

# Представления подростков о ценностной сущности их психологического здоровья

Богомаз С.Л., Медвецкая Н.М., Матюшкова С.Д.

Учреждение образования «Витебский государственный университет имени П.М. Машерова»

Процесс получения значительного объема различных знаний в учреждениях образования неразрывно связан с физическими нагрузками и нервно-психическими переживаниями, что часто отражается на здоровье и отношении к жизненным ситуациям подрастающего поколения. Несмотря на то, что наставники стремятся сформировать позитивные личностные, социальные, коммуникативные установки, повысить устойчивость реакций и умение применения на практике техник толерантного взаимодействия и конструктивного поведения в критических ситуациях, психика у некоторых обучаемых не всегда справляется с ежедневными трудностями.

Цель статьи – изучить наличие представлений подростков о психологическом здоровье и сущности его ценностей.

**Материал и методы.** Исследование проводилось на базе ГУО «Средняя школа № 46 г. Витебска», ГУО «Средняя школа № 10 г. Витебска» и ВГУ имени П.М. Машерова. В ходе изучения применялись методы анализа, интерпретации и обработки данных.

**Результаты и их обсуждение.** Данные исследования позволяют утверждать, что значительная часть респондентов имеет представление о психологическом здоровье личности. В частности, 41% опрошенных учащихся назвали их психическим здоровьем состояние спокойствия и гармонии, 19% – отсутствие конфликтов в семье и окружении, 17% – здоровую нервную систему, 13% – положительное эмоциональное состояние, 6% – адекватное восприятие происходящего в окружающем мире и только 4% отказались отвечать. Интерпретация полученных данных теста «Кто Я?» Куна – Макпартленда позволяет нам сделать вывод, что респонденты отразили в ответах самоописания в первую очередь ролевые аспекты «Социальное Я», «Рефлексивное Я», «Деятельное Я», в меньшей степени «Физическое Я» и ни один человек не использовал ассоциаций с понятиями «здоровье» и «психологическое здоровье».

**Заключение.** Здоровое функционирование личности подростков как позитивный процесс, стремление к самореализации и самоактуализации – это базис их здоровья. Тем не менее понимание психологического здоровья как способности человека полноценно функционировать в условиях ограничения социокультурными нормами общества, социальной группы не нашло отражения в представлении данного понятия как детей, так и взрослых.

**Ключевые слова:** подростки, здоровье, ценностная сущность, образ жизни.

# Adolescent Ideas About the Value Essence of Their Psychological Health

Bogomaz S.L., Medvetskaya N.M., Matyushkova S.D.

Education Establishment “Vitebsk State P.M. Masherov University”

Obtaining a significant amount of various knowledge at education establishments is inextricably linked with physical exertion and neuro-psychic experiences, which often affects the health and attitude towards life situations of the younger generation. Despite the fact that mentors strive to form positive personal, social, communicative attitudes, increase the stability of reactions and the ability to apply in practice techniques of tolerant interaction and constructive behavior in critical situations, the psyche of some students does not always cope with daily difficulties.

The purpose of the article is to study the presence of adolescents' ideas about psychological health and the essence of its values.

**Material and methods.** The research was carried out on the basis of the State Education Establishment “Secondary School No. 46 of Vitebsk”, State Education Establishment “Secondary School No. 10 of Vitebsk” and Vitebsk State P.M. Masherov University. In the course of the study, methods of analysis, interpretation and data processing were used.

**Findings and their discussion.** The research data make it possible for us to assert that a significant part of the respondents have an idea of the psychological health of the individual. In particular, 41% of the surveyed students named the state of calmness and harmony as their mental health, 19% – the absence of conflicts in the family and in the environment, 17% – a healthy nervous system, 13% – a positive emotional state, 6% – an adequate perception of what is happening in the world, and only 4% refused to answer. The interpretation of the obtained Kuhn-McPartland test data “Who am I?” allows us to conclude that the respondents reflected in their answers self-description, first of all, the role aspects of “Social I”, “Reflexive I”, “Active I”, to a lesser extent “Physical I” and not a single person used associations with the concept of health and psychological health.

**Conclusion.** The healthy functioning of the personality of adolescents as a positive process, the desire for self-realization and self-actualization is the basis of their health. Nevertheless, the understanding of psychological health as a person's ability to function fully in conditions of restriction by social and cultural norms of the society or a social group was not reflected in both children's and adults' understanding of this idea.

**Key words:** adolescents, health, value essence, lifestyle.