

# Психическое здоровье

Трунов Андрей ИУ7-72Б

29 октября 2022 г.

Лекция под названием – современные цифровые технологии в обеспечении психического здоровья студентов. Лекцию провёл Лазарев Сергей Викторович.

Психическое здоровье – состояние благополучия, при котором студент может реализовать свой потенциал, справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно и плодотворно учиться и эффективно взаимодействовать с окружающими людьми.

Психическое здоровье – это стабильное и адекватное функционирование психики человека, его основных психических функций – мышления, памяти и других. Это совокупность установок, качеств и функциональных способностей, которые позволяют индивиду адаптироваться к среде.

Психическое здоровье характеризуется пониманием этических норм, эмоциональной устойчивостью, гибкостью применения защитных механизмов, осознанностью, способностью к рефлексии, адекватной самооценкой (подробнее было в первой лекции).

Образовательная среда – система условий, влияющих на формирование личности, а также совокупность содержащихся в социальном и пространственно-предметном окружении возможностей для саморазвития обучающихся.

Безопасная образовательная среда – это один из путей решения проблем, связанных с достижением безопасности образования, и важный фактор самоактуализации субъектов образовательного процесса.

Примером эффективного внедрения современных цифровых технологий является цифровая экосистема мониторинга показателей психофизиологического статуса здоровья обучающихся, основными задачами которой являются:

- формирование навыков и умений управления собственным здоровьем через формирование идеологии ответственности каждого обучающегося за собственное здоровье и воспитание привычки самоанализа своего психофизического статуса, способности к саморегуляции и самокоррекции;
- разработка и внедрение элементов цифровой экосистемы мониторинга показателей психофизиологического статуса обучающихся в их повседневную жизнедеятельность;
- последующий анализ полученных результатов первичной апробации элементов цифровой экосистемы и распространение полученного опыта в учебный процесс вуза;
- развивать инновационные цифровые здоровьесберегающие технологии, в том числе в условиях инклюзивного обучения с учётом особенностей инженерного образования в системе высшего образования;
- разрабатывать систему удалённого мониторинга психофизиологического статуса обучающегося с целью повышения его мотивации к здоровому образу жизни, а также оптимизации учебно-тренировочного процесса в образовательной среде вуза;

- повысить мотивацию и заинтересованность студентов в здоровом образе жизни;
- обучить профессорско-преподавательский состав навыкам внедрения в образовательный процесс современных цифровых технологий мониторинга и контроля показателей психофизиологического статуса студентов;
- создать новые условия повышения эффективности внедрения современных цифровых технологий.

Дальше идёт речь о деятельности кафедры АФК (психологи и их персональные страницы, сайт, оборудование, тесты, группа в социальных сетях кафедры), работе мультипсихометра (повторение предыдущих лекций).

Рассказ про работу приложения Onetrack, где психолог может в дистанционном формате наблюдать за показателями обследуемого студента (в основном за часами сна).