

Бондарчук, Е. В. Проблема сохранения и укрепления психологического здоровья личности / Е. В. Бондарчук // Социально-психологические проблемы современного общества и человека: пути решения: материалы Междунар. научно-практ. конф., Витебск, 20-21 октября 2011 г. / ВГУ; науч. ред. А. П. Орлова. – Витебск, 2011. – С. 237-240.

**УДК 373.21.036.015.3**

## **ПРОБЛЕМА СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ**

**Е.В. Бондарчук**

*Минск, УО «БГПУ»*

(e-mail: 278380EV@rambler.ru)

**Ключевые слова:** здоровье, психологическое здоровье, психологическое здоровье личности, сохранение и укрепление психологического здоровья.

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема сохранения и укрепления психологического здоровья личности. Психологическое здоровье личности является индикатором особенностей ее взаимодействия с социальной средой. Результаты исследования выявили, что педагогам, педагогу-психологу и родителям следует активизировать работу с учащимися, направленную на сохранение и укрепление их здоровья, в том числе психологического.

В настоящее время в связи с ухудшением экологии, увеличением стрессогенных факторов окружающей среды и роста числа заболеваний остро стоит проблема сохранения и укрепления здоровья подрастающего поколения: физического, психического и психологического.

Данная проблема тесно связана с основной задачей педагогов школы, которая заключается в полноценной подготовке юношей и девушек к самостоятельной жизни. Появившееся в последние годы понятие «здоровьесберегающие технологии» предполагает консолидацию всех усилий школы для решения этой проблемы. Обеспечивая охрану здоровья школьников, формируя у них культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений.

Проблемами психологических причин здоровья, методов и средств его сохранения, укрепления и развития занимается психология здоровья [1, с. 4-7; 5, с. 10-15]. Ученые выделяют несколько основных групп психологических факторов, коррелирующих со здоровьем и болезнью. Независимые или предшествующие факторы включают личностные

характеристики, поведенческие особенности, все когнитивные, демографические и социальные ресурсы человека. К когнитивным факторам относится представление о здоровье и болезни, о норме в психике и соматике и т.д. [5, с. 15-25].

Существует множество определений здоровья. Представляет интерес понимание здоровья как полноценного физического, духовного, умственного и социального благополучия [2, с. 102-103; 5, с. 30-32].

Важная роль в психологии отводится исследованию проблем психологического здоровья человека. М. Аргайл, А. Маслоу, К. Роджерс и др., рассматривая проблему психологического здоровья, отмечают, что здоровый человек – это, прежде всего, человек счастливый, живущий в гармонии с самим собой. А. Маслоу пишет о том, что пик-переживания (эмоции) продвигают человека в направлении здоровья и сами по себе являются моментами абсолютного здоровья.

Под психологическим здоровьем рядом исследователей понимается целостное состояние личности, выражающееся преимущественно в «эмоциональном самочувствии», «эмоциональном благополучии», чувстве защищенности, позитивной «Я-концепции» (И.В. Дубровина, Я.Л. Коломинский, Е.А. Панько, В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов и др.). Забота о психологическом здоровье предполагает внимание к внутреннему миру ребенка: к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, взрослым, к окружающему миру, семейным и общественным событиям, к жизни как таковой [3, с. 114-118].

Рассматривая понятие психологического здоровья в свете представлений о единстве биологического, психического и социального, можно утверждать, что психологическое здоровье предполагает устойчивое, адаптивное функционирование человека на витальном, социальном и экзистенциальном уровнях жизнедеятельности.

Психологическое здоровье социального уровня жизнедеятельности определяется системой социальных отношений, в которые вступает человек как общественное существо. При этом наиболее значимыми для человека становятся условия протекания социальных отношений, определяемые нормами морали, права, ценностными ориентациями и нравственностью.

Особый вклад в решение проблемы психологического здоровья в контексте системы образования внесли В.И. Слободчиков и А.В. Шувалов. Они утверждают, что в основании психологического здоровья находятся два фактора: субъективная реальность и событийная общность. Согласно этим авторам, субъективная реальность описывается в психологической литературе в таких категориях, как внутренний мир, индивидуальный дух, человеческое в человеке, душа. Событийная общность – это пространство, в котором происходит рождение и развитие субъективной реальности

человека. Условия здоровой и полноценной жизни ребенку обеспечивает взрослый человек. Значимый взрослый создает для ребенка особую располагающую среду, в которой ребенку легче осознавать и осваивать глубины и потенции внутреннего мира, сообщать о них другим людям и узнавать о внутреннем мире окружающих. В зарождении, установлении духовной близости в системе «ребенок-взрослый» особо важная роль отводится воспитательному такту (понимание и принятие взрослым детской самобытности, учету возрастных возможностей, субъектного опыта ребенка) и личностной зрелости [6, с. 97-98].

Взгляды В.И. Слободчикова и А.В. Шувалова на проблему сохранения и укрепления психологического здоровья детей близки со взглядами И.В. Дубровиной. Она отмечает, что для сохранения и укрепления психологического здоровья детей большое значение имеет развитие индивидуальных особенностей детей (интересов, способностей, склонностей, чувств, отношений, увлечений, жизненных планов); создание благоприятного психологического климата для развития ребенка и его продуктивного общения со взрослыми и сверстниками; оказание своевременной психологической помощи и поддержки как детям, так и их родителям, воспитателям, учителям [3, с. 118-120].

Нами было проведено исследование, направленное на выявление особенностей психологического здоровья в юношеском возрасте.

В исследовании принимало участие 60 учащихся 11-х классов СШ № 97 г. Минска. В процессе исследования нами были использованы следующие методы: наблюдение, беседа, анализ продуктов деятельности, анкетирование.

Специально составленная нами анкета включала вопросы, касающиеся отношения старшеклассников к курению, алкоголю и наркотикам, особенностей использования приемов снятия стресса. Результаты анкетирования выявили, что 40 % учащихся несерьезно относятся к проблеме курения. Большинство юношей и девушек (65 %) считают употребление алкоголя в небольших количествах не опасным для здоровья. На вопросы «Ты рассказываешь своим родителям, что делаешь в свободное время?», «Ты обсуждаешь с родителями свои проблемы?» большая часть учащихся ответила «нет». На наш взгляд, это связано как с возрастными особенностями детей данного возраста, так и с отсутствием доверительных отношений большинства старшеклассников с родителями. Среди причин, которые могут побудить принимать алкоголь многие юноши и девушки выделяют следующие: «снять стресс», «расслабиться», «от скуки». Возможно, если бы отношения между большинством учащихся их родителями были доверительными, многие из них не принимали бы алкоголь, чтобы справиться со стрессом. При этом важную роль играет организация досуга молодежи с учетом их интересов и способностей, а также обучение учащихся конструктивным методам и приемам снятия

стрессов. На вопрос «Как ты справляешься со стрессом?» наибольшее количество старшеклассников выбрали варианты ответов «читаю», «занимаюсь спортом», «слушаю музыку», «смотрю телевизор».

В процессе беседы на тему: «Какие мероприятия тебе нравятся больше всего?» большинство детей ответило «спортивные», «экскурсии». Анализ рисунков на тему «Чем я люблю заниматься в школе в субботу?» показал, что старшеклассники чаще всего изображают себя на занятиях физической культурой и на экскурсиях.

Результаты анкетирования, беседы с детьми и анализа рисунков подростков показывают, что педагогам и психологу следует активизировать работу с учащимися, направленную на сохранение и укрепления их здоровья, в том числе психологического здоровья. Как показывают исследования ученых, большое значение имеет комплексное воздействие, то есть воздействие на когнитивную, аффективную и поведенческую сферу человека.

С целью влияния на когнитивную сферу учащихся целесообразно проводить их просвещение о вреде курения, алкоголя и наркотиков для здоровья человека путем проведения круглых столов на тему «Здоровый образ жизни», оформления стендов и стенгазет по данной теме с привлечением соответствующей литературы, просмотр видеофильмов. Для воздействия на аффективную сферу старшеклассников важным является посещение спектаклей, просмотр видеоматериалов, рисунков, чтение литературы, посвященной теме вреда курения, алкоголя и наркотиков. С целью влияния на поведение юношей и девушек, являющееся показателем их образа жизни, большое значение имеет проведение тренингов с элементами аутотренинга, направленных на управление конфликтами, своим поведением и эмоциональными состояниями, развитие личности учащихся в целом; организация выставок рисунков детей на тему «Мой здоровый образ жизни».

Как показывают исследования Я.Л. Коломинского, Е.А. Панько и наши наблюдения, наиболее эффективными методами, имеющими своей целью сохранение и укрепление здоровья учащихся, являются методы терапии средствами физической культуры, арттерапии, музыкотерапии, терапии средствами театральной деятельности, библиотерапии, ландшафтотерапии, трудотерапии, смехотерапии и т.д. При этом важно, чтобы данные методы использовались в процессе включения старшеклассников в творческую деятельность, что будет способствовать развитию у них мотивов самовыражения, увлеченности ею. При выборе методов и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья учащихся, в том числе психологического здоровья, важно учитывать их индивидуальные особенности: интересы, склонности, способности, характер и т.д. Немаловажное значение будет иметь и анализ особенностей взаимодействия старшеклассника с людьми, составляющими его

ближайшее окружение. В связи с этим целесообразным является сотрудничество педагогов, психологов и родителей. Большое значение имеет своевременная диагностика личности ребенка с целью выявления отклонений в ее развитии.

Таким образом, психологическое здоровье личности является индикатором особенностей ее взаимодействия с социальной средой. Задача педагога – выявить причины отклонений в психологическом здоровье человека с целью его укрепления и развития.

#### Список использованных источников:

1. Ананьев, В.А. Психология здоровья – как новая отрасль человекознания / В.А. Ананьев // Вестник психосоциальной и коррекционной реабилитационной работы. – 1998. – № 4. – С. 3-18.

2. Васильева, О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Academia, 2001. – 352 с.

3. Дубровина, И.В. Психическое здоровье школьников: психологический аспект / И.В. Дубровина // Народное образование. – 1998. – № 2. – С. 114-129.

4. «Пралеска» – программа физического и психологического здоровья детей / Я.Л. Коломинский, Т.М. Коростелева, Е.А. Панько, В.А. Шишкина // Адукацыя і выхаванне. – 2000. – № 12. – С. 7-15.

5. Психология здоровья / Г.С. Никифоров [и др.]; под ред. Г.С. Никифорова: учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

6. Слободчиков, В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 91-105.