

**Н. Е. ГОЦУЛЯК, Н. С. СЛАВИНА, М. П. АПОНЮК**

Украина, Каменец-Подольский, КПНУ имени Ивана Огиенко

## **ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ**

Актуальной проблемой современной психолого-педагогической науки является поиск новых путей организации учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях: они направляют свой вектор на гуманизацию образования для обеспечения оптимальных условий для духовного роста личности, полноценной реализации психофизических возможностей, сохранения и укрепления здоровья. Именно поэтому одной из главных задач образования на всех уровнях должно стать создание благоприятных условий для сохранения и укрепления психологического здоровья участников учебного процесса, формирования у них отношения к здоровью как к главной человеческой ценности.

Анализ научно-педагогической литературы свидетельствует, что с целью формирования потребности в здоровом образе жизни следует эффективно использовать средства физической культуры и спорта. Формировать потребности в здоровом образе жизни средствами физической культуры можно только при условии активного участия личности в спортивной деятельности, что вызывает положительные эмоциональные переживания [1].

Вопрос о психологическом здоровье личности интересовал ученых начиная с XX в. Постоянные природные катаклизмы, урбанизация и отрыв людей от природной окружающей среды, смена социальных норм и политическая нестабильность и другие факторы приводили ко все большей актуальности вопроса о психологическом здоровье. Большое внимание ему уделил академик В. М. Бехтерев, формулируя тему «психологическое здоровье» еще в самом начале своей деятельности. Также большой вклад в рассмотрение этого вопроса внесли Л. С. Выготский, А. Н. Леонтьев, С. Л. Рубинштейн, У. Кэннон, Г. Селье и Д. Майерс.

Современное поколение студентов живет в постоянно изменяющемся обществе, в котором в силу социально-политических, социально-экономических, гражданско-правовых преобразований повысился уровень требований к духовно-личностной сфере будущего специалиста с высшим образованием как психологически здоровой и самоактуализирующейся личности [2].

Часто жизнь молодежи ассоциируется с весельем, досугом и отдыхом, но это только на первый взгляд она кажется легкой и беззаботной. При поступлении в высшее учебное учреждение молодежь начинает сталкиваться со многими стрессовыми ситуациями на своем пути. Нельзя

забывать, что с приходом в вуз у молодых людей формируется иной образ жизни, меняется привычное окружение (новый город, обстановка, коллектив). Не меньший стресс молодежь получает из-за изменений в учебном процессе. Все эти новые особенности: структура обучения, переезд в общежитие, недостаток денег, а также проблемы с жильем – воздействуют на психологическое здоровье студентов, заставляют находиться в ситуации неопределенности. Поэтому его необходимо укреплять, проявляя повышенное внимание к созданию благоприятного психологического климата.

Это можно сделать с использованием возможностей современной психологии, в которой апробированы технологии гармонизации взаимоотношений между человеком и средой и различных аспектов человеческого «я». Образование, являясь особой сферой, в которой совершается передача и воспроизводство не только знаний, умений, навыков и культурного опыта поколений, формирует характер мышления, миропонимания и мироощущения, духовные ценности нации, ее историческое и нравственное самосознание [3].

Студент, психологическое здоровье которого в норме, выделяется среди других. Он постоянно находится в движении, познает себя и окружающий его мир не только разумом, но и интуицией. Главными его качествами становятся жизнерадостность, целеустремленность, творчество, гармония в собственных чувствах, уверенность в себе и своих начинаниях, он просто стремится быть счастливым. Ресурсы его психики и индивидуальные психологические особенности занимают центральное место в изучении в психологии здоровья.

Если человек нездоров или его психологическое здоровье находится под угрозой (негативное самоощущение, низкий уровень рефлексии, отсутствие желания самосовершенствоваться, неумение выполнять социальные и семейные роли), то в настоящее время существует достаточный выбор средств помощи. К ним относятся психологические коррекции, психодиагностики, различного рода психологические тренинги. Данные виды помощи должны выступать в роли одного комплекса. И только такое воздействие на человека поможет прийти к положительным изменениям.

Для сохранения и укрепления своего психологического здоровья молодежь должна стараться вести здоровой образ жизни, поддерживать теплые отношения с людьми, которые ее окружают, научиться ставить перед собой выполнимые задачи и цели, находить пути их достижения, достойно справляться и переносить трудности, иметь жизнерадостный взгляд на все происходящие вокруг события.

В силу специфичности формирования здорового образа жизни специалисты рекомендуют для обучения так называемые интерактивные методы. Теория социальной учебы теоретически обосновывает особенности

методики активного обучения. Процесс обучения определенному практическому навыку должен воспроизводить естественный для человека процесс обучения: студенты сначала усваивают определенные нормы, а затем корректируют свое поведение в зависимости от последствий собственных действий и реакции на их поведение других людей. Поведение усиливается положительными или отрицательными последствиями, которые студенты непосредственно видят или чувствуют. Лучше запоминаются такие модели поведения, когда люди мысленно или в реальной практике используют смоделированные образцы поведения.

В заключение важно отметить, что умение и желание видеть прекрасное, быть отзывчивым крайне важно. Это приносит много положительных эмоций, а следовательно, создается благоприятная атмосфера для личностного развития студента.

### **Список использованной литературы**

1. Дільман, В. М. Зміст діяльності щодо формування здорового способу життя. Передумови покращення здоров'я / В. М. Дільман. – Харків : Медицина, 2017. – 288 с.

2. Забелина, А. В. Самоактуализация личности студентов как условие психологического здоровья [Электронный ресурс] / А. В. Забелина // Концепт. – 2013. – № 9 (сентябрь). – Режим доступа: <http://e-koncept.ru/2013/13175.htm>. – Дата доступа: 15.02.2020.

3. Забелина, А. В. Самоактуализация личности будущих учителей как условие поддержания психического здоровья школьников в системе инклюзивного образования / А. В. Забелина // Роль университетов и музеев в проведении гуманитарных научных исследований : материалы VI Международ. науч.-практ. конф. – Тула : Тул. гос. пед. ун-т им. Л. Толстого, 2011. – С. 62–67.

**Т. Д. ГРИЦЕВИЧ<sup>1</sup>, О. Ю. ДЕМЕНЧУК<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Беларусь, Минск, БГПУ имени Максима Танка

<sup>2</sup>Беларусь, Минск, РИВШ

### **НОРМАТИВНАЯ АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ КАК ФАКТОР ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Проблема психологической адаптации – одна из ключевых в современных психологических исследованиях. Уже на уровне определенных подчеркивается важность личности, ее ведущих структурных образований (потребностей, мотивов, целей, отношений к социальным ролям