

дезорганизации», когда культурные нормы, ценности и социальные взаимосвязи отсутствуют, ослабевают или противоречат друг другу. Такое состояние называется аномией и является основной причиной отклоняющегося поведения. Учитывая, что девиантное поведение может принимать самые разные формы (как негативные, так и позитивные), необходимо изучать данное явление, проявляя дифференцированный подход. Отклоняющееся поведение часто служит основанием, началом существования общепринятых культурных норм. Без него было бы трудно адаптировать культуру к изменению общественных потребностей. Вместе с тем вопрос о том, в какой степени должно быть распространено отклоняющееся поведение и какие его виды полезны, а самое главное - терпимы для общества, до сих пор практически не разрешён. Если рассматривать любые области человеческой деятельности: политику, управление, этику, то нельзя вполне определённо ответить на этот вопрос (например, какие нормы лучше: воспринятые нами республиканские культурные нормы или старые монархические, современные нормы этикета или нормы этикета наших отцов и дедов?). Удовлетворительный ответ на эти вопросы дать трудно. Одна из задач психологов - распознавать и отбирать полезные культурные образцы в отклоняющемся поведении индивидов и групп.

### **РОЛЬ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ**

*Останов Ш.Ш., Ахмадов Н.Р. (г. Бухара, Узбекистан)*

Психологическое здоровье - понятие условное, выделяющее только одну из составляющих здоровья человека, оно может быть разделено на индивидуальное и общественное. Индивидуальное психологическое здоровье - это такое «состояние психики индивида, которое характеризуется целостностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство собственной психологической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и оптимальное выполнение социальных функций, адекватным общечеловеческим ценностям и этнокультурным особенностям той группы, к которой принадлежит индивид» [1, 21]. Оценка психологического здоровья должна учитывать неповторимость и уникальность каждой личности и ее самоидентичность.

Подростковый возраст (10–19 лет) является уникальным периодом формирования личности. Большинство подростков обладают хорошим психическим здоровьем, однако самые разнообразные физические, эмоциональные и социальные изменения, в том числе столкновение с бедностью, жестоким обращением или насилием, могут делать их уязвимыми перед лицом психических проблем. Улучшение психологического самочувствия подростков и защита их от негативных переживаний и факторов риска, которые могут сказаться на их способности к успешному развитию, является не только залогом их благополучия в подростковом возрасте, но и их физического и психического здоровья во взрослой жизни [8].

Подростковый возраст — решающий период развития и закрепления социальных и эмоциональных привычек, имеющих важное значение для психического благополучия. К ним относятся формирование здорового режима сна; регулярная физическая активность; развитие навыков в области преодоления трудных ситуаций, решения проблем и межличностного общения; и воспитание способности к эмоциональному самоконтролю. Важное значение также имеют благоприятные условия в семье, школе и окружающем обществе в целом.

В каждый момент времени состояние психического здоровья подростка определяется целым рядом факторов. Увеличение числа воздействующих на подростка факторов риска усугубляет их потенциальные последствия для его психического здоровья. Факторы, способные повышать уровень стресса в подростковом возрасте, включают в себя стремление к большей самостоятельности, желание соответствовать ожиданиям сверстников, поиск сексуальной идентичности и возрастающую доступность и применение технических средств. Влияние СМИ и гендерных норм может усугублять несоответствие между

действительностью, в которой живет подросток, и его устремлениями или представлениями о будущем. Другими значимыми детерминантами психического здоровья подростков являются качество их домашней жизни и их взаимоотношения со сверстниками. Признанными рисками для психического здоровья являются насилие (в том числе жесткие методы родительского воспитания и издевательства со стороны сверстников) и социально-экономические проблемы.

Некоторые подростки подвергаются повышенному риску нарушений психического здоровья из-за окружающих их материально-бытовых условий, стигматизации, дискриминации или неприятия, либо отсутствия доступа к качественной помощи и услугам. Это, в частности, относится к подросткам, живущим в условиях гуманитарных кризисов и нестабильности; подросткам, страдающим хроническими заболеваниями, расстройством аутистического спектра, умственной отсталостью или другими неврологическими расстройствами; беременным подросткам, подросткам, ставшим родителями или вступившим в ранний или принудительный брак; сиротам; и подросткам из числа этнических или сексуальных меньшинств либо других дискриминируемых групп населения.

#### **Проблема и основные понятия исследования**

В современной психологии интерес многих авторов обращен к вопросам, касающимся соотношения понятий психологического здоровья, психологического благополучия, здоровья личности, отсутствия психических нарушений. Вместе с тем вопрос о структуре психологического здоровья является до сих пор открытым. Немногочисленные варианты структуры психологического здоровья предложены в основном зарубежными авторами. Стоит отметить, что с точки зрения западной психологии психологическое здоровье предполагает личностную зрелость.

Историческая инициатива в постановке и разработке проблемы психологического здоровья принадлежит ученым гуманистической ориентации - Г. Олпорту, А. Маслоу, К. Роджерсу. В гуманистическом подходе общей основой, стержнем психологического здоровья является стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на все трудности жизни [7].

Представители гуманистической парадигмы в психологии первыми попытались определить структуру психического здоровья. Авторы включили в нее такие компоненты, как положительное отношение к себе; оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности; психическая интеграция (аутентичность, конгруэнтность); личная автономия; реалистическое восприятие окружающих; умение адекватно воздействовать на других людей и др. Современные гуманистические психологи полагают, что психологическое здоровье детерминируется особенностями баланса, гармонии жизненных сил человека и своеобразия жизненного пространства. С такой позиции психологическое здоровье обеспечивает возможность личностного выбора и автономного развития. К его механизмам относятся самопознание, способность к принятию решений в направлении будущего, готовность к изменениям и возможность выделять альтернативы, тенденции, исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор и др.

Другая позиция относительно психологического здоровья представлена в индивидуальной психологии А. Адлера. В качестве подлинной компенсации чувства неполноценности, присущего всем людям, автором рассматривается чувство общности. Данное чувство он ставит выше любых индивидуалистических устремлений (в том числе самоактуализации). При этом наиболее предпочтительно, по его мнению, совместное стремление людей к совершенствованию. Согласно его теории, критерии психологического здоровья связаны с тем, насколько успешно человек способен решать три основные жизненные задачи: работать, дружить и любить.

К концепции В. Франкла близка концепция «потока» представителя позитивной психологии М. Чиксентмихайи. Автор описывает состояние потока, в котором человек полностью включен в то, чем он занимается, что характеризуется деятельным сосредоточением, полным вовлечением и нацеленностью на успех в процессе деятельности. Человек, находящийся в состоянии потока, зачастую ощущает получение удовольствия от самореализации, повышенной и обоснованной уверенностью в себе, ярко выраженным

повышением коммуникативных способностей, умением четко и ясно выражать свои мысли, убеждать собеседника, эффективно решать проблемы любой сложности или находить неординарные способы их решения.

Согласно М. Чиксентмихайи, следующие черты способствуют переживанию потокового состояния: ясные цели (различные ожидания и правила); высокая концентрация на ограниченной сфере внимания; потеря чувства самоосознания - слияние действия и осознанности; искаженное восприятие времени; очевидные успехи и неудачи в процессе деятельности

Концепция Э. Эриксона обнаруживает внутреннюю сложность феномена психологического здоровья, соотносит характеристики витальной личности с возрастом, представляя их в качестве нескольких форм идентичности, уже прошедших основной путь развития, форм, которым это только предстоит, и форм, находящихся в стадии становления.

Э. Фромм и П. Тиллих конкретизируют особенности психологического здоровья - нездоровья в культурно-историческом плане. К. Хорни одной из первых обратила внимание на социальный аспект проблематики психологического здоровья, указав, что его критерии варьируют от культуры к культуре, причем каждая культура придерживается веры в то, что присущие ей чувства и стремления являются единственным нормальным выражением «человеческой природы». Э. Фромм связывает психологическое здоровье индивида, с состоянием общества - то, здоров индивид или нет, в первую очередь зависит не от него, а от структуры данного общества, нездоровье общества сдерживает развитие личности.

В современную отечественную психологию понятие «психологического здоровья» было введено И.В. Дубровиной. При этом данное понятие не противопоставляется понятию психического здоровья, а неразрывно связано с ним. И.В. Дубровина отмечает, что «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 других аспектов» [2; 21]. Если психическое здоровье связано с развитием психики, с развитием того, что дала человеку природа, то психологическое здоровье связано с развитием личности, воспитанием человека как субъекта деятельности и жизни в определенных социальных условиях [2].

По мнению И.В. Дубровиной, психологическое здоровье предполагает:

- психическое здоровье как результат полноценного психического развития и развития личности;
- осознание растущим человеком особенностей и качеств своего психического и личностного развития;
- отношение к осознаваемым психическим и личностным особенностям и качествам;
- гуманистическую направленность личности и формирующегося мировоззрения.

**Нарушения психического здоровья у подростков.** Согласно оценкам, 10–20% подростков во всем мире сталкиваются с нарушениями психического здоровья, но не проходят диагностику и лечение. Признаки ухудшения психического здоровья могут остаться незамеченными по целому ряду причин, таких как незнание или непонимание специфики психического здоровья работниками здравоохранения и стигматизация, удерживающая подростка от обращения за помощью.

**Эмоциональные расстройства.** В подростковом возрасте нередко развиваются эмоциональные расстройства. Помимо депрессии или тревожности подростки с расстройствами эмоциональной сферы могут также испытывать повышенную раздражительность, недовольство или гнев. Симптомы могут напоминать сразу несколько эмоциональных расстройств и характеризоваться неожиданными переменами настроения и вспышками эмоций. У подростков младшего возраста могут дополнительно возникать эмоционально обусловленные физические симптомы, такие как боль в желудке, головная боль или тошнота.

Депрессия занимает девятое место в мире среди ведущих причин заболеваемости и

инвалидности среди подростков; на восьмом месте стоит тревожное расстройство. Эмоциональные расстройства могут сильно ограничивать функциональные возможности подростков, сказываясь на учебе и посещаемости. Изоляция и ощущение одиночества могут усугубляться отчужденностью или избеганием семьи, сверстников или социального окружения. В наихудшем случае депрессия может приводить к самоубийству.

**Примеры мероприятий по укреплению психического здоровья и профилактике:** психологические занятия, проводимые индивидуально, в группах или автономно онлайн;

- семейно-ориентированные мероприятия, такие как обучение лиц, осуществляющих уход, включая меры по обеспечению потребностей таких лиц;
- мероприятия на базе школ, в частности:
  - внедрение организационных изменений в интересах создания безопасной, защищенной и позитивной психологической среды;
  - обучение по вопросам психического здоровья и воспитания жизненно необходимых навыков;
  - обучение персонала выявлению риска самоубийств и оказанию базовой помощи;
  - школьные профилактические программы для подростков, подверженных риску расстройств психического здоровья;
  - мероприятия на уровне местных сообществ, в частности, программы воспитания лидеров и наставников в подростковой среде;
  - программы профилактики, ориентированные на подростков, находящихся в уязвимом положении, например, затронутых гуманитарными кризисами или нестабильностью, а также меньшинства и дискриминируемые категории населения;
  - программы по предотвращению и смягчению последствий сексуального насилия в отношении подростков;
  - многосекторальные программы профилактики самоубийств;
  - многоуровневые мероприятия по профилактике злоупотребления алкоголем и психоактивными веществами;
  - всеобъемлющее половое воспитание в целях предупреждения рискованных форм сексуального поведения;
  - программы профилактики насилия.
- При выборе мер помощи подросткам следует учитывать следующие соображения:
  - важность раннего обнаружения психических и наркологических расстройств и принятия научно обоснованных мер. Программа действий ВОЗ по ликвидации пробелов в области психического здоровья содержит основанные на фактических данных руководящие указания для неспециалистов, позволяющие им более эффективно выявлять приоритетные расстройства психического здоровья и оказывать помощь в условиях недостатка ресурсов;
  - использование трансдиагностических методов, в частности, одновременно ориентированных на несколько проблем психического здоровья;
  - оказание помощи персоналом, действующим под контролем и обученным решать специфические проблемы подростков;
  - привлечение при необходимости лиц, осуществляющих уход, укрепление их потенциала и изучение предпочтений подростков;
  - применение методов самопомощи в режиме личного общения, а также в самостоятельном режиме по указаниям специалиста, в том числе с использованием электронных каналов оказания психиатрической помощи. С учетом стигматизации или невозможности доступа к услугам приемлемым вариантом для подростков могут оказаться методы самопомощи, не требующие контроля со стороны специалиста;
  - психотропные препараты следует применять крайне осторожно и предлагать подросткам с умеренно-тяжелыми нарушениями психического здоровья в тех случаях, когда психосоциальные методы оказываются неэффективными, и только при наличии клинических

показаний и информированного согласия. Лечение должно проводиться под контролем специалиста и с пристальным клиническим отслеживанием возможных побочных реакций [8].

**Заключение:**

1. Различные аспекты и проявления психического, психологического здоровья и благополучия статистически достоверно и прямо пропорционально взаимосвязаны. По крайней мере в выборке студентов можно говорить о существовании общего латентного фактора соответствующих этим конструктам диагностических шкал.

2. По сути, различные диагностические маркеры психического, психологического здоровья или благополучия относятся к одному феномену. Мы характеризуем его как психологическое здоровье личности.

3. Результаты эмпирического исследования поддерживают гипотезу о существовании общего, «генерального», фактора проявлений психологического здоровья и соответствующих диагностических маркеров.

4. Такая эмпирическая общность открывает перспективы разработки обобщенной концепции психологического здоровья человека.

5. Для психологов-практиков результаты исследования позволяют использовать небольшой набор компактного диагностического инструментария для проведения скрининговых обследований психологического здоровья в разновозрастных выборках.

6. Наконец, возникает вопрос об источнике взаимосвязи различных проявлений психологического здоровья. Одной из гипотез о соответствующих источниках может быть гипотеза об активности индивидуальности как источнике и генеральной характеристике психологического здоровья личности.

**Литература:**

1. Дмитриева Т.Б., Положий Б.С. Психическое здоровье россиян // Человек, 2002, №6. С.21-31.
2. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования: моногр. - М.: Моск. психол.-соц. ун-т, 2014. - 464 с.
3. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. - 2009. - № 3. - С. 17-21.
4. Козлов А.В. Методика диагностики психологического здоровья // Перспективы науки и образования. - 2014. - № 6 (12). - С. 110-117.
5. Козлов А.В. Структура психологического здоровья: психосемантический подход // Вестник Харьковского национального университета. - 2011. - № 937. - С. 130-133.
6. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И.В. Дубровиной. - Екатеринбург: Деловая книга, 2000. - 176 с.
7. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. - 2009. - № 4 (15). - С. 87-101.
8. UNODC. World Drug Report 2018 (United Nations publication, Sales No. E.18.XI.9)
9. Волочков А. А. Структура психологического здоровья студентов // Вестник ПГГПУ: психологические и педагогические науки. № 4. – С. 39-49.

**РОЛЬ ВОЛЕВЫХ ПРОЦЕССОВ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ**

*Очилов А.Т., Аббосов А.З. (г. Бухара, Узбекистан)*

Социальная ситуация современного общества ставит нас перед необходимостью привлечения во все виды деятельности большего количества активных волевых личностей, умеющих организовывать свою работу и себя, способных проявлять инициативу, демонстрировать лидерские качества и самостоятельно преодолевать трудности. Особенности сложившихся общественных отношений определяют потребность в новых,