

Представления подростков о ценностной сущности их психологического здоровья

Богомаз С.Л., Медвецкая Н.М., Матюшкова С.Д.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Процесс получения значительного объема различных знаний в учреждениях образования неразрывно связан с физическими нагрузками и нервно-психическими переживаниями, что часто отражается на здоровье и отношении к жизненным ситуациям подрастающего поколения. Несмотря на то, что наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость реакций и умение применения на практике техник толерантного взаимодействия и конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у некоторых обучаемых не всегда справляется с ежедневными трудностями.

Цель статьи – изучить наличие представлений подростков о психологическом здоровье и сущности его ценностей.

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 46 г. Витебска», ГУО «Средняя школа № 10 г. Витебска» и ВГУ имени П.М. Машерова. В ходе изучения применялись методы анализа, интерпретации и обработки данных.

Результаты и их обсуждение. Данные исследования позволяют утверждать, что значительная часть респондентов имеет представление о психологическом здоровье личности. В частности, 41% опрошенных учащихся назвали их психическим здоровьем состояние спокойствия и гармонии, 19% – отсутствие конфликтов в семье и окружении, 17% – здоровую нервную систему, 13% – положительное эмоциональное состояние, 6% – адекватное восприятие происходящего в окружающем мире и только 4% отказались отвечать. Интерпретация полученных данных теста «Кто Я?» Куна – Макпартленда позволяет нам сделать вывод, что респонденты отразили в ответах самоописания в первую очередь ролевые аспекты «Социальное Я», «Рефлексивное Я», «Деятельное Я», в меньшей степени «Физическое Я» и ни один человек не использовал ассоциаций с понятиями «здоровье» и «психологическое здоровье».

Заключение. Здоровое функционирование личности подростков как позитивный процесс, стремление к самореализации и самоактуализации – это базис их здоровья. Тем не менее понимание психологического здоровья как способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражения в представлении данного понятия как детей, так и взрослых.

Ключевые слова: подростки, здоровье, ценностная сущность, образ жизни.

Adolescent Ideas About the Value Essence of Their Psychological Health

Bogomaz S.L., Medvetskaya N.M., Matyushkova S.D.

Education Establishment "Vitebsk State P.M. Masherov University"

Obtaining a significant amount of various knowledge at education establishments is inextricably linked with physical exertion and neuro-psycho experiences, which often affects the health and attitude towards life situations of the younger generation. Despite the fact that mentors strive to form positive personal, social, communicative attitudes, increase the stability of reactions and the ability to apply in practice techniques of tolerant interaction and constructive behavior in critical situations, the psyche of some students does not always cope with daily difficulties.

The purpose of the article is to study the presence of adolescents' ideas about psychological health and the essence of its values.

Material and methods. The research was carried out on the basis of the State Education Establishment "Secondary School No. 46 of Vitebsk", State Education Establishment "Secondary School No. 10 of Vitebsk" and Vitebsk State P.M. Masherov University. In the course of the study, methods of analysis, interpretation and data processing were used.

Findings and their discussion. The research data make it possible for us to assert that a significant part of the respondents have an idea of the psychological health of the individual. In particular, 41% of the surveyed students named the state of calmness and harmony as their mental health, 19% – the absence of conflicts in the family and in the environment, 17% – a healthy nervous system, 13% – a positive emotional state, 6% – an adequate perception of what is happening in the world, and only 4% refused to answer. The interpretation of the obtained Kuhn-McPartland test data "Who am I?" allows us to conclude that the respondents reflected in their answers self-description, first of all, the role aspects of "Social I", "Reflexive I", "Active I", to a lesser extent "Physical I" and not a single person used associations with the concept of health and psychological health.

Conclusion. The healthy functioning of the personality of adolescents as a positive process, the desire for self-realization and self-actualization is the basis of their health. Nevertheless, the understanding of psychological health as a person's ability to function fully in conditions of restriction by social and cultural norms of the society or a social group was not reflected in both children's and adults' understanding of this idea.

Key words: adolescents, health, value essence, lifestyle.

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья человека является одной из наиболее актуальных. Все больше людей не только задумываются о своем здоровье, но и активно заботятся о нем.

Такое отношение к себе и поведение в большей степени присуще взрослым. К сожалению, понимание того, что в современном ракурсе здоровье – не только личное дело самого человека, но и один из важнейших факторов выживания всего общества, формируется в зрелом возрасте, когда физическое, духовное и социальное состояние далеко не удовлетворительное. Поэтому весьма насущным является формирование ценностного отношения к здоровью как можно в более раннем возрасте и уменьшение рисков как социального, так и возрастного характера.

По определению Всемирной организации здравоохранения «состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов обозначается как здоровье» [1]. Термины «здоровье» и «физическое здоровье» включают состояние человека, обусловленное нормальным функционированием всех органов и систем, в том числе и полное его благополучие.

Психологическое здоровье подростков – комплексное понятие, отражающее социальные, образовательные, психолого-педагогические и медико-психологические (развитие личности, повышение уровня культуры, психодиагностика, психокоррекция, психотерапия) аспекты для реализации индивидуально-личностного подхода.

Таким образом, как отмечает Н.К. Смирнов, такое состояние «в целом можно определить двумя признаками: соблюдение в основных формах проявления жизнедеятельности принципа оптимума, стремление придерживаться “золотой середины” и эффективная адаптация (социальная, социально-психологическая и интрапсихическая)» [2]. В этом случае, по заключению автора, достигается тесная взаимосвязь с людьми и даже понимание самого себя как личности в социуме.

По мнению российских ученых Л.С. Колмогоровой, О.Г. Холодковой, соотношение рассматриваемых нами понятий можно проследить, ориентируясь на модель психического здоровья Б.С. Братуся (1988), который считает, что психическое здоровье следует рассматривать как сложное, многоуровневое строение, состоящее из уровня психофизиологического здоровья, уровня индивидуально-психологического здоровья и личностно-смыслового уровня. Так вот последний и выступает как уровень психологического здоровья [3]. Таким образом, психическое здоровье

рассматривается как основа психологического.

Обобщенный «портрет» психологически здорового человека – это творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он всецело воспринимает себя самого, признает значение и уникальность находящихся вокруг него людей. Такой человек берет ответственность за свои действия, извлекает уроки из не очень положительных ситуаций в жизни. Он находится в постоянном развитии и, естественно, содействует развитию других людей. Его жизненный путь может быть трудным, но он отлично приспосабливается к постоянно изменяющимся условиям окружающей среды [4]. Поэтому можно сказать, что «ключевыми» словами для описания психологического здоровья считаются «гармония» и «баланс». И, прежде всего, это гармония между различными аспектами самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, а также это гармония между человеком и окружающими людьми и природой [5; 6].

К основным критериям психологического здоровья относят соответствие между возрастом и уровнем зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности, между образами отражаемых объектов действительности и реакциями субъекта на них, способность ставить перед собой долгосрочные конкретные цели и достигать их, успешность социальных контактов. Обучение основам психологического здоровья должно осуществляться на протяжении всех возрастных этапов. Огромную роль в формировании здоровой психики могут и должны сыграть семья и школа.

Все большее число исследований свидетельствует о том, что развитие в детстве, успешность ребенка имеет значение для здоровья и предотвращения проблем в дальнейшем (Е.Н. Дятковская, Н.В. Дмитриева, И.В. Журавлева, А.В. Шувалов, И.В. Дубровина, Я.Л. Коломинский и другие).

Психологическое здоровье подростка – предпосылка не только его эмоционального благополучия и физического здоровья, но также хорошей школьной успеваемости и в дальнейшем успешной социализации, решения вопроса о выборе жизненной цели. Структура и специфика отношения личности к собственному «Я» оказывают регулирующее влияние практически на все аспекты поведения человека.

Самоотношение играет важную роль в установлении межличностных отношений, в постановке и достижении целей, в способах формирования стратегий поведения, разрешения кризисных ситуаций, а также в профессиональном и личностном становлении. Для того чтобы сложи-

лось определенное отношение к самому себе, необходимо знать свои сильные и слабые стороны. Так, положительное самоотношение обеспечивает стабильное развитие личности. Самоуважение, самооценка, самопринятие, чувство расположения, самоуверенность, самоуничижение, самообвинение – это далеко не полный перечень черт, используемых для обозначения целостного самоотношения или отдельных его аспектов. Такое большое разнообразие понятий было отмечено при анализе различных взглядов на строение самоотношения.

В рамках интерпретации теста «Кто Я?» Куна – Макпартленда можно определить множество идентичностей человеческой личности, такие как: половую, социальную, духовную, семейную, профессиональную, индивидуальную, физическую и т.д. Нас в первую очередь интересовало среди этого множества все, что связано с понятиями «здоровье» и «психологическое здоровье». Ближе всего с понятием «здоровье» «Физическое Я», которое включает в себя такие аспекты:

- субъективное описание своих физических данных, внешности (сильный, приятный, привлекательный);
- фактическое описание своих физических данных, включая описание внешности, болезненных проявлений и местоположения (блондин, рост, вес, возраст);
- пристрастия в еде, вредные привычки [7].

Материал и методы. Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 46 г. Витебска», ГУО «Средняя школа № 10 г. Витебска» и ВГУ имени П.М. Машерова. В ходе изучения применялись методы анализа, интерпретации и обработки данных.

На первом этапе проведено тестирование по методике «Кто Я?», которая представляет собой не стандартизированное самописание с открытой формой (М. Кун и Т. Макпартленд). В нем приняли участие 127 студентов факультета социальной педагогики и психологии Витебского государственного университета имени П.М. Машерова в возрасте от 18 до 30 лет, из них 98% женщин и 2% мужчин.

Второй этап представлен анкетированием (И.В. Дубровина) для выявления наличия знаний учащихся и их уровня научных понятий о термине «психологическое здоровье» и его составляющих. Во время прохождения практики студентами факультета социальной психологии и педагогики и факультета физической культуры и спорта опрошены 94 учащиеся школ города Витебска в возрасте от 12 до 17 лет, из них 43% девочек и 57% мальчиков. Такое же исследование проводилось среди родителей (88 человек в возрасте от 26 до 57 лет, из них 77% женщин и 23% мужчин).

Результаты и их обсуждение. Получены данные исследования, позволяющие сделать заключение, что значительная часть респондентов (как учащихся, так и студентов) имеет представление о понятиях «здоровье», «психологическое здоровье».

Тем не менее анализ ответов респондентов теста «Кто Я?» Куна – Макпартленда выявил, что ни один человек не использовал ассоциаций с исследуемыми нами понятиями, что может свидетельствовать об недостаточно сформированном ценностном отношении к здоровью. Интерпретация полученных данных позволяет нам сделать вывод, что в самоописании респонденты отразили в основном ролевые аспекты: «Социальное Я» (мать, дочь, студент, студентка, учащийся, водитель, внучка, воспитатель, медработник, работник, педагог, сестра); «Рефлексивное Я» (добрый, дружелюбный, искренний, общительный, веселый); «Деятельное Я» (целеустремленный, активный, самостоятельный, ответственный).

В меньшей степени присутствовали ответы с оценкой «Физического Я»: субъективное описание своих физических данных, внешности. Интересно, что 2% испытуемых в описании себя использовали признак «красивый».

Несомненно, методика «Кто Я?» Куна – Макпартленда предназначена в первую очередь для изучения гендерной идентичности, имеет ряд недостатков, таких как трудоемкость количественной обработки, и зависит от факторов влияния и лингвистических способностей испытуемых.

Поэтому в дальнейшем для выявления ценностного отношения подростков и родителей к психологическому здоровью с различными проявлениями социальной среды и их влиянию на состояние здоровья было принято решение использовать анкетирование.

Рассмотрим полученные результаты. В частности, 41% опрошенных учащихся назвали психологическим здоровьем состояние спокойствия и гармонии, 19% – отсутствие конфликтов в семье и в окружении, 17% – здоровую нервную систему, 13% – положительное эмоциональное состояние, 6% – адекватное восприятие происходящего в окружающем мире и только 4% отказались отвечать (рисунок 1).

Для сравнения значимости понятия «психологическое здоровье» взрослые личности (родители) на первое место ставят гармонию с самим собой (58%). Практически одинаковое количество выборов получили у взрослых умение противостоять стрессовым ситуациям, пребывание в состоянии спокойствия (25%) и адекватное восприятие происходящего в окружающем мире (24%). Для них, в отличие от подростков, важны

жизнедеятельность без стрессовых ситуаций (18%) и здоровая нервная система (10%) (рисунок 2).

По мнению подростков, на уровень их психологического здоровья влияет много факторов, но основные из них: забота о здоровье (91%), положительные эмоции (86%), взаимопонимание с родителями (83%), пребывание в хорошем настроении (73%), состояние спокойствия (58%), абстрагирование от проблем (11%) (рисунок 3).

Ответы родителей на этот же вопрос распределились иначе и более разнообразно.

В частности, на уровень психологического здоровья, по их мнению, влияют состояние спокойствия и гармонии (91%), забота о здоровье (73%), пребывание в хорошем настроении (66%), благоприятная атмосфера на работе (65%), спокойная атмосфера в семье (42%), умение сдерживать свои отрицательные эмоции (39%), положительные эмоции (37%), абстрагирование от проблем (20%), стрессовые ситуации (20%), взаимопонимание с окружающими (14%) (рисунок 4).

В анкете присутствовал вопрос, что оказывает влияние на уровень психологического здоровья их ребенка и благополучия в семье. Положительное влияние, по мнению родителей, оказывают: пребывание в хорошем настроении (92%), спокойная атмосфера в семье (89%), взаимопонимание с родителями (79%), состояние спокойствия и гармонии (78%), положительные эмоции (59%), забота о здоровье (68%), успеваемость в школе (56%), общение со сверстниками (15%), конфликтные ситуации (11%).

На рисунке 5 отражены ответы респондентов, в которых наглядно представлены мнения, что и родители, и дети единодушны в определении значимости влияния на уровень психологического благополучия ребенка взаимоотношений с родителями.

Можно сделать вывод, что пребывание в хорошем настроении, спокойная атмосфера в семье, взаимопонимание с родителями, положительные эмоции, забота о здоровье тоже

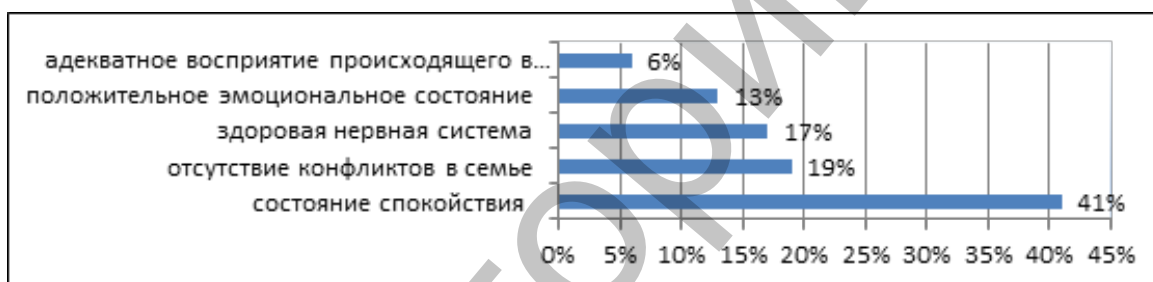


Рисунок 1 – Представление подростков о понятии «психологическое здоровье»

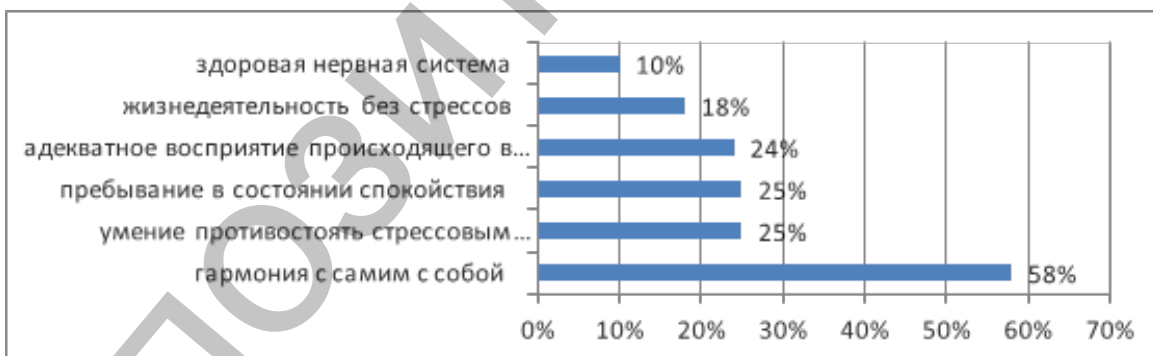


Рисунок 2 – Представление родителей о понятии «психологическое здоровье»



Рисунок 3 – Факторы, влияющие на уровень психологического здоровья (по мнению подростков)

по своей значимости сопоставимы как для взрослых, так и детей. Исключение составляет показатель успеваемости в школе. Половина родителей (56%), принявших участие в исследовании, считает, в отличие от подростков, данный фактор оказывает влияние на уровень психологического благополучия ребенка.

Важным аспектом жизни каждого человека является забота о своем психологическом здоровье. Интересно, что подростки, принявшие участие в опросе, считают, что достаточно соблюдать режим дня (50%), заниматься спортом и физкультурой (42%). И только 8% выбрали ограничение в работе за компьютером, гаджетами. А вот родители этот фактор поставили на первое место (85%), а затем соблюдение режима дня (68%) и занятия спортом и физкультурой (33%) (рисунок 6).

Существуют и разные подходы к определению уровней психологического здоровья. И.В. Дубровина и О.В. Хухлаева выделяют их три. Однако содержательная составляющая у них разная.

Так, к 1-му уровню здоровья относят детей, которые устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций, активным творческим отношением к действительности и не нуждаются в психологической поддержке.

Дети 2-го уровня составляют относительно большое большинство «благополучных» детей, практически адаптированных к социуму, однако проявляющих отдельные признаки дезадаптации, повышенную тревожность, не имеющих достаточного запаса прочности психологического здоровья и нуждающихся в занятиях профилактической направленности.

К самому низкому, 3-му, уровню психологического здоровья, относят детей, не способных к гармоничному взаимодействию, проявляющих глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владеющих механизмом защиты, отделением себя от травмирующих влияний среды.



Рисунок 4 – Факторы, влияющие на уровень психологического здоровья (по мнению родителей)

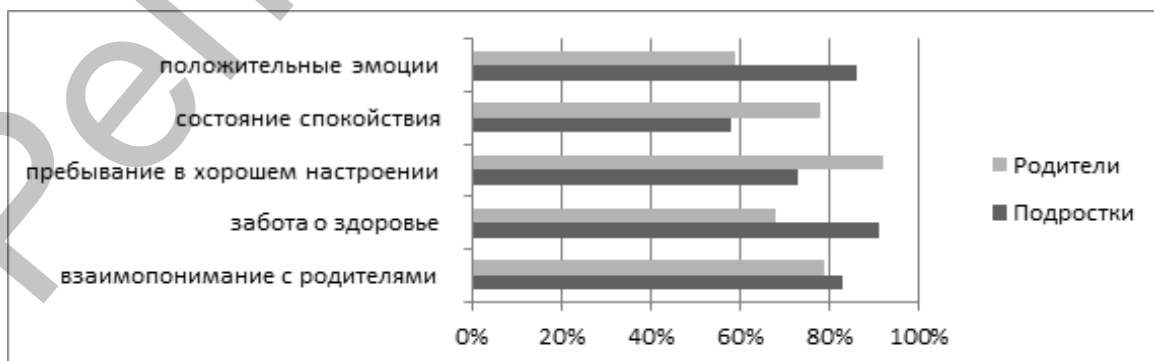


Рисунок 5 – Сравнительная характеристика влияния взаимоотношений с родителями на уровень психологического благополучия

Дезадаптация проявляется в поведении, конфликтах со сверстниками и т.д. [2; 8; 9]. Выделенные уровни позволяют специалистам дифференцировать потребность в психолого-педагогической помощи.

Характерно, что авторы сходятся во мнениях и считают, что дети первой группы не нуждаются в психологической помощи. Их достаточно вовлекать в развивающую работу. Детям второй группы необходима психопрофилактическая помощь, а детям третьей группы необходима серьезная индивидуальная коррекционная помощь.

Дезадаптация и стойкое нарушение приспособляемости к усложняющейся жизни приводят к появлению потери жизненной активности, интереса к окружающей действительности. Подростки особенно подвержены стрессовым ситуациям, не готовы к их преодолению и страдают от их последствий. Это побуждает их искать ситуации и средства, помогающие уходить от реальности, что приводит к появлению зависимостей.

Достижение эмоционального благополучия и физического здоровья, а также хорошей успеваемости и в дальнейшем успешной социализации, выбор жизненной цели способствуют решению проблемы профилактики аддиктивного поведения подростков.

Целесообразно рассматривать стремление ухода от реальности посредством изменения своего состояния в контексте укрепления их здоровья, в том числе психологического. Неблагополучие окружающего фона, как и наличие психологических девиаций, выраженные явления дезадаптации как в семье, так и в образовательном учреждении, приводят к аддиктивному поведению.

Значимая часть респондентов, так или иначе, имеет представление о психологическом здоровье личности. Психологическое здоровье у подростков в первую очередь ассоциируется

с состоянием спокойствия и гармонии, отсутствием конфликтов в семье и окружении, здоровой нервной системой, положительным эмоциональным состоянием. Тем не менее только небольшая часть из них посчитала, что адекватное восприятие происходящего в окружающем мире является признаком состояния благополучия и совпадает с одним из критериев психического здоровья, определенных Всемирной организацией здравоохранения, то есть соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.

На психологическое здоровье как состояние, которое способствует наиболее оптимальному физическому, эмоциональному и умственному развитию детей и подростков, влияет много факторов. Но, по мнению подростков, важнейшим из них является забота о здоровье. Однако, с точки зрения родителей, одним из главных факторов, воздействующих на психологическое благополучие детей, является взаимопонимание с родителями. Так как именно положительное участие в жизни ребенка дает ему в дальнейшем уверенность в собственных силах, способность успешно устанавливать социальные контакты, активность.

Современное понятие «забота о здоровье» (в контексте нашего исследования) – это не только деятельность родителей по созданию условий для полного физического, психического и социального благополучия, но и поведение самого подростка. Достигнуто понимание о достаточности соблюдения режима дня, занятий спортом и физкультурой, по мнению как детей, так и родителей, для сохранения своего психологического здоровья. Несомненно, что пребывание в хорошем настроении, спокойная атмосфера в семье, положительные эмоции, забота о здоровье благоприятно влияют на психологическое здоровье как взрослых, так и детей.

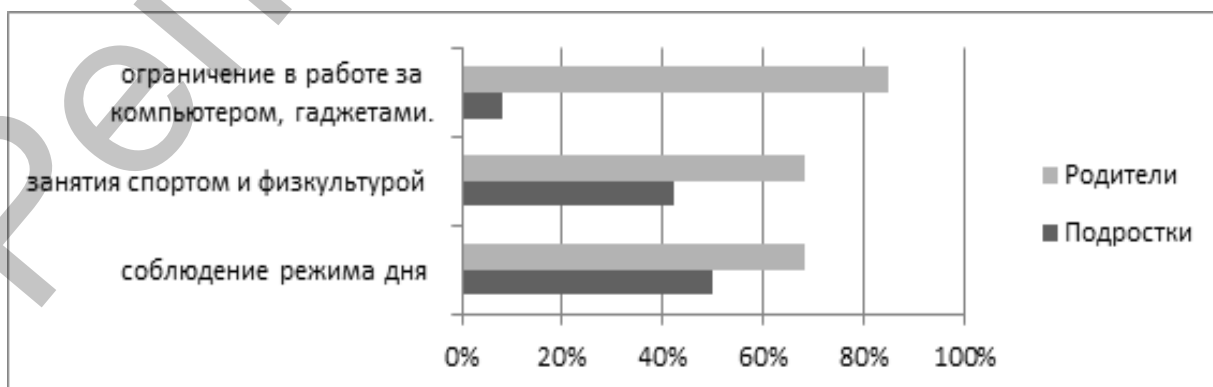


Рисунок 6 – Сравнительная характеристика важных аспектов жизни в заботе о своем психологическом здоровье (по мнению подростков и родителей)

Однако здоровое функционирование личности как позитивный процесс, стремление к самореализации и самоактуализации – это базис психологического здоровья личности. Тем не менее, понимание психологического здоровья как способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражения в представлении данного понятия [10–13].

Заключение. Таким образом, можно сказать, что здоровье в целом и психическое и психологическое здоровье личности в частности становятся важнейшей проблемой современного общества. Результаты данного исследования подтверждают его актуальность.

По-прежнему в современном мире проводится целенаправленная работа по формированию у подрастающего поколения ценностного отношения к различным аспектам их здоровья и сознательному соблюдению норм здорового образа жизни. В этой связи здоровый образ жизни (ЗОЖ) можно определить как образ жизни человека, направленный на сохранение здоровья, профилактику болезней и укрепление человеческого организма.

Здоровый образ жизни должен стать потребностью для подростка. Соблюдение гигиенических норм и правил, оптимальный режим сна и бодрствования и питания, занятия физкультурой и спортом, психологическое совершенствование, позитивное общение со сверстниками, родителями и педагогами, положительные эмоции, ограничение в работе за компьютером должны стать осознанной основой их жизненных ценностей.

В этих условиях важно начинать прививать населению нашей республики нормы здорового образа жизни с самого детства. В этом огромную (если не ключевую) роль должен играть образовательный процесс в современной школе. Так как

школьные годы – это значительный период жизни человека, когда закладываются основы знаний, формируются ценности, в частности, ценность здорового образа жизни.

Литература

1. Здравоохранение в Республике Беларусь: офиц. стат. сб. за 2015 г. – Минск: ГУ РНМБ, 2016. – 278 с.
2. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе: метод. пособие / Н.К. Смирнов. – М.: АПК и ПРО, 2002. – 121 с.
3. Колмогорова, Л.С. Диагностика психологического здоровья и психологической культуры школьников: учеб. пособие / Л.С. Колмогорова, О.Г. Холодкова. – Барнаул: АлтГПА, 2014. – 343 с.
4. Бадалян, Л.О. Синдромы дефицита внимания у детей / Л.О. Бадалян, Н.Н. Заваденко, Т.Ю. Успенская // Обзорные психиатрии и медицинской психологии им. В.М. Бехтерева. – СПб.: Речь, 2012. – Т. 7, № 3. – 95 с.
5. Никифоров, Г.С. Психология здоровья: новое научное направление / Г.С. Никифоров // Психология здоровья. – СПб.: Питер, 2010. – 607 с.
6. Хухлаева, О.В. Психологическое здоровье и его основные характеристики / О.В. Хухлаева. – М., 2013. – 224 с.
7. Румянцева, Т.В. Психологическое консультирование / Т.В. Румянцева. – СПб., 2006. – С. 82–103.
8. Дубровина, И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования: монография / И.В. Дубровина. – М., 2014. – 464 с.
9. Слепцова, Л.Ю. Психология здоровья: теоретические основы и практики использования здоровьесберегающих технологий: материалы обл. науч.-практ. конф. / Л.Ю. Слепцова [и др.]. – Витебск: ГУДОВ «ВОИРО», 2016. – 294 с.
10. Реньяр, П. Умственные эпидемии: историко-психиатрические очерки / П. Реньяр. – М., 2014. – 288 с.
11. Об оказании психологической помощи [Электронный ресурс]: Закон Респ. Беларусь от 1 июля 2010 г. № 153-З. – Режим доступа: https://kodeksy.by.com/zakon_rb_ob_okazanii_psihologicheskoi_pomowi.htm. – Дата доступа: 10.12.2019.
12. Коссаковский, А. Психическое развитие личности в онтогенезе. Психология личности в социалистическом обществе. Активность и развитие личности / А. Коссаковский. – М.: Наука, 2013. – 183 с.
13. Литницкая, Е.В. Проблема здоровья личности в психологии XIX–XX веков / Е.В. Литницкая // Ярослав. пед. вестн. – 2012. – Т. 11, № 2. – С. 268–274.

Поступила в редакцию 19.02.2021