

Е.Ч. Алехнович (БГУКИ, Минск, Беларусь)

К ВОПРОСУ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ И ПУТЯХ ЕГО ПОДДЕРЖАНИЯ У СТУДЕНТОВ

В настоящее время вопрос о формировании отношения к собственному здоровью как к непреходящей ценности становится важной общественной задачей. В этой связи проблема возможностей сохранения и укрепления здоровья широко обсуждается представителями различных профессий - медиками, валеологами, психологами, педагогами.

В зарубежных исследованиях данная проблема выделилась в научно-практическое направление *Health psychology* («психология здоровья»). Значительный вклад в понимание сущности этой проблемы внесли исследования Д. Энджела, Д. Матараццо, П. Калью, К. Риффа, К. Киза и др.). Задолго до появления самостоятельной научной проблемы *Health psychology*, отдельные ее аспекты в своих трудах затрагивали К. Роджерс, А. Маслоу, Э. Фромм. Эрих Фромм характеризует психическое здоровье как

способность к любви и созиданию, как освобождение от кровосмесительной привязанности к роду и земле, как чувство тождественности, основанное на переживании своего «Я» в качестве субъекта и реализатора собственных способностей.

В отечественной психологической науке усиление интереса к этой области исследования стало наблюдаться в последние десятилетия XX века. Значимый вклад в решение данной проблемы внесли исследования Б.С. Братуся, О.С. Васильевой, Е.Р. Калитеевской, Г.С. Никифорова, Ю.М. Орлова, В.М. Розина, В.И. Слободчикова, Ф.Р. Филатова.

На фоне повышения интереса к данной проблеме, появились новые понятия, с помощью которых исследователи пытаются осознать суть данного явления. Среди таких понятий в первую очередь выделяют «психическое здоровье» и «психологическое здоровье».

Отметим, что пока наблюдается определенное разночтение в понимании данных категорий. Полагаем, имеет смысл разобраться в их дефинициях.

В ряде работ термин «психическое здоровье» трактуется как показатель состояния отдельных психических процессов и механизмов.

В других исследованиях психическое здоровье понимается как сложно структурированное образование, включающее в себя, наряду с медицинским и социологическим, философским, культурологическим аспектами также психологический аспект, понимаемый как общие характеристики личности, проявляющиеся в межличностном поведении, стратегиях преодоления, отношении к себе и т.п. Отметим, что именно в таком контексте психическое здоровье личности определяется в документах ВОЗ, где например, указывается, что психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества.

Существует также и подход к пониманию данных категорий, согласно которому понятия «психологическое» и «психическое» здоровье используются как взаимозаменяемые.

В свою очередь, в исследованиях И.В. Дубровиной под термином «психическое здоровье» предлагается понимать отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а под термином «психологическое здоровье» – характеристики, относящиеся к личности в целом и находящиеся в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [Дубровина, 2000]. Полагаем, такой подход позволяет более четко структурировать данные категории и наполнить каждую из них собственным содержанием.

Таким образом, критериями психологического здоровья являются: хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И.В.Дубровина), полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности (В.С.Хомик), опора на собственную внутреннюю сущность (А.Е.Созонов, F.Pearls), самоприятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает человек (G. Allport).

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, например, 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, включающих в себя юношей и девушек, 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, лидируют

по числу больных гипертонией, тахикардией, диабетом, нервно-психическими нарушениями [Смирнов, 1995].

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 исчерпаемыми, 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 этого признания [Никифоров, 2003].

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

Основными направлениями такой работы могут быть не только устранение отклонений в показателях психологического здоровья студентов, но, прежде всего, профилактика возможных

его нарушений. Этому может способствовать работа по оказанию помощи студентам, обучающимся на начальных курсах, в адаптации к новой социальной ситуации, проведение индивидуальных консультаций по личным вопросам, волнующим студентов, проведение тренингов, семинаров по проблемам психологического сопровождения сессий, формированию навыков конструктивного взаимодействия, асертивного поведения, проведение работы, направленной на формирование у студентов устойчивой системы жизненных ценностей, осознанной профессиональной ориентации, ценностного отношения к своему здоровью.

Полагаем, эффективность такой работы будет определяться не только качеством работы сотрудников психологической службы вуза, но и степенью согласованности их действий с кураторами каждой из студенческих групп.

Литература

Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И. В. Дубровиной. — 4-е изд. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с.

Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2003. — 607 с.

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