

Научное мнение. 2025. № 9. С. 17–21.

Nauchnoe mnenie. 2025. № 9. Р. 17–21.

Научная статья

УДК 159.9

DOI: https://doi.org/10.25807/22224378_2025_9_17

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА КАК СТРАТЕГИЧЕСКИЙ РЕСУРС ОБЩЕСТВА

Александра Ивановна Меремьянина¹, Анна Александровна Еремина², Ирина Николаевна Глазунова³

¹ Липецкий государственный педагогический университет им. П. П. Семенова-Тян-Шанского, г. Липецк, Россия

² Государственный университет просвещения, Москва, Россия

³ Университет «Синергия», Москва, Россия

¹ alsandra55@mail.ru

² Eaa-64@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9467-3553>

³ irinaglazunova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-7683-1794>

Аннотация. В статье рассматривается актуальный вопрос в настоящее время психологическое здоровье человека как фундаментальная основа развития здорового общества. Педагог как главный наставник молодого поколения, как ключевая фигура в создании комфортного психолого-педагогического климата образовательного процесса, сохранения здоровья обучающихся. Воспитание психологически здоровой личности во многом определяет состояние здорового общества.

Ключевые слова: психологическое здоровье, традиционные ценностные основы, стратегический, национальный, приоритет, здоровьесбережение

Original article

HUMAN PSYCHOLOGICAL HEALTH AS A STRATEGIC RESOURCE FOR SOCIETY

Alexandra I. Meremyanina¹, Anna A. Eremina², Irina N. Glazunova³

¹ Lipetsk State Pedagogical P. Semenov-Tyan-Shansky University, Lipetsk, Russia

² State University of Education, Moscow, Russia

³ Synergy University, Moscow, Russia

¹ alsandra55@mail.ru

² Eaa-64@yandex.ru, <https://orcid.org/0000-0001-9467-3553>

³ irinaglazunova@mail.ru, <https://orcid.org/0009-0002-7683-1794>

Abstract. The article discusses the current issue of human psychological health as a fundamental basis for the development of a healthy society. Teachers and educators, as the main mentors of the younger generation, play a crucial role in creating a comfortable psychological and pedagogical environment for the educational process and preserving the health of students. The development of a psychologically healthy individual largely determines the state of a healthy society.

Keywords: psychological health, traditional values, strategic, national, priority, health preservation

Одной из основных концептуальных тенденций развития современной системы образования является создание комфортного психолого-педагогического климата образовательного процесса, сбережения здоровья обучающихся и педагогов.

Педагог является активным наставником молодого поколения не только в приобретении знаний, но и в развитии нравственных качеств личности, а самое главное — в сбережении здоровья каждого из участников образовательного процесса.

В настоящее время здоровье человека как фундаментальная основа развития здорового общества нашей страны является актуальным.

В. А. Ананьев утверждает: «Назрела необходимость всерьез задуматься над фундаментальными проблемами формирования и развития здоровой личности, поскольку лишь решение этих проблем является гарантом здоровья отдельного человека и общества в целом» [1, с. 5].

Понятие «Здоровье» в статье О. Е. Ельниковой рассматривается с точки зрения междисциплинарного подхода, как единый социально-психологический аспект, включающий в себя соматический, социальный и личностный уровни» [2, с. 155–168].

Согласно О. Б. Поляковой, психологическое здоровье определяется как «состояние душевного и личностного благополучия, адекватного отношения к окружающему миру» и стремлением к саморазвитию, к реализации своего потенциала [3]. Психологическое здоровье рассматривается нами как интегральное состояние соматического, физического и психологического благополучия человека, которое соединяет в себе его ценностное понимание своего здоровья и знание как его сохранить, в качестве руководства к действию в современных условиях. С. М. Шингаев относит сюда характеристики интеллектуальной сферы: «Освоение новых знаний; продуктивность, гибкость, аналогичность, креативность, полнезависимость, лабильность и адаптивность мышления» [4].

Психологическое здоровье — это состояние, при котором человек способен управлять своими чувствами и поведением, успешно

планировать свою деятельность, творчески реализовывать свой собственный потенциал, продуктивно и плодотворно работать и вносить вклад в жизнь своего общества. В. А. Ананьев говорит о том, что: «В понятие “здоровье” сегодня следует включить и конкретные формы поведения, которые позволяют улучшать качество нашей жизни, делают ее более благополучной, позволяют достигать высокой степени самореализации» [5].

Важный показатель развития современного общества — это состояние здоровья каждого человека, составляющее культурный, трудовой и экономический потенциал, отражающий социально-экономическое состояние страны. Развитие в области укрепления здоровья граждан РФ является главной задачей государственной политики.

Президент Российской Федерации В. В. Путин утверждает: «Золотой фонд России — это люди». Государственная политика по сохранению и укреплению духовного и нравственного здоровья человека реализуется в области образования и воспитания молодого поколения, опираясь на культуру и традиционные ценности РФ.

В. В. Путин дает определение традиционным ценностям, которые определяют «нравственные ориентиры, формирующие мировоззрение граждан России, передаваемые из поколения в поколение, лежащие в основе общероссийской гражданской идентичности и единого культурного пространства страны, укрепляющие гражданское единство, нашедшие свое уникальное, самобытное проявление в духовном, историческом и культурном развитии многонационального народа России» [6, с. 3. п. 3].

«Здоровая нация — это здоровое и сильное общество!», которое благополучно развивается во всех областях: науки, политики, экономике и растит будущее здоровое поколение. Духовное, соматическое здоровье населения затрагивает все аспекты жизни и деятельности, является основной задачей нашего государства, здравоохранения и образования.

В Указе Президента Российской Федерации устанавливается: «В целях осуществления прорывного развития Российской Феде-

рации, увеличения численности населения страны, повышения уровня жизни граждан, создания комфортных условий для их проживания, а также раскрытия таланта каждого человека постановляю: Установить следующие целевые показатели, характеризующие достижение национальных целей к 2030 году: а) в рамках национальной цели «Сохранение населения, здоровье и благополучие людей» [7]. «Президентская Программа «Здоровье Нации» направлена на улучшение состояния физического и духовно-нравственного здоровья граждан России, качественного повышения их уровня жизни и определяет активное участие в воспитании подрастающего поколения» [8, с. 38–42].

В настоящее время воспитание психологически здоровой личности рассматривается в трудах ученых: «В работах современных отечественных и западных ученых также предпринимаются попытки выявить те особенности людей, которые позволяют им успешно реализовывать себя в тех или иных видах профессиональной деятельности» [4, с. 69–74].

Воспитание психологически здоровой личности во многом определяет состояние общества. В образовательной организации создана система работы по формированию понимания ценности своего здоровья у детей, родителей и педагогов, система работы по формированию здорового образа жизни. В настоящее время вопрос психологического здоровья детей актуален как никогда и формируется в тесном сотрудничестве педагогов с родителями. Мы рассматриваем «здоровье» как отсутствие соматических, физических, психических заболеваний, дефектов развития и как качественный благополучный процесс духовного воспитания и жизнедеятельности.

Применяются традиционные и нетрадиционные методы и приемы в процессе обучения в совместной деятельности педагогов и родителей. Компетентность и педагогический такт педагога, своевременная квалифицированная помощь родителям, положительно влияет на их самочувствие и настроение, на успешное сотрудничество в воспитании детей.

Психологическое здоровье родителей позволяет семье правильно воспитывать детей,

подавая им пример для подражания и оказывая им необходимую заботу и любовь и поддерживать здоровую психологическую атмосферу в семье.

Педагог является главным организатором в формировании комфортного психолого-педагогического климата в сбережении психологического здоровья всех участников образовательного процесса. Он выступает мощным фактором успешности формирования знаний учащихся, общественных правил и норм поведения, ценностных ориентаций и решения одной из основных проблем, в настоящее время — сформировать осознанную потребность относится к своему здоровью как к ценности.

Психологически здоровая личность педагога характеризуется способностью устойчивой адаптацией к среде, адекватной самооценкой и признанием ценности и уникальности окружающих людей, активным творческим отношением к действительности, наличием резерва знаний и сил для преодоления стрессовых ситуаций, наличием креативности в созидательных позициях.

Психологически здоровый педагог обладает такими качествами, как: доброжелательность, открытость, жизнерадостность, самопознание и познание окружающего мира, интуиция, толерантность.

Толерантное отношение педагога к своим воспитанникам снимает напряжение и скованность обучающихся, снижает риск дискомфорта работы в процессе учебных занятий. Внимание и доброжелательность к ребенку предупреждает страх во время его ответа, способствует раскованности, уверенности и самостоятельности, формированию критического адекватного оценивания своих знаний [9, с. 5–8].

Педагогу необходимо предупреждать и решать проблемы, вызывающие риск стрессовых ситуаций, причиняющих вред физическому и психическому здоровью обучающихся, находить оптимальные резервы собственной профессиональной деятельности в сохранении и укреплении психологического здоровья детей, в процессе ежедневной учебной работы.

Важная задача педагога не допускать перегрузки детей в процессе обучения; не допускать стрессовых ситуаций. Постоянное беспокойство ребенка в процессе обучения, различные стрессовые ситуации могут ослабить иммунную систему и спровоцировать развитие некоторых заболеваний. Возникающие в процессе обучения психологические проблемы увеличивают вероятность нервных срывов ребенка, вызывают неадекватное поведение, создают определенные трудности в обучении, так как существует тесная взаимосвязь между физическим состоянием и его психикой.

Организация учебного процесса должна быть в позитивной комфортной обстановке с применением творческих развивающих интеллектуальных заданий, соответствующих технологий обучения, с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей. Необходимы постоянная разработка и адаптация учебных пособий и методики работы с ними, обеспечение, систематическое пополнение учебно-наглядными пособиями, техническими средствами обучения.

Организация учебного процесса должна быть оснащена здоровьесберегающими технологиями, соответствовать гигиеническим требованиям возможностям школьников. Профессор Е. А. Екжанова говорит о том, что проблема здоровьесбережения для педагога является первостепенной: «Осознавая свою причастность и ответственность в отношении сохранения здоровья детей, мы видим решение проблемы в том числе и в овладении здоровьесберегающими образовательными технологиями, которые понимаются как совокупность технологий, программ, методов, которые направлены на воспитание у обучающихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и

укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни» [10, с. 22–28].

Задача педагога в том, чтобы воспитать здоровое творческое молодое поколение, готовое полноценно жить, работать и делать новые открытия. Педагог учит детей понимать то, что здоровье — самое ценное у человека и необходимо заботиться о своем здоровье, сохранять его.

Современный педагог является главной и ответственной фигурой в образовательной системе.

Педагог является главным организатором в создании комфортного психолого-педагогического климата образовательного процесса, сбережения здоровья обучающихся и всех участников образовательного процесса в тесном сотрудничестве с родителями, тем самым создавая стратегический ресурс общества нашей страны.

В настоящее время гуманистические установки направлены на стратегический национальный приоритет развития общества, на развитие личности человека, его деятельности и благополучия, здорового образа жизни. Проблема здоровья населения приобретает стратегическое значение, требует качественного изменения в социокультурной сфере и сфере здравоохранения. Здоровье человека является системообразующим общенациональным фактором жизнедеятельности общества и его потенциалом социального и экономического развития.

В национальных проектах, программах, законах, отражена стратегия государственной политики, направленная на профилактику заболеваний населения, на формирование здорового образа жизни, на формирование устойчивой мотивации к сбережению своего здоровья.

Список источников

1. *Ананьев В. А.* Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
2. *Ельникова О. Е.* Особенности совпадающего поведения юношей и девушек с разным уровнем здоровья / О. Е. Ельникова, И. В. Фаустова, Л. Ю. Комлик // Российский психологический журнал. 2023. Т. 20. С. 155–168.

3. Полякова О. Б. Психологическое здоровье: дайджест [Электронный ресурс] / О. Б. Полякова, Т. И. Бокало. Электрон. текст. дан. М.: ГБУ «НИИОЗММ ДЗМ». 54 с.
4. Шингаев С. М., Ванин В. А. Взаимосвязь эмоционального интеллекта и копинг-стратегий педагогов / Научное мнение. № 6. 2021. С. 69–74.
5. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья: учебное пособие. СПб.: Балтийская педагогическая академия, 1998. 450 с.
6. Указ Президента РФ В. В. Путина от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей». Москва, Кремль, 2022. URL: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_430906/ (дата обращения: 12.06.2025).
7. Указ Президента Путина В. В. от 21.07.2020 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 года». Москва, Кремль, 2020. № 474. URL: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/45726> (дата обращения: 12.06.2025).
8. Меремьянина А. И., Глазунова И. Н. Педагогические условия формирования психологического здоровья будущих педагогов в процессе подготовки к интегративной деятельности инклюзивного образования // Научно-теоретический журнал «Экономические и гуманитарные исследования регионов». Пятигорск, 2024. № 3. С. 38–42.
9. Елисеев В. К., Меремьянина А. И., Коробова М. В. Совершенствование системы оценки психолого педагогических аспектов качества инклюзивного образования в общеобразовательных организациях Российской Федерации: методические рекомендации / А. И. Меремьянина, В. К. Елисеев, М. В. Коробова. Липецк: ЛГПУ им. П. П. Семенова Тян-Шанского, 2021. 49 с.
10. Екжанова Е. А. Преемственность здоровьесберегающих технологий в интересах детей с ОВЗ // Сборник статей научно-практической конференции ИКП РАО, 27 сентября 2022 г. М.: ИКП РАО, 2022. С. 22–28.

Статья поступила в редакцию 19.08.2025; одобрена после рецензирования 29.08.2025; принята к публикации 12.09.2025.

The article was submitted 19.08.2025; approved after reviewing 29.08.2025; accepted for publication 12.09.2025.

Информация об авторах:

А. И. Меремьянина — кандидат педагогических наук, доцент кафедры психологии, педагогики и специального образования;

А. А. Еремина — кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной педагогики и комплексной психолого-педагогической реабилитации;

И. Н. Глазунова — кандидат педагогических наук, доцент, заведующая кафедрой педагогики.

Information about the Authors:

A. I. Meremyanina — Candidate of Sciences (Pedagogy), associate professor at the Department of Psychology, Pedagogy and Special Education;

A. A. Eremina — Candidate of Sciences (Pedagogy), associate professor at the Department of Special Education and Comprehensive Psychological and Pedagogical Rehabilitation;

I. N. Glazunova — Candidate of Sciences (Pedagogy), associate professor, head of the Department of Pedagogy.