**Формирование психологического здоровья студентов**

Шабарина Ирина Юрьевна

Преподаватель

ОГБПОУ «Черемховский медицинский техникум»

Проблема психологического здоровья человека, условий его гармонизации относится к числу актуальных социально-психологических проблем. Психологическое здоровье людей является неотъемлемым условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. В то же время современная социально-психологическая, социально-экономическая ситуация характеризуется ростом напряженности жизни, ее темпа, постоянно увеличивающимся потоком информации, интенсификацией межличностной коммуникации, что определяет проблему психологического здоровья человека как одну из приоритетных в социальной психологии.

Долгие годы психическое здоровье человека рассматривалось только в рамках медицинской науки - психиатрии   и невропатологии, которая считала и продолжает рассматривать их как «духовные приложения» к телесным срывам, либо как следствие несовершенства мира. Начало другого подхода к пониманию психологического здоровья, как известно, было положено З. Фрейдом, который понимал многие психические нарушения как следствие внутриличностных конфликтов, которые тревожат даже здоровых людей.

Проблема психического здоровья личности рассматривалась и со стороны российских ученых с начала 20 века. Огромная заслуга в постановке проблемы и привлечения к ней внимания широкой общественности принадлежит академику В.М.Бехтереву, который формулирует тему психического здоровья еще в самом начале своей творческой деятельности. Основные мысли В.М.Бехтерева относительно условий формирования здоровой личности и главенствующей роли социального начала в жизнедеятельности человека значительно опередили во времени близкие по смыслу рассуждения в современной гуманистической психологии.

Одним из современных ориентиров образования выступает создание условий для полноценного развития субъектов образовательного процесса. Говоря о полноценности развития, многие современные исследователи связывают его с понятием «психологическое здоровье»  как цели и критерия успешности личностного развития человека.

Психологическое здоровье - необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического. 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. Кроме того, он должен уметь находиться в ситуации неопределенности.

Таким образом, можно сделать вывод, что главным для психологически здорового человека является гармония или баланс. Это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, гармония между окружающими людьми и человеком, с природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс.

Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение будущей жизненной задачи. Жизненную задачу при этом можно рассматривать как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку с его способностями и индивидуальными возможностями.

Результаты многих исследований последних лет свидетельствуют о нарастающих нагрузках на нервную систему, психику человека. Информационный объем, убыстрение ритма жизни, негативная динамика межчеловеческих отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, возрастание агрессивных факторов и т.д.) и другие патогенные особенности современной жизни приводят к чрезмерному эмоциональному напряжению не только взрослых людей, но и детей. Эксперты Всемирной Организации Здоровья отмечают заметное распространение нервно-психических расстройств не только у детей, но и у взрослых, работающих с детьми.

Для определения путей развития психологического здоровья людей необходимо определить само понятие нормы психологического здоровья. Для психологического здоровья норма - это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и развиваясь самому, содействовать его развитию. Норма - это некий образ, который служит ориентиром для организации педагогических условий ее достижения. Альтернатива норме в случае психологического здоровья - отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

Критерии психологического здоровья рассматриваются во многих работах современных исследователей. В наше время все чаще к определению психологического здоровья предлагается уровневый подход. М.С.Роговин основывает уровни на сохранности функций внешней и внутренней регуляции. Б.С.Братусь выделяет как высший уровень - способность строить адекватные способы смысловых стремлений и особенности нейрофизиологической организации психической деятельности. Мы хотели бы остановиться на точке зрения, излагаемой В.С.Мухиной и ее сотрудниками - О.В.Хухлаевой, Т.Н.Счастной, строившим свою концепцию на положении, что развитие является необратимым процессом, заключающимся в изменении типа взаимодействия с окружающей средой. Эти изменения проходят через все уровни развития психики и сознания, где и формируется качественно иная способность интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности. С этих позиций понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями. Соотношение между приспособляемостью и приспособлением среды не является простым равновесием, оно зависит не только от конкретной ситуации, но и от возраста человека.

Состояние здоровья студентов привлекает все большее внимание специалистов различных областей медицины. Это обусловлено ролью, которую играет данная социальная группа в обществе. Среди проблем, связанных с охраной здоровья студентов, значительное место занимают нервно-психические расстройства. При сравнении психического здоровья различных групп населения оказалось, что в отношении студенчества эта проблема наиболее актуальна. Напряженный темп жизни и учебы предъявляет повышенные требования к компенсаторным механизмам психики, срыв которых приводит к возникновению стресса, психологическим и социальным конфликтам и, что сегодня особенно актуально, употреблению психоактивных веществ (ПАВ). В этой области проводятся широкие психопатологические, генетические и социально-психологические исследования.

Время обучения совпадает с возрастом наиболее высокого риска манифестации психической патологии, что, возможно, обусловлено не только биологической природой психических заболеваний, но также значительными стрессовыми нагрузками, создающими дополнительные условия для активного проявления до сих пор латентного болезненного процесса. Специфически важное значение для студенческой молодежи имеет, и фактор времени, поскольку учебная дезадаптация даже на относительно недлительный период приводит к неустранимому отставанию от графика обучения и, следовательно, к затяжной дезадаптации вследствие годичного перерыва в учебе (академический отпуск).

Отдел психического здоровья Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) включил в список выдающихся публикаций в области психиатрической эпидемиологии исследование, проведенное в университетах США, признав тем самым важность и актуальность изучения здоровья студентов. Исследователи поставили цель — оценить психические нарушения во время учебы в университете. Выборка состояла из 188 специально отобранных студентов мужского пола, у которых при поступлении в колледж не было обнаружено соматических или психических нарушений. Около 45 лет или до самой смерти за ними наблюдали один раз в два года или ежегодного посредством использования опросника. Как и в большинстве исследований выборок населения, авторы обнаружили общий коэффициент для "принадлежности к случаю заболевания" (20-25%). Наблюдаемая распространенность алкоголизма (14%) и большого депрессивного расстройства (6%) в этой выборке студентов (поступивших в колледж) сходна с коэффициентами их распространенности на протяжении жизни.

По обобщенным литературным данным, основное число расстройств нервно-психического уровня представлено невротическими колебаниями(около 19%), выявляющимися у студентов на первом курсе. На протяжении учебы колебания составляют от 5,8 до 14,8% всех нервно-психических расстройств в зависимости от факультета и курса вуза.

Оценивая распространенность пограничных нервно-психических заболеваний у студентов, отдельные авторы приводят цифру 56,6%. От 51 до 70,5% пациентов с невротическими заболеваниями — это лица в возрасте 19-25 лет. Е. Д. Красик с соавт. (1982) провели анализ заболеваемости студентов в различных многопрофильных вузах. Ими установлено, что распространение пограничных нервно-психических расстройств на технических, медико-биологических, физико-математических и гуманитарных факультетах составило пропорцию 1:1,5:2:6. Различные авторы считают, что наибольший риск возникновения этих заболеваний в изучаемой студенческой популяции приходится на младшие курсы (1 и 2), достигая максимума к 3 курсу. Это связано с трудностями адаптации к новым профессиональным и бытовым условиям. Затем вероятность развития этой патологии снижается, становясь минимальной на 4—6 курсах обучения. Причем в 46,6% случаев заболевание возникало во время экзаменационной сессии, так как она является пиком умственной перегрузки и сильной стрессовой ситуацией. Ведущий синдром невротического расстройства — астенический. Он возникает в результате психогений, связанных с учебной деятельностью студентов, и оказывающих наиболее сильное дезадаптирующее влияние. Отчисления из вузов по поводу пограничных состояний преобладают у студентов первого курса — 6,4% всех больных этого курса. Дезадаптация в целом характеризуется ухудшением успеваемости и ведет к необходимости оформления академических отпусков.

**Литература**

1.  Ананьев В.А. «Введение в психологию здоровья», - Спб., 1998 г.

2.  Водопьянова Н.Е., Ходырева «Психология здоровья» 2001 г.

3. Васильева О.С., Филатова Ф.Р. «Психология здоровья человека» (эталоны, представления, установки): М., 2001 г.

4. «Психологическое здоровье» / под ред. Г.С.Никифорова - Спб., Питер 2006 г.