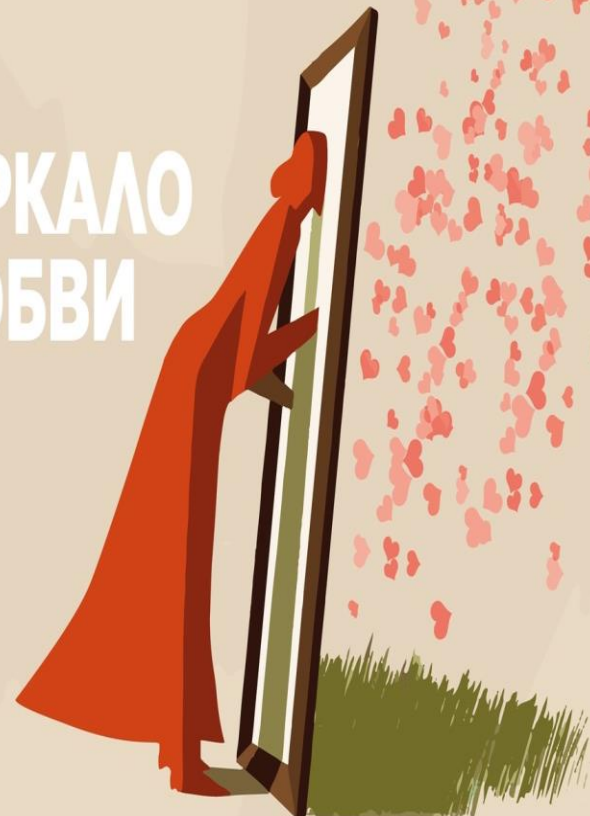
ссылка для
регистрации



ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТЕАТР

18 ОКТЯБРЯ
15:00
1-420

ЗЕРКАЛО ЛЮБВИ



создано с
росмолодёжь
гранты



КОНКУРС “ПСИХОЛОГИЯ В ХУДОЖЕСТВЕННЫХ ОБРАЗАХ”

С 10 СЕНТЯБРЯ ПО 7 НОЯБРЯ



“

Не только развитие, но и обязательное взаимодействие, взаимовлияние и взаимообогащение основных составляющих психологического здоровья идут непрерывно на протяжении всей жизни человека и имеют в каждом возрастном периоде свои особенности, влияющие на характер этого здоровья и ощущение психологического благополучия/неблагополучия.

”

Именно становление и укрепление психического здоровья и развитие психологической культуры личности определяют психологическое здоровье человека, закладывают основу его психологического благополучия (И.В. Дубровина)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ