

Студенчество представляет собой специфическую социальную группу людей, обучающихся в гражданском высшем учебном заведении с целью подготовки к выполнению профессиональных и социальных ролей в материальном и духовном производстве. Во многих исследованиях показана противоречивость внутреннего мира, обретения самобытности и формирования индивидуальности во втором юношеском периоде, для многих совпадающем со студенческими годами (1, 3). В поле зрения исследователей данной категории населения попадают такие ее особенности как стремление к самопознанию и самоутверждению, социально-психологическая неустойчивость, внутренняя противоречивость юношеского сознания, повышение интереса к морально-этическим проблемам, формирование жизненных планов, переориентации с внешнего контроля на самоконтроль и другие. Однако вопросы, связанные со здоровьем и формированием потребности в здоровом образе жизни, не попадают в сферу исследовательских интересов психологов. Хотя именно этот возраст ответственен за закрепление форм поведения берегающих здоровье.

Нами проводилось исследование по выявлению влияния на здоровье запрета выражения эмоций у студентов в ситуации экзамена. Теоретической основой исследования являлись данные исследований А.Б. Холмогоровой и Н.Г. Гаранян (5). Они доказали, что запрет на эмоции приводит к резкому возрастанию количества аффективных расстройств (тревожных, депрессивных), в том числе в виде соматических масок. Нами было выявлено, что ситуация экзамена из перечня базовых эмоций (по К. Изарду) запрещает гнев и радость, повышает страх. Следовательно, здоровье студентов неизбежно ухудшается. Действительно, из тридцати одной опрошенной девушки восемь не заметили изменений в здоровье за три семестра обучения в вузе. Слегка ухудшилось у двадцати, т.е. у подавляющего большинства. А три девушки отметили, что их здоровье ухудшилось значительно. На вопрос, что чаще всего испытывают студенты, были получены такие результаты: в семейном окружении: покой (26 респондентов) и радость (19); с друзьями: радость (25) и интерес (23); наедине с собой: покой (23); во время учебы: интерес (18); на экзамене: страх (26).

За семь лет работы в БУКИИ нам удалось заметить некоторый рост интереса студентов второго курса к проблемам здоровья. В рамках курса «Общая психология» часто затрагиваются вопросы влияния рассматриваемого психического явления на здоровье человека. В последние годы студенты стали откликаться на эту тему и поддерживать дискуссию на семинарах и вне учебных занятий. Отчасти этому способствует политика государства по вопросам пропаганды здорового образа жизни. Это повышение интереса позволило нам в рамках воспитательной работы организовать семинар «Психология здоровья». Программа семинара рассчитана на две встречи.

Первая встреча называется «Психологические аспекты здоровья».

На обсуждение выносятся следующие вопросы: 1) Что такое здоровье. Причем здесь психология? 2) Современная культура как особая форма эмоциональных расстройств. 3) Психология здоровья как наука: немного истории. 4) Оптимизм и здоровье. Психологические факторы здоровья. 5) Педагогика здоровья. 6) Воспитание поисковой активности как условие здоровья ребенка.

Вторая встреча называется «Стресс в нашей жизни».

На обсуждение выносятся вопросы: 1) Что это такое. Бывает ли стресс полезным. 2) Виды, стадии и признаки стресса. 3) Экзамены: проверка на стрессоустойчивость. Как быть? 4) Программа самопомощи. 5) Аутодиагностика стресса. 6) Аутогенная тренировка.

Проведенные занятия показали необходимость и актуальность такой работы. Требуется организация спецкурса «Психология здоровья» с большим блоком практических и тренинговых занятий. Именно в студенческий период формируется будущий профессионал, состояние здоровья которого непосредственно влияет на успешность деятельности и стиль жизни в целом и таким образом приобретает высокое общественное значение.

#### Литература

1. Багдасарьян Н.Г., Кансузян Л.В., Немцов А.А. Инновации в ценностных ориентациях студентов // Социологические исследования. 1995. № 4.

2. Мещерякова И.А., Иванова А.В. Проблемное поле и переживания студентов // Психологическая наука и образование, 2004, № 2. С.5 – 10.
3. Панкова Н.В. Социально-психологические особенности студенческого периода жизни и воспитания молодежи. Владивосток, 1998.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
5. Холмогорова А.Б., Гаранян Н.Г. Культура, эмоции и психическое здоровье // Вопросы психологии, 1999, № 2. С. 61 – 73.