

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

Психолого-педагогический факультет

Кафедра психологии

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ В КОНТЕКСТЕ РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Материалы 2 международной
научно-практической конференции

3 – 4 февраля 2005 года

Брест 2005

УДК 159
ББК 88

Рецензенты:

Доктор психологических наук, профессор
И.А. Фурманов

Доктор психологических наук, профессор
Л.А. Пергаменшик

Кандидат психологических наук, доцент
Г.И. Малейчук

Кандидат психологических наук, доцент
Е.И. Медведская

*Печатается по решению редакционно-издательского совета
УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»*

**«Психологическое здоровье в контексте развития личности», 2 междунар. научно-практ. конф. (2005 ; Брест). 2 междунар. научно-практ. конф. «Психологическое здоровье в контексте развития личности», 3 – 4 февр. 2005 г. [Текст] : материалы / Брест. гос. ун-т, Психолого-педагогический фак., Каф. психологии. – Брест : Изд-во БрГУ, 2005. – 321 с. – 200 экз.
ISBN 985-473-127-8.**

В сборник включены материалы, отобранные для участия во 2 международной научно-практической конференции «Психологическое здоровье в контексте развития личности».

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

УДК 159.9
ББК 88

ISBN 985-473-127-8

© Издательство УО «БрГУ
им. А.С. Пушкина», 2005

В сборник материалов включены статьи, отобранные оргкомитетом для участия во 2 международной научно-практической конференции * «Психологическое здоровье в контексте развития личности», организованной кафедрой психологии БрГУ им. А.С. Пушкина.

Проблемное поле конференции представлено следующими аспектами:

- Теоретико-методологические подходы к проблеме психологического здоровья.
- Психологическое здоровье в контексте проблемы- здоровья человека.
- Психологическая культура как условие психологического здоровья личности.
- Экологические аспекты проблемы психологического здоровья личности.
- Психологическое здоровье школьника: факторы риска.
- Психологическое здоровье студенческой молодежи.
- Профессиональная деформация как нарушение психологического здоровья.
- Использование психотерапевтических методов для улучшения психологического здоровья.
- Наркомания как угроза психологического здоровья личности.

Разнообразна тематика заявленных проблем. Тем не менее, всех их объединяет общий предмет - психологическое здоровье личности - ऐसा, пока еще мало разработанное в современной психологической науке и практике. Актуальность данной проблематики подтверждается «географией» и количеством участников (150), приславших доклады на конференцию. В сборнике представлены практически все регионы республики - Минск, Гродно, Гомель, Могилев, Витебск, Брест, Барановичи, Мозырь, Новополоцк и др. Из ближнего зарубежья выступили с докладом представители России - Санкт-Петербург, Москва. Дальнее зарубежье представлено Польшей, Данией, Канадой. Столь же разнообразным является научный статус участников. - от студентов- первокурсников, аспирантов - до докторов наук, профессоров, академиков.

Значимость и актуальность темы конференции подтверждается и участием в ней представителей целого ряда социально-экономических профессий - психологов, педагогов, социальных работников, медиков.

Внедрение в учебный процесс элементов проблемного обучения, метода проектов, активных форм обучения (дискуссий, мозгового штурма, ролевой игры и др.) также оказывает благоприятное влияние на развитие креативности. Это способствует формированию познавательной мотивации, стимулированию активности, инициативности, выработке самостоятельной жизненной позиции.

Кроме того, не меньшее значение имеет опора на основополагающие принципы личностно-ориентированного подхода. Для него характерны: ориентация на восприятие сильных сторон личности, позитивные ожидания; активное слушание и перефразирование: «Тебе кажется ...», «Если я правильно тебя понял...»; использование Я-высказываний; отсутствие ярлыков; создание условий для свободы выражения позиций, в том числе критики; умение вести дискуссию; внимание к интересам и потребностям учащихся.

Карл Роджерс, апробируя группоцентрированный подход, задавал себе следующие вопросы:

- Верю ли я в способность класса решать проблемы, стоящие перед ними, или я, в основном, верю лишь себе?
- Способствую ли я проведению в классе творческих дискуссий, выражая стремление к пониманию, доброжелательности, уважению всех мнений, или я пытаюсь тонко манипулировать групповой дискуссией таким образом, чтобы она велась по моему сценарию?
- Участвую ли я как лидер в делах группы, искренне выражая свою позицию и при этом, не пытаюсь навязывать ее другим?

Таким образом, развитие креативного потенциала личности является фактором психологического здоровья и требует пристального внимания со стороны педагогов.

УДК 615.825

В.М.ЗАЙКА

Республика Беларусь, Минск, УО «БГУФК»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В СПОРТЕ

Спортивная деятельность предъявляет повышенные требования к психической устойчивости и адаптации человека. В связи с этим все большее внимание уделяется проблемам психической регуляции и управления его деятельности и состояниями.

Когда психические и физические нагрузки бывают слишком велики, а спортсмен плохо управляет своим состоянием, возникает чрезмерное психическое напряжение, которое снижает эффективность деятельности и может привести к ее дезорганизации, к поражению.

Но характер психической адаптации спортсмена к нагрузкам определяется не только их объемом и интенсивностью, но и определенной сбалансированностью психических функций и состоянием готовности в соответствии со спецификой выполняемой деятельности.

Спорт все чаще приобретает форму соревнования личностей, где часто решающим фактором является способность к самоконтролю и саморегуляции.

Саморегуляция деятельности оказывает определенное влияние на психические процессы, в том числе и переработку информации, темп работы, эффективность и надежность.

Психика, сознание человека, личности в целом не только проявляются, но и формируются в процессе деятельности.

К любой деятельности человек должен быть психически готов, а это всегда результат психологической подготовки.

Целью этой подготовки является формирование особых психических состояний, способствующих наиболее оптимальному использованию физических и технических возможностей спортсмена.

Возникая и развиваясь в деятельности, функциональное состояние человека оказывает существенное, а в экстремальных условиях — определяющее влияние на ее характеристики.

Функциональное состояние человека является продуктом взаимодействия двух систем: профессиональной деятельности и деятельности по саморегуляции психофизического состояния.

Универсальным способом повышения эффективности и надежности спортивных действий является коррекция спортсменом параметров своих действий с учетом состояния в данный момент.

УДК 159.9

О.А. ЗАРЖИЦКАЯ

Республика Беларусь, Брест, УО «БрГУ им. А.С. Пушкина»

РАЗВИТИЕ ТЕЛЕСНОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ КАК НЕОБХОДИМОЕ УСЛОВИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ

Изучение условий формирования здорового образа жизни в подростковом возрасте представляется значимым и необходимым в связи с тем огромным влиянием, которое оказывает социокультурное пространство развития личности на состояние его психосоматического здоровья, на формирование и содержание позитивной модели здорового образа жизни ребенка. На данный факт неоднократно обращали внимание в истории исследований в области психологии, культурологии, медицине внутренних болез-