

УДК 37.013.77  
ББК 88.69

ГСНТИ 15.31.35, 14.07.03

Код ВАК 19.00.07

**Валеева Галина Валерьевна,**

психолог, Центр содействия укреплению здоровья, Институт здоровья и экологии человека, Челябинский государственный педагогический университет; 454080, г. Челябинск, ул. К. Либкнехта, д. 34, к. 29; e-mail: valeevagv@cspu.ru

**СИСТЕМА РАЗВИТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ  
К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АСПЕКТЕ ВЫСШЕГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ**

**КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА:** психологическая готовность; факторная структура; оздоровительная деятельность; психолого-педагогические условия.

**АННОТАЦИЯ.** Представлено понятие «развитие психологической готовности к оздоровительной деятельности». Проведен анализ структуры психологической готовности студентов к оздоровительной деятельности и представлена ее структурная модель. Представлены результаты программы развития психологической готовности к оздоровительной деятельности.

**Valeeva Galina Valeryevna,**

Psychologist, Institute of Health and Human Ecology, Health Center, Chelyabinsk State Pedagogical University, Chelyabinsk.

**THE SYSTEM OF DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL READINESS  
TO HEALTH IMPROVEMENT ACTIVITY IN THE ASPECT OF HIGHER PEDAGOGICAL EDUCATION**

**KEY WORDS:** psychological readiness; factor structure; health improving activities; psycho-pedagogical conditions; student.

**ABSTRACT.** The article formulates the concept of "development of psychological readiness for work in the sphere of health maintenance". The author analyzes the structure of the psychological readiness of students for health improving activities. The results of the program of development of psychological readiness for recreational activities are presented in the article.

В Федеральном государственном образовательном стандарте среднего (полного) общего образования отмечается необходимость развития у учащихся бережного, ответственного и компетентного отношения к физическому и психологическому здоровью – как собственному, так и других людей. Вместе с тем анализ результатов проводимых в данной области исследований позволил сделать вывод о здоровьезатратном характере современного образования, хотя образование по своей сути и социально-личностной значимости должно быть здоровьесберегающим.

В настоящее время здоровье как педагогическая категория рассматривается в работах В. П. Петленко, З. И. Тюмасевой, И. Л. Ореховой, А. Г. Асмолова, Д. Харрисона, В. П. Эфромсона и др.

Психолого-педагогические аспекты проблемы психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности представлены в парадигме личностно-деятельностного подхода в образовании (Б. Г. Ананьев, А. В. Петровский, С. Л. Рубинштейн). В соответствии с этим подходом оздоровительная деятельность предполагает личностное развитие человека, выступающего как субъект деятельности, планирующий, организующий, направляющий, корригирующий ее.

Таким образом, под *оздоровительной деятельностью* в общеобразовательных

организациях мы, опираясь на исследования А. Н. Леонтьева и З. И. Тюмасевой (3; 5), понимаем процесс, направленный на расширение адаптационных возможностей субъектов образования на основе выстраивания субъект-субъектных отношений и оздоровительных технологий, позволяющих создать благоприятные условия для развития учащихся.

В контексте системного подхода субъектный уровень бытия человека исполняет роль интегрирующего звена, одним из которых предстает психологическая готовность. А. А. Деркач считает, что основой состояния готовности является, главным образом, проявление личностных особенностей субъекта, представляющих собой систему мотивационных, волевых, интеллектуальных, эмоциональных и психомоторных компонентов (1).

Развитие психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности в общеобразовательных организациях мы рассматриваем исходя из вышесказанного как развитие внутренней системы субъекта деятельности, состоящей из психофизического, психоэмоционального, когнитивного и ценностно-мотивационного компонентов на основе субъект-субъектных отношений, применения оздоровительных технологий, приводящих к расширению адаптационных возможностей субъектов образования. Под *психофизическим компо-*

нентом нами понимается психофизическое самочувствие, выраженное в самооценке удовлетворенности состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем организма, а также в «потребностном напряжении» (И. П. Ильин) в отношении оздоровительной деятельности. Под психоэмоциональным компонентом мы понимаем психоэмоциональные состояния, выраженные в уровне тревожности, фрустрации, ригидности и истощения. Когнитивный компонент находит отражение в представлениях об оздоровительной деятельности и «потребностном напряжении» в отношении оздоровительной деятельности. К ценностно-мотивационному компоненту психологической готовности к оздоровительной деятельности будем относить терминальные и инструментальные ценности, соответствующие данной деятельности.

Развитие психологической готовности к оздоровительной деятельности у будущих учителей зависит от актуального уровня развития компонентов психологической готовности (психофизического, психоэмоционального, когнитивного, ценностно-мотивационного) и активности студента как субъекта деятельности.

Выявление психолого-педагогических условий, определяющих психологическую готовность будущего учителя к оздоровительной деятельности в общеобразовательных организациях, осуществлялось исходя из исследования характеристик этой готовности и особенностей процесса ее развития. Психолого-педагогические условия мы рассматриваем как взаимосвязанную совокупность внутренних причин и внешних воздействий, определяющих развитие психологической готовности к оздоровительной деятельности.

*Первое условие* – создание «ситуации доверия» между всеми субъектами образования и благоприятного психологического климата.

Как основную характеристику благоприятного психологического климата мы рассматриваем «ситуацию доверия», возникающую на основе субъект-субъектных

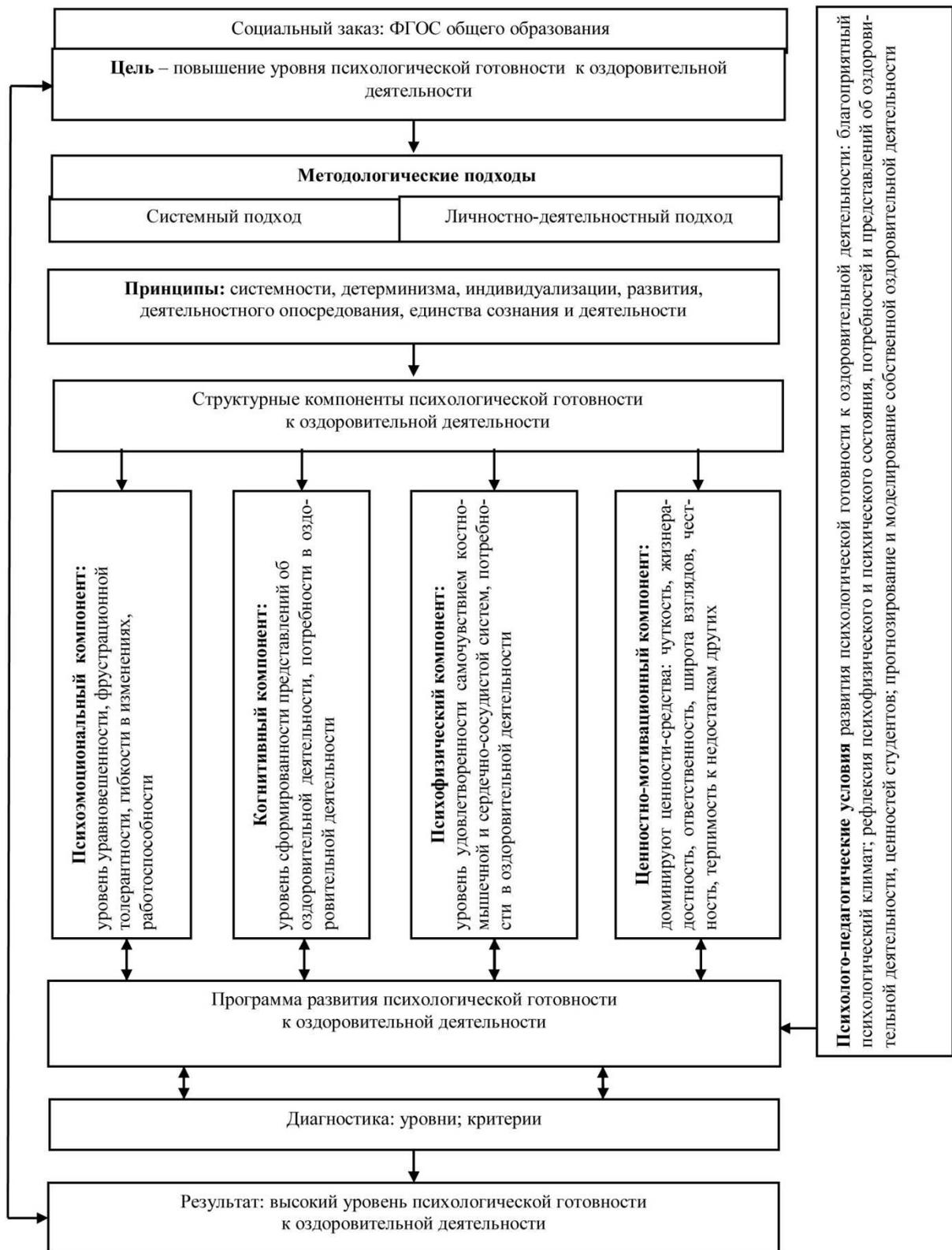
отношений, под психологическим климатом понимаем «эмоциональную окраску», «совокупность психологических состояний», определяющих межличностные отношения (В. М. Шепель, Г. М. Андреева, А. А. Бодалев) (4).

Создание «ситуации доверия» между всеми субъектами образования и благоприятный психологический климат оказывают определяющее влияние на психоэмоциональный и психофизический компоненты психологической готовности к оздоровительной деятельности.

*Второе условие* – рефлексия психофизического и психоэмоционального состояния, потребностей и представлений об оздоровительной деятельности, ценностей студентов. Мы рассматриваем рефлексию как деятельность субъекта по самопознанию внутренних психических актов и состояний, обеспечивающую осознание потребностей, формирование личностного смысла деятельности, целеполагание, формулировку и переформулировку задач при изменении условий деятельности, построение программы действий, контроль над ее осуществлением (2).

Рефлексия позволяет стабилизировать психоэмоциональный и психофизический компонент психологической готовности к оздоровительной деятельности, влияет на ценностно-мотивационный компонент. Кроме того, на основе рефлексии развиваются процессы прогнозирования и моделирования, то есть когнитивный компонент психологической готовности.

*Третье условие* – прогнозирование и моделирование собственной оздоровительной деятельности. Результатом такой деятельности станет отражение будущего с учетом вероятности его наступления и различной временной перспективы (2). Прогнозирование и моделирование, воздействуя на когнитивный компонент психологической готовности к оздоровительной деятельности, позволяют сформировать представления об оздоровительной деятельности в целом, найти решение трудностей, возникающих в процессе ее реализации (рис. 1).



**Рисунок 1. Структурная модель развития психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности.**

Эмпирическое исследование психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности проводилось на базе Челябинского государственного педагогического университета с 2006 по 2011 годы. В исследовании были задействованы студенты 1–3 курсов девяти факультетов (иностранного языка, подготовки учителей начальных классов, информатики, физико-математического, психологического, филологического, социального образования, дошкольного образования). Количество участников эксперимента составило 2000 человек в возрасте от 17 до 20 лет, большинство из которых (2/3) – девушки и женщины.

Пилотажное исследование позволило охарактеризовать актуальное состояние

субъекта оздоровительной деятельности. У многих будущих учителей существуют *внутренние барьеры* для развития психологической готовности к оздоровительной деятельности, связанные с неудовлетворенностью состоянием сердечно-сосудистой и костно-мышечной систем повышенными и высокими показателями состояний фрустрации, агрессивности и тревожности, а также повышенной истощаемостью; низким уровнем сформированности «потребностного напряжения» в отношении оздоровительной деятельности и представления о ней, недостаточным уровнем сформированности ценностного отношения к здоровью (ценности-цели и ценности-средства) (см. таблицы 1, 2, 3).

Таблица 1.

### Уровень удовлетворенности психофизическим самочувствием

| Количество участников исследования, % | Истощаемость |            |         | Ревматоидный фактор |            |         | Сердечно-сосудистая система |            |         |
|---------------------------------------|--------------|------------|---------|---------------------|------------|---------|-----------------------------|------------|---------|
|                                       | Норма        | Повышенный | Высокий | Норма               | Повышенный | Высокий | Норма                       | Повышенный | Высокий |
|                                       | 66%          | 33%        | 1%      | 64%                 | 35%        | 1%      | 88%                         | 12%        | 0%      |

Таблица 2.

### Уровень выраженности самооценки психозмоционального состояния студентов

| Количество участников исследования, % | Тревожность |            |         | Фрустрационная напряженность |            |         | Агрессивность |            |         | Ригидность |            |         |
|---------------------------------------|-------------|------------|---------|------------------------------|------------|---------|---------------|------------|---------|------------|------------|---------|
|                                       | Норма       | Повышенный | Высокий | Норма                        | Повышенный | Высокий | Норма         | Повышенный | Высокий | Норма      | Повышенный | Высокий |
|                                       | 60%         | 36%        | 4%      | 62%                          | 35%        | 3%      | 40%           | 50%        | 10%     | 40%        | 55%        | 5%      |

Таблица 3.

### Уровень «потребностного напряжения» в отношении оздоровления и ценностной направленности

| Кол-во участников исследования, в % | Уровень выраженности потребностного напряжения в отношении оздоровительной деятельности |              |                | Уровень сформированности ценностей-целей |              |                | Уровень сформированности ценностей-средств |              |                | Уровень сформированности представления об оздоровительной деятельности |              |                |
|-------------------------------------|---|--------------|----------------|--|--------------|----------------|--|--------------|----------------|--|--------------|----------------|
|                                     | Не сформированное   | Невыраженное | Сформированное | Не сформированное                        | Невыраженные | Сформированные | Не сформированное                          | Невыраженные | Сформированные | Не сформированное  | Невыраженные | Сформированные |
|                                     | 82%   | 18%          | 0%             | 0%                                       | 57%          | 43%            | 0%   | 50%          | 50%            | 76%  | 24%          | 0%             |

**Констатирующий эксперимент** был направлен на обоснование компонентов психологической готовности к оздоровительной деятельности. Исследование структуры психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности проводилось методом факторного анализа на базе Челябинского государственного педагогического университета в течение 2011–2012 учебного года. В эксперименте участвовало 64 студента 1 курса двух факультетов – дошкольного образования и информатики. Возраст участников исследования – 17 лет, большинство из них – девушки 2/3 от всего количества).

В результате факторного анализа была определена следующая структура:

– *первый фактор* объединил такие показатели, как тревожность, фрустрация, ригидность и истощаемость, что соответствует *психоэмоциональному компоненту* психологической готовности к оздоровительной деятельности;

– *второй фактор* объединил этапы формирования представления об оздоровительной деятельности и «потребностное напряжение» в отношении оздоровительной деятельности, что соответствует *когнитивному компоненту* психологической готовности к оздоровительной деятельности;

– *третий фактор* объединил «потребностное напряжение» в отношении оздоровительной деятельности и удовлетворенность состоянием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем, что соответствует *психофизическому компоненту* психологической готовности к оздоровительной деятельности;

– *четвертый фактор* объединил терминальные и инструментальные ценности и агрессивность, что соответствует *ценностно-мотивационному компоненту* психологической готовности к оздоровительной деятельности (см. таблицу 4).

Таблица 4.

**Матрица факторных значений после вращения**

| Показатели   | Фактор |       |       |        |
|--|--------|-------|-------|--------|
|  | 1      | 2     | 3     | 4      |
| Тревожность  | 0,843  |       |       |        |
| Фрустрация   | 0,842  |       |       |        |
| Ригидность   | 0,725  |       |       |        |
| Истощаемость                                       | 0,695  |       |       |        |
| Представление о конкретном результате оздоровления |        | 0,734 |       |        |
| Представление о том, что хочет от оздоровления     |        | 0,701 |       |        |
| Представление о своих навыках                      |        | 0,674 |       |        |
| Представление о своих возможностях в оздоровлении  |        | 0,645 |       |        |
| Потребностное напряжение в оздоровлении            |        | 0,437 | 0,478 |        |
| Удовлетворенность состоянием КМС                   |        |       | 0,749 |        |
| Удовлетворенность состоянием ССС                   |        |       | 0,668 |        |
| Ценности-цели                                      |        |       |       | 0,734  |
| Ценности-средства                                  |        |       |       | 0,687  |
| Агрессивность                                      |        |       |       | -0,700 |

Примечание: метод выделения – анализ методом главных компонент; метод вращения – Варимакс с нормализацией Кайзер.

Таким образом, эмпирически было обосновано, что психологическая готовность к оздоровительной деятельности включает в свой состав психоэмоциональный, когнитивный, психофизический и ценностно-мотивационный компоненты. Согласно полученным данным, одним из самых сильных внутренних барьеров для развития психологической готовности к оздоровительной деятельности будущих учителей является их *психоэмоциональное* состояние, которое определяет активность субъекта в познавательной и оздоровительной деятельности.

В результате пилотажного исследования и констатирующего эксперимента были обоснованы психолого-педагогические условия развития психологической готовности будущих учителей к оздоровительной деятельности.

В соответствии со структурной моделью развития психологической готовности к оздоровительной деятельности будущих учителей на этапе формирующего эксперимента была реализована программа развития психологической готовности студентов к оздоровительной деятельности (см. таблицу 5).

Результаты контрольного эксперимента позволили установить, что у студентов, участвующих в формирующем эксперименте, меняется актуальный уровень развития компонентов психологической готов-

ности (психофизического, психоэмоционального, когнитивного, ценностно-мотивационного). В данном исследовании приняли участие 29 девушек в возрасте от 17 до 19 лет (см. таблицу 6).

Таблица 5.

**Программа развития психологической готовности студентов к оздоровительной деятельности**

| Модуль I<br>«Групповое психологическое консультирование»  | Модуль II<br>«Культура здоровья»   | Модуль III<br>«Индивидуальное психологическое консультирование»  |   |
|---|--|--|---|
| <b>Содержание модулей</b>   |  |  |   |
| Организация и сопровождение процесса осознания и разрешения человеком своих трудностей в процессе развития.<br>Темы занятий: «Валеологический анализ», «Психология образа», «Стили и способы взаимодействия», «Иерархия приоритетов развития».  | Основные направления модуля программы: здоровье в объективном и субъективном его проявлении; здоровьесберегающее образование; оздоровительные технологии в образовании.          | Изменение существующей внутренней организации субъекта деятельности и выработка нового представления о себе (осознание причинно-следственных связей, изменение установок, смыслов, ценностей и отношений, появление новых форм поведения).                                   |   |
| <b>Диагностический блок</b>   |  |  |   |
| «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)»; «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)».   | Анкета «Уровень развития представления об оздоровительной деятельности»; анкета «Уровень сформированности «потребностного напряжения» в отношении оздоровительной деятельности». | «Методика оценки удовлетворенности физическим состоянием (модификация опросника Гессенского, адаптированного в психоневрологическом институте им. В. М. Бехтерева)»; анкета «Уровень сформированности «потребностного напряжения» в отношении оздоровительной деятельности». | Методика ценностных ориентаций М. Роккича; «Методика самооценки психического состояния (по Айзенку)». |
| <b>Результативный блок</b>  |  |  |   |
| Складываются доверительные отношения между субъектами взаимодействия; диагностируются показатели актуального уровня психологической готовности к оздоровительной деятельности; определяются индивидуальные барьеры к оздоровительной деятельности; моделируется желаемый образ жизни. | Формируются представления об оздоровительной деятельности; вырабатываются рефлексивные критерии анализа «потребностного напряжения» в отношении оздоровительной деятельности.    | Моделируется сценарий здорового образа жизни; выявляются ресурсы для достижения цели; определяются критерии достигнутого результата.   |   |

Таблица 6.

**Результаты сравнительного анализа по критерию Т-Вилкоксона**

| Фактор   | Показатели   | Стандартизованное эмпирическое значение критерия, Z | Уровень значимости, p |
|--|--|---|-----------------------|
| 1. Психоэмоциональные состояния                  | Тревожность  | -3,477 <sup>a</sup>                                 | 0,001                 |
|  | Фрустрация   | -2,277 <sup>a</sup>                                 | 0,023                 |
|  | Ригидность   | -2,493 <sup>a</sup>                                 | 0,013                 |
|  | Истощаемость                                       | -3,317 <sup>a</sup>                                 | 0,001                 |
| 2. Представления об оздоровительной деятельности | Представление о конкретном результате оздоровления | -0,535 <sup>b</sup>                                 | 0,592                 |
|  | Представление о том, что хочет от оздоровления     | -0,607 <sup>a</sup>                                 | 0,544                 |
|  | Представление о своих навыках                      | -0,693 <sup>b</sup>                                 | 0,488                 |
|  | Представление о своих возможностях в оздоровлении  | -3,578 <sup>b</sup>                                 | 0,000                 |
|  | Потребностное напряжение в оздоровлении            | -0,366 <sup>a</sup>                                 | 0,715                 |
| 3. Психофизическое самочувствие                  | Удовлетворенность состоянием КМС                   | -3,758 <sup>a</sup>                                 | 0,000                 |
|  | Удовлетворенность состоянием ССС                   | -3,040 <sup>a</sup>                                 | 0,002                 |
|  | Потребностное напряжение в оздоровлении            | -0,366 <sup>a</sup>                                 | 0,715                 |
| 4. Ценности                                      | Ценности-цели                                      | -0,655 <sup>b</sup>                                 | 0,512                 |
|  | Ценности-средства                                  | -2,206 <sup>b</sup>                                 | 0,027                 |
|  | Агрессивность                                      | -3,248 <sup>a</sup>                                 | 0,001                 |

Примечание: a – используются положительные ранги; b – используются отрицательные ранги.

В результате проведенного анализа было выявлено:

– по первому фактору структуры психологической готовности к оздоровительной деятельности «психоэмоциональное состояние» (показатели «тревожность», «фрустрационная напряженность», «ригидность», «истощаемость») дезадаптация статистически значимо снижается ( $p < 0,03$  (0,023);  $p < 0,02$  (0,013);  $p < 0,01$  (0,001));

– по второму фактору структуры психологической готовности к оздоровительной деятельности статистически значимо повышается уровень сформированности представления студентов о своих возможностях в оздоровительной деятельности ( $p < 0,01$  (0,000));

– по третьему фактору структуры психологической готовности к оздоровительной деятельности «*психофизическое самочувствие*» («уровень неудовлетворенности состоянием сердечно-сосудистой системы» и «уровень неудовлетворенности состоянием костно-мышечной системы») дезадаптация статистически значимо снижается ( $p < 0,01$  (0,000; 0,002));

– по четвертому фактору структуры психологической готовности студентов к

оздоровительной деятельности – «*ценности*» – происходят следующие изменения: выраженность дезадаптации по показателю «агрессия» статистически значимо снижается ( $p < 0,01$  (0,001)), а уровень сформированности «ценностей-средств», соответствующих сформированной готовности к оздоровительной деятельности, статистически значимо повышается ( $p < 0,03$  (0,027)).

Таким образом, у будущих учителей в результате освоения программы развития психологической готовности к оздоровительной деятельности повышается уровень уравновешенности, фрустрационной толерантности, гибкости в изменениях и работоспособности (психоэмоциональный компонент); повышается уровень сформированности представлений об оздоровительной деятельности (когнитивный компонент); возрастает уровень удовлетворенности самочувствием костно-мышечной и сердечно-сосудистой систем организма (психофизический компонент); преобладают ценности-средства: чуткость, жизнерадостность, ответственность, широта взглядов, честность, терпимость к недостаткам других, снижается агрессия (ценностно-мотивационный компонент).

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Деркач А. А. Готовность к деятельности как акмеологический феномен / А. А. Деркач, Е. В. Селезнева, О. В. Михайлов. М. : РАГС, 2008.
2. Жукова Н. В. Единство антиципации и рефлексии как психологический механизм регуляции мышления студента в контекстном обучении. Екатеринбург, 2009.
3. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. URL: [http://www.koob.pro/leontjev\\_a\\_n/](http://www.koob.pro/leontjev_a_n/)
4. Словарь психолога-практика. 2-е изд. / Сост. С. Ю. Головнин. Мн. : Харвест, 2005.
5. Тюмасева З. И. Эколого-валеологические тайны модернизации «современного образования»: словарь-справочник / З. И. Тюмасева, В. П. Старикова. Сургут, 2003.

Статью рекомендует д-р пед. наук, проф. Л. В. Моисеева.