

**Зобкова Елена Валерьевна**

канд. пед. наук, доцент

**Полякова Наталья Николаевна**

старший преподаватель

Владимирский филиал ФГБОУ ВО «Российская академия  
народного хозяйства и государственной службы при Президенте РФ»  
г. Владимир, Владимирская область

## **ИНДИВИДНЫЕ КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ**

***Аннотация:** в статье поднимается проблема психологического здоровья студенческой молодежи. Эта проблема, на наш взгляд, всегда является актуальной, так как в силу возрастных и психологических особенностей молодых людей влияние их субъективной интерпретации событий и обстоятельств, с которыми они сталкиваются, оказывается сильнее объективных факторов, что осложняет процесс самоопределения молодого человека. Поэтому формирование эффективного поведения должно быть связано с представлениями о психологическом здоровье личности.*

***Ключевые слова:** психологическое здоровье, студенты, адаптация, признаки.*

Современный мир очень изменчив. Каждое новое поколение имеет свое представление о мире, в котором оно живет, свою систему взаимоотношений с ним, отличающуюся от других поколений. Чтобы в новых условиях хорошо адаптироваться, человеку необходимо быть психологически здоровой личностью, обладающей совокупностью определенных психологических качеств, которые обеспечивают ему успешное функционирование в том обществе, в котором он живет [1]. Огромный поток информации, обрушивающийся на человека каждый день, большая степень напряженности межличностных контактов оказывают мощное отрицательное воздействие на психологическое здоровье человека. Поэтому особо значимой становится проблема повышения и укрепления

психологического здоровья человека. Нет психологически больного или психологически здорового человека. Есть люди с пониженным и повышенным психологическим здоровьем.

Если рассматривать психологическое здоровье в целом, то можно определить два его ведущих признака. Во-первых, это стремление придерживаться в основных формах проявления жизнедеятельности «золотой середины». Во-вторых, это способность эффективно адаптироваться к социальной среде [3]. Человек живет и, естественно, сталкивается с самыми разными жизненными ситуациями, которые он по-своему трактует, тем самым, определяя свое отношение и эмоциональное переживание к данным событиям.

Поэтому очевидно, что в современной жизни людей психологические факторы оказывают огромное воздействие на здоровье человека.

В связи с этим нами было проведено пилотажное исследование среди студентов Владимирского филиала Российской академии народного хозяйства и государственной службы, целью которого было выяснить, какова психологическая грамотность студентов вуза в области психологического здоровья.

Было опрошено 254 человека, это студенты 1–4 курсов. Методика исследования состояла из «теории социальных представлений». Социальные представления – способы мышления и логические заключения, которые вырабатываются у людей в результате коммуникации для объяснения различных явлений.

Студентам предлагалось записать ассоциации, которые возникают у них с представлениями о психологическом здоровье и распределить возникшие ассоциации по степени значимости. Результаты опроса показали, что в представлениях о психологическом здоровье предпочтения студентов были отданы следующим ассоциациям: финансовое благополучие (71%), профессиональный рост и карьера (65%), социальные связи (знакомство с новыми людьми, осуществление деловых связей) (55%), стабильные семейные отношения (50%), здоровье родных и близких людей (50%), высокая работоспособность (32%), интеллектуальное развитие (25%), волевая регуляция поведения (умение преодолевать трудности) (15%), уверенность в себе (13%), коммуникативная культура (умение

общаться без конфликтов) (10%), увлеченность работой (7%), эмоциональная стабильность (5%), высокий уровень физического здоровья (5%). Итоги опроса позволяют сделать вывод о том, что молодые люди чаще полагаются на социальные и социально-психологические признаки психологического здоровья, которые, по их мнению, позволяют считать себя психологически здоровой личностью. Студенты придают малое значение интрапсихологическим признакам психологического здоровья, связанными с отношением человека самим с собой. Психологическое здоровье человека определяется его личностным содержанием. Чем более гармонично личность объединяет в себе все существенные свойства, тем она более устойчива и уравновешенна, способна противодействовать различным влияниям извне. В этом случае человек имеет высокий уровень психической энергии, которая влияет на его работоспособность, и в то же время достаточную пластичность, гармоничность психики, позволяющих адаптироваться к обществу и быть адекватным его требованиям [5].

К сожалению, студентами не были обозначены такие признаки психологического здоровья, как способность к самостоятельности, которая подразумевает умение слушать себя, свои интересы, подчиняться своему призванию и на основе своих сил и независимости строить свою жизнь, а не плыть по течению; способность быть самим собой, признавать свои слабые стороны и осознавать свои ошибки и неудачи, делать на их основе выводы и учиться на них; способность одинаково объективно воспринимать свои достижения и недостатки, не быть слишком критичным к себе и, в то же время не потакать своим слабостям; способность отстаивать свои ценности и убеждения, действуя в соответствии с общечеловеческими ценностями; способность контролировать свои негативные эмоции, прорабатывать их, а не подавлять; умение отдавать себе отчет в своих действиях, мыслях, эмоциях и на основе этого строить свое поведение; способность понимать и принимать другого человека и самого себя отдельно, не проецируя на него свои мысли и эмоции.

Ключевым критерием психологически здоровой личности является привычка человека всегда следовать заповеди «Возлюби ближнего своего как самого

себя». Любить себя и проявлять доброжелательное отношение к другому человеку – это основа как физического, так и эмоционального здоровья.

Результаты проведенного опроса констатируют тот факт, что необходимо повышать психологическую грамотность студентов в области психологического здоровья как стабильной основы профессионального становления будущего специалиста. Следует отметить, что повышение уровня психологического здоровья не происходит само по себе. Это есть результат воспитания и самовоспитания. Уверенность в собственных силах появляется в результате работы над собой, в процессе планомерного изменения самого себя.

В итоге можно говорить о том, что формирование эффективного поведения, необходимого для успешной адаптации молодых людей к социальной среде, должно быть связано с представлениями о повышенном психологическом здоровье личности, которая способна контролировать свои мысли, чувства, действия в соответствии с ситуацией, своими интересами и возможностями. Именно повышенное психологическое здоровье дает возможность самоактуализироваться и освобождает от всех зависимостей.

### ***Список литературы***

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура / Ю.И. Евсеев. – Ростов н/Д: Феникс, 2004. – 384 с.
2. Зобков В.А. Психолого-акмеологическая структура отношения учащейся молодежи к деятельности // Вестник Владимирского государственного университета им. Александра Григорьевича и Николая Григорьевича Столетовых. Серия: Педагогические и психологические науки. – 2013. – №13 (32). – С. 112–118.
3. Мудрик А.В. Социализация человека: учебное пособие для вузов / А.В. Мудрик. – М.: Академия, 2004. – 304 с.
4. Крылов А.А. Психология: учебник / А.А. Крылов. – М.: Проспект, 1988. – 584 с.
5. Секач М.Ф. Психология здоровья: учеб. пособие для высшей школы / М.Ф. Секач. – 2-е изд. – М.: Гаудеамус, 2005. – 192 с.