

УДК 159.9

Елена Шевченко

ПСИХОСОЦИАЛЬНЫЕ И ЦЕННОСТНЫЕ ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

У статті на теоретичному рівні здійснений ґрунтовний аналіз досліджень впливу психосоціальних і ціннісних чинників на стан психологічного здоров'я студентів. Акцент зроблено на умови повноцінного функціонування в соціумі та наростаючі навантаження на нервову систему підлітків і молодих людей. Розглянуто критерії та поняття норми психологічного здоров'я і його зв'язку із соматичним здоров'ям. Зазначено, що повноцінний психічний розвиток людини на всіх етапах онтогенезу складає основу психологічного здоров'я.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, психологічне благополуччя.

This paper conducts a thorough theoretical analysis of studies regarding the impact of psychosocial and value factors on the condition of psychological health in students. Emphasis is made on the conditions of a person's full functioning in the society and on the growing strain on the adolescents' and young adults' nervous system. The article examines the concept and criteria of norm of psychological health and its relationship to physical health. It is noted that a person's full mental development at all the stages of ontogeny is the basis of psychological health.

Keywords: psychological health, mental health, psychological well-being.

Постановка проблеми. Создание условий для полноценного развития субъектов образовательного процесса является одним из современных ориентиров образования. Многие современные исследователи связывают его с понятием «психологическое здоровье» как целью и критерием успешности личностного развития человека. Социальные процессы, происходящие в обществе, оказывают существенное влияние на все стороны жизнедеятельности человека, включая его здоровье. Социальные потрясения (стрессогенность общества) ограничивают развитие человека, вызывают нарушения в развитии психологического здоровья [1].

В последние годы многие исследователи отмечают, что проблемы психического здоровья среди студентов вузов, в частности, становятся все более частыми и приобретают все более серьезные формы. Многие проблемы психического и психологического здоровья студентов начинаются еще со школы. Данные специальных исследований показывают, что примерно 30% учеников старших классов имеют признаки депрессии, испытывают серьезные психологические трудности, характеризуются рискованым и зависимым поведением и отмечают у себя суицидальные мысли [6; 7].

В связи с этим перед психологической службой в школах и вузах выдвигаются новые сложные задачи. В концептуальном плане при этом большой интерес представляет изучение и сопоставление таких понятий, как психическое и психологическое здоровье, применительно к молодому поколению.

Следует подчеркнуть, что понятие психического и психологического здоровья не совпадают, хотя и имеют много общего. Принятое Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) определение здоровья позволяет выделить в данном феномене физический, психический, социальный и духовный аспекты.

Вместе с тем, авторы значительного числа публикаций, говоря о здоровье растущего человека, его здоровом образе жизни, часто подразумевают лишь физическое и психофизиологическое здоровье, упуская из виду то существенное обстоятельство, что полноценное здоровье является результатом бытия целостной человеческой личности.

В психологическую литературу понятие психологического здоровья вошло сравнительно недавно. В ряде работ оно соотносится с переживанием психологического комфорта или психологического дискомфорта. А. Маслоу писал о двух составляющих психологического здоровья. Это, во-первых, стремление людей быть «всем, чем они могут», развивать весь свой потенциал посредством самоактуализации, во-вторых, стремление к гуманистическим ценностям. А. Эллис дополнил критерии следующими: интерес к самому себе, общественный интерес, самоконтроль, принятие самого себя, ответственность за свои эмоциональные нарушения.

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. 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. Психологически здоровый человек находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Понимая, что его жизнь может быть не совсем легкой, он должен научиться адаптироваться к быстроизменяющимся условиям жизни. Более того, он должен уметь находиться в ситуации неопределенности.

О нарастающих нагрузках на нервную систему и психику человека свидетельствуют результаты многих исследований последних лет. Информационный объем, скорение ритма жизни, негативная динамика межчеловеческих отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, возрастание агрессивных факторов и т. д.) и другие патогенные особенности жизни в современном социуме приводят к чрезмерному эмоциональному напряжению не только взрослых людей, но и детей. Эксперты ВОЗ отмечают заметный рост распространенности нервно-психических расстройств у детей и подростков.

Чтобы наметить пути развития психологического здоровья людей, необходимо определить само понятие нормы психологического здоровья. Для психологического здоровья норма – это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и, развиваясь самому, содействовать его развитию. Норма – это некий образ, который служит ориентиром для организации педагогических условий ее достижения. Альтернатива норме в случае психологического здоровья – отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Критерии психологического здоровья рассматриваются во многих работах современных исследователей. В наше время все чаще к определению психологического здоровья предлагается уровневый подход. М.С.Роговин основывает уровни на сохранности функций внешней и внутренней регуляции. Б.С.Братусь выделяет как высший уровень способность строить адекватные способы смысловых стремлений и особенности нейрофизиологической организации психической деятельности. Такие авторы, как В.С.Мухина, О.В.Хухлаева, Т.Н.Счастливая, строят свою концепцию на положении, что развитие является необратимым процессом, заключающимся в изменении типа взаимодействия с окружающей средой. Эти изменения проходят через все уровни развития психики и сознания, где и формируется качественно иная способность интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности. С этих позиций понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями. Соотношение между приспособляемостью и приспособлением среды не является простым равновесием, оно зависит не только от конкретной ситуации, но и от возраста человека.

О.В.Хухлаева также затрагивает вопрос о взаимосвязи психологического и физического здоровья, и отмечает, что само использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования. Вследствие чего ею составляется обобщенный «портрет» психологически здорового человека. «Психологически здоровый человек – это, прежде всего человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. 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, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда весьма тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстроизменяющимся условиям жизни. И что важно – умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра» [8, с.5].

И.В.Дубровина утверждает, что основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Можно говорить о том, что психологическое здоровье – это прижизненное образование, естественно, что в течение жизни человека оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов, причем не только внешние факторы могут преломляться через внутренние, но и внутренние факторы могут модифицировать внешние воздействия. И.В.Дубровина утверждает, что следует рассмотреть психологическое здоровье с точки зрения богатства развития личности, т. е. включать в психологическое здоровье духовное начало, ориентацию

на абсолютные ценности: Истину, Красоту, Добро. Таким образом, если у человека нет этической системы, то невозможно говорить о его психологическом здоровье.

Понятие «психологическое здоровье» подразумевает такое важнейшее свойство человека, как стрессоустойчивость – т. е. способность к преодолению стрессовых ситуаций, жизненных трудностей без ущерба для общего здоровья. Прикладной аспект стрессоустойчивости обусловлен той ролью, которую эта личностная переменная играет в успешном противостоянии личности стрессовым ситуациям.

Описание психологического здоровья невозможно без понятия «гармония», т. е. своеобразного баланса между различными частями «Я» человека (физическим, эмоциональным, интеллектуальным, коммуникативным аспектами человека). Это гармония между человеком и всем, что его окружает: природой, окружающими людьми и т. д., то есть жизнь в непрерывном развитии и постоянном изменении.

Психологическое здоровье неразрывно связано с духовностью человека, т. е. стремлением к постижению смысла собственной жизни. Духовность предполагает, с одной стороны, гармоническое взаимодействие с миром, с другой – ориентацию человека на постижение смысла жизни, стремление к самосовершенствованию, его самоактуализацию.

Таким образом, психологическое здоровье можно рассматривать как динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение будущей жизненной задачи, на постановку и реализацию его целей. Жизненную задачу при этом можно рассматривать как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку с его способностями и индивидуальными возможностями.

Значимость психологического уровня здоровья как предпосылки физического здоровья подчеркивается и в работах Г.С.Никифорова. Автор считает, что здоровье в полном объеме может быть рассмотрено только на разных уровнях: физическом, социальном и психологическом. Все эти уровни взаимосвязаны друг с другом и влияют друг на друга. Опираясь на положения психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического, т. е. если исключить влияние генетических факторов или катастроф, стихийных бедствий и т. п., то психологически здоровый человек, вероятнее всего, будет здоров и физически. Г.С.Никифоров пишет о том, что взаимосвязь между психическим и соматическим была известна в медицине еще с древности: «Неправильно лечить глаза без головы, голову без тела, так же, как тело без души» (Сократ) [5].

Студенческий возраст, по утверждению Б.Г.Ананьева, является сенситивным периодом для развития основных социогенных потенций человека. Высшее образование оказывает огромное влияние на психику человека, развитие его личности. За время обучения в вузе у студентов происходит развитие всех уровней психики. Они определяют направленность ума человека, т. е.

формируют склад мышления, который характеризует профессиональную направленность личности. Для успешного обучения в вузе необходим довольно высокий уровень общего интеллектуального развития, в частности восприятия, представлений, памяти, мышления, внимания, эрудированности, широты познавательных интересов, уровня владения определенным кругом логических операций и т. д. При некотором снижении этого уровня возможна компенсация за счет повышенной мотивации или работоспособности, усидчивости, тщательности и аккуратности в учебной деятельности [1].

Успешность обучения студентов зависит от многих факторов, одним из которых является психологическое здоровье, интеллектуальное развитие как показатель умственной деятельности и внимание – функция регуляции познавательной деятельности [2].

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие человека на всех этапах онтогенеза, то есть во все возрастные периоды его развития. Психологическое развитие студента и взрослого различаются совокупностью личностных новообразований, которые еще не проявлены полностью у студента-первокурсника, но должны присутствовать у взрослого, причем отсутствие их не должно восприниматься как нарушение. Поскольку психологическое здоровье предполагает наличие динамического равновесия между индивидом и средой, то ключевым критерием становится адаптация к социуму. Мерой физической и нервно-психической выносливости выступает общая и умственная работоспособность, которая обеспечивает студенту большую или меньшую возможность переносить учебные нагрузки, определяет темп и продуктивность деятельности. Личная саморегуляция, как важный фактор учебной деятельности, связана осознанием и претворением в жизнь социальной позиции студента. Она определяется степенью мотивации учения, умением соблюдать требования к деятельности, способностью управлять произвольными процессами (памятью, вниманием, мышлением и т. д.) [3].

Проблема сохранения здоровья всеобщая, она требует комплексного подхода и совместной работы всех участников образовательного пространства: самих учащихся, педагогов, медиков, психологов, социальных педагогов. Внутренняя картина здоровья, являясь интегральной характеристикой психологического здоровья личности студента, определяется социально-психологическими особенностями студенчества как социальной группы. Современные тенденции в этой сфере, связанные прежде всего с ростом проблем психического здоровья и сопряженными сложностями формирования психологического здоровья, настоятельно требуют более внимательного отношения к проявлениям психологических и психо-социальных проблем студентов, повышения качества консультирования и социальной поддержки этому контингенту.

Выводы. Таким образом, можно сделать вывод, что главным для психологически здорового человека является гармония и баланс. Это гармония между различными составляющими личности самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, гармония между окружающими людьми и человеком. При этом гармония рассматривается не как стати-

ческое состояние, а как динамический процесс. Психологическое здоровье является необходимым источником и условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Исследования И.В.Дубровиной, В.Э.Пахальян, О.В.Хухлаевой показывают, 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 [3; 5; 6].

Психологическое здоровье – это фундаментальная способность человека и общества адекватно усваивать, перерабатывать и генерировать новую информацию, позволяющая гибко, мобильно выстраивать конструктивные жизненные сценарии и успешно реализовать их в быстроменяющейся, агрессивной среде. Психологи отмечают, что «психологическое нездоровье» наступает тогда, когда личность не способна удовлетворить свои жизненно важные потребности и не способна быть социально компетентной в плане проживания в сложном мире, сохраняя удовлетворительные отношения и адаптивное поведение. Психологическое здоровье является во многом основополагающим для соматического здоровья, а также является предпосылкой для развития профессионального здоровья.

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – С. Пб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : учеб. пособ. / В. А. Ананьев. – С.-Петербург. медицинская академия последипломного образования. – С. Пб., 1998. – 148 с.
3. Васильева О. С. Психология здоровья : Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании / Васильева О. С., Филатов Ф. Р. – Ростов н/Д, 2005. – С. 110–186.
4. Дубровина И. В. Психология / Дубровина И. В., Данилова Е. Е., Прихожан А. М. – 2-е изд. – М. : Академия, 2003. – 464 с.
5. Никифоров Г. С. Психология здоровья / Г. С. Никифоров. – С. Пб. : Речь, 2002. – 256 с.
6. Выявление скрытых аутодеструктивных тенденций у подростков и обоснование возможности организации школьной системы суицидальной превенции / Розанов В. А., Уханова А. И., Пилягина Г. Я. [и др.] // Український вісник психоневрології. – 2012. – Т. 20 (72). – С. 219.
7. Психическое здоровье и суицидальные тенденции среди подростков в связи с социально-экономическими факторами семьи / Розанов В. А., Рейтарова Т. Е., Рахимкулова А. С. [и др.] // Академический журнал Западной Сибири. – 2012. – № 5. – С. 32–33.
8. Хухлаева О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. В. Хухлаева. – М. : Академия, 2003. – 110 с.