

В.В. Скутина, В.Г. Черненко

V.V. Skutina, V.G. Chernenko

МОБУ «Средняя общеобразовательная школа № 12», г. Минусинск

Budgetary institution of the municipal educational «Secondary general school №12»,

Minusinsk

Skutina@list.ru

Chernenko.Viktoriya-s@mail.ru

Факторы психологического здоровья в подростковом возрасте

Factors of psychological health in during adolescence

Аннотация. Статья раскрывает факторы психологического здоровья в подростковом возрасте.

Abstract. The article reveals the factors of psychological health in during adolescence.

Ключевые слова: психологическое здоровье, стресс, потребности, удовлетворенность, условия жизни.

Keywords: Psychological health, stress, needs, satisfaction, living conditions.

Здоровье — это весьма сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения. Проблема здоровья носит выраженный комплексный характер. Психологическое здоровье — это необходимое условие активной и нормальной жизнедеятельности человека. Нарушения в этой сфере влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся практике отношений с окружающим миром. Является актуальным изучение психологического здоровья в подростковом возрасте в связи с тем, что именно этот возрастной период является переломным, критическим, происходят кардинальные изменения в развитии Я-концепции [5].

Цель работы: изучить и выявить факторы психологического здоровья в подростковом возрасте.

Объект исследования: дети подросткового возраста.

Предмет исследования: психологическое здоровье как динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности), которое позволяет человеку актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе.

Гипотеза исследования: предположим, что:

1) условия жизни, являющиеся источниками стресса (досуг, возможности общения с искусством, деньги и возможность ими пользоваться, свобода убеждений и политическая ситуация), источниками поддержки (жилищные условия, медицинское обслуживание, возможность получения информации, чувство безопасности);

2) потребности, являющиеся источниками стресса (отдых, жизненные перспективы, отношения с противоположным полом, любимое занятие), источниками поддержки (питание, отношения в семье, общение с друзьями, положение в классе).

Для достижения цели работы и подтверждения гипотезы были поставлены следующие **задачи:**

1) проанализировать психолого-педагогическую литературу по проблеме психологического здоровья в отечественной и зарубежной психологии;

2) охарактеризовать становление психологического здоровья в онтогенезе;

3) изучить факторы психологического здоровья в подростковом возрасте;

4) разработать рекомендации для учащихся как сохранить психологическое здоровье.

Методы исследования:

Комплекс методов представлен следующими группами:

– анализ теоретических источников по проблеме психологического здоровья, с использованием категориального аппарата и принципов психологической науки, прежде всего принципов системности и развития;

– эмпирические методы изучения факторов психологического здоровья в подростковом возрасте (методика экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников (О.С. Копина, Е.А. Сулова, Е.В. Заикин));

– методы качественного и количественного анализа эмпирических данных.

Для понимания понятия «психологическое здоровье» очень важно разграничить его с понятием «психическое здоровье». Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, 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 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» [6].

Существующая поливариантность научных интерпретаций психологического здоровья требует учета качественно различных аспектов проблемы и применения комплексного, интегративного подхода при построении модели здоровой личности [1].

Формирование психологического здоровья в процессе развития ребенка проходит несколько этапов. Для каждого этапа характерны основные психологические системообразующие факторы, влияющие на адекватное отношение ребенка к своему здоровью [5].

С целью изучения факторов психологического здоровья в подростковом возрасте мы использовали методику экспресс-диагностики уровня психоэмоционального напряжения и его источников (О.С. Копиной, Е.А. Сусловой, Е.В. Заикиной).

Таблица 1

Самооценка здоровья

Состояние здоровья	очень плохое		плохое		удовлетворительное		хорошее		очень хорошее	
	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Классы	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Кол-во (%)	0	0	4	5	8	25	65	55	23	15

Преобладающее число учащихся оценивают свое здоровье как хорошее. 23 % семиклассников и 15 % одиннадцатиклассников ответили, что у них очень хорошее здоровье. 25 % одиннадцатиклассников и 8 % семиклассников оценивают свое здоровье как удовлетворительное. Около 5 % учащихся считают, что у них плохое здоровье. Ни один из учащихся не оценивает свое здоровье очень плохим.

Таблица 2

Уровни психосоциального стресса

Уровень психосоциального стресса	высокий		средний		низкий	
	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Классы	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Кол-во (%)	8	25	27	55	65	20

Доминирующее число одиннадцатиклассников имеют средний уровень психосоциального стресса, а семиклассников – низкий. 25 % одиннадцатиклассников и 8 % семиклассников имеют высокий уровень стресса.

Таблица 3

Уровни удовлетворенности жизнью в целом

Уровень удовлетворенности жизнью в целом	низкий		средний		высокий	
	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Кол-во (%)	8	15	31	30	61	55

У 15 % одиннадцатиклассников и 8 % семиклассников выявлен низкий уровень удовлетворенности жизнью в целом, что свидетельствует о состоянии неудовлетворенности, стресса, пессимистическом настроении, потребности в получении психологической помощи. Около 30 % учащихся имеет средний уровень удовлетворенности жизни в целом. 60 % учащихся обладают высоким уровнем удовлетворенности жизнью в целом, что свидетельствует о психологическом благополучии и оптимистическом мироощущении.

Таблица 4

Уровни удовлетворенности условиями жизни

Уровень удовлетворенности условиями жизни	низкий		средний		высокий	
	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Кол-во (%)	0	0	46	30	53	70

Ни один из учащихся не имеет низкий уровень удовлетворенности условиями жизни, что свидетельствует об отсутствии низкого качества жизни. 46 % семиклассников и 30 % одиннадцатиклассников оценивают условия жизни как удовлетворительные. 53 % семиклассников и 70 % одиннадцатиклассников обладают высоким уровнем удовлетворенности условиями жизни, что является показателем высокого качества жизни.

Таблица 5

Уровни удовлетворенности основных жизненных потребностей

Уровень удовлетворенности основных жизненных потребностей	низкий		средний		высокий	
	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Классы	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Кол-во (%)	0	0	38	40	62	60

Ни один из учеников не имеет низкий уровень удовлетворенности его основных жизненных потребностей. 38% семиклассников и 40 % одиннадцатиклассников обладают средним уровнем удовлетворенности основных жизненных потребностей.

Таблица 6

Условия как источники стресса и поддержки

Условия	Источник стресса (%)		Источник поддержки (%)		Нейтральный источник (%)	
	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Классы	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Жилищные условия	0	0	100	85	0	15
Бытовые условия	0	5	73	80	27	15
Экологические условия	8	0	69	80	23	20
Условия обучения	4	5	73	80	23	15
Деньги	4	15	84	65	12	20
Возможность пользования деньгами	4	15	81	50	15	35
Медицинское обслуживание	0	5	96	80	4	15
Возможность получения информации	0	0	100	95	0	5
Досуг	0	10	88	80	12	10
Возможность общения с искусством	4	10	88	40	8	45
Политическая ситуация	15	15	77	50	8	35
Чувство безопасности	4	0	84	85	12	15
Свобода убеждений	8	10	73	85	19	5

Около 60 % учащихся имеет высокий уровень удовлетворенности потребностей, что свидетельствует о психологическом благополучии.

Источниками стресса у одиннадцатиклассников (10 % - 15 %) выступают такие условия жизни, как досуг, возможности общения с искусством, деньги и возможность ими пользоваться, свобода убеждений и политическая ситуация. Источниками стресса у семиклассников (8 %- 15 %) выступают: экологические условия, политическая ситуация, свобода убеждений.

Таблица 7

Потребности как источники стресса и поддержки

Потребности	Источник стресса (%)		Источник поддержки (%)		Нейтральный источник (%)	
	7-е	11-е	7-е	11-е	7-е	11-е
Учёба	0	5	65	40	35	55
Отношения в семье	4	5	88	85	8	10
Здоровье	0	0	96	70	4	30
Питание	0	0	96	100	4	0
Отдых	4	25	81	55	15	20
Материальное благополучие	4	5	92	75	4	20
Общение с друзьями	4	5	92	85	4	10
Положение в классе	4	5	92	85	4	15
Жизненные перспективы	4	10	84	70	12	20
Отношения с противоположным полом	27	20	61	65	12	15
Любимое занятие	4	10	81	65	15	25

Источниками поддержки у семиклассников (77 % - 100 %) являются: жилищные условия, деньги и возможность их использования, мед. обслуживание, возможность получения информации, досуг, возможность общения с искусством, политическая ситуация. Источниками поддержки у одиннадцатиклассников являются (80 % -100 %): жилищные, бытовые, экологические условия, условия обучения, мед. обслуживание, возможность получения информации, досуг, чувство безопасности и свобода убеждений.

Источником стресса для семиклассника (27 %) выступает такая потребность, как отношения с противоположным полом. Сторонами жизни, вызывающими стресс у одиннадцатиклассников (10 % - 25 %) являются следующие потребности: отдых, жизненные перспективы, отношения с противоположным полом, любимое занятие.

Источниками поддержки для семиклассников (81 % - 96 %) являются следующие потребности: отношения в семье, здоровье, питание, отдых, материальное благополучие, общение с друзьями, положение в классе, жизненные перспективы, любимое занятие.

Источниками поддержки для одиннадцатиклассников (85 % - 100 %) выступает удовлетворение следующих потребностей: отношение в семье, питание, общение с друзьями, положение в классе.

Таким образом, наша гипотеза подтвердилась:

1) условия жизни, являющиеся источниками стресса для подростков (досуг, возможности общения с искусством, деньги и возможность ими пользоваться, свобода убеждений и политическая ситуация), источниками поддержки (жилищные условия, медицинское обслуживание, возможность получения информации, чувство безопасности);

2) потребности, являющиеся источниками стресса для подростков (отдых, жизненные перспективы, отношения с противоположным полом, любимое занятие), источниками поддержки (питание, отношения в семье, общение с друзьями, положение в классе).

Список литературы

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. - 384 с.

2. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. — М.: Издательский центр «Академия», 2001 – 352 с.

3. Демина Л.Д., Ральникова И.А.. Психическое здоровье и защитные механизмы личности: учебное пособие. - Изд-во Алтайского государственного университета, 2000. – 123 с.

4. Практикум по психологии здоровья / под редакцией Г. С. Никифорова. – изд-во

Питер, 2005. -350 с.

5. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.. Питер, 2006. – 607 с:

6. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной – 2-е изд. – М., Издательский центр «Академия», 1997. – 176 с.

7. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. - Мн.: ЕГУ, 2003. - 172 с.