

УДК 159.9

**К.С. МЕДНОВ**

(mednow77@gmail.com)

Воронежский государственный педагогический университет

## **ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТАРШЕКЛАССНИКОВ И СТУДЕНТОВ\***

*Рассматриваются подходы к понятию психологическое здоровье. Раскрываются понятия «здоровье» и «психологическое здоровье». Показаны результаты сравнительного исследования психологического здоровья старшеклассников и студентов.*

**Ключевые слова:** *здоровье, психологическое здоровье, студенты, старшие школьники, личность.*

Актуальность темы нашей работы подчеркивается многими исследователями. Так, Н.П. Бабакова пишет: «В ситуации глобальных кризисов – экологического, демографического, геополитического, этнического, нравственного, а также беспрецедентных темпов общественных изменений, значительно усложняющихся условий жизни людей, наблюдается воздействие на человека разных факторов, вызывающих психические напряжения, стрессы, эмоциональную дестабилизацию, что разрушающе сказывается как на физическом, так и на психологическом здоровье» [2, с. 3]. Важными показателями, свидетельствующими о деформации уровня здоровья, являются: рост уровня тревожности и агрессивности, снижение самооценки, утрата необходимого уровня активности. Все это непосредственно ведет к постепенному снижению уровня психологического здоровья. Данные проблемы описаны в работах Г.С. Никифорова [9] и А.М. Прихожан [10].

Уязвимой частью населения в современной социальной среде оказывается юношество, т. к. в юношеском возрасте личность нестабильна и еще не полностью сформирована. Н.П. Бабакова отмечает: «юность – один из сложных, важных и ответственных в плане формирования личности этапов» [2, с. 3], ссылаясь на специалистов, занимающихся проблемой личности в юношеском возрасте, среди которых Л.С. Выготский, А.М. Прихожан, Э. Эриксон и др. Юность можно считать периодом, включающим в себя как окончание школы, так и поступление в высшее учебное заведение. Эти события непосредственно являются переломными моментами в жизни человека, который находится на пути личностно-самоопределения.

Психологическое здоровье старших школьников и студентов первых курсов определяется наличием стрессогенных факторов, присущих как студенческой, так и школьной образовательной среде. Данные факторы негативно влияют на учащегося. Увеличение психологической нагрузки в выпускных классах, неизвестность будущего, трудности адаптации в обществе в период становления личности, приводящие к стрессовому напряжению учащихся. Студенческий возраст можно охарактеризовать многообразием эмоциональных переживаний. Для студента данный период является активным в плане вхождения в новую социальную среду. Новые межличностные отношения, перестройка поведения, ускорение темпа жизни – всё это создает определенные трудности для адаптации студентов.

В психологической литературе описаны особенности психологического здоровья обучающихся, например, в работах И.А. Аликина, И.В. Дубровиной, Д.А. Донцова, О.А. Гребцовой, Т.О. Зинченко, В.Э. Пахальяна, О.В. Хухлаевой. Кроме того, описаны особенности психологического здоровья студентов в работах А.А. Волочкова, А.В. Забелиной и др. Понятие «здоровье» можно охарактеризовать многозначностью, сложностью и неоднородностью состава (т. е. оно является синкретичным).

Как отмечает в своих работах С.В. Гальперин, еще в античности появились первые подходы к определению здоровья [5].

\* Работа выполнена под руководством Зинченко Т.О., старшего преподавателя кафедры практической психологии ФГБОУ ВО «ВГПУ».

В середине XX в. понятие здоровья сформулировано в документах Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ): здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов (Цит. по: 1).

В настоящее время исследователи выделяют множество различных подходов к понятию здоровья, систематизируя их, например, А.В. Шувалов обобщает их следующим образом:

1. «Здоровье – это состояние, приближенное к идеальному. Человек не бывает на протяжении всей жизни здоровым.

2. Здоровье – это сложный, многогранный феномен, отражающий проявления человеческой реальности: духовное бытие, телесное существование и душевную жизнь. Соответственно, возможно определение как соматического, психического, так и личностного (рассматриваемого как психологического) здоровья человека.

3. Здоровье – это единовременно состояние и динамический процесс, который включает в себя созревание и рост физиологических структур, развитие и деятельность психической сферы, самоопределение и ориентация личности.

4. В современном обществе признан эффект взаимовлияний “духа”, “души” и “тела” как друг на друга, так и на общее состояние здоровья индивида.

5. Категория «здоровье» изначально индивидуальна и состояние здоровья предполагает в каждом случае специальное персональное освидетельствование.

6. Здоровым человек может быть только при определенных условиях жизни (экологические факторы, качество питания, распорядок труда и отдыха, социальные и культурные факторы и т. д.), удовлетворительные условия для одного человека, могут оказаться болезнетворными для другого» [13, с. 18].

Исходя из вышеизложенного, мы видим, что здоровье является многофакторной категорией жизнедеятельности человека. Для каждого отдельного индивида понятие «здоровье» имеет свои признаки, особенности и критерии.

Проблема психического здоровья личности рассматривалась российскими учеными с начала XX в. Данная тема научных дискуссий развивалась и углублялась. Огромная заслуга в становлении проблемы и привлечении к ней внимания широкой общественности принадлежит В.М. Бехтереву, который определяет тему психического здоровья еще в самом начале своей научной деятельности [3]. Основные суждения В.М. Бехтерева относительно формирования здоровой личности значительно опередили во времени близкие рассуждения в современной гуманистической психологии. В своих трудах он рассматривает не только психическое здоровье, но и личностное здоровье, что в последующих работах множества ученых будет рассматриваться как «психологическое здоровье».

По В.М. Бехтереву, личность рассматривается как «объединяющее начало» или интеграция всех психических явлений, так и «направляющее начало» – руководство мыслями, действиями и поступками человека к окружающему миру [Там же]. Основы здоровья личности В.М. Бехтерев представляет в его генетических предпосылках, соматической специфике и, конечно, в природных и социальных условиях.

Один из основателей гуманистической психологии А. Маслоу считает, что здоровая личность характеризуется зрелостью и самоактуализацией [8]. А. Маслоу описывает самоактуализацию как направленность личности на раскрытие своего духовного потенциала и созидательных (творческих) возможностей. Он также выделяет две составляющие психического здоровья, а именно: реализовывать себя через принятие других и желание улучшить человечество и развивать свой потенциал через самоактуализацию.

По мнению И.В. Дубровиной, «психологическое здоровье – это психологическое свойство развитой личности» [6, с. 69]. Оно является важнейшим из состояний личности и непосредственно объединено с нравственным развитием человека. Оно предполагает «духовное становление личности», полноту и богатство внутреннего мира.

Основные взаимосвязанные составляющие психологического здоровья:

- психическое здоровье, зависящее от полноценности психического и личностного развития человека;
- психологическая грамотность, позволяющая человеку осознавать особенности и качества своего психического и личностного развития, осознанно к ним относиться;
- психологическая культура личности, обусловленная осознанием человека не только себя в мире, но и себя во взаимодействии с этим миром, развитием гуманистической направленности личности и формирующегося гуманистического мировоззрения;
- психологическое благополучие как показатель психологического здоровья [6].

Укрепление психологического здоровья предполагает внимание к духовному миру человека, его чувствам и переживаниям, интересам и увлечениям, отношению к себе, миру и самой жизни как таковой. Самое главное – научить человека быть хозяином самому себе, учитывать свои индивидуальные возможности и особенности.

По мнению А.В. Шувалова, психологическое здоровье и образование человека взаимосвязаны [13]. Понятие «психологического здоровья» эквивалентно духовному здоровью. Это развитие и характер актуализации человечности в человеке. А.В. Шувалов пишет: «Процесс саморазвития – как сущностная форма бытия человека – начинается вместе с жизнью и разворачивается внутри неё» [Там же, с. 12].

В своих исследованиях Н.Б. Трофимова приводит результаты оценки психологического здоровья старших школьников [12]. В данном исследовании была экспериментально обоснована взаимосвязь между психологическим здоровьем и умением формировать адекватные ситуации, социальные ожидания и устанавливать конкретные цели.

Студенты во время обучения чувствуют воздействие целого комплекса средовых факторов, которые отрицательно влияют на состояние учащихся, в частности, на физическое, психическое и репродуктивное здоровье. Среди негативных факторов центральную роль играют непрерывное умственное и психоэмоциональное напряжение, информационный стресс, который в своей работе описывает Т.Г. Бохан [4], скудная материальная обеспеченность, потребность совмещать учебу с работой, многократные нарушения режима труда, отдыха и питания. Важность отношения студентов к собственному здоровью описывали в своих работах К.О. Сергадиева и О.О. Лагойкина [11].

Снижение как общего, так и в частности санитарно-гигиенического уровня культуры, способствует распространению саморазрушительных видов поведения: употребление алкоголя, наркотических и психотропных веществ, курение. Г.В. Косовский, анализируя данные образа жизни студентов, установил тенденцию к росту числа вредных привычек среди студентов от 1-го курса к студентам выпускных курсов [7]: курение (+29,7%), злоупотребление алкоголем (+47,6%), прием психотропных веществ (+32%) Также не был упущен из виду сам образ жизни студентов, зафиксировано: устают после занятий 74,5% из 100% студентов, 50% студентов испытывают стрессы и нервные перегрузки; один из трех студентов не соблюдает режим питания, имеют трудности со сном 35,4% студентов из 100 опрошенных, каждый пятый студент спит менее 6 часов в сутки, четверть опрошенных ощущают своё одиночество. Данные этого исследования свидетельствуют о низком уровне адаптации к изменившимся условиям жизни, а также описывают причины низкой мотивации соблюдения здорового образа жизни.

Целью нашего эмпирического исследования является определение характеристик психологического здоровья обучающихся 11-го класса и студентов 1-го курса и их сравнительный анализ. Объект исследования: психологическое здоровье учащихся. Предмет исследования: сравнение характеристик психологического здоровья учащихся 11-го класса и студентов 1-го курса.

Контингент исследования: студенты 1-го курса факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ФФК и БЖ) и психолого-педагогического факультета (ППФ) Воронежского государственного педагогического университета (ВГПУ) в количестве 20 человек (8 девушек и 13 юношей); учащиеся 11-го класса средней общеобразовательной школы № 5 им. К.П. Феоктистова г. Воронежа в количестве 21 человека (7 девушек и 14 юношей).

Использованы психодиагностические методики: «Шкала удовлетворенности жизнью» Э. Динера (в адаптации Д.А. Леонтьева, Е.Н. Осина); Опросник оценочной тревожности Ч. Спилбергера (в адаптации В.Н. Карандашева, М.С. Лебедевой).

Исследование по методике «Шкала удовлетворенности жизнью» показало, что у школьников наблюдаются следующие результаты: низкий уровень удовлетворенностью жизнью – 14% испытуемых, ниже среднего – 33%, выше среднего – 38%, высокий уровень – 15%. Студенты имеют по данной методике следующие показатели: низкий уровень удовлетворенности жизнью – 5% испытуемых, ниже среднего – 42%, выше среднего – 33%, высокий уровень удовлетворенности имеют 20% студентов. По данной методике не было выявлено выраженных различий между школьниками и студентами.

По «Опроснику оценочной тревожности» общий показатель оценочной тревожности у обучающихся старших классов: низкий уровень – 52%, уровень ниже среднего – 43%, уровень выше среднего – 5%. Подшкала беспокойства: уровень низкий – 62%, ниже среднего – 33%, уровень выше среднего – 5%. Подшкала эмоциональности имеет следующие показатели: низкий уровень – 38%, ниже среднего – 48%, уровень выше среднего – 14%.

Общий показатель оценочной тревожности у студентов: низкий уровень – 28%, уровень ниже среднего – 66%, уровень выше среднего – 6%. Подшкала беспокойства имеет следующие показатели: низкий уровень имеют 47% студентов и 53% студентов имеют уровень ниже среднего. Подшкала эмоциональной возбужденности: 25% студентов с низким уровнем эмоциональности, 42% студентов с уровнем ниже среднего и 33% с показателем выше среднего. Анализ результатов исследования показал тенденцию к увеличению уровня оценочной тревожности у студентов по сравнению с уровнем оценочной тревожности школьников.

Таким образом, исследованы удовлетворенность жизнью и оценочная тревожность как характеристики психологического здоровья у старшеклассников и студентов. Выраженных различий по удовлетворенности жизнью не выявлено, по оценочной тревожности показатели у студентов выше, чем у школьников.

Необходимо дополнительное исследование данной проблемы с помощью других диагностических методик, таких, например, как: «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (в адаптации Н.Н. Лепешинского); тест «Индекс отношения к здоровью» С. Дерябо, В. Ясвина; письменный опрос «Что такое здоровье?» по О.С. Васильевой, Ф.Р. Филатову. Проведение такого исследования входит в наши ближайшие научные планы.

## Литература

1. Ананьев В.А. Психология здоровья. Кн. 1: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб: Речь, 2006.
2. Бабакова Н.П. Особенности психологического здоровья в юношеском возрасте и возможности его коррекции: автореф. дис. ... канд. психол. наук. Ростов н/Д., 2007.
3. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека: изб. психол. тр. Воронеж: НПО «МОДЭК», 1997.
4. Бохан Т.Г. Культурно-исторический подход к стрессу и стрессоустойчивости: дис. ... д-ра психол. наук. Томск, 2008.
5. Гальперин С.В. Опыт восхождения к цельному знанию. Публикации разных лет. М.: Издательские решения, 2017.
6. Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности: электрон. журн. 2015. № 2. С. 67–95.
7. Косовский Г.В. Состояние здоровья и оптимизация медицинской помощи студентам вузов г. Магнитогорска в новых социально-экономических условиях: дис. ... канд. мед. наук. М., 2007.
8. Маслоу А. Мотивация и личность /пер. с англ. Т. Гутман, Н. Мухина. СПб.: Питер, 2008.
9. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2006.
10. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000.
11. Сергадиева К.О., Лагойкина О.О. Здоровый образ жизни как личностная ценность будущего педагога по физической культуре // Студенческий электронный журнал «СтРИЖ». 2016. № 6(10). С. 40–43. [Электронный ресурс]. URL: <http://strizh-vspu.ru/files/publics/1472547005.pdf> (дата обращения: 02.02.2018).
12. Трофимова Н. Б. Психологическое здоровье старшеклассников // Изв. Воронеж. гос. пед. ун-та. 2008. № 6(30). С. 163–167.
13. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека: антропологический подход // Вестник практической психологии образования. 2008. № 4. С. 18–24.

**KIRILL MEDNOV**

*Voronezh State Pedagogical University*

***THE CHARACTERISTICS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH  
OF SENIOR SCHOOL CHILDREN AND STUDENTS***

*The article deals with the approaches to the concept of the psychological health. The concepts “health” and “psychological health” are revealed. The results of the comparative research of psychological health of senior school children and students are shown.*

**Key words:** *health, psychological health, students,  
senior school students, personality.*