

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННОГО СТУДЕНТА

Л.К. Евстратова (БГПУ, Минск)
Научный руководитель – Е.П.Чеснокова

Проблема психологического здоровья человека на разных этапах онтогенеза приобретает сегодня, в период повышения жизненного темпа, возрастания количества стрессовых ситуаций, конфликтности в общении, все большую актуальность.

Проблеме психологического здоровья значительное внимание уделяли психологи гуманистического направления: А. Маслоу, К. Роджерс, Э. Фромм и др. Ими и учеными других направлений были написаны работы по созданию психологических моделей здоровой личности: Г. Олпорт составил образ психологически зрелой личности; К. Роджерс, настаивая на том, что человек наделен врожденным, естественным стремлением к здоровью и росту, раскрыл образ полноценно функционирующей личности; А. Маслоу на основе теории мотивации личности предложил образ самоактуализирующегося, психологически здорового человека. В соответствии с гуманистической психологией, основой психологического здоровья является стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на перипетии и трудности индивидуальной жизни.

Несмотря на давний интерес ученых к вопросам, непосредственно связанным с проблемой психологического здоровья, сам термин «психологическое здоровье» введен в научный лексикон относительно недавно. Разнообразны подходы к определению понятия психологического здоровья, пониманию его сущности, изучению его проявлений. И.В. Дубровина отмечает, что данное понятие характеризует личность в целом, то, что находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Необходимым условием психологического здоровья выступает полноценное психическое, личностное развитие [2].

Получение высшего образования – один из важнейших периодов в развитии человека. Именно подготовка к поступлению в ВУЗ и непосредственно сама учебная деятельность здесь способствуют формированию личности, характеризующейся собственной системой ценностных ориентаций, личности, которая осознает, чего на самом деле хочет и к чему стоит стремиться. Однако современные условия образования предъявляют высокие требования к обучающимся. Среда высшего образования характеризуется особенностями, которые оказывают существенное влияние на психологическое здоровье студента:

- достаточно загруженный учебный день, а также большая интеллектуальная нагрузка;
- психоэмоциональное напряжение;
- обычно низкая двигательная активность;
- проблема межличностных отношений;

- недостаточный опыт самостоятельной деятельности;
- неумение рационально организовать своё время.

Одной из важнейших задач современного образования является сохранение и укрепление здоровья студентов, в том числе психологического. Для успешного решения данной задачи необходимо проводить диагностическую, коррекционно-развивающую, консультативно-просветительскую работу.

В диагностическую работу входит изучение индивидуальных особенностей студентов (личностных характеристик (мотивационно-потребностной сферы, направленности, самооценки, уровня притязаний, эмоционально-волевой сферы, характера, темперамента), познавательных процессов), особенностей межличностного взаимодействия в студенческих группах, педагогического взаимодействия.

Для коррекционно-развивающей работы характерно проведение групповых занятий с элементами тренинга, использование игр и психотехнических упражнений, направленных на развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, эмоциональной саморегуляции, коммуникативных умений, рефлексии и др. На данном этапе работы важно содействовать повышению уровня психологической культуры студентов.

Консультативно-просветительская деятельность может осуществляться как для педагогов, так и для родителей студентов. В первую очередь необходимо способствовать повышению уровня психологической культуры (у педагогов – профессиональной психологической культуры): как в теоретическом, так и в практическом компонентах. Целесообразны организация круглых столов (тематика определяется результатами диагностики), выступления на родительских собраниях и другие формы работы.

В условиях студенческой жизни психологическое здоровье является очень важным фактором, который определяет возможности высоких достижений студентов в учебной деятельности, их успешного общения и профессионального самоопределения и роста, а, главное, – возможности быть счастливыми.

Список литературы

1. Ананьев, В.А. Практикум по психологии здоровья. Методическое пособие по первичной специфической и неспецифической профилактике/ В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2007. - 320 с.
2. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы // Под ред. И.В.Дубровиной. - 4-е изд. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 176 с.
3. Селезнев, А.А. Психология здоровья. Учебно-методическое пособие/ А.А. Селезнев. – Барановичи: УО «Бар.ГУ», 2006. – 132с.
4. Семенова, Е.М. Психологическое здоровье ребенка и педагога: пособие для педагогов учреждений, обеспечивающих получение дошкольного образования / Е.М. Семенова, Е.П. Чеснокова; под ред. проф. Е.А.Панько. – Мозырь: Белый Ветер, 2010. – 174 с.