

Секция 2

**ПСИХОЛАГА-ПЕДАГАГІЧНЫЯ ПРАБЛЕМЫ
ТЭОРЫІ І ПРАКТЫКІ САЦЫЯЛЬНА-
КУЛЬТУРНАЙ ДЗЕЙНАСЦІ**

Е. Ч. Алехнович,

*кандидат психологических наук, доцент,
Белорусский государственный университет
культуры и искусств*

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ
СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ
ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Проблема сохранения и поддержания психологического здоровья личности на современном этапе приобретает все большую актуальность. В настоящее время вопрос о формировании отношения к собственному здоровью как к непреходящей ценности становится важной общественной задачей. В этой связи возможности сохранения и укрепления здоровья в условиях образовательных учреждений широко обсуждаются представителями различных профессий – медиками, валеологами, психологами, педагогами.

В исследованиях данная тема выделилась в научно-практическое направление *Health psychology* (психология здоровья). В числе тех, кто его активно разрабатывает, можно назвать D. Angel, D. Matarazzo, П. Калью, С. Ryff, С. Keyes и др.

Отметим, что задолго до появления самостоятельной научной проблемы *Health psychology* отдельные ее аспекты затрагивали такие известные психологи, как С. Rogers, А. Maslow, Е. Fromm. Например, Е. Fromm характеризует психическое здоровье как *способность к любви и созиданию*, как освобожд-

дение от кровосмесительной привязанности к роду и земле, как чувство тождественности, основанное на переживании своего «Я» в качестве субъекта и реализатора собственных способностей [2].

В российской психологической науке усиление интереса к этой области исследования стало наблюдаться в последние десятилетия XX в. Особенно значимый вклад в изучение данной проблемы внесли работы Б. С. Братуся, О. С. Васильевой, Е. Р. Калитеевской, Г. С. Никифорова, Ю. М. Орлова, В. М. Розина, В. И. Слободчикова, Ф. Р. Филатова и др. [1, с. 55]. Все чаще звучат и призывы к широкому применению в работе с детьми здоровьесберегающих технологий, значимой частью которых выступают психологические аспекты, замечают, например, белорусские психологи [5, с. 3].

Основу психологического здоровья человека составляет нормальное развитие субъективной реальности в онтогенезе. Само понятие «норма» в данном случае – это не характеристика среднестатистического уровня развития какой-либо способности, не ссылка на отсутствие выраженной патологии, высокую приспособляемость, а указание на возможность высших достижений для данного возраста [7].

В последнее время исследователи все чаще предпринимают попытки выделить уровни психологического здоровья личности.

Так, С. Б. Семичев характеризует пять степеней состояния психологического здоровья: идеальное здоровье (эталон); среднестатистическое здоровье; конституциональное здоровье – соотношение определенных, довольно специфических типов психологического состояния здоровых людей с тем или иным типом телесно-организменной конституции; акцентуации; предболезнь.

В таком же контексте к пониманию данной проблемы подходит и Б. С. Братусь. Согласно его концепции, *высший* уровень психологического здоровья – *личностно-смысловой*, или *уровень личностного здоровья* (определяется качеством смысловых отношений); следующий – *уровень индивидуально-психологического здоровья* (определяется способностью человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений); завершающий – *уровень психофизиологического здоровья* (определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности).

Если же касаться основных критериев психологического здоровья, то данный вопрос исследователями рассматривается неоднозначно. Например, согласно И. В. Дубровиной, его признаками являются: хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации. По мнению В. С. Хомика, психологическое здоровье определяется полнотой эмоциональных и поведенческих проявлений личности. А. Е. Созонов, F. Pearls важнейшим признаком психологического здоровья считают возможность личности опираться на собственную внутреннюю сущность. Кроме того, эти авторы также в данном случае уделяют значительное внимание и способности личности к самоприятию, ее умению справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективности» как четкому представлению о своих сильных и слабых сторонах, наличию системы ценностей, содержащих главную цель и придающих смысл всему, что делает человек. Важным критерием психологического здоровья является характер и динамика основных процессов, определяющих душевную жизнь индивида (Л. М. Аболин), в частности изменение ее свойств и особенностей на разных возрастных этапах (К. А. Абульханова, Б. С. Братусь, С. Л. Рубинштейн, E. Erikson) [2].

Несмотря на то, что психологическое здоровье в целом имеет общие критерии для разных возрастных групп, все же возрастные особенности, бесспорно, вносят свой вклад в понимание степени его выраженности.

Так, показателями психологического здоровья в юношеском возрасте выступают: понимание себя, позитивное самовосприятие, способность к самоуправлению, включенность в эмоционально-доверительное общение со сверстниками, способность к сопереживанию и принятию других, сформированность жизненных целей и планов, стремление к гуманистическим ценностям.

Многие исследователи отмечают, что из всех социальных групп, выделяемых в юношеском возрасте, наибольшая угроза для психологического здоровья наблюдается у тех, кто входит в студенческую выборку. Как отмечает С. Д. Смирнов, ссылаясь на данные Всемирной организации здравоохранения, именно студенты характеризуются худшими показателями физиологических функций в своей возрастной группе, лиди-

руют по числу больных гипертонией, тахикардией, диабетом, нервно-психическими нарушениями [6].

Причиной этого является наличие стрессогенных факторов, таких как ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде и др. Как отмечает Г. С. Никифоров, переживаемый стресс и его последствия составляют серьезную угрозу психическому здоровью юношей и девушек, когда личностные ресурсы кажутся им неисчерпаемыми, а оптимизм по отношению к собственному здоровью преобладает над заботой о нем. Сильная ориентация на переживание настоящего, высокая мотивация достижений вытесняют из сознания студента возможные опасения, связанные с последствиями длительного стресса. Студенческий возраст характеризуется многообразием эмоциональных переживаний, что отражается в стиле жизни, исключая заботу о собственном здоровье, поскольку такая ориентация традиционно приписывается старшему поколению и оценивается молодым человеком как «непривлекательная и скучная». В это время ограничены также способности к релаксации и отдыху в силу тех же убеждений о неисчерпаемости собственных физических и психических ресурсов. Период активного вхождения в новую социальную среду сопровождается действиями, направленными на получение признания и высокого статуса в группе студентов-ровесников. При этом используются различные средства, не всегда отвечающие профилактике здоровья (никотин, алкоголь и др.). Попытки завоевания своего места среди ровесников часто связаны с рискованным поведением, желанием любой ценой добиться признания [4, с. 466].

В этой связи одной из актуальных задач в теории и практике совершенствования образовательного процесса современных высших учебных заведений является изучение условий сохранения здоровья студентов в процессе обучения в вузе. Полагаем, в данном случае работа должна вестись в отношении каждого из трех аспектов, образующих целостность психологического здоровья: социальном, эмоциональном и интеллектуальном.

Отметим также, что во многом психологическое здоровье личности связано со спецификой ее деятельности, и прежде всего профессиональной.

Влияние социокультурной деятельности на устойчивость психологического здоровья личности трактуется неоднозначно. С одной стороны, работающие в данной сфере автоматически попадают в группу риска в связи с доказанным высоким уровнем угрозы профессионального и эмоционального выгорания. Однако, с другой стороны, возможность личности снимать эмоциональное напряжение за счет механизма сублимации, имеющаяся у нее возможность пользоваться различными видами творчества как средствами снятия излишнего эмоционального напряжения, наоборот, может оказать благоприятное влияние на ее общее психологическое самочувствие. Данная проблема, бесспорно, представляет интерес и нуждается в более глубоком научном изучении.

1. Кузнецова, Л. Б. Динамика внутренней картины здоровья студентов / Л. Б. Кузнецова // Психология обучения. – 2011. – № 7. – С. 54–68.

2. Лифинцева, А. А. О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественных и зарубежных исследованиях / А. А. Лифинцева // Психическое здоровье и личность в меняющемся обществе : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Калининград, 30 мая – 2 июня. 2007 г. / редкол.: Д. В. Лифинцев (отв. ред.) [и др.]. – Калининград : Изд-во Рос. гос. ун-та им. И. Канта, 2007. – С. 44–48. – www.phil.gu.se/sffp/reports2/16.%20Lifintseva.pdf.

3. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с. – (Руководство практического психолога).

4. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с.

5. Семенова, Е. М. Психологическое здоровье ребенка и педагога : пособие для педагогов учреждений, обеспеч. получение дошк. образования / Е. М. Семенова. Е. П. Чеснокова ; под ред. проф. Е. А. Панько. – Мозырь : Белый Ветер, 2010. – 174 с.

6. Смирнов, С. Д. Педагогика и психология высшего образования: от деятельности к личности. – М. : Аспект Пресс, 1995.

7. Шагивалеева, Р. Б. Основы психологического здоровья / Р. Б. Шагивалеева, В. Р. Бильданова // Формирование физической культуры и культуры здоровья учащихся в условиях модернизации образования : материалы Всерос. науч.-практ. конф., г. Елабуга, 12–13 нояб. 2008 г. – Елабуга : Изд-во ЕГПУ, 2008. – С. 249–254. – <http://www.egpu.ru/lib/elib/Data/Content>.

8. www.who.int/mediacentre/factsheets/fs220/ru.