

Учреждение образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Материалы
VII Республиканской научно-практической конференции

Брест, 18 февраля 2016 года

Брест
БрГУ имени А.С. Пушкина
2016

УДК 159.9

ББК 88

П 86

*Рекомендовано редакционно-издательским советом Учреждения образования
«Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина»*

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор

Ю.А. Коломейцев

доктор психологических наук, профессор

Л.А. Пергаменшик

П 86 Психологическое здоровье в контексте развития личности :
материалы VII Респ. науч.-практ. конф., Брест, 18 февр. 2016 г. /
Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест : БрГУ, 2016. – 264 с.
ISBN 978-985-555-436-4.

В сборник включены материалы, посвященные актуальным комплексным и междисциплинарным проблемам психологического здоровья личности.

Издание адресуется студентам, аспирантам, преподавателям, научным работникам и всем тем, кто интересуется проблематикой психологического здоровья личности.

Ответственность за языковое оформление и содержание материалов несут их авторы.

УДК 159.9

ББК 88

ISBN 978-985-555-436-4

© УО «Брестский государственный университет имени А.С. Пушкина», 2016

ление перечисленных симптомов соответствует высокому уровню использования представленных неадаптивных копинг-стратегий в поведении.

Кроме того, удалось установить положительную связь между общим уровнем эмоционального выгорания и уровнем напряженности копинга ($r = 0,57$, при $p \geq 0,01$), т.е. чем выше уровень эмоционального выгорания медицинских сестер, тем выше уровень напряженности копинга, что говорит о выраженной дезадаптации и тенденции к использованию неадаптивных копинг-стратегий.

Анализ выявленных взаимосвязей между показателями эмоционального выгорания и копинг-стратегиями позволяет рассматривать формирование эффективных стратегий совладания как средств профилактики эмоционального выгорания.

С.И. ЮМАТОВА

Республика Беларусь, г. Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ПЕДАГОГА КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В современном изменяющемся обществе повышаются требования к качеству жизни человека и его профессиональной деятельности. В то же время усиливается воздействие на человека разнообразных стрессогенных факторов, таких как увеличение темпа современной жизни и объема получаемой информации, виртуализация общества и др. Сложившаяся ситуация привела к увеличению у людей нарушений нервно-психического и психологического характера.

Профессия педагога относится к разряду стрессогенных и требует большого самообладания и саморегуляции. Педагоги находятся сегодня в состоянии хронического внутреннего конфликта, обусловленного стремлением соответствовать высокому уровню социальных ожиданий окружающих (в том числе и собственных), и выраженным напряжением и перенапряжением физических и психических сил, необходимых для выполнения своих обязанностей в соответствии с социальным идеалом. Специфика педагогической деятельности состоит в высокой насыщенности рабочего дня общением, большим количеством разных по содержанию и эмоциональной напряженности контактов, ответственности за результат общения, отсутствии права на ошибку, высокой вероятностью возникновения деловых и межличностных конфликтов и др. В этих условиях современному педагогу

чрезвычайно сложно, но необходимо сохранять и укреплять свое психологическое здоровье.

В современной науке понятие «здоровье» не имеет общепринятого унифицированного толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава. Ученые выделяют различные виды здоровья: соматическое, социальное, психическое, психологическое здоровье. Понятие «психологическое здоровье» часто используется как аналог устоявшегося понятия «психическое здоровье». Вместе с этим необходимо различать данные понятия.

В психологическом словаре психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности [1, с. 301]. Под психологическим здоровьем понимается «динамическая совокупность психических свойств индивида, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи» [2, с. 34]. Отличие психологического здоровья от психического главным образом заключается в том, что психическое здоровье имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, а психологическое — относится к личности в целом и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского аспекта. Психическим здоровьем обладает человек, у которого отсутствуют клинически выраженные проявления психопатологии, которому не поставлен диагноз психического заболевания. Термин «психологическое здоровье» в этом смысле более нейтрален для восприятия, не вызывает напряженного отношения и имеет прямое отношение к развитию личностной индивидуальности.

Как считает Б.С. Братусь, различия между психическим и психологическим здоровьем обуславливают тот факт, что человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать и мыслить, ставить сложные цели, быть деятельным, руководствоваться осознанными мотивами, достигать успехов, избегать неудач и т.п.) и одновременно — личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться суррогатами и т.п.). Диагноз в этом случае звучит следующим образом: психически здоров, но личностно болен [3, с. 14].

Психическое здоровье является основой для психологического здоровья. Важнейшей составляющей здоровья человека в целом является психологическое здоровье, которое служит основой эффективности как профессиональной деятельности, так и общего благополучия человека. По мнению Л.М. Митиной, психологическое здоровье педагога не означает отсутствие конфликтов,

фрустраций, проблем. Главное для педагога – сохранить активность и адекватность личностной саморегуляции, обеспечивающих полноценное человеческое функционирование. Способность противостоять разного рода педагогическим трудностям, сохраняя психологическую адаптацию, предполагает адекватную оценку педагогом педагогической ситуации и возможность предвидения выхода из этой ситуации. Исследователь выявила, что значительное число педагогов имеет низкие показатели степени социальной адаптации, при этом агрессивные формы реагирования встречаются чаще, чем формы астенического характера (депрессия). Повторяющиеся фрустрации приводят к формированию у педагогов таких свойств личности, как несдержанность, грубость или неуверенность в своих силах, тревожность [4].

Для психологически здоровой личности характерна устойчивая «Я-концепция», позитивная, адекватная, стабильная самооценка; управление состоянием психики (сферой эмоций, чувств, мышления) с элементами самопознания и психического оздоровления.

Деятельность, направленная на сохранение и укрепление психологического здоровья педагогов, является актуальной проблемой современной системы образования. Психологическое здоровье педагога определяет эффективность его профессиональной деятельности и является основополагающим фактором сохранения психического здоровья учащихся. Психологическому здоровью педагога, умению быть готовым к напряженным ситуациям может способствовать развитие конфликтологической компетентности педагога, совершенствование навыков рефлексии, анализа и решения проблемных ситуаций.

Основными направлениями по сохранению и укреплению психологического здоровья педагогов в учреждениях общего среднего образования являются: поддержание мотивации на педагогическую деятельность; обеспечение социально-психологических условий повышения уровня педагогической компетентности; психологическое обеспечение условий развития педагогической гибкости (эмоциональной, поведенческой, интеллектуальной); повышение профессионального самосознания педагога и др.

Немаловажной представляется и работа по повышению стрессоустойчивости педагога, повышению его самооценки, уровня самопринятия, снижению тревожности, самоагрессии и самодеструкции. Следует помнить, что психологическое здоровье педагогов не только воздействует на здоровье других субъектов образовательного процесса, но и обеспечивает эффективность их деятельности, определяя тем самым и успешность функционирования системы образования в целом.

2. Колесникова, Г. И. Психологические виды помощи: психопрофилактика, психокоррекция, консультирование / Г. И. Колесникова. – Ростов н/Д : Феникс, 2006. – 350 с.

3. Брагусь, Б. С. К проблеме человека в психологии // Вопр. психологии. – 1997. – № 5. – С. 3–19.

4. Митина, Л. М. Профессиональная деятельность и здоровье педагога : учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / Л. М. Митина, Г. В. Митин, О. А. Анисимова. – М. : Академия, 2005. – 368 с.

С.Л. ЯЩУК

Республика Беларусь, г. Брест, БрГУ имени А.С. Пушкина

ОСОБЕННОСТИ ВОСПРИЯТИЯ ПОДРОСТКАМИ РОДИТЕЛЬСКИХ МЕТОДОВ ВОСПИТАНИЯ

«Уже не в том ли действительно корень трагедии «отцов» и «детей», что даже самые лучшие «отцы» стараются только передать «детям» накопленное добро, тогда как «дети» рвутся на поиски новых ценностей? Уж не потому ли возникают эти тяжелые разлады, что «отцы» старались развивать «детей», сами утратив святую способность к развитию? Загляните в свою душу, отцы!» (В. Боровский).

В последнее время становится все более сложно оставаться хорошим родителем. И ранее это было нелегкая задача. Причин здесь несколько:

- 1) дети приходят в этот мир без сопроводительной инструкции, и родителям приходится справляться с ними по собственному разумению;
- 2) дети обладают индивидуальностью, а из-за этого их воспитание становится весьма сложным. Методы, приносящие успех с одним ребенком, могут быть абсолютно бесполезными с другими детьми;
- 3) многие родители не осознают и не понимают этого поразительного аспекта (многообразия и многоликости) в деле воспитания детей, потому что никогда не сталкивались с ним.

Вполне реальным выступает тот факт, что трудными становятся сами родители, а не их дети.

Другой стороной данного факта является то, что родители хотят оставаться идеальными для своих детей и не показывать, что тоже могут испытывать разные чувства, и тоже могут злиться на ребенка. Действительность отражает то, что родители могут находиться в разных состояниях – это правда жизни.

Но правда также заключается и в том, что в нашем обществе на образ мамы и папы наложено табу: о родителях, в детских книжках, например, говорится только хорошее. Родители как бы отгорожены от жизни детей мифом «идеальности», «совершенства» и «силы».