

Л.С. Колмогорова, О.С. Оспан

## УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ НА СОВРЕМЕННОМ ЭТАПЕ

В данной статье говорится о важности сохранения и поддержания психического здоровья студентов. Анализируются факторы, обуславливающие психологическое здоровье студентов, условия, обеспечивающие успешность выполнения ими профессиональной деятельности, определяющие эффективность учебного процесса в целом.

*Ключевые слова:* психологическое здоровье, психологическое нездоровье, критерии позитивного психического здоровья, студент, самоактуализирующаяся личность.

L.S. Kolmogorova, O.S. Osipan

## THE CONSERVATION OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF STUDENTS AT THE PRESENT STAGE

This article outlines the importance of preserving and maintaining the mental health of students, as it is, on the one hand, the main component of social well-being, and vitality on the other. The factors contributing to the psychological health of students; conditions for the success of their professional activities, determining the effectiveness of the educational process in general are analyzed.

*Key words:* psychological health, psychological disorder, criteria of positive mental health, student, self-actualizing personality.

Современное общество живет в ситуациях, отнюдь не способствующих развитию гармонии и уравновешенности, стабильности личностного развития человека. Резкие смены социальных норм, политическая нестабильность, урбанизация, отрыв от природы с ее извечными нормами гармонии действительно делают понятие «психологическое здоровье» наиболее актуальным на современном этапе развития человечества. Признание проблемы укрепления психологического здоровья студентов является одной из приоритетных задач системы образования, которая создает предпосылки для более полной реализации потенциала современной психологии.

Современное поколение студентов живет в постоянно изменяющемся обществе, в котором в силу социально-политических, социально-экономических, гражданско-правовых преобразований повысился уровень требований к духовно-личностной сфере будущих специалистов с высшим образованием как к психологически здоровой и самоактуализирующейся личности [1].

В этой связи проблема возможностей сохранения и укрепления здоровья студентов в условиях образовательных учреждений широко обсуждается представителями различных профессий – психологами, педагогами. Компоненты психологического здоровья человека, в том числе студентов,

имеют свои характеристики и особенности в каждом возрасте (Л.С. Колмогорова). Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое здоровье на всех этапах онтогенеза, включающее гармоничные взаимоотношения между человеком и средой, а также между различными аспектами человеческого «Я» – рациональным и эмоциональным, разумом и интуицией и т. п.

Психологическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического. Психологически здоровый человек – это человек творческий, жизнерадостный, открытый для всего нового, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих людей [2]. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Понимая, что его жизнь может быть не совсем легкой, он должен научиться легко адаптироваться к быстро изменяющимся условиям жизни. Кроме того, он должен уметь находиться в ситуации

неопределенности. Таким образом, главным для психологически здорового человека является гармония или баланс. Это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, гармония между окружающими людьми и человеком, с природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс.

В ходе формирования профессиональной идентичности и профессиональной направленности развиваются и основы системы психологического здоровья будущих профессионалов. От того, насколько полно представлены у студентов вуза установки на здоровый образ жизни, зависит и успешность профессионального становления, их соответствие статусу специалиста. Как отмечает Е.А. Малейченко, профессиональный статус приобретается не только в результате обучения в вузе, но, главным образом, в процессе практической деятельности, есть профессии, которые зачастую связаны с психоэмоциональными перегрузками, нередко физические перегрузки, а в отдельных профессиях и применение физической силы [3].

Современные условия предъявляют повышенные требования к выпускникам вузов, чей высокий профессионализм и творческое долголетие возможно только при хорошем здоровье. Одной из важных задач современного образования является сохранение и поддержание здоровья студентов.

Вузовская среда характеризуется рядом особенностей, которые оказывают существенное влияние на психологическое здоровье студентов. К ним, в частности, можно отнести:

- проблемы адаптации к вузовскому сообществу;
- профессиональное самоопределение;
- значительная интеллектуальная нагрузка;
- психоэмоциональное напряжение;
- низкая двигательная активность;
- проблемы межличностных отношений;
- недостаточный опыт самостоятельной деятельности;
- неумение рационально организовать своё время и др.

Таким образом, обучение и взросление студентов сопровождается рядом специфических особенностей, которые в совокупности могут явиться мощным фактором риска для их психологического здоровья.

Необходимо заметить, что психологическое здоровье является необходимым источником и условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности.

Исследования И.В. Дубровиной, В.Э. Пахляян, О.В. Хухлаевой показали, что, с одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Непрерывность развития является важным свойством психологического здоровья и условием адекватного выполнения профессиональной роли [4–6].

Рассмотрим взгляды некоторых зарубежных специалистов на оценку психического здоровья. Так, в рамках гуманистического направления предлагались, согласно И.Н. Гурвичу [7], следующие критерии позитивного психического здоровья:

- аттитюды к «Я»;
- рост, развитие и самоактуализация личности;
- интеграция личности, автономия;
- адекватность восприятия реальности;
- мастерство и компетентность в отношении окружения.

Правда, замечает автор, с одной стороны, приведенные критерии недостаточно полно охватывали само понятие психического здоровья, а с другой – вызывали определенные затруднения их использования в исследовательской практике.

Один из представителей гуманистического направления американский психолог А. Маслоу полагает, что здоровый человек – это, прежде всего, человек счастливый, живущий в гармонии с самим собой, не ощущающий внутреннего разлада, защищающийся, но не нападающий первым ни на кого и пр. Им же сформулированы и основные потребности здорового человека, к которым А. Маслоу относит:

- физиологические потребности;
- потребность в безопасности;
- потребность в привязанности и любви;
- потребность в уважении;
- потребность в самоактуализации, то есть в выражении присущих личности способностей.

Нами было проведено исследование, направленное на выявление уровня выраженности показателей психологического здоровья студентов. В экспериментальном исследовании принимали

участие 62 студента 2–3 курсов педагогического факультета ГУ имени Шакарима г. Семей.

Студентам был предложен бланк для самоанализа уровня выраженности 24 психологических показателей психологического здоровья методом шкалирования: 9 вопросов данной методики относятся к критериям психологического нездоровья (повышенная внушаемость, беспричинная злость, враждебность, пассивная жизненная позиция, наличие вредных привычек, жестокость и бессердечность); 15 показателей относятся к критериям психологического здоровья (оптимизм, уравновешенность, уверенность в себе, чувство юмора, креативность, адекватное восприятие окружающего мира, интеллектуальный потенциал, ощущение психологического комфорта, адекватная самооценка, адекватное психологическое отражение, адекватное восприятие самого себя, интерес к окружающим, стрессоустойчивость, ориентация на саморазвитие и способность к творчеству).

Анализ полученных результатов позволяет сделать вывод о том, что наиболее низким показателем выраженности психологического здоровья является стрессоустойчивость (48 %), что объясняет характер затруднений студентов в процессе учебы. Ярким показателем психологического здоровья студентов данного факультета является ощущение психологического комфорта (85 %), вера в себя и свои возможности (81 %), интерес к окружающим (80 %).

Из показателей психологического нездоровья студентов является повышенная внушаемость (32 %). Вторым показателем по степени выраженности психологического нездоровья, на который следует обратить внимание, – повышенная тревожность (24,2 %). Сравнивая результаты студентов 2 и 3 курсов, можно сказать следующее: у студентов 3 курса показатель психической уравновешенности выше на 18 % (88 %), уровень выраженности повышенной внушаемости выражен выше на 13 % (38 %), показатель конфликтности выше на 14 % (30 %), чем у студентов 2 курса (14 %).

Анализируя результаты исследования у студентов 2 курса, можно констатировать, что

наиболее выраженным показателем психологического нездоровья у респондентов является повышенная внушаемость (43 %), кроме того, показатель конфликтности выражен достаточно высоко – 42 %. Из показателей психологического здоровья наиболее высоко выражены показатели вера в себя и свои возможности (81 %) и оптимизм (76,2 %). Показатель стрессоустойчивости составил всего 47,5 %, что явилось самым низким из всех показателей психологического здоровья у обследованных студентов педагогического факультета.

Таким образом, психологический анализ уровня выраженности психологического здоровья студентов показал, что в работе со студентами следует учитывать специфику уровня выраженности показателей их психологического нездоровья, что может служить основанием для проведения коррекционных мероприятий по укреплению и сохранению психологического здоровья студентов. В составе коррекционных мероприятий может быть цикл психологических тренингов, а также консультирование психолога. Для успешной адаптации студентов к обучению в вузе и сохранения психологического здоровья необходимо грамотно составить коррекционно-развивающую программу, целью которой будет создание психологических условий для укрепления психологического здоровья студентов. Достижение цели возможно в процессе реализации поставленных задач, таких как обучение принятию других, рефлексивным умениям; формирование потребности в саморазвитии. Все эти задачи должны рассматриваться в совокупности, как единый комплекс, так как только целостное воздействие на личность студента может привести к устойчивому изменению или формированию определенных психологических феноменов. При составлении программы необходимо опираться на принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей студентов, деятельностный принцип и принцип единства диагностики и коррекции. Таким образом, коррекционно-развивающая программа может служить одной из составляющих психологического сопровождения студентов, имеющих нарушенное психологическое здоровье.

**Библиографический список**

1. Забелина, А. В. Самоактуализация личности студентов как условие психологического здоровья / А. В. Забелина // Концепт. – 2013. – № 09 (сентябрь).
2. Психологическое здоровье / под ред. Г. С. Никифорова. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 607 с.
3. Малейченко, Е. А. Роль здорового образа жизни в формировании профессионального статуса / Е. А. Малейченко. – Краснодар : Изд-во СКФ РАП, 2005.
4. Дубровина, И. В. Психология / И. В. Дубровина, Е. Е. Данилова, А. М. Прихожан. – 2-е изд., стер. – Москва : Академия, 2003.
5. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В. Э. Пахальян. – Санкт-Петербург : Питер, 2006.
6. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О. В. Хухлаева. – Москва : Академия, 2001.
7. Гурвич, И. Н. Социологическое исследование общего и нервно-психического здоровья молодежи / И. Н. Гурвич // Социология молодежи. – Москва, 1995. – Кн. 3.