УДК 378.147

П.В. Попов
Иркутский государственный университет, магистрант (664011 г. Иркутск, ул. Нижняя Набережная, д.6; тел.: (3952) 20-07-39; pop-peter@yandex.ru)

P.V. Popov
Irkutsk State University, graduate student (664011, Irkutsk, Nizhnyaya Naberezhnaya street, 6; (3952) 20-07-39; pop-peter@yandex.ru)

ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ВУЗА

Статья посвящена вопросу сохранения психологического здоровья обучающихся, определены компоненты психологического здоровья молодёжи.

Ключевые слова: здоровье, психологическое здоровье, психолого-педагогическая программа.

THE PROBLEM OF PRESERVING PSYCHOLOGICAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS

The aim of the article is to research on preserving psychological health and to define the components of psychological health.

Keywords: psychological health; health; psychological and pedagogical program.

В последние годы проблема психологического здоровья обучающихся стала одной из самых насущных. Эта проблема привлекает внимание специалистов различных сфер общественной деятельности. Данная проблема является актуальной и изучается многими исследователями, такими как А. Н. Леонтьев, И.В. Дубровина, О.В Хухлаева, Г.С. Никифорова, Д.Б. Эльконин. Состояние психологического здоровья формирует не только количественные, но и качественные характеристики будущего населения. Если оценить здоровье, образованность и культурный уровень подрастающего поколения можно предположить какой будет наша страна через 10, 20, 30 лет. В связи с экономическим и социальным положением нашего общества появляется множество факторов риска для учащихся, которые в свою очередь ведут к нарушению психологического здоровья. Основная роль в образовательном процессе должна отводится здоровьесберегающим технологиям, сохранению и поддержанию психологического здоровья обучающихся, а также адаптации и сопровождению учащихся в образовательных учреждениях. На сегодняшний день особенную сложность составляют учащихся, чье состояние можно охарактеризовать как пограничное относительно нормы.

Перед тем как мы рассмотрим факторы, влияющие на психологическое здоровье обучающихся, определим ключевые понятия: «здоровье» и «психологическое здоровье».

Согласно определению, Всемирной организации здравоохранения, здоровье это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие

болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие

Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие – физическая, поведенческая, психологическая.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования . Основной этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Поведенческая составляющая – это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической, социальной) и способность эффективно трудиться.

Психологическая составляющая – это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно - эмоциональными, мыслительными нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение [3]. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Одним из основных аспектов здоровья, считается психологическое здоровье человека. Так что такое психологическое здоровье? Под психологическим здоровьем понимается состояния душевного комфорта, адекватное отношение к окружающему миру, отсутствие болезненных психических явлений, таких как неврозы, фобии. Термин психологическое здоровье был введен И. В. Дубровиной. Она относит психологическое здоровье к личности в целом, как проявлением человеческого духа и позволяет отделить психологический аспект от медицинского, социологического, философского, а именно психологическое здоровье делает личность самодостаточной [1].

Психологическое здоровье как баланс между различными аспектами личности человека, так его описывал Р. Ассаджоли. Но это ещё и баланс многих аспектов, по мнению А.Б. Холмогоровой: психологическое здоровье как процесс жизни личности, в котором сбалансированы рефлекторные, рефлексивные, эмоциональные, интеллектуальные, коммуникативные, поведенческие аспекты [2].

Исходя из выше перечисленных аспектов, мы можем составить портрет психологически здорового обучающегося. Ему присущи следующие характеристики:

1. Адекватное восприятие себя и окружающей действительности;
2. Духовность;
3. Идентификация с социумом;
4. Умение нести ответственность за свою жизнь и поступки;

5. Автономность в суждениях;
6. Стрессоустойчивость, адаптивная способность;
7. Вера в себя и в свои собственные силы;
8. Наличие чувства юмора, креативность;
9. Неконфликтность, умение устанавливать контакты с другими обучающимися;
10. Гармония в отношениях с близкими людьми;
11. Наличие жизненных целей;
12. Адекватная самооценка.

Таким образом психологически здоровый обучающийся не боится брать ответственность за свои поступки, не испытывает страхов, когда на это нет реальных оснований, легко приспосабливается к изменениям внешней среды, обладает здоровой самооценкой, не имеет вредных привычек.

Существует ряд факторов, которые оказывают отрицательное влияние на психологическое здоровье обучающихся. Их можно условно разделить на две группы:

1. Объективные (факторы внешней среды);
2. Субъективные (факторы, обусловленные индивидуальными особенностями личности).

Неблагоприятные факторы внешней среды являются одними из основных причин нарушения психологического здоровья (конфликты в семье, слабая адаптация в образовательном учреждение, интернет-зависимость, отрицание норм поведения, установленных социумом, дефицит общения).

В свою очередь к субъективным факторам мы можем отнести нарушение эмоциональной сферы (тревожность, страхи, одиночество), заниженная самооценка, которая влечет за собой уход «в себя» или агрессию.

К решению данной проблемы необходимо подходить комплексно, учитывая медицинские, психологические и педагогические составляющие.

Нами была разработана программа «Сохранение психологического здоровья обучающихся в образовательном учреждении». Работа по укреплению психологического здоровья может проводиться по нескольким блокам.

I Блок. Здоровьесберегающая инфраструктура образовательного учреждения. Данный блок оценивает:

- состояние и содержание здания и помещений в соответствии с гигиеническими нормативами;
- оснащенность кабинетов;
- наличие и необходимое оснащение медицинского кабинета;
- наличие и необходимое оснащение школьной столовой;
- организация качественного и горячего питания;
- необходимый квалифицированный состав специалистов, обеспечивающих работу с подростками (психологи, логопеды, медицинские работники).

II Блок. Просветительско-воспитательная работа с учащимися, направленная на формирование ценности здоровья:

- включение образовательных программ в систему работы образовательного учреждения, направленных на формирования ценности здоровья и здорового образа жизни. Подобные образовательные программы должны включаться в учебный процесс в качестве регионального или школьного компонента:
- лекции, беседы, консультации по проблемам сохранении и укреплении психологического здоровья, профилактики вредных привычек;
- проведение «Дней здоровья», конкурсов.

Гигиенические обучение и воспитание учащихся в образовательном учреждении складывается из образовательной, внеклассной и внешкольной работы, которую проводят учителя-предметники, воспитатели медицинский персонал.

III Блок. Организация системы просветительской и методической работы с педагогами и родителями. В качестве показателей включены:
- лекции, семинары, консультации, курсы по различным вопросам роста и развития ребенка, его здоровья, факторов положительно и отрицательно влияющих на психологическое здоровье;
- приобретение необходимой методической литературы;
- привлечение педагогов и родителей по проведению дней здоровья, спортивных соревнований.

Программа «Сохранение психологического здоровья обучающихся в образовательном учреждении» реализуется с обучающимися на базе Иркутского филиала ВГИК с 2015-2016 учебного года. Промежуточная диагностика показала, что благодаря системной организации программы, у обучающихся можно наблюдать: снижение конфликтов в среде сверстников на 38%; повешение адаптивности обучающихся к учебному процессу; гармонизацию самооценки (обучающиеся стали адекватно себя оценивать); появились жизненные цели, выходящие за период обучения в образовательном процессе.

Подводя итог вышесказанному, можно сделать вывод, что своевременное выявление негативных факторов и незамедлительное их устранение сохранят целостность психологического здоровья молодых людей.

Библиографический список

1. Дубровина И.В. Предмет и задачи щкольной психологической службы // Вопросы психологии. 1988. №6.
2. Ушева Т.Ф. Опыт социализации студентов в вузе: рефлексивный подход // Вестник Кемеровского государственного университета. 2015. № 3-3 (63). С. 26-29.
3. Федосова И.В. Организация социокультурной среды вуза в контексте формирования основ здорового образа жизни студентов // Современные концепции профессионального образования студенческой молодежи: коллективная научная монография / отв. ред. А.Ю. Нагорнова. Ульяновск: SIM JET, 2015. 496 с.