

ИССЛЕДОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО АСПЕКТА ЗДОРОВЬЯ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ

Габриневская И.А.

*Белорусский государственный университет информатики и радиоэлектроники
г. Минск, Республика Беларусь*

Парафьянович Т.А. – научный руководитель, канд.пед.наук, доцент

Аннотация. В статье дана оценка процессу социализации обучающихся, сделан анализ факторов, вызывающих нарушение внутренней согласованности личности и негативно влияющих на состояние психологического здоровья; сформулированы критерии психологического здоровья; представлено исследование уровня психологического здоровья обучающихся, выполненное путем использования анонимного онлайн-опроса, уточняющего ментальное состояние личности; представлены рекомендации по сохранению психологического здоровья.

Согласно Всемирной организации здравоохранения здоровье – это не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье является состоянием полного физического, социального и психологического благополучия. Таким образом, психологическое благополучие так же важно, как и физическое, это основа удовлетворенности жизнью.

На данный момент обучающиеся относятся к группе повышенного риска развития психологических отклонений. Это связано с тем, что в период обучения на студентов воздействует целый ряд факторов, негативно влияющих на состояние психологического благополучия. К таким факторам можно отнести:

- психоэмоциональное напряжение, возникающее в связи с неопределенностью дальнейшего трудоустройства;
- отсутствие режима сна и отдыха;
- неправильное питание;
- при материальном неблагополучии вынужденная мера совмещать учебу и работу [1].

На сегодняшний день вопрос о психологическом здоровье обучающихся наиболее актуален в процессе получения образования, поскольку процесс социализации современной молодежи протекает в условиях кризисов, перестройки системы ценностей, низкого качества жизни, игнорирования традиционных жизненных ценностей, низкого уровня ценностного отношения к своему здоровью, нестабильности идеологии общества, распространения вредных привычек, обесценивания роли образования и многое другое.[2] В результате негативного воздействия всех этих условий на организм человека происходит нарушение внутренней согласованности личности, что в свою очередь приводит к возникновению проблем психологического здоровья.

Цель проводимого исследования – выявить уровень психологического здоровья обучающихся.

К главным критериям психологического здоровья можно отнести:

- адекватность понимания общества;
- осознание поступков;
- работоспособность и активность;
- стремление к новым целям;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- способность изменять свои действия и нормы поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств;
- умение находить контакты и др.

Проводимое исследование представляет собой проведение онлайн-опроса среди студентов, главной целью которого является оценка уровня психологического здоровья. Тесты на психологическое здоровье помогают уточнить ментальное состояние личности. Онлайн опросники проводят проверку по различным направлениям. Данный тест нацелен на оценку таких критериев, как спонтанность, адекватное восприятие неудач, автономность, способность к близким отношениям, конформность.

Для проведения эксперимента было подготовлено 29 тестовых вопросов. Было принято решение сделать тест анонимным, поскольку есть вероятность, что при указании личных данных, обучающиеся не будут до конца честны при ответе на вопросы, что в свою очередь повлияет на чистоту эксперимента.

В качестве опрашиваемых были выбраны студенты одной группы, с целью исключить возможность наличия неравных условий обучающихся. В эксперименте приняли участие 21 человек. По результатам опроса выявлено, что у 19,7% респондентов не возникает проблем по части психологического здоровья, 66,0% респондентов испытывают некоторые трудности, и при отсутствии своевременного устранения их, могут произойти серьезные последствия со здоровьем. 14,3%

респондентов отмечают у себя серьезные проблемы по части психологического здоровья. Результаты опроса представляем в виде диаграммы на рисунке 1.

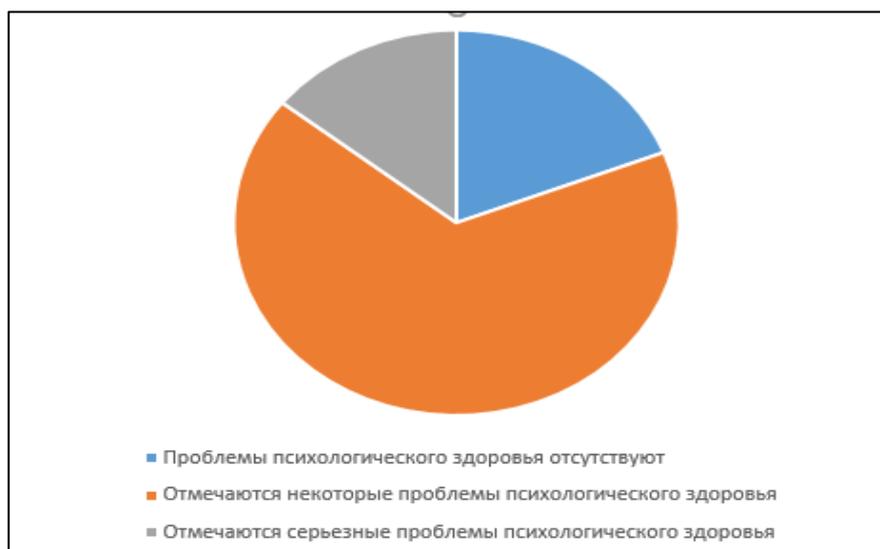


Рисунок 1 – Результаты проведенного исследования

Статистика показывает, что из опрошенных респондентов у 30% отмечается наличие некоторых проблем с психологическим здоровьем.

Темп современной жизни и условия во многих сферах занятости постоянно подвергают человека стрессам. Если не уметь с ними справляться и возрастает вероятность возникновения депрессии, чувства тревоги и беспокойства, что в свою очередь, чревато более серьезными психологическими расстройствами.

Существует множество техник и методик по сохранению и поддержанию психологического здоровья. Однако стоит отметить, если человек чувствует, что не в состоянии самостоятельно справиться с проблемами в жизни, обязательно стоит обратиться за профессиональной помощью.

На сегодняшний день можно выделить основные шаги на пути к психологическому здоровью:

- соблюдение режима дня;
- правильное сбалансированное питание;
- следите за своим здоровьем.;
- необходимо учиться контролировать свои эмоции;
- занятия спортом;
- больше положительных эмоций;
- минимизирование негативных воздействий;
- расслабляйтесь перед сном;
- необходимо мыслить позитивно и во всём видеть хорошее;
- ищите поддержку и помощь.

Таким образом, можно сказать, что психологическое здоровье напрямую зависит от физического здоровья. Ведь как сказал древнеримский поэт Ювенал – «надо ..., чтобы ум был здоровым в теле здоровом». Крепкое психическое здоровье – это залог полноценной и счастливой жизни!

Список использованных источников:

1. Психологическое здоровье человека [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://uzggb2.by/index.php/ru/novosty/item/157-psikhologicheskoe-zdorove-cheloveka>.
2. В ладу с собой и миром: 7 критериев психического здоровья [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://theoryandpractice.ru/posts/19026-v-ladu-s-soboy-i-mirom-7-kriteriev-psikhicheskogo-zdorovya>