



УДК 37.015.3

Назарская Елена Николаевна

аспирант, Высшая школа образования и психологии,
Балтийский федеральный университет имени Иммануила Канта
nazarskai24@mail.ru

Elena N. Nazarskaia

PhD Student, Higher School of Education and Psychology,
Immanuel Kant Baltic Federal University
nazarskai24@mail.ru

ЦЕННОСТНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ КАК ОБЪЕКТ НАУЧНОГО АНАЛИЗА

VALUE COMPONENTS OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF MEDICAL STUDENTS AS AN OBJECT OF SCIENTIFIC ANALYSIS

Аннотация. Статья посвящена анализу ценностных компонентов психологического здоровья студентов-медиков, которые являются не только важным аспектом их профессионально-личностного развития, но и, в дальнейшем, эффективности профессиональной деятельности. Автором раскрываются основные подходы к рассмотрению понятий «психическое здоровье», «психологическое здоровье», анализируются основные факторы психологического здоровья студентов-медиков, а также рассматриваются ценностные компоненты психологического здоровья обучающихся, которые в ситуациях высокой эмоциональной и физической нагрузки, характерной для профессиональной подготовки студентов-медиков, становятся фундаментом, позволяющим будущим специалистам избегать профессионального выгорания и сохранять мотивацию к профессионально-личностному совершенствованию. Подчеркивается важность формирования ценностных компонентов личности студентов-медиков в аспекте сбережения их психологического здоровья.

Ключевые слова: студенты-медики, психологическое здоровье, психическое здоровье, ценности, ценностные компоненты психологического здоровья.

Abstract. This article analyzes the value components of medical students' psychological health, which are not only an important aspect of their professional and personal development but also, subsequently, the effectiveness of their professional activities. The author reveals key approaches to the concepts of "mental health" and "psychological health," analyzes the key factors affecting medical students' psychological health, and examines the value components of students' psychological health. These value components, in situations of high emotional and physical stress typical of medical students' professional training, become the foundation that allows future specialists to avoid professional burnout and maintain motivation for professional and personal development. The importance of developing value components in medical students' personalities in terms of preserving their psychological health is emphasized.

Key words: medical students, psychological health, mental health, values, value components of psychological health

В последние годы усилился интерес исследователей к различным аспектам психологического здоровья обучающихся, в частности, студентов вузов (Т.В. Васильева [4], А.А. Волочков [5], И.В. Дубровина [7-8], А.А. Лифинцева [11], А.Ю. Россошанская, В.С. Яшина, Ш.Ш. Вохидова [15], О.В. Хухлаева [21], А.В. Шувалов [22] и др.). Особое внимание исследователей направлено на состояние психологического здоровья студентов – будущих врачей, у которых наблюдается увеличение психосоматических расстройств, стрессовых состояний, депрессий.

Вместе с тем, в научных источниках встречается использование в качестве тождественных понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Однако, данные категории не являются синонимичными. Одним из первых начал рассмотрение «психического здоровья» В.Н. Мясищев, рассматривая данный феномен с точки зрения теории невроза, который он рассматривал в качестве психогенного нарушения, причиной которого становится неспособность личности разрешать сложные ситуации жизнедеятельности, что приводит ее к эмоционально сложным переживаниям [12, с.30]. В качестве многоуровневого феномена анализирует психологическое здоровье Б.С. Братусь, вычленяя его следующие уровни: самым высоким является личностно-смысlovой, обусловленный свойствами смысловых отношений личности; средний, рассматриваемый как индивидуально-психический,

обусловлен способностями личности осуществлять адекватные способы воплощения смысловых отношений; низший, определяемый в качестве базисного уровня, характеризуется спецификой нейрофизиологической организации психики [2, с. 72]. И.А. Уманец «психическое здоровье» рассматривается как переживание психологического дискомфорта [19, с. 67]. Вслед за Г.С. Никифоровым, О.А. Голдобина, А.А. Лифинцева, М.И. Рыбалко говоря о психическом здоровье, имеют ввиду целостность и сбалансированность функций психики, определяющих ощущение субъективной психической комфортности, готовности к целенаправленной осмысленной деятельности, адекватные формы поведения [6], [11], [14]. Такое понимание психического здоровья, по мнению О.В. Бойко, подчеркивает полноценность развития психики человека [3, с. 8].

Многими специалистами отмечается, что уровень психического здоровья обусловлен степенью психической адаптации к экологическим, идеологическим и социальным механизмам [10, с. 192], [17, с. 60]. С точки зрения ученых, одним из механизмов появления психических нарушений становится психогенное воздействие, приводящее к рассогласованности между требованиями внешней среды и потенциалом личности. Кроме того, причиной появления невротической симптоматики может стать аффектогенное воздействие, реализуемое в тревожности, внутренней напряженности, аффективности.

Таким образом, понимание психического здоровья лежит в области медицины, в частности, психиатрии, подразумевая медикаментозную терапию нарушений здоровья. Сохранность здоровья психики обучающихся вузов - задача психологии. Нарушения психологического самочувствия, в отличие от психических нарушений, как отмечает М.С. Чернакова, не базируются на органических нарушениях мозговых функций, а обусловлены неадекватной системой установок личности [20, с. 97]. Данные личностные установки могут быть осознанными или нет, однако в любом случае они влияют на жизнедеятельность личности, обуславливая возникновение эмоциональных, личностных и адаптационных проблем. Психологически нездоровым студентам может быть свойственна неадекватность самооценки и уровня притязаний, у них могут быть сложности во взаимодействии с другими людьми, профессионально-личностном развитии и др.

И.В. Дубровина определяет такие характеристики психологического здоровья личности, как: полноценность состояния психики; адекватное оценивание личностью специфики своего развития; отношение к осознаваемым психическим и личностным особенностям и качествам; гуманистическая ориентированность и мировоззренческие установки [7]. О.В. Хухлаева отмечает, что психологическое здоровье характеризует динамический баланс между индивидом и окружающей средой, а основным его критерием становится степень гармонии между личностью и социумом [21].

Причина многих нарушений психологического здоровья студентов лежит в нарушении механизмов их адаптации. На этот механизм указывает и Ю.А. Александровский, полагая, что в ситуации психотравмирующего воздействия, следствием которого становится появление нервно-психических нарушений, изменяются механизмы социально-обусловленного и устойчивого типа реагирования личности на внешние ситуации [1, с. 155]. Адаптационные силы особенно важны организму в ситуации переживания неблагоприятных событий. Реакция организма на сложную жизненную ситуацию, диктующую необходимость функциональной адаптации к ней, определяется как стресс, который отражает изменения в эмоциональных, мотивационных, когнитивных, волевых, характерологических и других компонентах личности студентов.

Р. Лазарус особое внимание акцентировал на качестве когнитивных процессов и интенсивности эмоциональных проявлений личности, обусловленными степенью оценки важности взаимодействия со средой. С учетом этого, ученым отмечается тот факт, что одни и те же неблагоприятные ситуации могут быть в разной степени стрессовыми для людей в зависимости от их значения для конкретного человека [9]. Кроме того, как отмечает М.С. Троицкий, степень реагирования личности на стресс обусловлен половыми, возрастными, личностными особенностями, степенью социальной поддержки и др. [18].

Дезадаптация, как проявление стресса, проявляется тревогой, пониманием невозможности выхода из возникшей ситуации, уменьшением степени нормального функционирования в обычной жизни. М.Л. Мельникова отмечает, что основной вектор в анализе стрессового воздействия направлен на различные проявления эмоционально-стрессового процесса [13, с. 10]. В.В. Руженкова, В.А. Руженков, И.С. Хамская отмечают, что среди наиболее распространенных психологических проблем необходимо выделить депрессию, часто сочетающуюся с проявлениями тревожности, что обуславливает сложности в выполнении личностью самых обычных действий [16]. Само по себе психотравмирующее воздействие не может стать фактором развития психопатологии, так как реакция организма на психотравмирующую ситуацию связана с определенными личностными особенностями человека, его предрасположенностью к возникновению психопатологических расстройств, поэтому одно и то же воздействие в состоянии вызвать различные расстройства психического здоровья у разных людей.

В качестве основных критерии психологического здоровья студентов специалисты также определяют их способность выступать субъектом своей жизни в изменяющемся мире [5, с. 57]. В качестве симптомов психологического нездоровья студентов М.С. Чернакова рассматривает: эмоциональные, адаптационные и личностные проблемы. Поэтому говорить о психологическом здоровье можно лишь в ситуации наличия у личности благоприятного эмоционального самочувствия, адекватной социальной коммуникации, эффективной адаптации [20, с. 97].

Как отмечают специалисты (Г.Н. Будиловский, А.А. Лифинцева, Ю.Е. Морозов, А.Б. Серых) на современном этапе развития педагогической психологии большая роль отводится изучению психоэмоциональных факторов, способствующих возникновению нарушений психического и психологического здоровья [17]. Особенно данные нарушения свойственны студентам-медикам, которые чаще отмечают наличие у себя депрессивной симптоматики, что во многом обусловлено высоким уровнем интенсивности образовательного процесса.

Вместе с тем, студенты медицинских вузов в процессе профессиональной подготовки в вузе подвергаются постоянному влиянию стрессовых ситуаций, обусловленных большой степенью ответственности, эмоциональной нагрузкой и необходимостью осваивать огромный объем профессиональной информации, что часто сопровождается депрессивными симптомами, стрессом. Информационное переутомление, эмоциональная напряженность, интенсивность обучения приводят студентов медицинских вузов к проблемам психического самочувствия. Поэтому развитие психологической устойчивости студентов-медиков становится ресурсом, который позволит справиться с профессиональным стрессом и сохранить психическое здоровье.

Развитие ценностных компонентов психологического здоровья студентов медицинских вузов становится важным аспектом их профессионально-личностного развития и, в дальнейшем, эффективности профессиональной деятельности. Ценностные ориентиры и установки студентов-медиков, такие как эмпатийность, ответственность, этическое отношение к пациентам и коллегам, готовность к саморазвитию в профессии, формируют основу их профессиональной устойчивости. В ситуации несформированности прочных ценностных ориентиров будущие врачи могут испытывать сложности в преодолении стрессовых ситуаций, что негативно скажется на процессе их профессиональной подготовки и их психологическом благополучии.

Таким образом, развитие ценностных компонентов способствует формированию у студентов-медиков устойчивых моральных ориентиров, которые помогают им сохранить внутреннее равновесие и моральную стабильность. В ситуациях высокой эмоциональной и физической нагрузки, характерной для профессиональной подготовки студентов-медиков, именно ценности становятся фундаментом, позволяющим избежать профессионального выгорания и сохранять мотивацию к профессионально-личностному совершенствованию.

Литература.

1. Александровский Ю.А. *Социально-стрессовые расстройства: клинико-социальная оценка и терапевтические возможности* // XIV съезд психиатров России. М., 2005. С. 155.
2. Аномалии личности /Сост. Б.С. Братусь. М.: Мысль, 1988. 301с.
3. Бойко О.В. *Охрана психического здоровья: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений*. М., 2004. С. 8-9.
4. Васильева Т.В. *Психологическое здоровье личности сегодня* // Психологическое здоровье субъектов педагогического процесса. Сборник материалов всероссийской научно-практической конференции. Орехово-Зуево: МГОГИ, 2009. С. 3-5.
5. Волочков А.А. *Психологическое здоровье и активность студента* // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2014. №1. С. 57-68.
6. Голдобина О.А., Рыбалко М.И. *Психическое здоровье: факторы, его определяющие, медико-социальная значимость, профилактика психических расстройств*. Барнаул: АГМУ, 2005. 28 с.
7. Дубровина И.В. *Практическая психология в лабиринтах современного образования*. М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 464 с.
8. Дубровина И.В. *Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности* // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17-21.
9. Лазарус Р. *Теория стресса и психофизиологические исследования* // Эмоциональный стресс / Под ред. Л. Леви. Л.: Медицина, 1970.
10. Лещенко Я.А., Гущенко А.В. *Роль факторов социальной среды в формировании нарушений здоровья подростков* // Acta Biomedica Scientifica. 2011. №6. С. 192-197.
11. Лифинцева А.А. *О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественных и зарубежных исследованиях* // Психическое здоровье и личность в меняющемся мире: материалы Междунар. науч.-практ. конф. / Рос. гос. ун-т им. И. Канта. Калининград, 2006. С. 49-50.
12. *Личность и неврозы/Сост. В.Н. Масищев. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. 425с.*

13. Мельникова М.Л. *Теория стресса: теория и практика*. Екатеринбург. 2018. 112 с.
14. Никифоров Г.С. *Психология здоровья: учебное пособие*. СПб.: Речь, 2003. 607 с.
15. Россосансккая А.Ю., Яшина В.С., Вокхидова Ш.Ш. Исследование психологического здоровья студентов // Бюллетень медицинских интернет-конференций. 2016. №5. С. 563.
16. Руженкова В.В., Руженков В.А., Хамская И.С. Русскоязычная адаптация теста DASS-21 для скрининг-диагностики депрессии, тревоги и стресса // Вестник неврологии, психиатрии и нейрохирургии. 2019. №10. С. 39-46.
17. Серых А.Б., Морозов Ю.Е., Будиловский Г.Н., Лифинцева А.А. Эмоциональная дезадаптация и психосоматическое здоровье юношей и девушек // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. Серия: Филология, педагогика, психология. 2011. №4. С. 60-68.
18. Троицкий М.С. Стесс и психопатология (обзор литературы) // Вестник новых медицинских технологий. 2016. №4. С. 343-352.
19. Уманец И.А. Теоретический аспект проблемы психического здоровья личности // Вестник Ставропольского гос. университета. 2008. № 1. С. 67-72.
20. Чернакова М.С. Психологическое здоровье личности // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2010. №16-1. С. 97-103.
21. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2006. 202 с.
22. Шувалов А.В. Проблемы развития службы психологического здоровья в системе дополнительного образования детей // Вопросы психологии. 2001. № 6. С. 66 - 69.

Literature.

1. Aleksandrovsky Yu. A. *Social-stress disorders: clinical and social assessment and therapeutic possibilities* // XIV Congress of Psychiatrists of Russia. Moscow, 2005. p. 155.
2. *Personality anomalies / Comp. B. S. Bratus*. Moscow: Mysl, 1988. 301 p.
3. Boyko O. V. *Mental health protection: a textbook for students of higher educational institutions*. Moscow, 2004. pp. 8-9.
4. Vasilyeva T. V. *Psychological health of the individual today // Psychological health of subjects of the pedagogical process. Collection of materials from the All-Russian scientific and practical conference*. Orehovo-Zuyevo: MGOGI, 2009. pp. 3-5.
5. Volochkov A. A. *Psychological Health and Student Activity // Bulletin of Perm State Humanitarian Pedagogical University. Series No. 1. Psychological and Pedagogical Sciences*. 2014. No. 1. pp. 57-68.
6. Goldobina O. A., Rybalko M. I. *Mental Health: Factors Determining It, Medical and Social Significance, and Prevention of Mental Disorders*. Barnaul: ASMU, 2005. 28 p.
7. Dubrovina I. V. *Practical Psychology in the Labyrinths of Modern Education*. Moscow: NOU VPO "MPSU", 2014. 464 p.
8. Dubrovina I. V. *Mental and Psychological Health in the Context of Personality Psychological Culture // Bulletin of Practical Psychology of Education*. 2009. No. 3. pp. 17-21.
9. Lazarus R. *Stress Theory and Psychophysiological Research // Emotional Stress / Ed. L. Levy*. L.: Meditsina, 1970.
10. Leshchenko Ya.A, Gushchenko A.V. *The Role of Social Environmental Factors in the Formation of Adolescent Health Problems // Acta Biomedica Scientifica*. 2011. No. 6. Pp. 192-197.
11. Lifintseva A.A. *On the Relationship between the Concepts of "Mental Health" and "Psychological Health" in Domestic and Foreign Research // Mental Health and Personality in a Changing World: Proc. of the Int. Research and Practical Conf. / Russian State University named after I. Kant. Kaliningrad*, 2006. Pp. 49-50.
12. *Personality and Neuroses / Comp. V.N. Myasishchev*. L.: Leningrad State University Publishing House, 1960. 425 p.
13. Melnikova M.L. *Stress Theory: Theory and Practice*. Ekaterinburg. 2018. 112 p.
14. Nikiforov G.S. *Health Psychology: A Study Guide*. St. Petersburg: Rech, 2003. 607 p.
15. Rossoshanskaya A.Yu., Yashina V.S., Vokhidova Sh.Sh. *A Study of Students' Psychological Health // Bulletin of Medical Internet Conferences*. 2016. No. 5. P. 563.
16. Ruzhenkova V.V., Ruzhenkov V.A., Khamskaya I.S. *Russian-Language Adaptation of the DASS-21 Test for Screening Diagnostics of Depression, Anxiety, and Stress // Bulletin of Neurology, Psychiatry, and Neurosurgery*. 2019. No. 10. Pp. 39-46.
17. Serykh A.B., Morozov Yu.E., Budilovsky G.N., Lifintseva A.A. *Emotional maladaptation and psychosomatic health of young men and women // Bulletin of the Immanuel Kant Baltic Federal University. Series: Philology, Pedagogy, Psychology*. 2011. No. 4. Pp. 60-68.
18. Troitsky M.S. *Stress and psychopathology (literature review) // Bulletin of new medical technologies*. 2016. No. 4. Pp. 343-352.

19. Umanets I.A. *Theoretical aspect of the problem of mental health of the individual* // *Bulletin of the Stavropol State University*. 2008. No. 1. Pp. 67-72.
20. Chernakova M.S. *Psychological health of the individual* // *Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application*. 2010. No. 16-1. Pp. 97-103.
21. Khukhlaeva O.V. *Fundamentals of psychological counseling and psychological correction*. Moscow: Academy, 2006. 202 p.
22. Shuvalov A.V. *Problems of development of psychological health services in the system of additional education for children* // *Questions of Psychology*. 2001. No. 6. Pp. 66-69.