

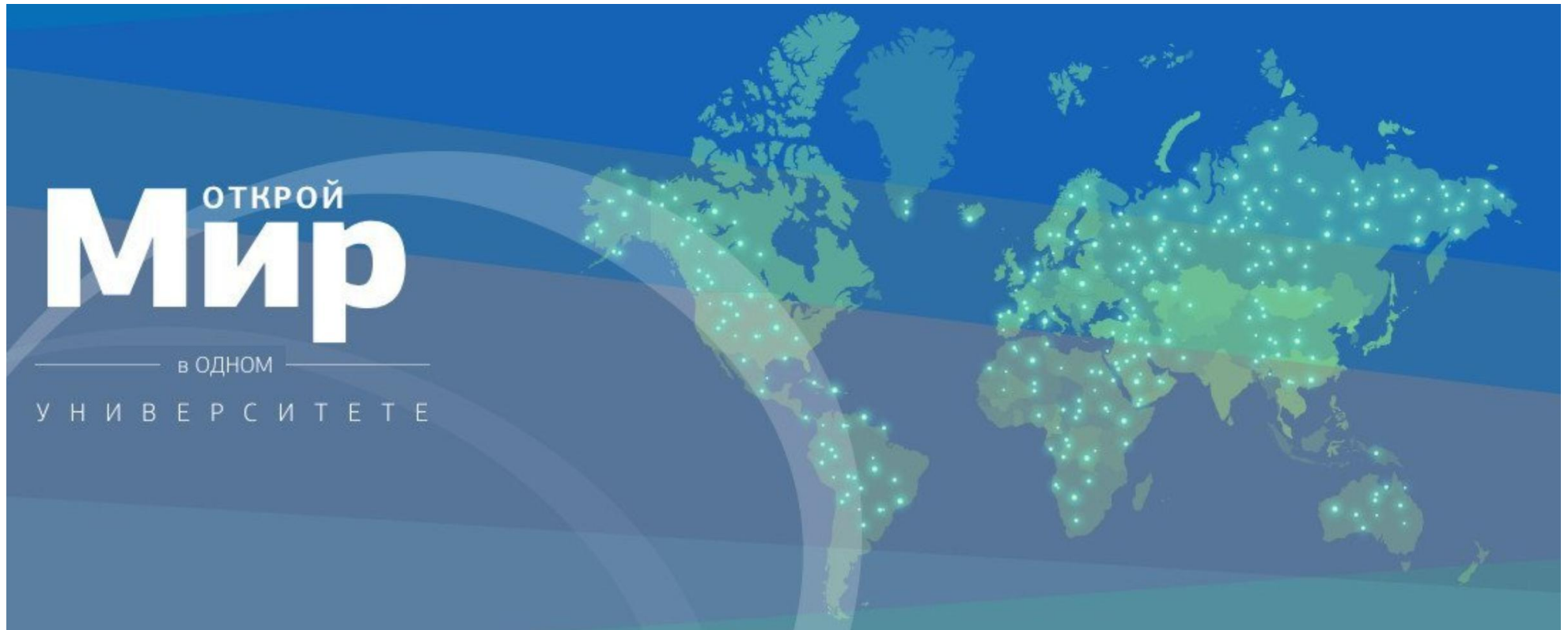
РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ ДРУЖБЫ НАРОДОВ ИМ. П. ЛУМУМБЫ (МОСКВА, РОССИЯ)

Формирование культуры психологического здоровья студентов и сотрудников международно- ориентированного университета

Кафедра психологии и педагогики РУДН
Башкин Евгений Брониславович



*Uniting people of different cultures by knowledge RUDN University
creates leaders to make the World better*



RUDN
university

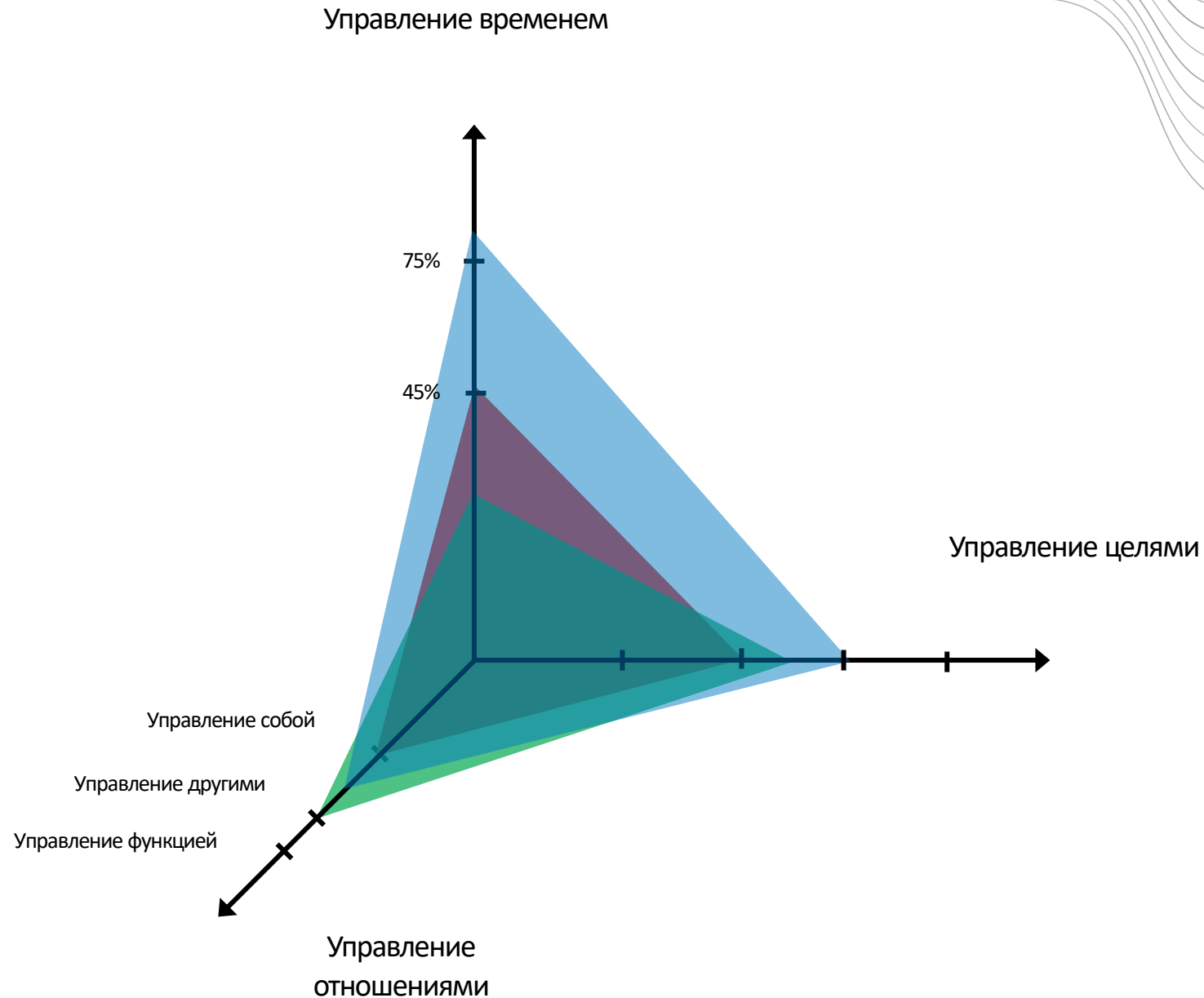




Волонтерский студенческий
клуб психологической
поддержки «Ты не один»

ДРАЙВЕРЫ активности деятельности

Драйверы активности деятельности—
базовая психологическая компетентность
личности



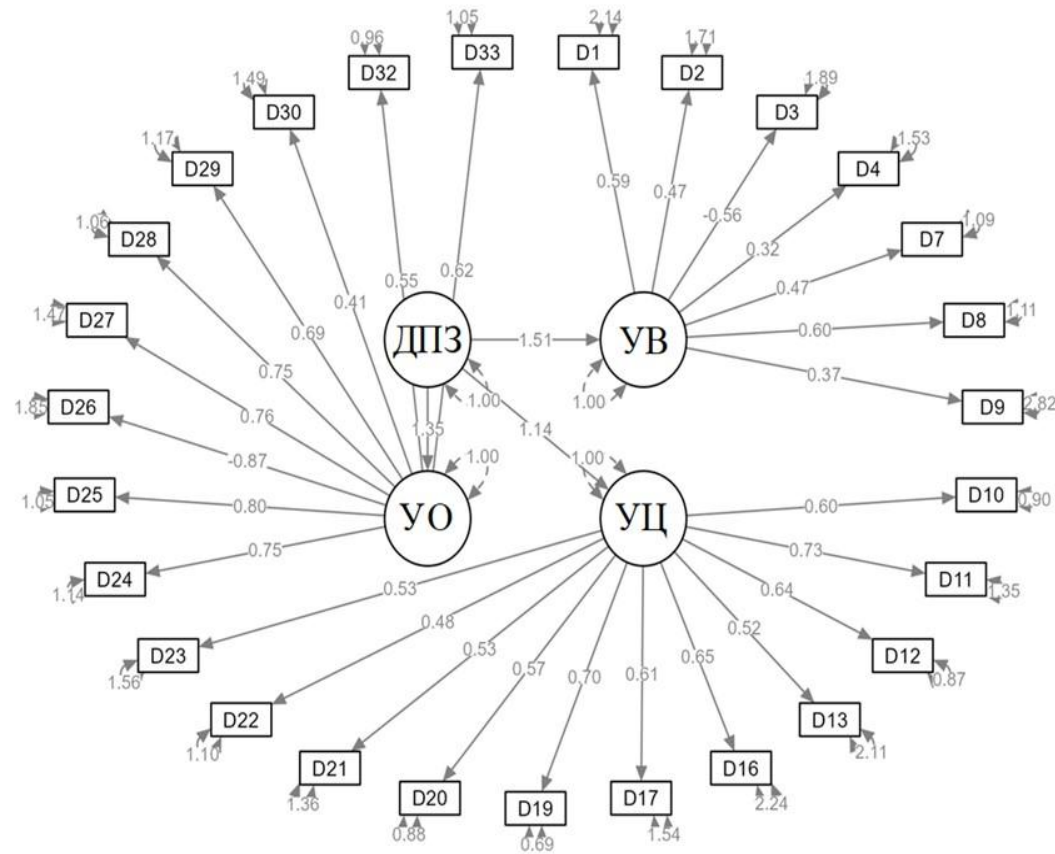
<http://psydrivers.ru/>



Количество опрошенных:

всего около **1500** человек возраст от 11 до 72 лет, в том числе **507** студентов возраст от 18 до 25 лет

Трехфакторная структура опросника



Модель	χ^2	df	p	SRMR	RMSEA	CFI
Трехфакторная	1012	492	<0.001	0.087	0.086	0.746

Примечание: χ^2 – критерий хи-квадрат, df – количество степеней свободы, p – вероятность, SRMR – стандартизированная среднеквадратичная ошибка, RMSEA – среднеквадратичная ошибка приближения, CFI – сравнительный индекс соответствия.

Три шкалы = три базовые компетенции:

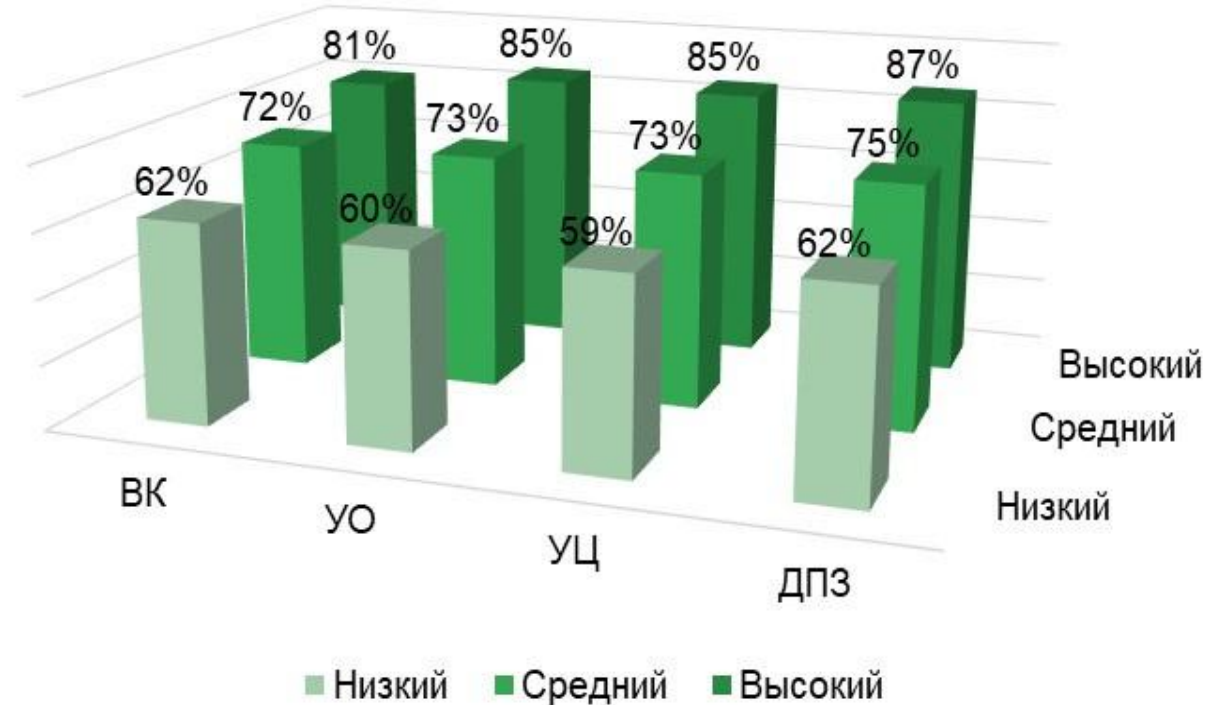
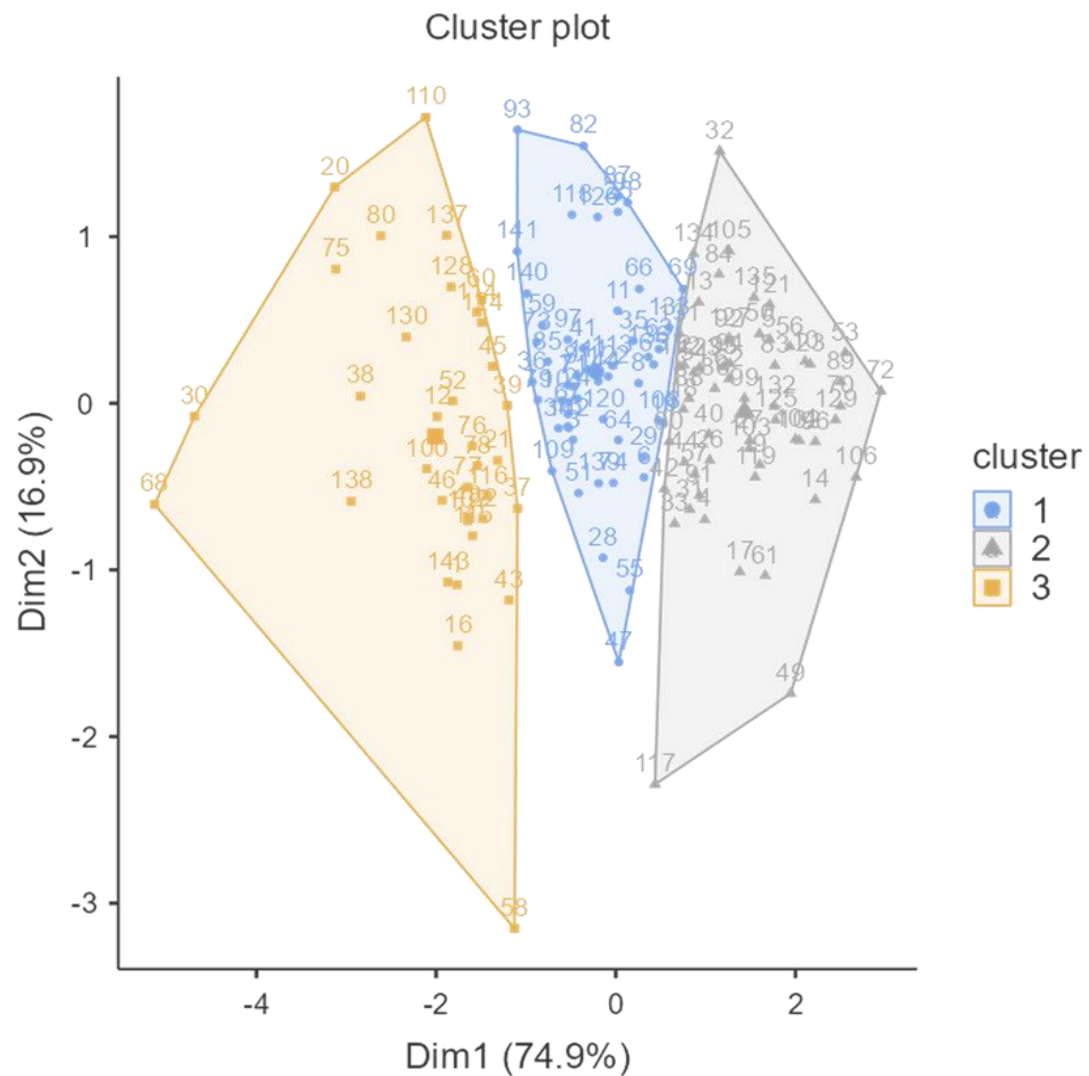
УВ – УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ

УО – УПРАВЛЕНИЕ ОТНОШЕНИЯМИ

УЦ – УПРАВЛЕНИЕ ЦЕЛЯМИ

Внутренняя согласованность шкал

Шкалы	УВ	УО	УЦ	ДПЗ	α	ω
УВ		0.433	0.469	0.664	0.683	0.709
УО			0.538	0.883	0.857	0.875
УЦ				0.815	0.876	0.887
ДПЗ				-	0.905	0.913



Низкий уровень N=34 (24%)

Средний уровень N=65 (45%)

Высокий уровень N=45 (31%)

Конструктная валидность

Шкалы методик	Шкалы опросника ДПЗ			
	УВ	УСО	УЦ	ДПЗ
Реактивная тревожность	-0.438	-0.475	-0.394	-0.537
Личностная тревожность	-0.438	-0.450	-0.468	-0.561
Уровень депрессии	-0.565	-0.544	-0.588	-0.688
СР Планирование	0.241		0.224	0.178
СР Моделирование	0.523	0.468	0.491	0.595
СР Программирование	0.355	0.194	0.331	0.340
СР Оценивание результатов	0.363	0.374	0.421	0.475
СР Гибкость	0.263	0.407	0.460	0.495
СР Самостоятельность				
Саморегуляция (СР)	0.530	0.442	0.581	0.629
Субъективное благополучие	0.554	0.562	0.541	0.673
ЖС Вовлеченность	0.442	0.579	0.573	0.679
ЖС Контроль	0.414	0.409	0.650	0.604

Методики для валидации:

- Шкала оценки уровня реактивной и личностной тревожности Ч.Д. Спилбергера (адаптация Ю.Л. Ханина)
- Шкала субъективного благополучия
- Методика «Стиль саморегуляции поведения» (ССП) В.И. Моросановой
- Шкала определения уровня депрессии В. Зунга (адаптация Т.Н. Балашовой)
- Тест жизнестойкости С. Мадди (адаптация Д.А. Леонтьева)
- Опросник личностных качеств Big Five Inventory-2
- Опросник персональной компетенции во времени
- Опросник эмоционального интеллекта (Н. Холла)
- Опросник копинг-стратегий Р. Лазаруса, С.Фолкман
- Опросник копинг-стратегий Э. Хайма
- Опросник проактивных стратегий совладающего поведения

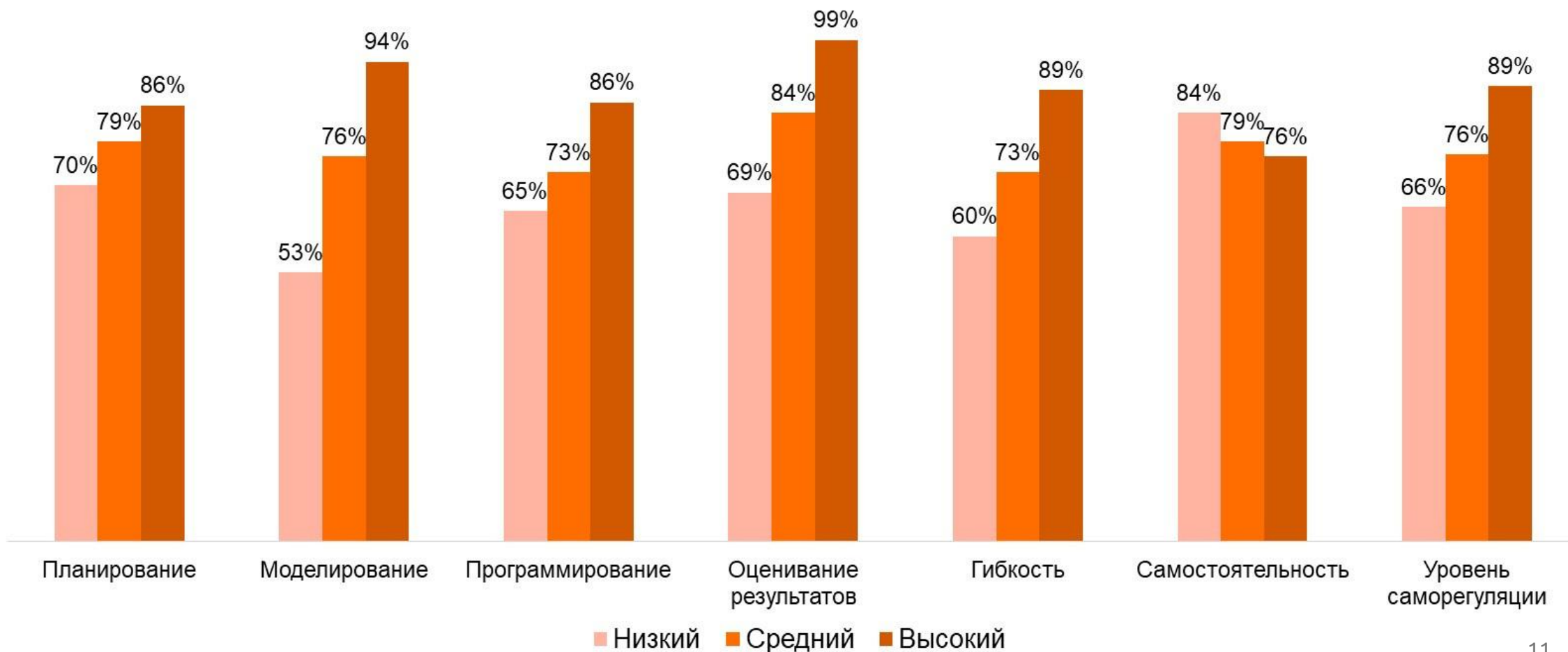
Критериальная валидность

Шкалы методик	Шкалы опросника ДПЗ			
	УВ	УСО	УЦ	ДПЗ
Опросник персональной компетенции во времени	0.399	0.313	0.417	0.444
BF12 Общительность		0.448	0.273	0.401
BF12 Настойчивость	0.338	0.424	0.571	0.558
BF12 Энергичность	0.377	0.498	0.471	0.564
BF12 Сочувствие		0.293	0.219	0.300
BF12 Уважительность	0.302	0.260	0.311	0.343
BF12 Доверие	0.293	0.314		0.296
BF12 Организованность	0.361		0.421	0.336
BF12 Продуктивность	0.401	0.283	0.499	0.448
BF12 Ответственность	0.392	0.380	0.506	0.490
BF12 Эстетичность			0.208	0.210

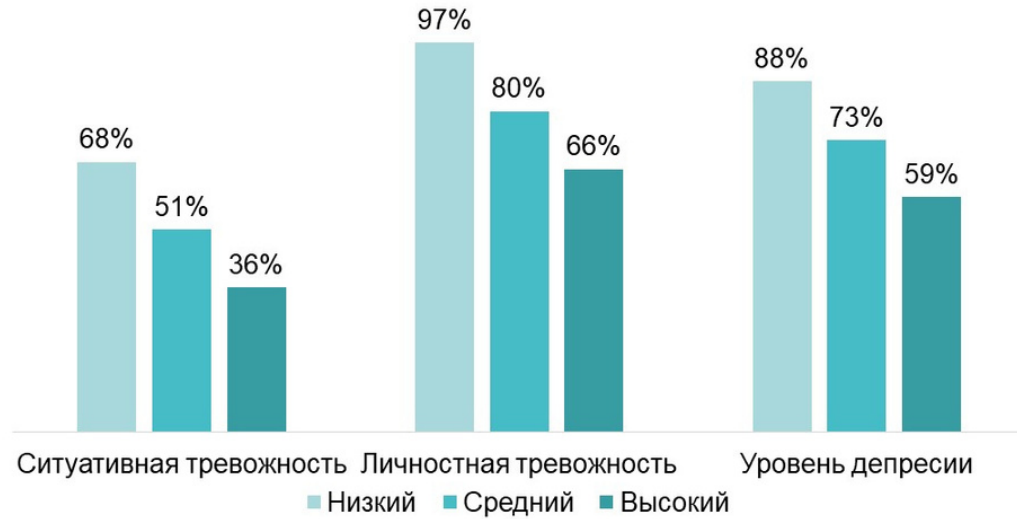
Результаты апробации:

- 01 Опросник обладает **удовлетворительными психометрическими показателями**
- 02 Может использоваться для диагностики базовых психологических компетенций в составе **общей психологической компетентности** сохранения психического здоровья:
 - **Управление временем**
 - **Управление отношениями**
 - **Управление целями**

Стили саморегуляции поведения



Показатели психического здоровья



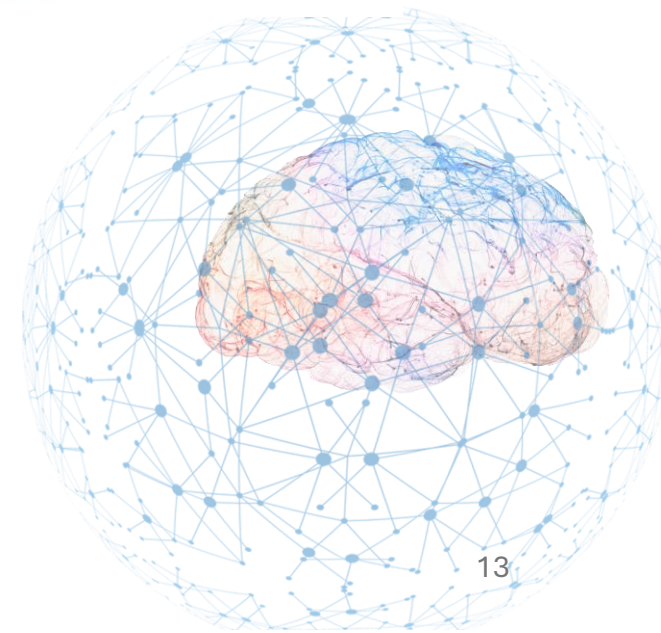
Поведенческий копинг



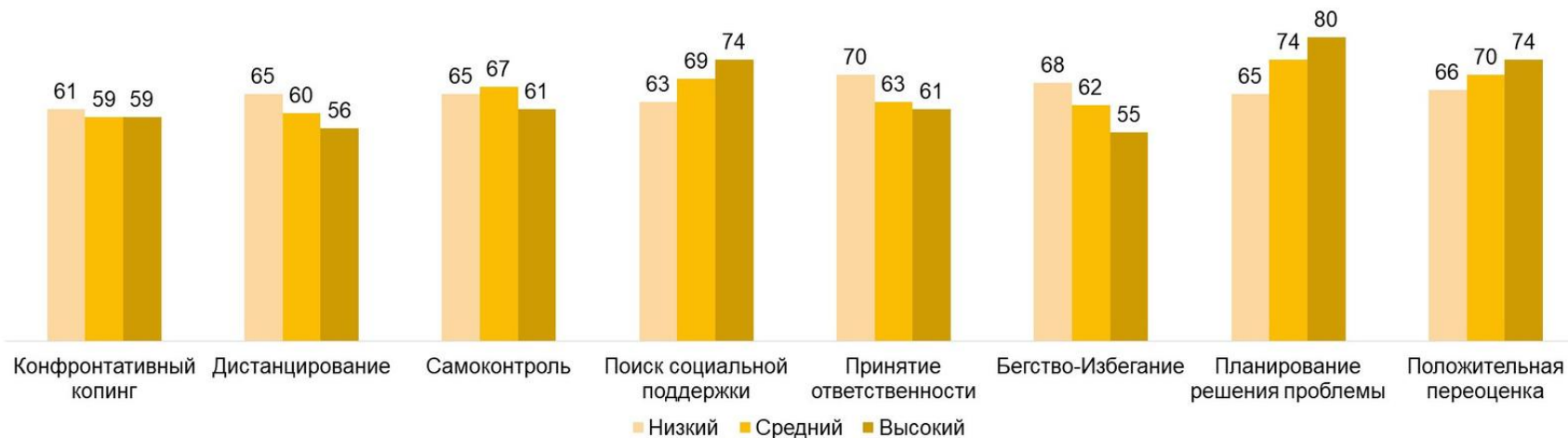
Когнитивный копинг



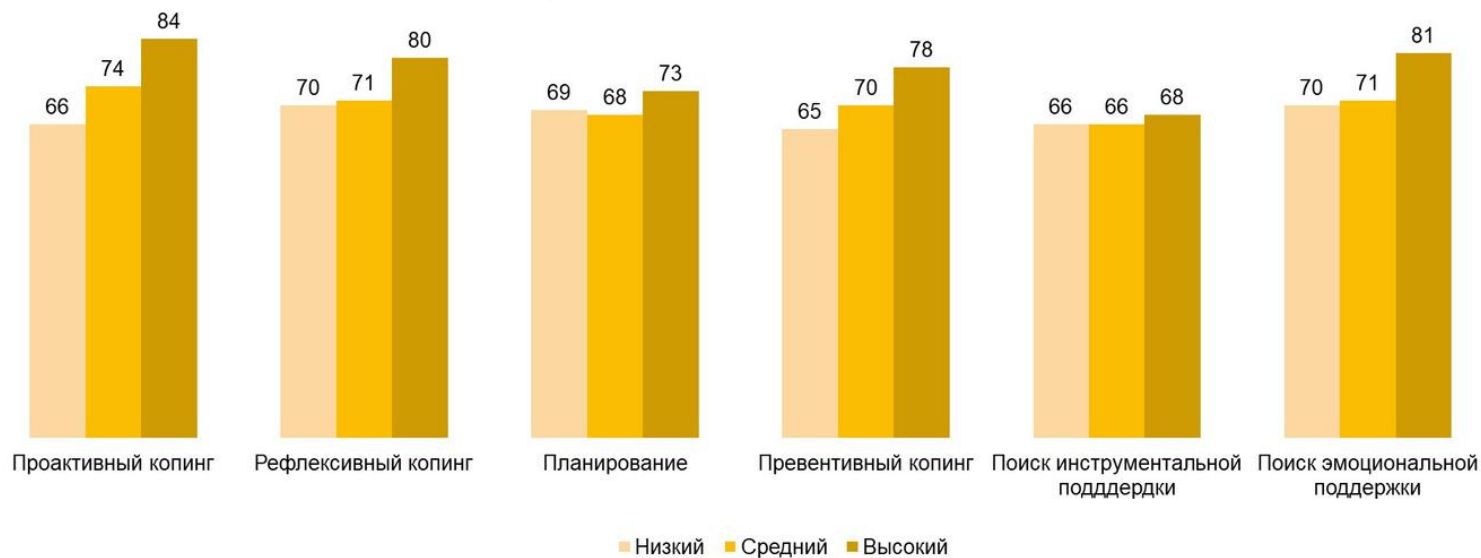
Эмоциональный копинг



Копинг-стратегии (Р.Лазарус и С.Фолкман)



Стратегии совладающего поведения



Все участники



92 дня (01.06.2023 - 31.08.2023)
Марафон психического здоровья 2...
Индивидуальное



Марафон психического здоровья (часть 2)



13.11.2023 - 13.02.2024 (93 дня)

Покинуть соревнование



Участники

71

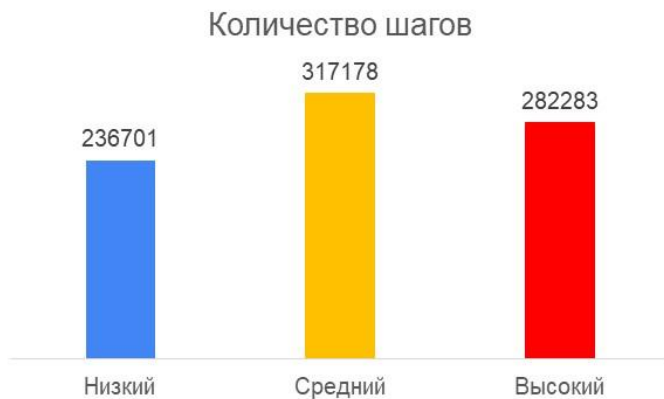
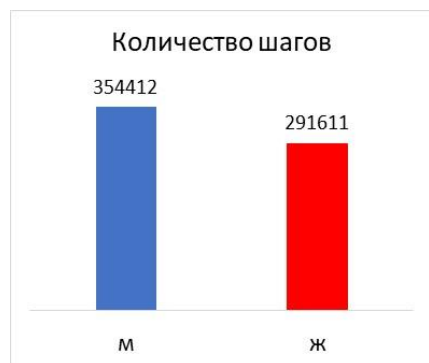


Текущее место

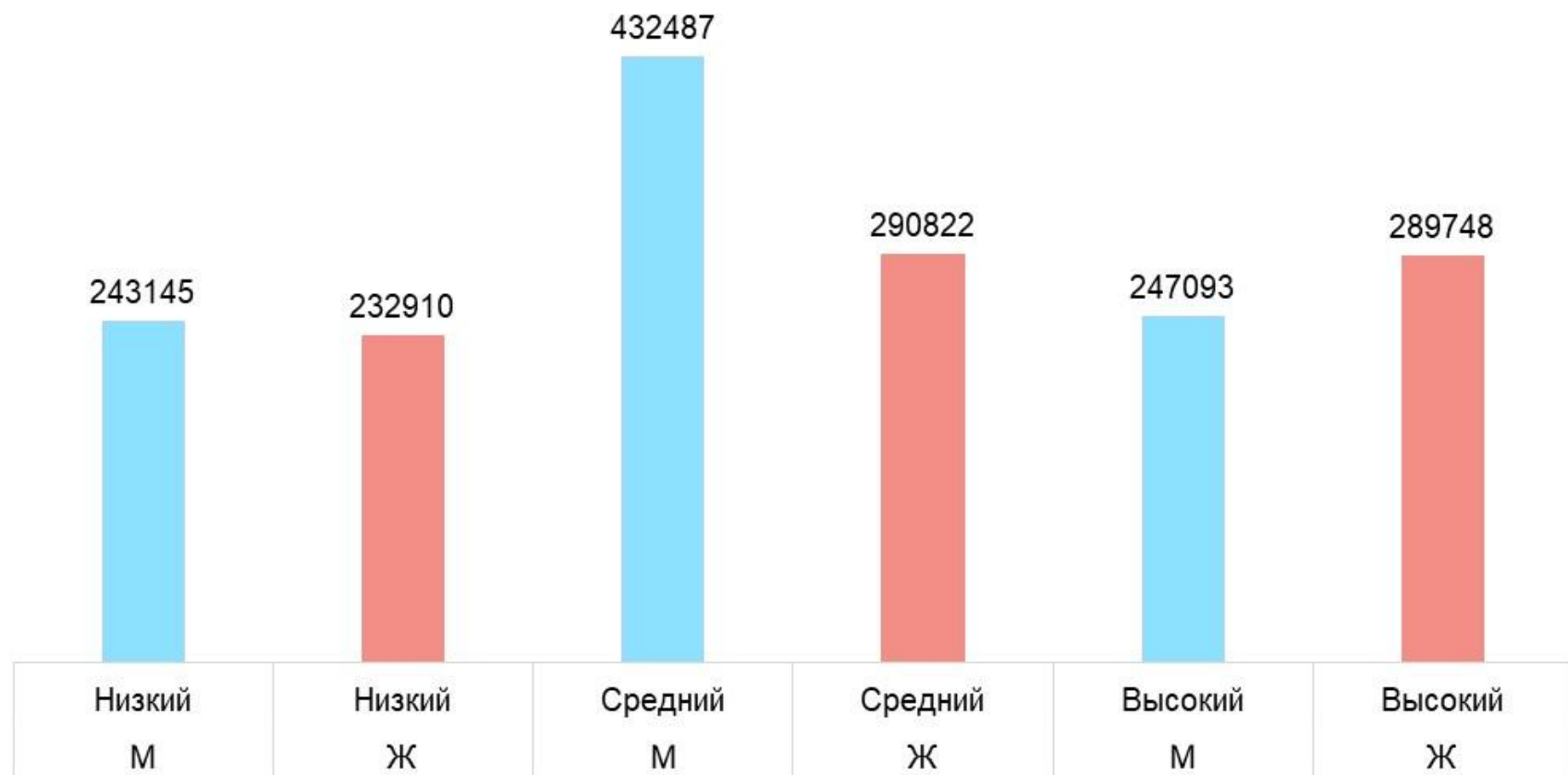
3

О соревновании

Шаги

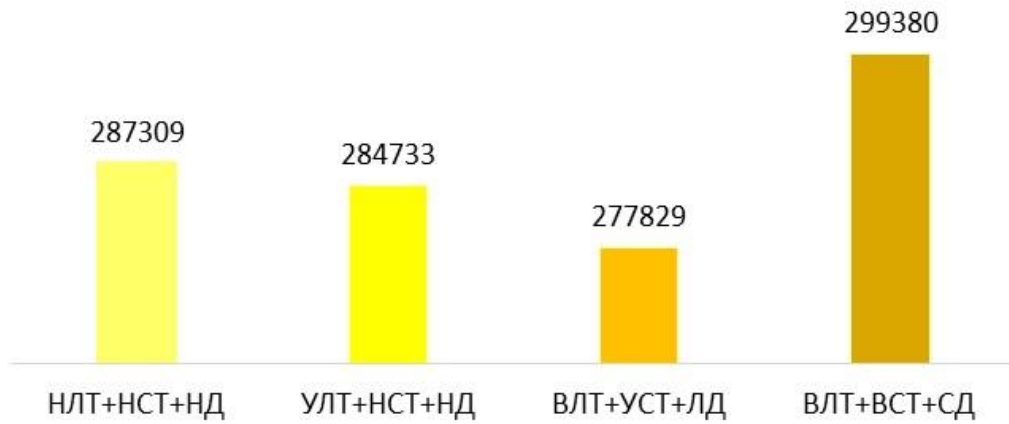


Количество шагов

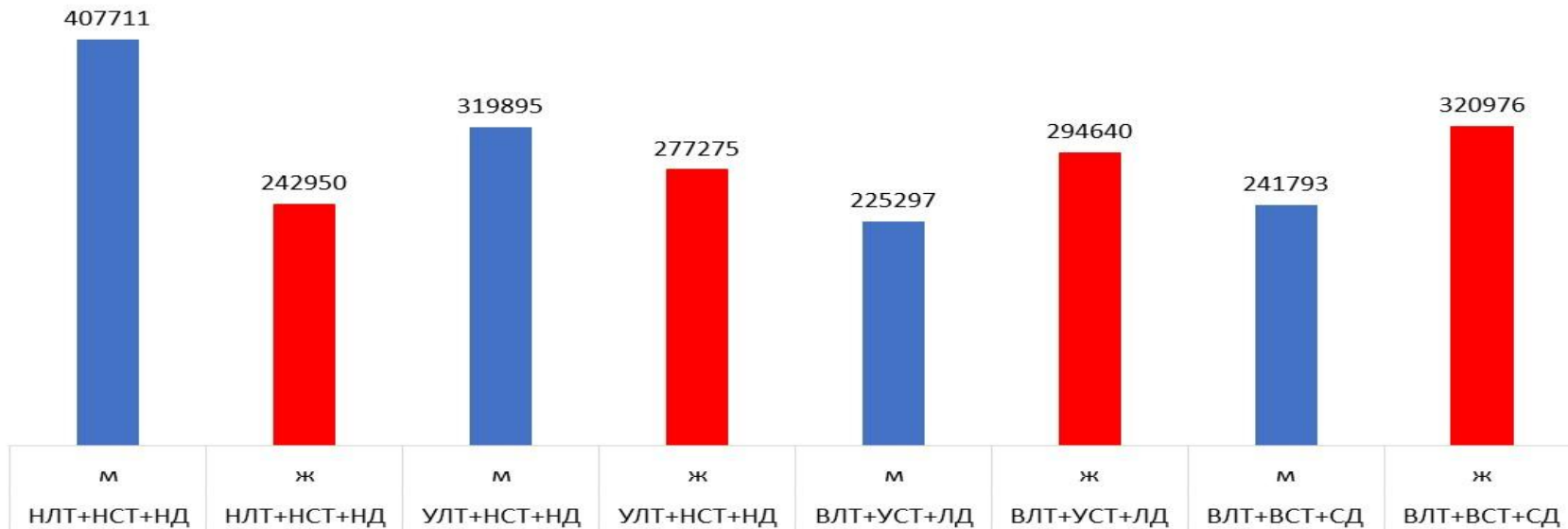


Шаги

Количество шагов



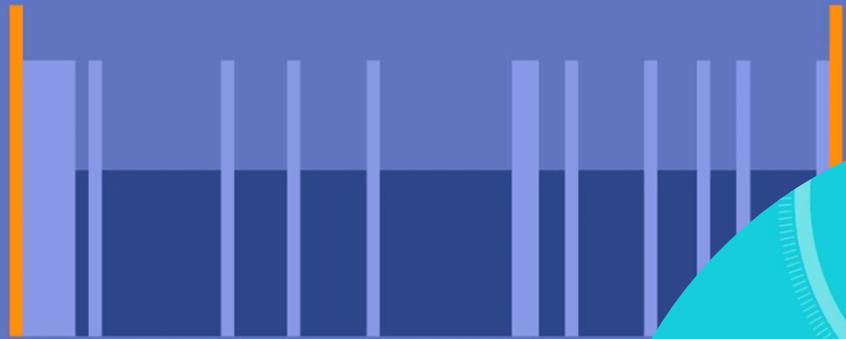
Количество шагов





< 2020-06-16 > 

Sleep quality Great



2070

Steps

5.0

hours

Last 01:30am-06:35am

 Sleep Duration

5H5M

 Awake

0

 SpO2 

More

TODAY

YESTERDAY

2 DAYS AGO



Sport

Maximum steps:

1577Steps



0

Abnormal

40

Mild

100

No

Lorentz scatter diagram

HPV data

Уровни психического здоровья	ОМ Альфа- ритма	ДКИ	Количество кардио- интервалов	2 (МР)	ОС	КДА	(1) Амо	ИН	Успеваемость (средний балл)	Количество шагов
Низкий	36.6	687	383	45.8	70.8	0.976	39	142	77	236700
Средний	31.4	604	331	72.6	69.3	0.971	31	75	80	317177
Высокий	38.7	646	372	57.2	76.9	0.975	37	112	81	282283
				35-75	80-114	0.963- 0.979	30-50	80-150		

ОМ Альфа-ритма – % прироста Альфа-ритма

ДКИ – длительность кардиоинтервала

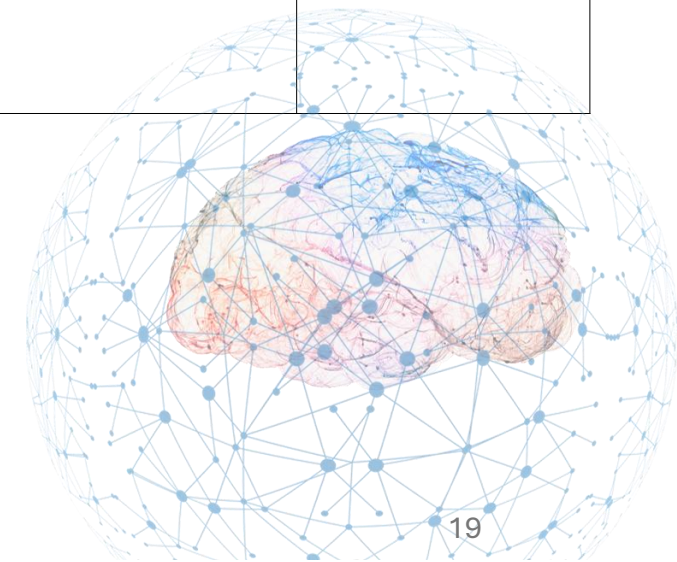
МР – показатель эффективности экстракардиальных механизмов регуляции

ОС – вариативность экстракардиальных и интракардиальных механизмов регуляции

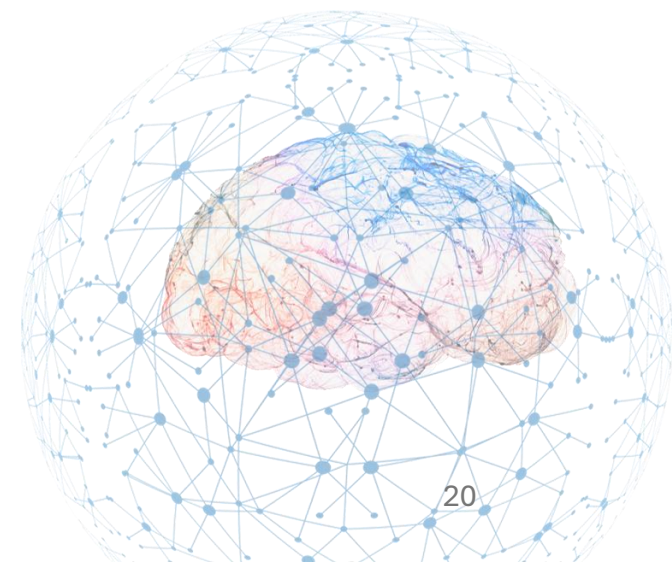
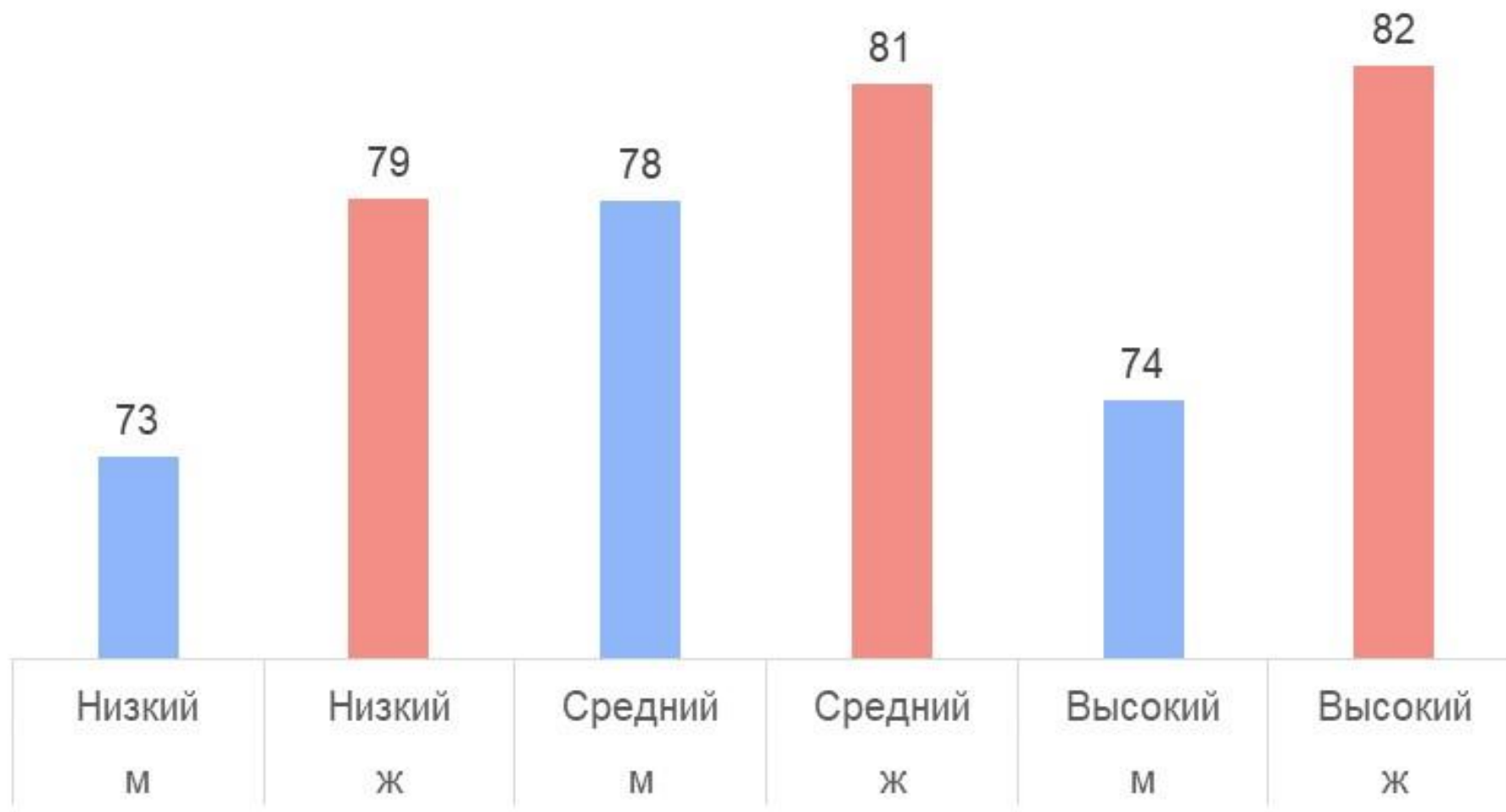
КДА – согласованность экстракардиальных и интракардиальных механизмов регуляции

АМо – показатель variability сердечного ритма

ИН – индекс напряжения



Успеваемость (средний балл)



	Распознает эмоции, понимает намерения, мотивацию и желания других людей и свои собственные		Управляет своими эмоциями и эмоциями других людей в целях решения практических задач		Выстраивает личную временную перспективу в зависимости от образа будущего		Конструктивно действует в различных временных режимах в реальных условиях жизнедеятельности		Мне приятно общаться с этим человеком		Я бы хотел оказаться в проекте с этим человеком, если бы у меня была такая возможность		Занимает активную жизненную позицию, влияет на ситуации для своей выгоды и выгоды других	
	Само оценка	Оценка группой	Само оценка	Оценка группой	Само оценка	Оценка группой	Само оценка	Оценка группой	Само оценка	Оценка группой	Само оценка	Оценка группой	Само оценка	Оценка группой
Низкий	5,5	4,3	4,8	3,9	4,9	4,0	5,2	4,6	5,6	4,6	5,8	4,1	4,6	4,2
Средний	6,1	4,8	5,2	4,4	5,3	4,7	5,1	4,9	6,2	5,1	6,2	4,6	5,7	4,8
Высокий	6,1	4,7	5,6	4,2	6,3	4,6	6,0	4,7	6,5	5,0	6,7	4,7	6,1	4,4

ДРАЙВЕРЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

ПЛЮСЫ

МИНУСЫ

НИЗКИЙ

- Умение управлять окружением и собственными целями
- Планирование и поиск эмоциональной поддержки в сложной ситуации
- Эмоциональная осведомленность
- Завышенная самооценка

- Высокая депрессия
- Низкая общительность
- Низкая настойчивость
- Низкая экстраверсия
(ориентированы на себя)

СРЕДНИЙ

- Умение управлять окружением и целями
- Высокая энергичность и экстраверсия
- Открытость опыту и жизнестойкость
- Управление своими эмоциями, самомотивация, распознавание эмоций других людей
- Заниженная самооценка

- Низкая временная компетентность
- Высокое доверие группе
- Действуют ориентируюсь на окружающих
- Принятие ответственности в ситуации вынужденного действия

ВЫСОКИЙ

- Общительность, настойчивость, энергичность и экстраверсия
- Моделирование поведения
- Высокое творческое воображение и интерес (надпроизвольная саморегуляция)
- Высокая вовлеченность, принятие риска, жизнестойкость
- Высокий уровень эмоционального интеллекта

- Завышенная самооценка

Перспективы исследования



01 Подготовка индивидуальных рекомендаций на основе ИИ - внедрение элементов персонализированного обучения.

02 Система отраслевых стандартов: специализация/специализация/уровень управленческой позиции, БИО, страна...

03 Перевод и апробация опросника на кросс-культурном уровне (проект по адаптации в РУДН)
