

ПСИХОЛОГИЯ

УДК 159.9

*Е. Е. Колесник, Л. А. Лазаренко (Краснодар Россия)
Кубанский государственный университет*

К вопросу о факторах, влияющих на психологическое здоровье подростков

В статье обоснована актуальность изучения вопроса о психологическом здоровье подростков. Осуществлен анализ научных работ по представленной теме. Кратко описаны факторы, влияющие на психологическое здоровье детей подросткового возраста. Уделено внимание возрастным особенностям подростка, закономерностям его развития.

Ключевые слова: психологическое здоровье, подростковый возраст, тревожность, сензитивность, акцентуации, школьная успеваемость, конфликты

В современных условиях реализации комплексного проекта модернизации образования особенно важной является задача создания такой безопасной среды, которая способствовала бы укреплению психологического здоровья школьников. Следовательно, образовательное учреждение должно быть территорией безусловной психологической безопасности для школьников. Именно поэтому в последние годы обострился интерес к изучению этого важного социально-психологического феномена, проводятся исследования, позволяющие измерить психологическую безопасность образовательной среды, которая обеспечивает психологическое здоровье всем субъектам учебной деятельности [3]. Совершенно очевидно, что психологическое здоровье является важным условием жизненного успеха и гарантией благополучия человека в жизни.

В ходе анализа литературы по выбранной тематике нами замечено, что объектом многочисленных междисциплинарных научных исследований является обсуждение психологического здоровья подростков. В разное время данный вопрос разрабатывали в своих теоретических трудах и практической деятельности И. В. Дубровина, В. А. Ананьев, О. Е. Хухлаева, З. Фрейд, А. М. Прихожан, В. С. Мухина, А. Е. Личко, Т. В. Драгунова, Р. Мэй, В. С. Торохтий, С. В. Кривцова, Л. С. Выготский и многие другие исследователи [1].

Теоретический анализ работ В. В. Давыдова, А. К. Марковой, Д. Д. Элькониной, Л. Н. Божович, в которых рассматриваются проблемы подростковой психологии, показал, что эти исследования затрагивают такие вопросы, как течение и психологические последствия полового созревания; стабильность и из-

менение личностных черт; уровень социальной адаптации, психопатологии и девиантного поведения; влияние школы и юношеской субкультуры; формирование индивидуальности, образа «Я» и половой идентичности; выбор профессии; развитие личной автономии; средовые и семейные стрессовые ситуации и многие другие.

Вышеперечисленные аспекты возрастных особенностей подросткового периода складываются в психологическое здоровье школьника, что впоследствии служит залогом полноценного существования и полной социализации в современном обществе.

Рассмотрим понятие «психологическое здоровье», впервые введенное и уточненное доктором психологических наук И. В. Дубровиной, специалистом по возрастной психологии [2]. Она разъясняет, что данное понятие включает все личностные качества, психологические аспекты личностного развития, аспекты психического здоровья. По мнению И. В. Дубровиной, психологическое здоровье – «это органически включенная в личность составляющая и одна из ее важнейших характеристик» [2].

Основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза, включающее гармоничные взаимоотношения между человеком и средой, а также между различными аспектами человеческого «Я» – рациональным и эмоциональным, разумом и интуицией и т.п. Исходя из этих рассуждений психологическое здоровье можно определить как динамическую совокупность психических свойств, обеспечивающих:

– гармонию между различными аспектами внутреннего мира человека, а также между человеком и обществом;

– возможность как полноценного функционирования человека, так и его развития в процессе жизнедеятельности [1].

Подростковый возраст предполагает развитие, движение и наличие цели, нахождение своего собственного, уникального пути, идя по которому можно добиться реализации собственных возможностей для обеспечения прогресса в современном обществе.

Можно сделать несколько выводов из изложенного материала. Во-первых, кризис подросткового возраста может создавать предпосылки для укрепления здоровья, например, как положительный стресс, стимулирующий развитие и саморазвитие подростка. Во-вторых, кризисные противоречия могут создавать условия и для дистресса, направленного на разрушение психологического здоровья, что зависит от многих факторов и условий, которые наблюдаются в учебном процессе и за его пределами.

Одним из наиболее травматичных аспектов, оказывающих влияние на ухудшение психологического здоровья школьников, является общая стрессовая ситуация в системе образования, а также конфликтные ситуации во взаимоотно-

ношениях с учениками и учителями в школе. В силу этих причин у подростков может ухудшаться психологическое здоровье.

Для учащихся стрессогенным фактором является состояние психоэмоционального напряжения, вызванное различными причинами и имеющее разную продолжительность, что сопровождается снижением учебной мотивации и постоянным ощущением дискомфорта существования.

По мнению О. Е. Хухлаевой, основной чертой эмоциональных переживаний школьников, снижающих продуктивность деятельности и влияющих на здоровье, является повышенная тревожность [4]. Школьную тревожность ряд психологов-исследователей отмечает как основную причину нарушения психологического здоровья детей. С ней связано большинство трудностей и последствий для личностного развития ребенка. С одной стороны, дети с выраженной тревожностью выглядят спокойными на вид, готовят уроки, выполняют все задания и требования учителей, как правило, не нарушают дисциплину, а с другой стороны, это дети невнимательные и трудноуправляемые.

В исследованиях ученых выделяется два основных типа тревожности, которые, безусловно, создают ситуацию напряжения и не способствуют сохранности психологического здоровья [4]. Первый из них – это так называемая ситуативная тревожность, т.е. порожденная некоторой ситуацией, которая объективно вызывает беспокойство. Это состояние не только является вполне нормальным, но и играет свою положительную роль. Оно выступает своеобразным мобилизующим механизмом, позволяющим школьнику серьезно и ответственно подойти к решению возникающих проблем.

Другой вид – так называемая личностная тревожность. Она может рассматриваться как довольно стабильная черта, проявляющаяся в постоянной склонности к переживаниям тревоги в самых разных жизненных ситуациях, в том числе и таких, которые объективно к этому не располагают. Закрепляясь в процессе становления характера, эта черта приводит к заниженной самооценке. Человек, терзаемый постоянными опасениями, не способен ни на сознательную дисциплину, ни на успешные достижения.

Особую группу факторов, влияющих на снижение и ухудшение психологического здоровья, составляют конфликты между подростками и взрослыми как по различным вопросам учебной деятельности, так и по проблемам мировоззрения, ценностей культуры. Конфликты возникают в период становления высших психологических функций, связанных с освоением современной культуры, в том числе развития формального, абстрактного мышления, восприятия классического искусства, освоения культуры речи, производственных отношений, формирования нравственного сознания и т.д. У подростков в условиях материальной или духовной недостаточности отсутствуют потребности в высших культурных ценностях. Для жизнеобеспечения им достаточно простейших навыков начального образования. Появляется противоречие между

требованиями современной культуры и духовными потребностями подростка, которое разрастается на почве систематического непонимания, порождая конфликт [3].

Образованность в понимании детей проявляется в их настойчивости, решительности, ориентации на высокий уровень достижений; кроме того, значимым фактором становится презентабельная внешность. При этом эмоциональные и нравственные ценности занимают последние места в этой иерархии, что и является причиной и источником конфликтов между взрослыми и подростками.

Исследователь в области медицинской психологии А. Е. Личко отмечает, что у некоторых подростков конфликтность обусловлена акцентуациями характера – чрезмерным проявлением отдельных черт личности, граничащих с патологией. Безусловно, это фактор, влияющий на состояние психологического здоровья подростков.

Таким образом, учеными выявлены и описаны факторы и условия, влияющие как на сохранность, так и на снижение уровня психологического здоровья подростков.

Литература

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека: Эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. вузов, обуч. по напр. и спец. «Психология». М.: Academia, 2001. 343 с.
2. Дубровина И. В. Психическое здоровье детей и подростков. М.: Академия, 2000. 256 с.
3. Личко А. Е., Иванов М. Я. Патохарактерологический диагностический опросник для подростков и опыт его практического применения. Л., 1976. 57 с.
4. Лазаренко Л. А. Особенности совладающего поведения и жизнестойкости старшеклассников // На пересечении языков и культур. Актуальные вопросы гуманитарного знания. 2022. № 1(22). С. 342-348.

УДК 159.9

*А. С. Курило, Л. А. Лазаренко (Краснодар, Россия)
Кубанский государственный университет*

О процессе формирования коммуникативной компетентности личности

В статье рассматриваются теоретические основания формирования коммуникативной компетентности личности. Дается краткая характеристика коммуникативной истории личности как системы моделей межличностного взаимодействия на основе анализа научных источников. Представлены компоненты коммуникативной компетентности. Выделена роль рефлексии в формировании коммуникативной компетентности личности.