

Научное мнение. 2025. № 10. С. 107–111.

Nauchnoe mnenie. 2025. № 10. P. 107–111.

Научная статья

УДК 37.015.3

DOI: https://doi.org/10.25807/22224378_2025_10_107

ФАКТОРЫ ПСИХИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ ВУЗА КАК ПРЕДМЕТ НАУЧНОГО АНАЛИЗА

Елена Николаевна Назарская

Балтийский федеральный университет им. Иммануила Канта, г. Калининград, Россия

nazarskaia2@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5575-623X>

Аннотация. Важность сохранения психологического здоровья студентов предусматривает не только изучение реальной картины их физического и психического самочувствия, но и рассмотрение факторов, определяющих его поддержание и развитие. Психологическое здоровье студентов обусловлено влиянием большого числа факторов. Сложные ситуации, возникающие в образовательном процессе, личные переживания и нарушения социального взаимодействия могут оказываться на психологической устойчивости студентов и результативности их учебной деятельности. К факторам, неблагоприятно сказывающимся на психологическом здоровье студентов, относятся: связанные с образовательным процессом, с физиологическими параметрами личности, с психологическими параметрами личности, социальными аспектами жизнедеятельности. Возействие негативных факторов ведет к росту эмоционального напряжения, проблемам в межличностной коммуникации, нравственных и ценностных установках студентов. Наличие факторов, неблагоприятно сказывающихся на психологическом здоровье студентов, актуализирует научные исследования в области сохранения и укрепления психологического здоровья студентов. В связи с этим важно формировать у студентов не только потребности в личностном самосовершенствовании, но и установки в отношении своего здоровья, в том числе психологического, как к непреходящей ценности.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психическое здоровье, факторы здоровья, студенты, ресурсы здоровьесбережения

Original article

FACTORS OF MENTAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF UNIVERSITY STUDENTS AS A SUBJECT OF SCIENTIFIC ANALYSIS

Elena N. Nazarskaia

Immanuel Kant Baltic Federal University, Kaliningrad, Russia

nazarskaia2@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0005-5575-623X>

Abstract. The importance of maintaining students' psychological health involves not only studying the real picture of their physical and mental well-being, but also considering the factors that determine its maintenance and development. Students' psychological health is determined by the influence of a large number of factors. Complex situations that arise in the educational process, personal experiences and disruptions in social interaction can affect students' psychological stability and the effectiveness of their academic activities.

Factors that adversely affect students' psychological health include: those related to the educational process, physiological parameters of the individual, psychological parameters of the individual, and social aspects of life. The impact of negative factors leads to increased emotional stress, problems in interpersonal communication, and moral and value attitudes of students. The presence of factors that adversely affect students' psychological health actualises scientific research in the field of maintaining and strengthening students' psychological health. In this regard, it is important to develop in students not only the need for personal self-improvement, but also attitudes towards their health, including psychological health, as an enduring value.

Keywords: psychological health, mental health, health factors, students, health-preserving resources

Введение. Проблема рассмотрения факторов психологического и психического здоровья обучающихся в высших учебных заведениях в последние годы актуализируется по причине имеющейся тенденции распространённости психологических нарушений среди молодых людей и важности сохранения здоровья подрастающего поколения как важной задачи работы психолога в образовательном процессе. Особая тревога специалистов связана с динамикой стойкого снижения психологического самочувствия студентов, ростом психосоматических расстройств, депрессивных состояний и психопатий.

Теоретический анализ. Категория «психическое здоровье» (mental health) была введена Всемирной организацией здравоохранения и стала рассматриваться с позиции успешности личности в предметной и коммуникативной деятельности, ее способность к эффективной адаптации к новым ситуациям и противостояния трудностям [1, с. 44]. Необходимо отметить, что понятие «психологическое здоровье» в современной науке не имеет четких содержательных границ. Большинство исследователей полагают, что психологическое здоровье на всех стадиях личностного развития является фундаментом для развития когнитивных процессов, формирования навыков, психологической устойчивости и самоуважения.

В российских научных исследованиях проблема психического здоровья человека стала предметом анализа в психиатрии и психопатологии (В. М. Бехтерев, Б. С. Братусь, Б. Д. Карвасарский, В. Н. Мясищев и т. д.). Многими исследователями изучены различные аспек-

ты психического и психологического здоровья личности (Л. Н. Азарова, Т. М. Бычкова, О.А. Баякина, О. А. Голдобина, О. А. Драганова, И. В. Дубровина, Т. Л. Камоза, О. В. Лебедева, А. А. Лифинцева, Г. С. Никифоров, Е. Л. Николаев, М. И. Рыбалко, В. Я. Семке, М. В. Хватова и др.). В зарубежной психологии внимание ученых акцентируется на анализе контекстуальных факторов личностного развития.

В отечественной науке одним из первых начал изучение феномена «психическое здоровье» В. Н. Мясищев, рассматривая данный феномен в качестве психогенного нарушения, причиной которого становится неспособность личности разрешать сложные ситуации жизнедеятельности, что приводит ее к эмоционально сложным переживаниям [2, с. 30].

А. А. Лифинцева [1], говоря о психическом здоровье, имеет ввиду целостность и сбалансированность функций психики, определяющих ощущение субъективной психической комфортности, готовности к целенаправленной осмысленной деятельности, адекватные формы поведения, В. Я. Семке — способность личности адаптироваться к сложным ситуациям жизнедеятельности [3], А. П. Кожевина — состояние благополучия, позволяющее личности реализовывать потенциальные возможности, эффективно переживать стрессовые ситуации [4, с. 13].

В последние годы усилился интерес исследователей к различным аспектам не только психического здоровья, но и психологического здоровья обучающихся, в частности студентов вузов (Л. Н. Азарова, О. А. Баякина, Т. М. Бычкова, О. А. Драганова, И. В. Дуб-

ровина, А. П. Кожевина, А. А. Лифинцева, М. В. Хватова, О. В. Хухлаева и др.). И. В. Дубровина определяет такие характеристики психологического здоровья личности, как: полноценность состояния психики; адекватное оценивание личностью специфики своего развития; отношение к осознаваемым психологическим и личностным особенностям и качествам; гуманистическая ориентированность и мировоззренческие установки [5].

О. А. Баякина, А. А. Лифинцева и многие другие исследователи психологическое здоровье анализируют с точки зрения высшего уровня здоровья психики и психического благополучия человека, что находит свое отражение в особенностях проявления эмоций, поведения, интеллекта [1; 6]. Также исследователями отмечается, что уровень психического здоровья личности обусловлен степенью психической адаптации к экологическим, идеологическим, социальным и другим механизмам [7].

Важность сохранения психологического здоровья студентов вузов предусматривает не только изучение реальной картины их физического и психического самочувствия, но и рассмотрение факторов, определяющих его поддержание и развитие. Совокупность данных факторов, рассматриваемых специалистами в качестве ресурсов здоровьесбережения студенческой молодежи, предусматривает разносторонний их анализ.

Л. Н. Яцковской, Т. А. Мартиросовой определены ключевые детерминанты, влияющие на психологическое самочувствие личности: независимые, обуславливающие наиболее сильные корреляции с состоянием психического здоровья; передающие, включающие способы реагирования человека на воздействие неблагоприятных факторов: копинг-стратегии, употребление и злоупотребление психоактивными веществами; сохраняющее здоровье поведение; основные мотивы деятельности, определяющие эмоциональную устойчивость и включение стратегий совладающего поведения, а также актуализацию личностных возможностей и факторов окружающей среды [8, с. 118].

Важное значение в возникновении нарушений психологического здоровья студен-

тов имеют психоэмоциональные факторы, зачастую такие нарушения сопровождаются высокой аффективной напряженностью, невротическими расстройствами и депрессивными состояниями. Согласно исследованиям А. Б. Серых, Г. Н. Будиловского, А. А. Лифинцевой, Ю. Е. Морозова, около трети студентов отмечают наличие у себя депрессивной симптоматики, включая суицидальные мысли. Исследователи объясняют данный факт нестабильностью социально-экономической ситуации, высоким уровнем интенсивности образовательного процесса и др. [9, с. 60].

К детерминантам, оказывающим неблагоприятное влияние на психологическое здоровье обучающихся вуза, специалисты относят: ситуации стресса, которые могут возникать в различных аспектах реализации образовательного процесса и жизни, проблемы социальной коммуникации в образовательной среде вуза [10; 5; 9]. Негативное воздействие социально-психологических проблем может способствовать возникновению эмоциональной нестабильности, сложностям в организации межличностного взаимодействия, духовно-нравственных и мировоззренческих установках обучающихся.

Определенные проблемы создает негативное влияние информационных факторов, связанных с восприятием обучающимися огромного числа информации различного содержательного наполнения, не всегда позитивно влияющей на психику студентов. Наряду с важным образовательным значением интернет-технологий, учеными отмечается также и их возможность неблагоприятного влияния на психологическое самочувствие молодых людей. Во многих научных источниках отмечается возможность риска возникновения патологической зависимости молодежи от виртуальной реальности, так называемый «нетаголизм», связанный с отсутствием самоконтроля у молодых людей в процессе чрезмерного нахождения в виртуальной среде, по причине которого возможно возникновение симптоматики старческой деменции, депрессивных, аффективных и психосоматических нарушений. Наличие интернет-аддикций способствует возникновению нару-

шений психологического здоровья студентов, обусловливая зависимость между интернет-коммуникациями и экстернальными сложностями. Кроме того, частота возникновения психологических нарушений значительно выше в подростковом и молодом возрасте. Во многом нарушения психологического здоровья обусловлены проблемами адаптации личности. Молодые люди усваивают социальный опыт благодаря социально-психической адаптации, являющейся одним из основных механизмов формирования поведения человека, и проблемы психологического здоровья определяются психической дезадаптацией личности, отсутствием у нее способности к адекватному реагированию на травмирующие психику жизненные сложности. Дезадаптация становится основной проблемой, вызывающей трудности в осуществлении учебной деятельности студентов и нарушающей психологическое здоровье студентов [11, с. 33].

Н. Н. Поликанова в качестве факторов, неблагоприятно сказывающихся на психологическом здоровье студентов, выделяет следующие: связанные с образовательным процессом (увеличение учебной нагрузки, самостоятельных заданий; новые формы изложения материала; необходимость перерабатывать большое количество инфор-

мации в ограниченный отрезок времени; низкий уровень развития познавательной активности; отсутствие понимания требований педагогов и др.); связанные с физиологическими параметрами личности (неспособность грамотно выстроить режим дня и питания; нарушения сна; переутомление и др.); связанные с психологическими параметрами личности (ощущение беспомощности в решении учебных задач; неуверенность в своих силах; эмоциональные нарушения и др.); связанные с социальными аспектами жизнедеятельности (проживание вдали от дома и родителей; материальные трудности; проблемы в личной жизни; вредные привычки, сложности социального взаимодействия и др. [12, с. 49].

Заключение и выводы. Можно констатировать, что сложные ситуации, возникающие в образовательном процессе, личные переживания и нарушения социального взаимодействия могут сказываться на психологической устойчивости студентов и результативности учебной деятельности. В связи с этим важно формировать у студентов не только потребности в личностном самосовершенствовании, но и установки в отношении своего психологического здоровья как к непреходящей ценности.

Список источников

1. Лифинцева А. А. О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественных и зарубежных исследованиях // Психическое здоровье и личность в меняющемся обществе: Материалы международной научно-практической конференции. Калининград, 2007. С. 44–48.
2. Личность и неврозы / Сост. В. Н. Мясищев. Л.: Изд-во ЛГУ, 1960. 425 с.
3. Семке В. Я. Психическое здоровье молодежи — залог процветания России // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. 2009. № 5. С. 7–8.
4. Кожевина А. П. Сформированность психического здоровья у студентов вуза // Baikal Research Journal. 2018. № 2. С. 13.
5. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 464 с.
6. Баякина О. А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра Российской академии наук. 2009. Т. 11. № 4-5. С. 1195–1200.
7. Серых А. Б., Морозов Ю. Е., Будиловский Г. Н., Лифинцева А. А. Эмоциональная дезадаптация и психосоматическое здоровье юношей и девушек // Вестник Балтийского федерального университета им. И. Канта. 2011. № 4. С. 60–68.

8. Яцковская Л. Н., Мартиросова Т. А. Факторы психического здоровья у студентов вуза // Наука-2020. 2015. № 2 (6). С. 118–121.
9. Лещенко Я. А. Здоровье современных подростков и факторы, его определяющие // Ученые записки ЗабГУ. Серия: Педагогические науки. 2012. № 5. С. 72–76.
10. Левина И. Л., Захаренков В. В. Критерии, показатели и уровни психического здоровья детей и подростков // Международный научно-исследовательский журнал. 2013. № 7-5 (14). С. 43–44.
11. Азарова Л. Н., Бычкова Т. М. Психологическое здоровье и его роль в академической успешности студентов // Наука и школа. 2018. № 1. С. 33–39.
12. Поликанова Н. Н. Факторы, влияющие на психологическое здоровье студентов // Международный академический вестник. 2020. № 4 (48). С. 49–52.

Статья поступила в редакцию 20.09.2025; одобрена после рецензирования 20.10.2025; принята к публикации 22.10.2025.

The article was submitted 20.09.2025; approved after reviewing 20.10.2025; accepted for publication 22.10.2025.

Информация об авторе:

Е. Н. Назарская — аспирант Высшей школы образования и психологии.

Information about the Author:

E. N. Nazarskaia — postgraduate student at the Higher School of Education and Psychology.