

**М. А. Чернавский**  
Россия, Екатеринбург

**M. A. Chernavsky**  
Russia, Ekaterinburg

**БЕЗОПАСНОСТЬ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ,  
ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА  
И ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ  
СТУДЕНТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО  
ВУЗА КАК ПРОБЛЕМА  
БЕЗОПАСНОСТИ  
ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**SAFETY OF EDUCATIONAL  
ENVIRONMENT,  
PSYCHOLOGICAL CULTURE  
AND MENTAL HEALTH  
OF A PEDAGOGICAL  
UNIVERSITY STUDENT  
AS A PROBLEM OF HEALTHY  
LIFESTYLE**

**Аннотация.** Сохранение здоровья граждан является приоритетным направлением в безопасности жизнедеятельности человека. Такой подход полностью согласуется с международной теорией и практикой оказания психологической, медицинской и социальной помощи лицам, занимающимся любым видом деятельности. Центральной задачей практической психосоциальной работы в безопасности жизнедеятельности считается содействие оптимальной адаптации как отдельных личностей, семей, так и других групп населения к социальной среде и, в частности, к своему окружению.

**Ключевые слова:** психосоциальные основы здоровья студентов ВУЗов; здоровье как основа безопасности образовательного процесса.

**Сведения об авторе:** Чернавский Михаил Александрович.

*Место работы:* аспирант, ФГБОУ ВПО «Уральский государственный педагогический университет».

**Abstract.** Health care of the people is a priority direction in the sphere of safe lifestyle. This approach conforms to the international theory and practice of psychological, medical and social help to people who are involved into some activity. The main goal of practical psychological and social work is assistance in adaptation of certain people, families and other groups to the social environment and their surroundings, in particular.

**Key words:** psychological and social bases of university students' health, health as a foundation of safe educational process.

**About the author:** Chernavsky Mikhail Aleksandrovich.

*Place of employment:* Postgraduate Student, Ural State Pedagogical University.

**Контактная информация:** тел. 8 (343) 336-14-45.

История отечественной и зарубежной педагогики, психологии и медицины свидетельствует о том, что проблема сохранения здоровья в различных возрастных группах,

социальных слоях и профессиях существует с момента появления организованного человеческого общества и на различных этапах развития общественных связей рас-

смаatrивалась по-разному. Мы рассматриваем здоровье с позиции системного подхода и выделяем в понятии «здоровье» три компонента: здоровье физическое, психическое и нравственное (социальное). Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается. Психическое здоровье – зависит от состояния головного мозга и уровня интеллектуального развития индивида, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств. Социальное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками социального (нравственного) здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к соблюдению принципов безопасности жизнедеятельности и здорового образа жизни, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни.

Состояние здоровья определяется функцией физиологических систем организма с учетом их возрастных и половых факторов, а также зависит от географических и климатических условий.

Последние исследования в этой сфере охраны здоровья и безопасности жизнедеятельности доказывают нам, что причиной заболеваемости, прямо или косвенно, может стать неправильный выбор образа жизни и поведения, неблагоприятные социальные факторы, упущения в педагогическом, физическом и нравственном воспитании индивида и недостаточная психологическая адаптация к жизни индивида в современном обществе.

В последние годы все более очевидной для специалистов по безопасности жизнедеятельности становится роль обеспечения безопасности оказываемых медицинских услуг в сохранении здоровья и развитии болезней. Все больше статей публикуется на эту тему, и даже появляются специальные журналы для этой области исследований. Это связано с растущим интересом к психосоциальным факторам, влияющим на здоровье.

Высокая стрессогенность социально-экономических факторов, экологических условий и стиля жизни студентов в современном обществе обуславливает прогрессивное снижение в последние годы уровня психофизического состояния и психосоциального здоровья. В связи с этим особую актуальность приобретают поиск наиболее адекватных путей и методов укрепления психофизического состояния в студенческой среде и разработка оздоровительных технологий, способных обеспечить формирование устойчивых личностных установок

на здоровый стиль жизни в среде учащихся.

В Уральском государственном педагогическом университете разработана учебная программа «Психосоциальные основы здоровья» предметом исследования является изучение психических состояний связанных с психологическими, медицинскими и социальными основами здоровья, методы и средства его сохранения, укрепления, развития и психолого-социальных механизмах профилактики заболеваний. «Психосоциальные основы здоровья» – образовательный модуль, позволяющий каждому студенту оценить состояние компонентов своего здоровья, принять действенные меры по сохранению и укреплению психического, социального и физического здоровья.

При проведении занятий по данной теме мы уделяли большое внимание:

– *правовым аспектам* сохранения здоровья индивида (законы и нормативные акты, подтверждающие право граждан России на здоровье и регламентирующие механизмы его реализации через все государственные, хозяйственные и социальные институты от федерального до муниципального уровней).

– *социально-экономическим аспектам*, обуславливающим виды, формы участия и ответственность различных звеньев социально-экономических структур в формировании, сохранении и укреплении здоровья своих членов, формирование такой работы и обеспечение норма-

тивных условий для профессиональной деятельности;

– *образовательно-воспитательным*, обеспечивающим формирование жизненного приоритета здоровья, воспитание мотивации на здоровый образ жизни;

– *медицинским*, направленным на диагностику состояния здоровья, разработку рекомендаций по сохранению здоровья, эффективную первичную, вторичную и третичную профилактику;

– *социально-психологическим*, связанным с формированием культуры здоровья, организацией досуга населения, популяризацией вопросов здоровья и здорового образа жизни (ЗОЖ);

– *юридическим*, обеспечивающим социальную безопасность, защищенность индивида от раскрытия врачебной тайны;

– *аспекту безопасности жизнедеятельности*, обуславливающему адекватное сохранение здоровья при существующих неблагоприятных факторах окружающей среды;

– *личностно-психологическим*, ориентирующим каждого конкретного человека на формирование, сохранение и укрепление своего здоровья и устанавливающие ответственность личности за свое здоровье.

В своей работе мы столкнулись со следующими проблемами.

1. Нет полноценной связи образовательных учреждений, медицинских организаций и профессиональных коллективов в организациях различной формы собственности для формирования у человека полноценного представления о

психосоциальных основах своего здоровья. На различных этапах возрастного развития индивид получает информацию о необходимости сохранения своего здоровья из различных источников (от педагогов в ДООУ, в школе, от врачей, из средств массовой информации и т.д.). Однако информация эта отрывочна, случайна, не носит системного характера, зачастую противоречива и исходит, иногда, даже от некомпетентных людей, порой заинтересованных не в сохранении здоровья индивида, а в распространении новых, порой небезопасных лекарственных средств и биодобавок.

2. Формирование знаний индивида о составляющих здоровья еще не гарантирует, что студент будет, следуя им, вести здоровый образ жизни. Каждому человеку необходимо с рождения и в школе формировать стойкую мотивацию на здоровье. Пока человек здоров, он не задумывается, почему он здоров, какие факторы могут привести к утрате здоровья, как предупредить появление болезни. Утратив здоровье и получив временное облегчение от врача, индивид склоняется к убеждению о зависимости своего здоровья именно от медицинской фармацевтики. Тем более что такой подход освобождает самого человека от необходимости «работать над собой», жить в постоянном режиме ограничений и нагрузок. Проще всего получить облегчение от таблетки, медицинского вмешательства, чем восстановить нормальное функциониро-

вание органов и систем организма и психологического статуса.

3. В настоящее время существующая профилактическая работа в медицинских учреждениях, ориентирует население преимущественно на раннее обращение при появлении симптомов заболевания, а не предупреждение заболеваний и сохранение своего здоровья. При этом не раскрываются факторы риска и, главное, пути их преодоления, не показываются функциональные возможности организма в противодействии неблагоприятным влияниям и в устранении уже наступивших начальных признаков заболевания. Вместо этого упор делается на фармакологию и предупреждение каких-либо самостоятельных действий человека даже функционального характера без ведома врача.

Осознание студентом важности понимания психосоциальных основ здоровья связано с его способностью к развитию. Здоровье представляется как динамический процесс, состоящий из серии мер, которые совершенствуются и развиваются при их использовании. Человек с таким типом индивидуальной концепции здоровья ориентирован на то, что причины здоровья и болезней людей вызываются ими самими, поскольку каждый сам ответственен за свое здоровье. Понимая, что изменить экологическую ситуацию затруднительно, человек с подобной индивидуальной концепцией здоровья способен развивать свои способности и ресурсы, тем самым не только избегая болезней, но постоянно приобретая

более высокие уровни жизни. В этом типе концепции присутствуют аспекты межличностных отношений, самоуважения. В настоящее время около трети населения придерживаются наиболее прогрессивной с точки зрения современной психологии здоровья «здоровье – способность к развитию». При сохранении понимания здоровья как сбалансированного процесса жизни, а не идеального состояния благополучия, для психосоциальных основ здоровья характерно понимание здоровья как переменной, ответственность за которую несет сам человек: «причины здоровья и болезней людей вызываются ими самими, поскольку каждый из нас ответствен за свое здоровье». Придерживаясь этой концепции, человек понимает здоровье как постоянное развитие всех своих способностей и ресурсов, не только физических, но и психологических и социальной активности. Именно в этой концепции присутствует целостное понимание здоровья, включающее и физиологический и психологический и социальный компоненты. Охрана собственного здоровья – это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Таким образом, прогрессивная идея о том, что человек сам отвечает за свое здоровье, что здоровье можно развивать и совершенствовать, что психическая и социальная его составляющие не менее важны, чем физическая и медицинская все больше проникает в сознание нашего общества. Физиологических,

психологических и социальных параметров здорового организма медицина (да и другие науки тоже), на настоящий момент, не имеет и, до сих пор, мы пользуемся понятиями – вариант нормы.

Таким образом, при работе со студентами было установлено существенное изменение основных характеристик педагогического взаимодействия: развитие его субъект-субъектного характера, гуманизация и улучшение межличностных взаимоотношений, повышение уровня защищенности его субъектов, проявление тенденции к развитию диалогического характера их общения.

Положительные сдвиги произошли и в основных характеристиках образовательной среды, что проявилось в таких показателях как безопасность, эмоциональный комфорт, удовлетворенность средой. Психологическая культура оказала положительное влияние на основные характеристики субъектов образовательной среды. Это влияние проявилось в потребностно-мотивационной и эмоциональной сферах слушателей, их самосознании, отношениях и самоотношении, психической регуляции, индивидуально-типологических характеристиках.

Задача специалистов по безопасности жизнедеятельности – воспитать полноценную, гармоничную личность, способную не только сохранить здоровье, но и иметь результативные способы получения такого здоровья, которое позволяет быть полноценным субъектом нашего общества.

### Литература

1. Алексеев, А. В. Психагогика: Союз практической психогигиены и психологии / А. В. Алексеев. – Ростов н/Д. : Феникс, 2004.
2. Ананьев, В. А. Психология здоровья – новая отрасль человекознания / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 1996.
3. Ананьев, В. А. Введение в психологию здоровья / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 1998. – 160 с.
4. Бакштанский, В. Л. Менеджмент вашего здоровья / В. Л. Бакштанский, О. Н. Жданов. – М. : Медицина, 2000.
5. Брехман, Н. Н. Введение в валлеологию – науку о здоровье / Н. Н. Брехман. – Л. : Наука, 1987.
6. Брэгг, П. Система оздоровления. Жизнь без лекарств / П. Брэгг. – СПб. : Золотой век, 2000.
7. Панкратов, В. Н. Саморегуляция психического здоровья: практическое руководство / В. Н. Панкратов. – М. : Ин-т психотерапии, 2001.
8. Прядеин, В. П. Психология здоровья : учеб.-метод. пособие / В. П. Прядеин. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2007. – 97 с.
9. Прядеин, В. П., Чернавский А. Ф. Психосоциальные основы здоровья : учеб.-метод. пособие / В. П. Прядеин, А. Ф. Чернавский. – Екатеринбург : Урал. гос. пед. ун-т, 2009.
10. Психология состояний : хрестоматия / сост. Т. Н. Васильева, Г. Ш. Габдреева, А. О. Прохоров / под ред. проф. А. О. Прохорова. – М. : ПЕР СЭ; СПб. : Речь, 2004.
11. Хассен, С. Освобождение от психологического насилия / С. Хассен. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
12. Чернавский, А. Ф. Страх и его преодоление: тестовая тетрадь: метод. пособие / А. Ф. Чернавский, В. П. Прядеин. – Екатеринбург: Урал. гос. пед. ун-т, 2007.