

**Макеева Е. С.**

*Белорусский государственный экономический университет, г. Минск, Республика Беларусь*

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТОВ**

---

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Оно также выступает в качестве основной детерминанты успешной социализации и личностно-профессионального становления субъектов непрерывного образования.

В современной психологии активно развиваются представления о многоуровневости психологического здоровья [Василюк Ф. Е., 2000; Калитеевская Е. Р., 2004; Леонтьев Д. А., 2006]. Основой такого подхода являются данные о том, что высший уровень психологического здоровья связан с адекватным личностным производством смысловых ориентации, с определением общего смысла жизни, жизненных стратегий, отношений к другим, себе – все это является психологическим новообразованием студенческого возраста [Василюк Ф. Е., 2000.; Демина Л. Д., Ральникова И. А., 2008.; Либина А. В., 2008].

Исходя из этого, психологическое здоровье определяется как такое состояние субъекта активности, которое позволяет ему полноценно развиваться, своевременно адаптироваться к меняющимся социальным условиям и организовывать свое поведение (жизнедеятельность), удовлетворяя основные потребности в обществе в социально приемлемых формах с учетом интересов и деятельности других людей [Крюкова Т. Л., 2004.].

Среди характеристик психологического здоровья выделяют: адекватную самооценку и позитивное самоотношение, уверенность в себе и самостоятельность в принятии решений, адаптательность и гибкость поведения, личностно-профессиональный рост, способность доброжелательно и доверительно относиться к другим людям и так далее. Таким образом, состояние психологического здоровья характеризуется общим душевным комфортом и эффективной саморегуляцией.

Ведущей функцией психологического здоровья является поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях (стрессогенного, фрустрационного, конфликтного и кризисного происхождения), требующих мобилизации всех ресурсов личности [Анцыферова Л. И., 1994]. Поэтому одним из главных компонентов психологического здоровья, наряду с интегральной индивидуальностью [Тулубьева Т. В., 2000], когнитивным стилем [Алексапольский А. А., 2008], локусом субъективного контроля [Крюкова Т. Л., 2004], выступает защитно-совладающее поведение [Никольская И. М., 2008], адаптивный характер которого, способствует эффективному преодолению субъектом трудных жизненных ситуаций.

*Makeeva E. S.*

## **PSYCHOLOGICAL HELTH OF STUDENTS**

The article is devoted to the problem of psychological health of students at the stage of training.