

УДК 371:377

И. В. Тихолез, Д. Е. Дубограй,факультет экономики, менеджмента, сервиса и туризма,
Омский государственный педагогический университет
Научный руководитель: канд. пед. наук, доц. П. И. Фролова

Факторы, влияющие на психологическое здоровье обучающихся

Аннотация. Анализируются вопросы воздействия различных факторов, оказывающих влияние на психологическое здоровье обучающихся в системе профессионального образования.

Ключевые слова: факторы, влияющие на здоровье, обучающийся, психологическое здоровье, здоровье обучающихся в колледжах.

Вопрос о психологическом здоровье молодого поколения последние несколько лет остро стоит перед учеными и научными деятелями.

Состояние здоровья подростков — значимый показатель. От него зависит то, каким по качеству и количеству будет население страны через несколько десятков лет. Изучение периода начала XXI в. на предмет развития образования, культуры и отношения к здоровью помогает спрогнозировать портрет подрастающего поколения России. В молодом возрасте формируются многие важные показатели и качества, такие как здоровье психическое и физическое, нравственность, интеллект и т. д. Все качества, которые приобрел подросток, очень прочные и важные для жизни, позднее изменить их будет сложно или практически невозможно.

Сейчас состояние нашего общества — социальное и экономическое — создает для поколения подростков и детей много рисков, которые необходимо минимизировать в образовательном процессе. Особое положение в изменении образовательного процесса занимают технологии по сохранению здоровья, а именно психологического здоровья.

В образовательных учреждениях основная цель помимо обучения — это создать условия по сохранению морального и физического здоровья обучающихся. Так как колледж — это не больница, а образовательное учреждение, можно говорить только о профилактике здоровья, создании здоровой среды обучения, направленной на решение только некоторых здоровьесберегающих проблем, которые ему под силу [3].

Факторами всевозможных отклонений у обучающихся могут быть нагрузки в ходе обучения

в школе и иных местах, а также современная напряженная ситуация в стране, в которую можно включить нестабильность в экономике, политике и т. д.

Врачи утверждают, что около 30–40 % болезней основаны на психогенной природе [1, с. 21]. Из этого возникает вопрос: что необходимо предпринимать человеку для сохранения не только физического, но и психологического здоровья? В современности все, как правило, понимают важность психологического здоровья, его необходимость для успеха и счастья, но даже в этом случае психологическое здоровье зачастую остается без должного внимания. В обществе принята установка, что действительно важно сохранять именно физическое здоровье, поскольку это что-то осязаемое и измеримое, однако психологическое здоровье нужно и для поддержания физического функционирования организма человека.

Охарактеризовать одним словом психологическое здоровье можно, и это слово — гармония. Не только гармония с самим собой, но и с окружением, т. е. с людьми, природой [2].

На основе исследований ученых к оптимальным условиям развития психологического здоровья можно отнести положительное настроение обучающихся. На эмоциональное состояние влияет окружающее пространство, которое и определяет фон настроения.

Именно на этом факторе остановимся подробно и разберем факторы окружающего пространства, которые влияют на психологическое здоровье обучающихся в системе образования.

1. Растения. Природа благоприятно воздействует на психику человека, улучшает действие его органов чувств и прививает эстетический вкус. По результатам исследования, в котором научные

деятели сравнили успеваемость обучающихся в классах с растениями и без, можно отметить, что в первом случае результаты учеников оказались лучше, чем во втором. Поэтому преподавателям и родителям важно наполнять образовательное пространство растениями. Если говорить о физическом здоровье, то некоторые виды растений снижают риск заболеваемости.

2. Стресс и шум. Сильные и внезапные звуки, такие как будильник, звонок, грохот предметов и любые похожие звуки, для нашего мозга стресс. Даже звуки автомобилей за окном могут воздействовать негативно на психологическое здоровье. В результате исследования о влиянии шума на уровень стресса ученые пришли к выводу, что такие звуки повышают уровень гормона стресса в организме у обучающегося, а также повышают давление и частоту сердечных сокращений. Даже низкий уровень шума способен вызывать стресс.

3. Музыка. Музыка создает баланс между полушариями мозга, которые отвечают за логику и интуицию. Она способствует повышению внимания и улучшению общего самочувствия. Музыка, звучащая в течении 10–15 мин. на перемене, помогает мозгу разгрузиться и обрести концентрацию внимания, главное — правильно ее подобрать.

4. Цвет. Воздействие интерьера на психоэмоциональное состояние по большей части определяется цветом. Например, «мрачная окраска помещения увеличивает случаи близорукости и дальнозоркости обучающихся с 23 % до 53 %, других недостатков зрения — с 4 % до 39 %, болезней желудочно-кишечного тракта — с 40 %

до 71 %, перехода различных болезней в хроническую форму — с 51 % до 75 %» [4, с. 140]. Хорошо подобранный цвет даст человеку ощущение гармоничного состояния, а неудачно выбранный — плохое состояние и дискомфорт.

Исходя из вышесказанного, можно сделать следующее выводы:

- Психофизиологическое влияние цвета и других элементов интерьера отражается на эмоциональном состоянии человека.

- Правильно выбранный интерьер учебного заведения создает у обучающегося ощущение радости, гармонии, психологического комфорта.

- Благоприятные психофизиологические условия интерьера повышают мотивацию учебной деятельности обучающихся.

- Восприятие цвета происходит на психофизиологическом уровне.

- Профилактика эмоционального напряжения требует учета воздействия цвета и природно-декоративных элементов интерьера на человека.

Таким образом, нужно отметить, что важность психологического здоровья людей, не говоря уже о подростках, бывает недооценена обществом, в частности родителями. Необходимо держать под наблюдением данный вопрос, иначе у обучающихся могут возникнуть проблемы, которые на уровне учебных заведений уже решить не получится, и придется обращаться в специализированные учреждения. В данной статье были предложены рекомендации по профилактике психологического здоровья, которые можно использовать в качестве инструментов влияния в образовательных учреждениях.

1. *Ананьев В. А.* Введение в психологию здоровья. — СПб. : [б. и.], 1998. — 146 с.

2. *Братусь Б. С.* Образ человека в гуманитарной, нравственной и христианской психологии // Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. — М. : Смысл, 1997. — С. 67–91.

3. *Войнов В. Б., Сыроева А. Ф., Варвулева И. Ю.* К вопросу валеологической оценки адаптации детей к начальной школе // Валеология. — 2000. — № 1. — С. 52–61.

4. *Дубровина И. В.* Практикум по возрастной и педагогической психологии / под. ред. Е. Е. Данилова. — М. : Академия, 1998. — 160 с.