

УДК 159.99

## ПРИЧИНЫ НАРУШЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СОВРЕМЕННЫХ ШКОЛЬНИКОВ

Задворных Н.В.

Магистрант направления подготовки 37.04.01 Психология,

ЧОУ ВО ЮУ (ИУБиП), e-mail: Natalia-cherry@yandex.ru

Научный руководитель: Бюндюгова Т.В., к.псих.н., доцент

**Аннотация:** Человеческая жизнь является высшей ценностью, а улучшение качества жизни приоритетная задача любого общества. Одним из показателей качества жизни является здоровье, потому как только здоровый индивидуум способен привнести то новое, что способствует развитию общества в целом. Однако, сохранить это здоровье на протяжении каждого этапа жизни человека задача сложная, но достижимая. Это возможно при сохранении здоровья, в том числе и психологического, начиная с детского возраста.

**Ключевые слова:** психологического здоровье, психология здоровья, школьники, современная школа, нарушение психологического здоровья, зависимость.

## CAUSES OF PSYCHOLOGICAL HEALTH DISORDERS IN MODERN SCHOOLCHILDREN

Zadvornykh N.V.

**Abstract** Human life is the highest value, and improving the quality of life is a priority for any society. One of the indicators of quality of life is health, because only a healthy individual is able to bring something new that contributes to the development of society as a whole. However, to maintain this health throughout each stage of a person's life is a difficult but achievable task. This is possible while maintaining health, including psychological, since childhood.

**Keywords:** psychological health, health psychology, schoolchildren, modern school, mental health disorders, addiction.

Все чаще можно услышать от школьных учителей краткую характеристику школьникам: злые, безответственные, ленивые, равнодушные, эгоистичные, распущенные. Некоторые из педагогов даже пытаются установить психиатрические диагнозы, либо навесить ярлыки.

Если оглянуться вокруг, можно увидеть несомненное и неизбежное общее поступательное развитие современного общества. Но именно благодаря этому прогрессу в области изучения закономерностей возникновения и развития психической деятельности человека происходит смещение вектора приоритетов. В результате чего на одну из центральных позиций выступает исследование психологического здоровья.

В современном информационном потоке можно очень часто встретить различные высказывания, статьи научного и публицистического характера о здоровом образе жизни. Все говорят об экологии, о необходимости заниматься спортом, о правильном питании т.д. – все это верно, но при этом умалчивают или, быть может, вовсе не знают, о здоровой психологии, о том, что многие проблемы скрываются именно внутри нас и закладывается это в детстве.

Психология здоровья - это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития [1].

Термин «психологическое здоровье» ввела И.В. Дубровина [2]. Под этим определением она понимает психологические аспекты психического здоровья. А так как ребенок – это тонкая система, которая складывается не только на теоретических знаниях, но и на умении организовывать себя, общаться и взаимодействовать с людьми, быть эмоционально устойчивыми и т.д., то психологическое здоровье является краеугольным камнем формирования целостной личности. Здоровой эта система будет при согласованном взаимодействии семьи-школы-общества.

Современная школа - достаточно сложная организационная система, в которой современные школьники находят большое количество времени. Поэтому школа имеет большее воздействие на каждого своего учащегося. Учитель, помимо функции передачи знаний, должен нести функцию адаптации среди сверстников, являться наставником и авторитетом, а также стоять на охране психологического и физического здоровья ребенка. Это идеальная модель школы и учителя. Но в связи с изменением образовательных стандартов и требований к школе и ее ученикам, учитель вынужден перестраивать свою работу, в связи с чем, снижается доля времени на непосредственное обучение. Это влечет за собой перекалывание части функций учителя на самого ученика и его окружение, из-за этого нарушена связь школьника и учителя, все это вызывает нервозность и постоянное психологическое напряжение, которое не может не сказаться на учениках.

Такие частые нервные перегрузки как обиды, стресс, торможения в освоении учебного материала, моральное истощение, неврозы – вот что испытывают современные школьники. [3]

А что же происходит дома? Ведь дома ребенок проводит 60% - 80% времени и влияние семьи непосредственно оказывает воздействие на ребенка. Многие родители, на данный момент, заняты заработком средств или выживанием, время на проведение вместе остается мало и это время родителями не используется рационально, не потому что они этого не хотят, а есть другие причины. Например, это может быть психологическая незрелость родителей, либо подорванное психологическое или физическое здоровье, или некомпетентность родителей в вопросах воспитания и возрастных изменений детей. Все это приводит к тому, что школьник остается наедине с самим собой, что в свою очередь влечет частично необратимые процессы, непосредственно один из таких вариантов это расстройство психологического здоровья. А именно, попадая в состояние одиночества, ребенок либо становится замкнутым, подавленным, начинают появляться страх, депрессия, суицидальные мысли. Либо ребенок попадает на улицу, где находит себе негативные компании, возникает девиантное или делинквентное поведение. Есть и другие родители, которые осуществляют над своими детьми гиперопеку, воспитывая в них выученную беспомощность тем самым не давая самим принимать решения и быть самостоятельными.

Современное общество - это непрерывный поток информации необходимой и бесполезной, безопасной и разрушающей, достоверной и фальшивой. [4] Этот поток как спрут охватывает человека со всех сторон, безжалостно проникая в сознание и подсознание. События устаревают, еще не успев стать новостью, такая скоротечность может выбить из колеи взрослого человека, а что тогда можно сказать о ребенке, который находится в стадии формирования и всякую информацию воспринимает буквально, не умея отделить зерна от плевел. То, что вчера преподносилось как хорошее, сегодня может выглядеть совсем противоположно. Это ведет к тому, что

современный школьник начинает испытывать неуверенность в себе, стресс, переутомление, агрессию, частую смену настроения. В результате этого может получить пограничное психическое расстройство. Большой современной проблемой является зависимость – одна из причин это доступность информации и массовость ее источников. В поисках контроля, удачи, моды, расположения сверстников, т.е. всего того, чего обычно не хватает в реальности, или к их достижению необходимо приложить определенные усилия ребенок придумывает себе иной альтернативный мир, так называемый виртуальный, в котором всего этого можно достигнуть легким нажатием одной кнопки. По мере роста «достижения» в этом придуманном мире усиливается потребность в нем, возникает зависимость. [5]

Чтобы не возникало всех описанных ранее проблем необходимо понимать, что есть особенности детской психики, которые можно и нужно корректировать, оказывать своевременную психологическую помощь и поддержку. Важно понимать, что помимо, сглаживания негативных воздействий, у современных школьников, необходимо присутствие в жизни трудностей, которые будут соответствовать их возрасту, наличие интересов, которые помогают развиваться и доброжелательно настроенные, эмоционально зрелые взрослые рядом. [2]

#### Библиографический список

1. Ананьев В. А. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2006.
2. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – СПб.: Питер, 2004.– 592с.
3. Порханова А.Д. Возрастные особенности агрессивного поведения эмоций [электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – №2. – С 430-434. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41353697>.
4. Киреева Р.С. Проблема межличностной коммуникации в современной семье [Электронный ресурс] // Интеллектуальные ресурсы – региональному развитию. – 2019. – №2. – С 390-394. – URL: <https://elibrary.ru/item.asp?id=41353689>.
5. Смирнов Н.К. Технологии здоровьесберегающего образования. – М., 2008.