

### Список использованной литературы

1. Волкова, Е. Н. Подростковый буллинг: направления профилактической работы и организация помощи [Электронный ресурс] / Е. Н. Волкова // Вестн. практ. психологии образования. – 2019. – № 3 (3). – С. 50–57. – Режим доступа: doi:10.17759/bpre.2019160301.
2. Глазман, О. Л. Психологические особенности участников буллинга / О. Л. Глазман // Изв. Рос. гос. пед. ун-та им. А. И. Герцена. – 2009. – № 105. – С. 159–165.
3. Гусейнова, Е. А. Влияние позиции подростка в буллинге на его агрессивное поведение и самооценку [Электронный ресурс] / Е. А. Гусейнова // Психол.-пед. исслед. – 2014. – № 2. – С. 246–256.
4. Дашук, К. В. Принципы социально-педагогической организации групп поддержки жертв школьного буллинга [Электронный ресурс] / К. В. Дашук, И. Н. Дашук. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/printsiyu-sotsialno-pedagogicheskoi-organizatsii-grupp-podderzhki-zhertv-shkolnogo-bullinga>.
5. Руланн, Э. Как остановить травлю в школе: Психология моббинга / Э. Руланн. – М. : Генезис, 2012. – 264 с.

**И. И. РИФИЦКАЯ**

Беларусь, Минск, БГЭУ

### ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СОХРАНЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

Основной целью образовательной программы учреждений высшего образования является вооружение студентов системой профессиональных знаний, умений, навыков и применение их на практике, однако духовному развитию учащихся, к сожалению, уделяется недостаточно внимания. Между тем психологическое здоровье позволяет личности постепенно стать самодостаточной, иметь собственную точку зрения, позволяющую ей ориентироваться в своих психических состояниях.

Социальные процессы, происходящие в обществе, оказывают существенное влияние на все стороны жизнедеятельности человека, включая его здоровье. Социальные потрясения (стрессогенность общества) ограничивают развитие человека, вызывают нарушения в развитии психологического здоровья. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Оно также выступает в качестве основной детерминанты успешной социализации и личностно-профессионального становления

субъектов непрерывного образования. В силу этого одной из основных задач психологической службы в образовательном учреждении является именно развитие и сохранение психологического здоровья студентов.

Впервые дифференцировку привычного для психологии понятия «психическое здоровье» с новым понятием «психологическое здоровье» предложила И. В. Дубровина. Под психологическим здоровьем, по ее мнению, понимаются отдельные психологические компоненты психического благополучия, т. е. те аспекты, которые определяют личность в целом. Совокупность психических свойств и процессов личности человека, которая обеспечивает согласованность потребностей индивида и общества, и составляет суть психологического здоровья. Специфику психологического здоровья И. В. Дубровина описывает следующим образом: «Если термин “психическое здоровье” имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего, к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин “психологическое здоровье” относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и др. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Мы вооружаем (вернее, должны вооружить) ребенка в соответствии с его возрастом средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в контексте взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях культурных, социальных, экономических и экологических реальностей окружающего мира» [1]. В современной психологии активно развиваются представления о многоуровневости психологического здоровья (Ф. Е. Василюк, Е. Р. Калитеевская, Д. А. Леонтьев). Основой такого подхода являются данные о том, что высший уровень психологического здоровья связан с адекватным личностным производством смысловых ориентаций, с определением общего смысла жизни, жизненных стратегий, отношений к другим, себе, является психологическим новообразованием студенческого возраста (Ф. Е. Василюк, Л. Д. Демина, И. А. Ральникова, А. В. Либина) [2].

Исходя из этого, психологическое здоровье определяется как такое состояние субъекта активности, которое позволяет ему полноценно развиваться, своевременно адаптироваться к меняющимся социальным условиям и организовывать свое поведение (жизнедеятельность), удовлетворяя основные потребности в обществе в социально приемлемых формах с учетом интересов и деятельности других людей.

Психологическое здоровье заключается в том, что человек находит достойное, с его точки зрения, удовлетворяющее его место в познаваемом, переживаемом им мире. Оно предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практиче-

ской деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности.

Психологическое здоровье – это взаимодействие «движения к людям» и «движения к самому себе». Преподаватель должен помочь студенту осознать правильность своего выбора, убедить, что это его профессия. Не менее важно и помочь признать, что выбор сделан неправильно. В противном случае психологическому здоровью будет наноситься постоянный урон, а в поведении студента будет преобладать тревожность, равнодушие или даже агрессивность по отношению к окружающим. Равнодушие к учебе, к успехам и неудачам в учебном процессе – признак и случайного выбора профессии, и неблагополучия в психологическом здоровье.

Показатели психологического здоровья студентов имеют положительную динамику в процессе профессионализации в вузе. Более структурированными становятся представления студентов о собственном здоровье, более осмысленной – индивидуальная модель здоровьесбережения. Улучшается такой показатель психологического здоровья, как уровень удовлетворенности качеством жизни, увеличивается доля конструктивных стратегий преодоления внутриличностных конфликтов.

Влияние на психологическое здоровье может оказывать и профиль обучения студентов. Так, большинство обучающихся на гуманитарных факультетах положительно воспринимают все стороны своего «я», ощущают симпатию к себе, ко всем качествам своей личности; у них преобладает интернальный локус-контроля, и в конфликтных ситуациях они, скорее, возьмут вину на себя, чем возложат ее на другого человека или обстоятельства. В отличие от них, студенты-негуманитарии склонны излишне критично воспринимать себя, а при конфликте отрицать свою вину, тем самым возлагая на других источники всех неприятностей и бед.

Психологически здоровый человек – это человек творческий, жизнерадостный, открытый для всего нового, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и способствует развитию других людей. Понимая, что его жизнь может быть не совсем легкой, он должен научиться легко адаптироваться к быстро изменяющимся условиям жизни.

### Список использованной литературы

1. Дубровина, И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестн. практ. психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21.
2. Басалаева, Н. В. Проблема психического и психологического здоровья в отечественной психологии / Н. В. Басалаева // Успехи соврем. естествознания. – 2013. – № 4. – С. 169–170.

#### **Н. В. САМОСЮК**

Беларусь, Брест, БрГУ имени А. С. Пушкина

#### **РОЛЬ БЕССОЗНАТЕЛЬНОГО В ХРИСТИАНСТВЕ В КОНЦЕПЦИИ К. Г. ЮНГА**

К. Г. Юнг раскрывает специфику интровертного и экстравертного психологических типов личности. В своем исследовании К. Г. Юнг обращается к истории христианства как мировой религии в целом и к отдельным личностям, оказавшим влияние на эту религию.

Ключевой категорией в исследованиях К. Г. Юнга является коллективное бессознательное. Человеческая психика вновь и вновь создает свою действительность. Эту действительность психоаналитик понимает как фантазию, которая одинаково присуща чувству и мысли. Таким образом, фантазию можно определить как наиболее яркое выражение специфической активности человеческой психики. Фантазия выступает в роли своеобразного моста между механизмами экстраверсии и интроверсии. Вместе с тем необходимо отметить, что фантазия всегда содержит и сознательные элементы, однако для нее особенно характерно то, что она по существу произвольна и чуждается содержания сознания. Подобная специфика характерна также и сновидению, которое отличается еще большей произвольностью и отчужденностью от содержания сознания.

Как отмечает К. Г. Юнг, «отношение человека к своей фантазии в большей степени обусловлено его отношением к своему бессознательному в целом» [1, с. 57–59]. В свою очередь, отношение к бессознательному определяется спецификой конкретного исторического периода. Так, в зависимости от степени доминирующего в конкретный период рационализма отдельный человек бывает более или менее способен признавать свое бессознательное и пытаться разобраться с его продуктами в виде фантазий и сновидений.

Христианство, как и все религиозные традиции, представляет собой замкнутую религиозную систему, отличающуюся явной тенденцией