

ВЫСТУПЛЕНИЕ

Окружной семинар-практикум для педагогов-психологов "Психологическое здоровье участников образовательного процесса"

Вначале мне хотелось бы загадать вам загадку: в жизни человека есть то, без чего не бывает ничего. Как вы думаете что это?

Конечно это здоровье.

Как вам известно, здоровье бывает физическое, социальное и, наконец психическое.

Сегодня, мы с Вами будем говорить о психологическом здоровье, которое является некой частью психического здоровья. Будем говорить о психологическом здоровье участников образовательного процесса: школьников, педагогов и родителей.

В последние годы состояние здоровья населения России вызывает обоснованную общественную тревогу. У нас наблюдается кризис физического, психического и нравственного здоровья практически всех возрастных групп: очень высока заболеваемость, смертность, сократилась продолжительность жизни, снижается доля трудоспособного населения, наблюдается рост преступности, наркомании, алкоголизма, числа самоубийств. Снизился уровень репродуктивного здоровья, что проявляется резким падением рождаемости, увеличением числа разводов, неполных и неблагополучных семей.

Причины такой ситуации в России многообразны. Отчасти она обусловлена социально-экономической депрессией, отчасти - изменением ритма и образа жизни современного человека: характера питания, низкой двигательной активностью, информационными и психоэмоциональными перегрузками.

«Болезни поведения» становятся ведущей формой патологии современного человека. Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, выступает на первый план уже в начале XXI века – века наук о человеке, среди которых консолидирующее место принадлежит психологии.

Трудность исследуемой тематики состоит в том, что сам термин «здоровье» в менталитете россиян однозначно связан с медициной, а его нарушение – с обязательным лечением у врача, экстрасенса, ясновидящего, других различных направлений традиционной и нетрадиционной медициной. Психическое здоровье связывается обычно со специалистами в области психиатрии и психотерапии.

Однако **здоровье** человека зависит не только от работы его органов или психических процессов. Большое значение имеют различные психологические факторы (влечения, эмоции, чувства) умение управлять своей психикой. Большинство заболеваний связано, как раз, с утратой человеком своего душевного благополучия. (в народе говорят «Все болезни от нервов»)

Но, к сожалению, пока далеко не все уделяют надлежащее внимание исследованию этих форм нарушения социализации личности – возникновению неадекватных самооценок, уровней притязаний, заниженной самооценности. Отдельные люди испытывают трудности в различных коммуникациях, другие – самопознании и саморазвитии, у третьих – доминирует развитие деструктивных качеств личности (агрессии, зависти и жалости к себе др.) и форм аутоагрессивного поведения (суицидальное, асоциальное, с различными психологическими зависимостями).

Таких примеров можно привести множество. Но это все свойственно не больной, а нормальной личности и преодолеть возникающие трудности такого рода человеку может помочь как раз не психиатр,

а профессиональный практический психолог, который должен быть вооружен знанием «что делать?», «каким образом?», «на каких основаниях?» и «ради чего?».

Как известно, здоровье детей сегодня одна из основополагающих ценностей современного образования. И главная цель психологической службы, психологов образования — это как раз обеспечение условий психологического здоровья детей дошкольного и школьного возраста.

Данный тезис определяет деятельность практического психолога (то есть то-чем мы должны заниматься) и позволяет рассматривать нас психологов в качестве специалистов по проблемам психологического здоровья.

Сам термин «Психологическое здоровье» ввела в научный и наш профессиональный лексикон И.В. Дубровина и именно она наметила различия в понятиях «психическое» и «психологическое» здоровье.

И если **«Психическое здоровье»** по сути имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам;

То **«Психологическое здоровье»** характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлениями человеческого духа.

Психологическое здоровье это возможность любого человека адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

Это осознание и принятие себя таким, каков ты есть на самом деле.

Это умение управлять своими поступками и поведением.

Это способность к разумному планированию жизненных целей и поддержанию активности для их достижения.

Это способность адекватно реагировать на общественные обстоятельства (социальную среду).

Обобщенная модель психологического здоровья включает в себя аксиологический, инструментальный, потребностно-мотивационный, развивающий и социально-культурный компоненты.

Аксиологический компонент представлен ценностями «Я» самого человека и «Я» других людей. Он предполагает осознание человеком ценности, уникальности себя, окружающих.

Инструментальный компонент предполагает владение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Это умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий как своего поведения, умение найти ресурсы для действия в трудных ситуациях, решения проблем, умение видеть их обучающие воздействие.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии, в личностном росте.

Развивающий компонент предполагает наличие динамики в умственном, личностном, социальном и физическом развитии, динамики которая вписывается в границы нормы.

Социально-культурный компонент определяет возможность человека успешно функционировать в окружающих его социально-культурных условиях, приобщение человека к национальным духовным ценностям. Это означает, что у человека присутствует умение понимать людей различных культур и взаимодействовать с ними.

Одним словом психологически здоровый человек, это, прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собой, с социумом и не ощущающий внутреннего разлада.

Понятно, что представленный образ психологически здорового человека следует рассматривать как идеальный, как эталон. В большинстве своем дети и взрослые имеют те или иные отклонения от него, и это нормально.

Но нередко встречаются существенные нарушения психологического здоровья: агрессивность, повышенная тревожность, страхи, неадекватная самооценка, конфликтность, низкая мотивация к учебе, деятельности и саморазвитию, отсутствие самостоятельности и самоорганизации, социальная и интеллектуальная пассивность.

А ведь именно психологическое здоровье людей является неперенным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе.

Нарастающие нагрузки, в том числе и на нервную систему и психику современного школьника и человека, приводят к формированию эмоционального напряжения, которое выступает одним из главных факторов развития различных заболеваний.

Мониторинг психического и психосоматического здоровья школьников, влияния информационной нагрузки на состояние здоровья проведенный под руководством профессора Ананьева В. А. (2006), показало, что «даже под влиянием кратковременной информационной нагрузки у школьников наблюдаются

выраженные изменения регуляторных возможностей, свидетельствующие о напряжении механизмов адаптации»

Медицинские психологи тоже считают обучение зоной опасности для психического и психологического здоровья. Многочисленные исследования А. И. Захарова говорят о том, что число страхов, а затем и невротических страхов, связанных со школой, наблюдается у учеников начиная с 1 класса и заканчивая выпускными.

Опасность для здоровья ученика представляет и **противоречие между уровнем требований** того или иного учебного предмета и возможностями ученика. Невозможность получить необходимую помощь при усвоении нового сложного материала постепенно формирует внутренний конфликт, который базируется на противоречии между потребностью в самоуважении, самопринятии и одобрении со стороны значимых людей и низкими учебными достижениями.

Опасным для психологического здоровья является и **то противоречивое положение**, в которое попадает ученик в процессе обучения. С одной стороны, система образования определяет все стороны деятельности ученика: содержание, методы организации обучения, план и структуру каждого урока и многое другое, и тем самым она берет на себя ответственность за результаты. С другой стороны, чему–то обучиться можно только, заняв активную позицию, то есть приняв ответственность на себя.

Современный школьник такой возможности практически не имеет. А возникшее противоречие порождает ряд негативных следствий, представляющих опасность, как для ученика, так и для общества в целом.

Опасным является и тот факт, что (По данным Министерства образования), по сравнению с 1956 годом количество часов на гуманитарные дисциплины и на математику сократилось почти на 50%, однако объем учебного материала остался прежним. Понятно, что уменьшение количества учебных часов при сохранении объема приводит к возрастающей интенсификации обучения.

Кроме того, за последние 50 лет учебная нагрузка в старших классах увеличилась почти вдвое⁹. Таким образом, современным российским школьникам объективно приходится учиться не только больше, но и интенсивнее.

Таким образом, образовательные учреждения посещает значительное число детей, чье субъективное состояние можно охарактеризовать как пограничное относительно нормы. Эти состояния чаще носят латентный характер, не дают оснований для лечения у психоневролога или психиатра, это сфера деятельности в первую очередь психолога, а затем и социального педагога, валеолога и классного руководителя.

Особый вклад в решение проблемы психологического здоровья в контексте системы образования внесли В. И. Слободчиков и А. В. Шувалов. Они утверждают, что в основании психологического здоровья находятся два фактора:

1) субъективная реальность и 2) событийная общность.

Субъективная реальность – это внутренний мир, индивидуальный дух, человеческое в человеке, душа.

Со-бытийная общность, – это пространство, в котором происходит рождение и развитие субъективной реальности человека.

Именно на формирование **со-бытийной общности** направлена деятельность психолога, и тех специалистов службы здоровья школы, ведь целью их деятельности является психологическое здоровье ребенка.

Условия здоровой и полноценной жизни ребенку может обеспечить только взрослый человек. Значимый взрослый создает для ребенка особую располагающую среду, в которой ребенку легче осознавать и осваивать глубины и потенции внутреннего мира, сообщать о них другим людям и узнавать о внутреннем мире окружающих.

Если взрослый препятствует развитию человеческих возможностей, у ребенка формируется «больная» личность. Он не может полноценно взаимодействовать с обществом.

Поэтому в настоящее время на передний план выходит забота о сохранении и поддержании психологического здоровья не только детей и подростков, но и взрослого человека.

Пропаганда психологии здоровья будет востребованной и иметь обратную связь, если сам «пропагандист», будет психологически здоров, если сам будет транслировать адекватное поведение, адекватное восприятие окружающей

реальности, если сам будет социально активен и востребован, если сам будет уметь управлять собственными поступками, эмоциями и поведением и наконец если сам будет любить ценить жизнь во всех ее проявления, уметь радоваться, только тогда взрослый сможет все это взрастить и культивировать в детях.

Таким образом, наша с вами задача – это сохранение, укрепление и развитие психологического здоровья всех участников образовательного пространства; повышение уровня их психологической и коммуникативной культуры; определение путей и условий для их полноценной самореализации.

Знание о существовании возможных аномалий психологического здоровья учителя и ученика позволит школьному психологу адекватно проводить профилактическую работу, ставить психодиагностические задачи, вести консультативную и коррекционную работу среди учеников, их родителей и педагогического коллектива школы.

Но, согласимся с тем, что эти задачи не могут решаться одинаково для всех участников образовательного процесса. Способы укрепления здоровья и повышения коммуникативной культуры у 6-летнего первоклассника и 60-летней учительницы весьма отличаются друг от друга.

Поэтому мы реализуем модель работы социально-психологической службы, которая обязательно должна вестись в 3 направлениях.

1. Групповая психопрофилактическая, развивающая и методическая работа с педагогами.
2. Групповая психопрофилактическая и развивающая работа со школьниками.
(Индивидуальная коррекционная работа)
3. Психолого-педагогический всеобуч родителей. (индивидуальное консультирование)

Источники:

Тезисы докладов 7-й Межвузовской студенческой научно-практической конференции 29 ноября 2011 г., Екатеринбург " ВАЛЕОПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ЗДОРОВЬЕФОРМИРОВАНИЯ ПОДРОСТКОВ, МОЛОДЕЖИ, НАСЕЛЕНИЯ "

"Педагогическая психология", редактор Орлова А., Регуш Л.; 2008, Питер.

статья " Психологическое здоровье учащихся, как цель работы школьной психологической службы " газета "Школьный психолог" №14,2007