

УДК 37.015.3

**А. А. Селезнёв**

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Министерство образования Республики Беларусь, ул. Войкова, 21, 225404 Барановичи, Республика Беларусь, +375 (29) 968 87 26, Seleznev1960@mail.ru

## **ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ — АКТУАЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ НАУКИ XXI ВЕКА**

Актуальность исследования обусловлена ухудшением здоровья учащейся молодежи, недостаточной разработанностью научной концепции психологического здоровья в контексте развития личности, наличием у психологов различных, в том числе противоречивых, мнений о взаимосвязи характеристик психологической культуры и самоактуализации, их роли в обеспечении здоровья учащейся молодежи.

Психологическая культура рассматривается в качестве условия психологического здоровья личности. Включение показателей развития психологической культуры и психологического здоровья личности обучающихся в комплексную оценку качества образования будет способствовать утверждению в науке педагогической психологии здоровья.

Область применения: разработка здоровьесберегающих педагогических технологий, здоровьесберегающего подхода к оценке качества образования; обучение и воспитание обучающихся; подготовка, повышение квалификации и самосовершенствование специалистов.

**Ключевые слова:** педагогическая психология здоровья; психологическая культура личности; психологическое здоровье личности.

Табл. 2. Библиогр.: 21 назв.

**A. A. Seleznev**

Baranovich State University, Ministry of Education of the Republic of Belarus, 21 Voykova Str., 225404 Baranovich, the Republic of Belarus+375(29) 968 87 26, Seleznev1960@mail.ru

## **PEDAGOGICAL PSYCHOLOGY OF HEALTH UP-TO-DATE SCIENTIFIC FIELD OF THE XXIst CENTURY**

Scientific significance of the research is illustrated in the youth's state of health and in an insufficient elaboration of the scientific concept of psychological health in the personality's development context as well as in the various inconsistent opinions on interrelation of psychological culture and self-actualization characteristics and their role in maintenance of personal psychological health.

Psychological culture is regarded as a conditional feature of personal psychological health. The inclusion of the psychological culture's and psychological health's development data in the evaluation of the education quality is to stimulate the introduction of pedagogical psychology of health in the domestic science.

Application field: the elaboration of health-preserving pedagogical technologies, health-preserving approach to the estimation of the education quality; students' education and upbringing; training, professional training and raising the level of one's professional skill.

**Key words:** pedagogical psychology of health; personal psychological culture; psychological health of a personality.

Table 2. Ref.: 21 titles.

**Введение.** Сохранение и улучшение здоровья молодого поколения необходимо рассматривать как социально-экономическую необходимость, учитывая затраты общества на подготовку современных специалистов, обладающих профессиональной мобильностью — умением адаптироваться к социально-экономическим изменениям в профессиональной деятельности, сохранять здоровье и успешно овладевать новыми функциональными обязанностями, технологиями на основе научной организации труда, повышения своего научно-теоретического уровня знаний.

Существующие различные определения понятия «здоровье» часто являются предметом острых дискуссий в научной литературе. Рассматривая здоровье как системное понятие, выделяют его составляющие: соматическое, физическое, нравственное, психическое, психологическое [1]. Под соматическим (телесным) здоровьем подразумевается отсутствие болезней, нормальное текущее состояние органов и систем органов человека. Показателями физического здоровья являются уровни роста и развития органов, систем организма, его функциональные резервы. Основу нравственного компонента здоровья человека составляет система ценностей, установок и мотивов его поведения в социальной среде. Данный компонент связан с общечеловеческими понятиями добра, любви, красоты и определяет в значительной мере духовность человека. Категория «психическое здоровье» определяет состояние душевного благополучия, характеризующееся нормальностью психических процессов, отсутствием нарушений сознания, познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфер психической деятельности человека, синдромов психических расстройств и заболеваний, обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности [2]. Психологическое здоровье человека рассматривается в контексте развития личности, во многом определяется самоактуализацией здоровьесозидающей деятельности человека, выступающей в качестве важнейшего условия самореализации человека [3].

На начало XXI века уже в дошкольном возрасте 12—19% детей в Республике Беларусь имели выраженные формы психических расстройств, а 40% составляли группу «риска» по развитию психических нарушений; в начальном периоде обучения и подростковом возрасте частота нервно-психических расстройств достигла 20—25%, к моменту окончания школы этот процент увеличился до 93%;  $\frac{2}{3}$  выпускников школ имели медицинские ограничения при выборе профессии; более чем 50% допризывников была противопоказана служба в армии; число здоровых девушек-выпускниц школ уменьшилось до 6,3%; до 75% увеличилось количество девушек, имеющих хронические заболевания; до 1% всех подростков в возрасте 15—17 лет уже имели диагнозы «алкоголизм», «токсикомания», «наркомания» [4—6].

Традиционно здоровьесберегающий подход в системе образования ассоциируется с выполнением санитарно-гигиенических норм и правил, гигиеническим обеспечением учебной деятельности, занятий по физической культуре, спорту, туризму. В то же время недостаточно внимания уделяется оздоровлению через развитие личности, обучение и воспитание, формирование психологической культуры учащейся молодежи в качестве психологического средства, выполняющего психотерапевтическую роль сохранения здоровья нового поколения. Включение показателей развития психологической культуры и психологического здоровья личности обучающихся в комплексную оценку качества образования будет способствовать утверждению в отечественной науке педагогической психологии здоровья [7—9]. Педагогическая психология здоровья формируется на стыке педагогики, психологии и медицины [3; 10].

**Основная часть.** На основании данных лаборатории психолого-педагогических исследований факультета педагогики и психологии учреждения образования «Барановичский государственный университет» в 2016—17 годах установлено:

- фактические энерготраты выпускников школ меньше рекомендуемых и составляют 64% ( $t = 95,10$ ;  $p < 0,05$ ) от средней возрастной нормы. Выпускники школ, их родители признают учебную нагрузку чрезмерно напряженной. Подготовка большого количества домашних заданий идет в ущерб другим видам деятельности, в том числе и двигательной активности [10];
- у 7,38% ( $t = 2,24$ ;  $p < 0,05$ ) выпускников школ имеются резко выраженные нарушения временной организации по данным минутной пробы (Н. И. Моисеева, В. М. Сысуев [11]) и высокий уровень личностной тревожности (тест Ч. Д. Спилбергера — Ю. Л. Ханина [12]), что позволяет выделить их в отдельную «группу риска», как имеющих комплексные неблагоприятные характеристики адаптационных способностей;

– от 46 до 78% обследованных имеют неудовлетворительные показатели кардиореспираторных резервов здоровья по пробам Штанге, Генча, Руфье [10];

– все обследованные имеют глубокое дыхание по пробе Бутейко [13]: II степени (57,6%), III (38,9%) и IV степени (3,5%). Глубина дыхания увеличена в 3–4 раза. Индекс воли снижен, в среднем составляет 60%. Гиподинамия и глубокое дыхание являются факторами риска, способствующими различным нарушениям здоровья (нейроциркуляторная дистония, гипертоническая болезнь и др.);

– распределение показателей психологической культуры по методике В. В. Семикина [9] свидетельствует о существенно низком уровне ее развития у 65% школьников ( $t = 19,27$ ,  $p < 0,001$ ). Как отмечают сами респонденты, у них недостаточно выражены качества волевой составляющей психологической культуры: способность сосредоточивать внимание на предмете деятельности в условиях отвлекающих воздействий, самостоятельность, организованность, способность не допускать срывов психической деятельности при значительных психических и физических нагрузках и регулировать свои отрицательные эмоциональные проявления, самоконтроль, выдержка ( $P = 5,5\%$ ,  $t = 3,41$ ,  $p < 0,001$ ). Вероятно, недостаток социального опыта находит свое отражение в низких показателях рефлексивно-перцептивного ( $P = 10,5\%$ ,  $t = 4,84$ ,  $p < 0,001$ ), ценностно-смыслового компонентов ( $P = 11,5\%$ ,  $t = 5,1$ ,  $p < 0,001$ ) психологической культуры выпускников школ: интереса к будущей профессии, толерантности, гуманности, интереса к окружающим, стремления к постоянному совершенствованию знаний и навыков. Также более слабо развиты когнитивные ( $P = 9\%$ ,  $t = 4,45$ ,  $p < 0,001$ ) и коммуникативные умения и навыки ( $P = 7,5\%$ ,  $t = 4,03$ ,  $p < 0,001$ ): культура речи учащихся, способность строить и излагать свои мысли логично, доказательно и понятно, самокритичность, умение быстро разбираться в новой ситуации и принимать обдуманное, правильное решение, прогностические способности. Данные результаты свидетельствуют о необходимости овладения учащейся молодежью навыками самоконтроля и саморегуляции психических процессов, повышения рефлексивности и критичности, осознания ими ответственности за свои учебные достижения и неудачи, адекватность образов «Я-реальное» и «Я-идеальное», представлений о перспективах собственного личностного развития;

– в целом, по данным самоактуализационного теста (САТ) [14], лишь 8,5% выпускников имеют показатели в диапазоне самоактуализации ( $t = 4,31$ ,  $p < 0,001$ ). У 36,5% ( $t = 10,72$ ,  $p < 0,001$ ) имеются показатели по данным САТ в диапазоне личностных нарушений (дезадаптации, дезиндивидуализации, дезинтеграции). Эти выпускники школ не способны самостоятельно преодолевать трудности адаптационного периода, у них могут складываться качества конформности, зависимости, робости, неуверенности, что может в дальнейшем, в ситуации дезинтеграции способствовать формированию негативизма, агрессивности и подозрительности. Необходимо отметить высокий удельный вес индивидуальных «профилей» молодых людей в диапазоне личностных нарушений по шкалам САТ: «Познавательные потребности» (59,09%,  $t = 7,97$ ;  $p < 0,001$ ), что свидетельствует об отсутствии у них выраженного стремления к приобретению новых знаний; «креативность» (50%,  $t = 6,63$ ;  $p < 0,001$ ), «гибкость поведения» (45,45%,  $t = 6,06$ ;  $p < 0,001$ ) (отсутствие гибкости субъекта в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми, неспособность быстро и адекватно реагировать на изменяющуюся ситуацию), «спонтанность» (неспособность индивида спонтанно и непосредственно выражать свои чувства) (40,91%,  $t = 5,52$ ;  $p < 0,001$ ), «синергия» (38,64%,  $t = 5,26$ ;  $p < 0,001$ ) (неспособность человека к целостному восприятию мира и людей, к пониманию связанности противоположностей, таких как игра и работа, телесное и духовное и др.), «контактность» (неспособность человека к быстрому установлению глубоких и эмоционально-насыщенных отношений с людьми, к субъект-субъектному общению) и «принятие агрессии» (неспособность индивида адекватно реагировать на раздражение, гнев и агрессивность) (36,36%,  $t = 5,01$ ;  $p < 0,001$ ). Таким образом, результаты тестирования подтверждают необходимость повышения уровня самоактуализации

обучающихся, развития способности субъектов ощущать неразрывность прошлого, настоящего и будущего, т. е. видеть свою жизнь целостной; принятия ими ценностей самоактуализирующейся личности на основе психологических знаний; гибкости в реализации своих ценностей в поведении, взаимодействии с окружающими людьми; развития способности к установлению глубоких и эмоционально-насыщенных отношений с людьми, к субъект-субъектному общению; овладения методами психической саморегуляции в условиях напряженного учебного процесса; развития познавательных потребностей, творческой направленности личности. Необходимо отметить, что изучение представлений обучающихся о психологических аспектах здоровья также свидетельствует об их недостаточности для актуализации здоровьесозидающей деятельности. Ответы на вопросы анкеты «Психологические представления» (А. А. Селезнёв) [15] подтверждают, что у большинства выпускников школ (98%) отсутствуют представления о здоровье и болезни, позитивное эмоциональное отношение к повышению своего потенциала здоровья. Многие считают «нормой жизни» употребление алкоголя (93%), курение (72%). Данные анкетирования свидетельствуют об отсутствии у молодых людей представлений о приемах и методах психогигиенической саморегуляции психических процессов, контроля и повышения функциональных резервов здоровья. В то же время все респонденты отмечают различные проблемы, связанные с их самочувствием, конфликтными ситуациями в отношениях с близкими, с утомлением в процессе учебы, наличием часто плохого настроения. Результаты анкетирования констатируют отсутствие необходимого опыта позитивного взаимодействия, компромиссного варианта поведения, равноценного отношения к своим потребностям и потребностям окружающих. Выпускники школ не имеют представлений о психологических аспектах здоровья, условиях его сохранения и улучшения, не обладают необходимыми качествами для занятий аутотренингом (терпением, спокойствием, критичностью и др.);

– по данным шкалы личностной значимости черт Дж. Кренделла [16] 53% выпускников школ ( $t = 15,02$ ;  $p < 0,001$ ) имеют низкий уровень социального интереса и лишь 17% ( $t = 6,40$ ;  $p < 0,001$ ) — высокий уровень. Социальный интерес помогает строить такие социальные отношения, которые являются основанием для формирования конструктивного жизненного стиля человека [17]. Низкий социальный интерес не может способствовать адекватному восприятию социальной действительности и, соответственно, адекватности реакций на внешние воздействия, развитию ответственности, эмпатии, интереса к окружающему миру, уверенности в своих силах, успешной социальной, а в дальнейшем и профессиональной адаптации будущих специалистов.

Данные результаты свидетельствуют о высоком риске манифестации психической патологии среди старшеклассников, что может быть обусловлено не только биологической природой психических заболеваний, но и напряжением, обусловленным учебно-познавательной и коммуникативной сферами деятельности. На эмоциональном уровне обучающиеся могут переживать стресс в виде повышенной возбудимости, раздражительности, гнева, невозможности сосредоточиться. Может возникнуть чувство беспомощности, ощущение потери контроля над собой, страх. На поведенческом уровне воздействие стресса может проявиться в развитии вредных привычек, злоупотреблении алкоголем, наркотической зависимости, пассивности, стремлением избежать жизненных трудностей.

Предметом педагогической психологии здоровья являются механизмы и закономерности влияния психологической культуры на психологическое здоровье личности в условиях образовательного процесса [3]. Психологическая культура личности — интегральное психологическое образование, включающее в себя психологические знания о своем «Я», своих индивидуально-личностных психологических качествах, особенностях эмоциональных переживаний, волевых проявлений, познавательной деятельности и умения, направленные на самоисследование и саморазвитие, развитие отношений и общения с другими, определяющее

деятельность самопознания и сознательную, целенаправленную работу личности по формированию и совершенствованию у себя положительных и устранению отрицательных качеств; выступает в качестве важнейшего условия психологического здоровья личности (таблица 1).

Т а б л и ц а 1. — Анализ понятия «психологическое здоровье личности»

Категории анализа	Характеристика
Содержание понятия	Психологическое здоровье — динамическое состояние полноценно функционирующей личности, обобщенным критерием которого является сформированность характеристик позитивной самоактуализации, отражающих социокультурно опосредованное природное стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своего личностного потенциала
Критерии	В качестве основного критерия психологического здоровья личности выступает сформированность характеристик позитивной самоактуализации
Функции	Психологическое здоровье обеспечивает самоактуализированное вхождение человека в мир бытия, создание гармонии с окружающим миром, миром общения, собственным миром индивидуума (субъективным миром самосознания), поиск индивидуального смысла жизни
Механизм регуляции	Социально-психологический
Цель	Гармоничное личностное развитие
Подход к изучению	Холистический
Взгляд на норму	Наличие позитивной динамики развития
Факторы	Мотиваторы, передающие, предшествующие [1]
Условия сохранения и улучшения	Рефлексивно-деятельностное обучение, организация психологической подготовки, самостоятельной работы в соответствии с жизненным опытом, интересами и возрастными потребностями обучаемых; деятельность специалистов, направленная на обеспечение эмоциональной поддержки, обстановки доверия, адаптации учащейся молодежи к новым условиям жизнедеятельности в социальной микросреде; деятельность учащейся молодежи, направленная на самопознание и самовоспитание, опыт осознания себя и собственной деятельности, перспектив личностного роста, составление программы саморазвития; самоконтроль и самооценка эффективности работы
Средства формирования	Организационные психолого-педагогические средства здоровьесберегающей педагогической технологии: социально-медико-психологический мониторинг, предполагающий диагностику формирования и развития психологических характеристик обучающихся в новых условиях жизнедеятельности, и соответствующая образовательная программа

Стратегическое отличие психологической концепции здоровья должно заключаться в ориентации на активное развитие личности, в том числе и при наличии невротических расстройств и нарушений психической деятельности (таблица 2).

Т а б л и ц а 2. — Дифференциальный анализ понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье личности»

Категории анализа	Психическое здоровье	Психологическое (духовное) здоровье личности
Модели	Медицинская	Психологическая
Уровни регуляции	Психофизиологический	Социально-психологический
Критерии	Отсутствие психических расстройств, нарушений познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфер психической деятельности	В качестве дополнительных критериев самоактуализации выступают сформированность социального интереса, валеологических установок личности и др.
Цель	Нормальное психическое развитие	Гармоничное личностное развитие
Подход к изучению	Структурный	Холистический
Взгляд на норму	Статистически-адаптационный	Наличие позитивной динамики развития

**Заключение.** Для совершенствования здоровьесберегающего подхода в системе образования необходимо определить приоритеты комплексной здоровьесозидающей деятельности, обуславливающие сохранение и улучшение соматического, физического, нравственного, социального, психического и психологического здоровья личности обучающихся; усовершенствовать управление обучением на основе социально-медико-психологического мониторинга профилактической психолого-педагогической деятельности в педагогической технологии, инновационных здоровьесберегающих технологий обучения; образовательных программ, направленных на формирование психологической культуры и улучшение психологического здоровья обучающихся с целью наиболее полного выявления и развития их личностного потенциала; а также обеспечить междисциплинарный синтез знаний, повысить квалификацию специалистов.

Реальные результаты образования учащейся молодежи следует рассматривать в таком случае с трех сторон, как 1) экспертную оценку результатов образования педагогами, психологами, врачами; 2) внешнюю оценку социальными заказчиками (руководителями предприятий, коммерческих фирм, военного ведомства и др.); 3) самооценку результатов образования выпускниками школ, вступающими во взрослую жизнь в условиях социально-экономического кризиса.

Педагогическая психология здоровья призвана решать задачи: разработки теоретико-методологических подходов к сохранению и улучшению здоровья учащейся молодежи, развитию психологической культуры и улучшению психологического здоровья личности обучающихся; исследования соотношения общей и профессиональной психологической культуры и психологического здоровья, критериев психологической культуры, психологического здоровья личности; определения природы и сущности становления психологического здоровья личности в условиях образовательного процесса; обоснования психологических основ диагностики психологической культуры и психологического здоровья личности; раскрытия механизмов и закономерностей формирования психологического здоровья обучающегося; изучения психологических основ здоровьесберегающей деятельности педагога; оценки эффективности организации и управления здоровьесберегающей психолого-педагогической деятельностью; разработки здоровьесберегающих основ дальнейшего совершенствования образовательного процесса и др.

Педагогическая психология здоровья как новая область научного знания в отечественной психологии нуждается в серьезной научно-методической разработке, освоении и своевременном распространении уже имеющегося опыта психолого-медико-педагогической работы [3; 18].

#### Список цитируемых источников

1. Селезнёв, А. А. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие / БарГУ ; А. А. Селезнёв. — Барановичи, 2006. — 132 с.
2. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Россоха, О. В. Шапарь ; под общ. ред. В. Б. Шапаря. — Ростов н/Д. : Феникс, 2005. — 808 с.
3. Селезнёв, А. А. Педагогическая психология здоровья: теория и практика психотерапии, ориентированной на духовное здоровье человека / А. А. Селезнёв. — Минск : Колорград, 2017. — 160 с.
4. Ровбуть, Т. Н. Влияние неблагоприятных факторов окружающей среды на физическое развитие детей Беларуси / Т. Н. Ровбуть // Здоровье и окружающая среда : сб. науч. тр. к 75-летию НИИ санитарии и гигиены : в 2 т. / МЗ Респ. Беларусь ; под ред. С. М. Соколова. — Барановичи : Баранов. укрупн. тип., 2002. — Т. 2. — С. 187—189.
5. Соколов, С. М. Перспективные направления развития гигиены детей и подростков в Республике Беларусь / С. М. Соколов, Н. Ф. Фарино // Здоровье и окружающая среда : сб. науч. тр. к 75-летию НИИ санитарии и гигиены : в 2 т. / МЗ Респ. Беларусь ; под ред. С. М. Соколова. — Барановичи : Баранов. укрупн. тип., 2002. — Т. 2. — С. 273—280.

6. *Степанова, М. И.* Авторитарная педагогика и здоровье школьников / М. И. Степанова // *Здоровье и окружающая среда : сб. науч. тр. к 75-летию НИИ санитарии и гигиены : в 2 т. / МЗ Респ. Беларусь ; под ред. С. М. Соколова. — Барановичи : Баранов. укрупн. тип., 2002. — Т. 2. — С. 294—297.*
7. *Практическая психология образования / И. В. Дубровина [и др.] ; под ред. И. В. Дубровиной. — СПб. : Питер, 2006. — 592 с.*
8. *Коломинский, Я. Л.* Психологическая культура как условие психологического здоровья личности / Я. Л. Коломинский // *Психологическое здоровье в контексте развития личности : материалы Междунар. науч.-практ. конф., Брест, 3–4 февр. 2005 г. / Брест. гос. ун-т им. А.С. Пушкина ; ред. Г. И. Малейчук. — Брест, 2005. — С. 128—130.*
9. *Семикин, В. В.* Психологическая культура в педагогическом взаимодействии : дис. ... д-ра психол. наук : 19.00.07 / В. В. Семикин. — СПб., 2004. — 379 л.
10. *Селезнёв, А. А.* Аутомониторинг здоровья, или Оздоровление через обучение : учеб.-метод. пособие / БарГУ ; А. А. Селезнёв. — Барановичи, 2005. — 66 с.
11. *Хронобиология и хрономедицина / под ред. Ф. И. Комарова. — М. : Медицина, 1989. — С. 270—272.*
12. *Игумнов, С. А.* Управление стрессом: современные психологические и медикаментозные подходы / С. А. Игумнов. — Минск : ИП Колас, 2004. — 76 с.
13. *Метод Бутейко : пособие для обучающихся методу волевой ликвидации глубокого дыхания / сост. К. П. Бутейко. — Киев : Картолитография, 1998. — 56 с.*
14. *Гозман, Л. Я.* Самоактуализационный тест / Л. Я. Гозман, М. В. Кроз, М. В. Латинская. — М. : Рос. пед. агентство, 1995. — 43 с.
15. *Селезнев, А. А.* Психология здоровья : учеб.-метод. пособие для организации управляемой самостоят. работы / А. А. Селезнев. — Барановичи : БарГУ, 2007. — 303 с.
16. *Карпович, Т. Н.* Диагностика психических состояний и свойств личности юношеского возраста : учеб.-метод. пособие / Т. Н. Карпович, И. М. Павлова. — Минск : РИПО, 2006. — 140 с.
17. *Адлер, А.* Практика и теория индивидуальной психологии: лекции по введению в психотерапию для врачей, психологов и учителей / А. Адлер. — М. : Изд-во Ин-та психотерапии, 2002. — 214 с.
18. *Селезнёв, А. А.* Здоровьесберегающая педагогическая технология / А. А. Селезнёв // *Психология общения. Энциклопедический словарь / под общ. ред. А. А. Бодалева. — М. : Когито-Центр, 2011. — С. 284—285.*

Поступила в редакцию 23.04.2018