**СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЗДОРОВЬЯ**

**СТУДЕНТА-МЕДИКА**

Гапова Е.А. (2 курс, лечебный факультет)

Научный руководитель: ст. преподаватель Петрович С.А.

*УО «Витебский государственный медицинский университет», г. Витебск*

**Актуальность.** Проблема психологического здоровья человека, условий его гармонизации относится к числу актуальных социально-психологических проблем, т.к. психологическое здоровье людей является неотъемлемым условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе.

Профессиональный статус врача предполагает высокий уровень физического и психологического здоровья. Это необходимо и для выполнения профессиональных обязанностей, и для поддержания доверия населения к тем, кто стоит на страже здоровья. В этой связи трудно переоценить роль социально-психологических факторов в формировании установок на здоровый образ жизни как составляющей профессионализма медицинского работника.

Психологическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического. Говоря о полноценности развития, многие современные исследователи связывают его с понятием «психологическое здоровье»  как цели и критерия успешности личностного развития человека. Психологически здоровый человек – это человек творческий, жизнерадостный, открытый для всего нового, познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии, и способствует развитию других людей. Понимая, что его жизнь может быть не совсем легкой, он должен научиться легко адаптироваться к быстро изменяющимся условиям жизни.

Исследование места здоровья в структуре ценностей студентов ВГМУ и изучение конкретных представлений молодежи о критериях здорового образа жизни, проведенное нами ранее, показало, что в представлениях студентов о здоровом образе жизни преобладают традиционные факторы, а важные критерии психологического здоровья, к сожалению, встречаются в студенческих представлениях о здоровом образе жизни значительно реже [1].

На первом этапе исследования мы делали вывод о том, что здоровье должно рассматриваться молодыми людьми как интегративная характеристика личности, охватывающая и ее внутренний мир, и все своеобразие взаимоотношений с окружением; включать в себя физический, психический, социальный и духовный аспекты.

**Целью** второго этапа нашего исследования является теоретическое изучение и обоснование необходимости поиска наиболее эффективных путей развития психологического здоровья студентов-медиков.

Для определения путей развития психологического здоровья людей необходимо определить само понятие нормы психологического здоровья. Для психологического здоровья норма – это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и развиваясь самому, содействовать его развитию.

Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение будущей жизненной задачи. Жизненную задачу при этом можно рассматривать как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку с его способностями и индивидуальными возможностями.

В современных исследованиях чаще к определению психологического здоровья предлагается уровневый подход. Так М.С.Роговин основывает уровни на сохранности функций внешней и внутренней регуляции. Б.С.Братусь выделяет в качестве высшего уровня – способность строить адекватные способы смысловых стремлений и особенности нейрофизиологической организации психической деятельности.

Не менее интересна концепция В.С.Мухиной, О.В.Хухлаевой, Т.Н.Счастной, построенная на положении, что развитие является необратимым процессом, заключающимся в изменении типа взаимодействия с окружающей средой. Эти изменения проходят через все уровни развития психики и сознания, где и формируется качественно иная способность интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности. С этих позиций понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями.

По мнению А.Г.Маклакова психологические характеристики человека, наиболее значимые для регуляции психической деятельности и самого процесса адаптации, составляют его личностный адаптационный потенциал, который включает:

- нервно-психическую устойчивость, уровень развития которой обеспечивает толерантность к стрессу;

- самооценку личности, являющуюся основой саморегуляции и влияющую на степень адекватности восприятия условий деятельности и своих возможностей;

- ощущение социальной поддержки, определяющее чувство собственной значимости;

- опыт социального общения и уровень конфликтности личности.

Л.В.Куликов к наиболее изученным личностным ресурсам относит:

- активную мотивацию преодоления, отношение к стрессам как к возможности приобретения личного опыта и возможности личностного роста;

- силу Я-концепции, самоуважение, самооценку, ощущение собственной значимости, «самодостаточность»;

- активную жизненную установку;

- позитивность и рациональность мышления;

- эмоционально-волевые качества;

- физические ресурсы – состояние здоровья и отношение к нему как к ценности [2].

Таким образом, можно сделать **вывод**, что главным для психологического здоровья человека является гармония или баланс. Это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, гармония между окружающими людьми и человеком, с природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс, которым может и должен управлять сам человек.

**Перспективы:** на следующем этапе возможно осуществить эмпирическое исследование внутренней картины психологического здоровья студентов медицинского университета как совокупность интеллектуальных описаний, комплекса эмоциональных переживаний и ощущений, а также поведенческих реакций, выражающих активно – позитивное стремление к совершенствованию своего психологического здоровья. Что позволит определить факторы и конструктивные пути развития психологического здоровья студентов.

**Литература:**

1. Гапова, Е.А. Здоровый образ жизни в структуре ценностных ориентаций студентов-первокурсников / Е.А Гапова // Актуальные вопросы современной медицины и фармации: материалы 69-й научно-практической конференции студентов и молодых ученых. – Витебск: ВГМУ, 2017. – С. 727−729.

2. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие / Л.В.Куликов. – СПб.: Питер, 2004. – 464 с.

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