

VOLUME-2, ISSUE-1

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОХРАНЫ
ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В ОБРАЗОВАНИИ

Собиров Абдулазиз Абдурозикович

*Доцент кафедры педагогики и психологии Азиатского
международного университета*

Аннотация. В данной работе раскрываются проблемы охраны психологического здоровья в образовании, модель эмоционального благополучия как обобщенного критерия здоровой личности. Проанализированы подходы к проблеме психологического здоровья

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, эмоциональное благополучие.

Abstract. This paper describes the problem of the protection of psychological health education model of emotional well-being as the generalized criterion of the healthy personality. Analyzes approaches to the problem of psychological health.

Key words: health, mental health, psychological health, emotional well-being.

Психологическое здоровье становится предметом изучения отечественных психологов в конце XX века, которые смогли не только разделить понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье», но и обозначить то феноменологическое поле, в котором явление здоровья предстает в совокупности его психологических аспектов. Термин «психологическое здоровье» был введен в научный оборот знаменитым российским психологом И.В. Дубровиной. Введение термина связано с осмыслением его содержательной сути психологической службы образования, цель которой, а, следовательно, и практического психолога является укрепление и сохранение психологического и психического здоровья детей. Автор относит термин «психологическое здоровье» не к отдельным психическим процессам и механизмам, а к личности в целом, к высшим проявлениям человеческого духа. Определяя понятие «психологическое здоровье», И.В. Дубровина пишет: «Психологическое здоровье делает личность самодостаточной. Не мы извне задаем ей рамки, нормы, ориентиры, не мы ее оцениваем привычным образом: эта личность – развитая, эта – не очень, эта – на среднем уровне. Мы вооружаем (вернее,

VOLUME-2, ISSUE-1

должны вооружать) ребенка – в соответствии с его возрастом, средствами самопонимания, саморазвития и самопринятия в контексте взаимодействия с окружающими его людьми и в условиях экономических, социальных, культурных и экологических реальностей окружающего мира». И.В. Дубровина ориентирует взрослых заботиться о внутреннем мире ребенка, считает, что психологическое здоровье детей невозможно без психического здоровья на всех этапах онтогенеза. Таким образом, гуманистические тенденции в обществе и образовании поставили перед психологами необходимость исследования механизмов развития психического и психологического здоровья, хотя разделение этих понятий достаточно условно и, на наш взгляд, отражает узко дисциплинарный подход в таких отраслях научного знания, как психология, педагогика и социология. Гуманистический подход стал яркой вехой в развитии психологии, дал импульс становлению практики психологической помощи людям. Однако не все идеи гуманистов воспринимаются сегодня с такой прежней убедительностью. Об этом пишет А.В. Шувалов в «Очерках психологии здоровья: научный, мировоззренческий и практический аспекты»: «Гуманистическая психология реализовала установку персонцентрического сознания, для которого “самость” есть основополагающая и конечная ценность. Такая позиция больше соответствует укладу языческого мира. Суть такого рода “природной духовности” проявляется в стремлении к человеку-божеству, когда индивид старается уподобить Актуальные проблемы психологического здоровья: теория и практика, так и не потрудившись быть человеком. Только объектом поклонения (идолом, кумиром) людей становятся не природные силы как живые сущности, а их собственная природа (натура), нормой жизни – самоутверждение и самовыражение во всех доступных формах, целью жизни – земные блага. В наше время эта тенденция приобрела характер социальной догмы и оформилась в культ вождя успешности. В действительности замыкание индивида в своем самосовершенствовании ради самосовершенствования чаще приводит к обесмысливанию бытия и общему снижению жизнеспособности». Высший уровень психического здоровья – личностно-смысловой или уровень личностного здоровья, определяется качеством смысловых отношений человека. Оценка здоровья на индивидуально-психологическом уровне зависит от способностей человека настроить адекватные способы

VOLUME-2, ISSUE-1

реализации смысловых устремлений. Наконец, на психофизиологическом уровне здоровье определяется исключительностью мозговой организации актов психической деятельности. Согласно этой структуре, высший уровень личностного здоровья, который отвечает за производство смысловых ориентаций, определение общего смысла жизни, отношение к себе и другим, оказывает регулирующее влияние на нижележащие уровни. Будучи многоуровневым, психическое здоровье может томиться на одних уровнях при относительной сохранности других. В.М. Розин дополняет взгляд на психологическое здоровье необходимостью рассматривать не только социальную норму в качестве оптимального практического критерия, но и помнить о том, что здоровье «измеряется» личностью на своем индивидуальном уровне. Так, с одной стороны, человек ориентируется на определенный собственный идеал здоровья, с другой – отслеживает свое самочувствие. При этом автор отмечает, что идеал здоровья может существенно различаться с общепринятыми представлениями о социальной норме. Другими словами, «человек может считать себя нездоровым в тех случаях, когда общество уверено в его здоровье, и наоборот, думать, что он здоров, когда общество относит его в разряд больных». Завершая обсуждение данной темы, отметим: для того чтобы эффективность прикладных и теоретических разработок возросла и стало возможным обобщение и накопление знания по проблеме охраны психологического здоровья, необходимо побороть описанные затруднения методологического характера, сформировать теоретические основания и определить критерии психологического здоровья более высокой степени обобщенности, которым может стать эмоциональное благополучие, что и составило проблемную область исследования. Мы предлагаем эмоциональное благополучие личности понимать как достаточно сложный интегративный феномен, как удовлетворенность собственной жизнью, как основной обобщенный критерий здоровой личности. Такой подход к изучению эмоционального благополучия ставит ряд вопросов, которые ранее не выступали предметом исследования: об особенностях соотношения эмоционального благополучия и психологического здоровья человека. Подобная постановка вопроса особенно важна для решения практических задач психологического сопровождения образовательной сферы, где деятельность субъектов заведомо связана с эмоциональными перегрузками, стрессами на рабочем месте. Сохранение и восстановление психического здоровья субъекта

VOLUME-2, ISSUE-1

образовательного процесса, а тем более духовного, сегодня невозможно вне оценки психологического профиля личности и зависит от критериев, определяющих психологическое здоровье. Исследование, проведенное на базе кафедры психологического образования Государственного социально-гуманитарного университета, позволяет говорить о структуре эмоционального благополучия как одного из важных критериев психологического здоровья. Выделены параметры, определяющие эмоциональное благополучие здоровой личности и являющиеся факторами риска для ее психологического здоровья: интернальность в области семейных отношений, означающая ответственность за события в семейной жизни; контактность, означающая способность устанавливать глубокие отношения с другими; субъективное благополучие, означающее несклонность жаловаться на недомогания; креативность, означающая высокую творческую направленность в профессиональной деятельности; способность принимать себя со слабостями и недостатками; гибкость поведения как способность быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию; индекс нравственности как состояние нравственной культуры; зрелость личности как самоуважение и ответственность. Именно такие факторы могут способствовать снижению уровня психологического здоровья, который проявляется в форме неспособности устанавливать глубокие отношения с другими, склонности жаловаться на недомогания, снижении способности быстро реагировать на изменяющуюся ситуацию, безразличии к значимым событиям в профессиональной жизни и многих других социально-психологических феноменах, фиксируемыми психологами и определяющими важность проведенного исследования.

Проблема психологического здоровья личности, проживающей в неустойчивом, изменяющемся обществе, трудных, сверхэкстремальных социозэкологических условиях, выступает на первый план в окончании прожитого - начале нового, XXI столетия - века наук о человеке, среди которых и не только, на первый взгляд, консолидирующее место принадлежит психологии.

Трудность обсуждаемой тематики заключается в том, что сам термин «здоровье», конкретно сопряжен с медициной, а его расстройство - с неотъемлемым лечением у врача, экстрасенса и иных разных направлений традиционной и нетрадиционной медицины. Психологическое здоровье

VOLUME-2, ISSUE-1

связывается, как правило, со специалистами в области психиатрии и психотерапии.

Психология здоровья – это наука о психологических факторах здоровья, о способах и средствах его сохранения, поддержания и формирования. Цель психологии здоровья, согласно суждению В.А. Ананьева, не может быть полностью определена, так как она выходит за границы только сохранения здоровья. Само здоровье способно рассматриваться как требование для эффективного достижения человеком запланированных актуальных целей. Подобным образом, В.А. Ананьев полагал, что «главный принцип формирования здоровья не в том, чтобы только иметь крепкое здоровье, а в том, чтобы реализовать с помощью здоровья собственную цель».

По взгляду И.В. Белашевой психологическое здоровье – это состояние личности, обеспечивающее ее стойкое формирование и успешный личностный рост. Психологическое здоровье, комплекс установок, свойств и функциональных возможностей, которые дают возможность индивиду приспособиться к окружению. Это более популярное установление, хотя сформировать более применимое для абсолютно всех определение психического здоровья едва ли возможно, так как фактически невозможно объединить воедино все убеждения по данной проблеме, сформировавшейся в различных человеческих сообществах и культурах. Человек, существенно отклоняющийся от стереотипов собственного сообщества, рискует быть признанным психически больным. В то же время понятия о психической болезни разнообразны в различных культурах и в различные времена внутри любой культуры. Образцом первого может служить тот случай, что многие племена индейцев, в отличие от многих других американцев, полагают галлюцинации нормальным явлением; пример 2-го - изменение отношения к гомосексуальности, которая когда-то рассматривалась как правонарушение, затем как психическая болезнь, а сегодня - как вариант сексуальной адаптации.

С окончания XIX в., в последствии трудов З.Фрейда, а затем К.Юнга и иных ученых в психологии и психиатрии утвердилась теория о несводимости психической жизни к осознанному опыту. На изучения психики и ее расстройств очень воздействовало фрейдистское учение о том, что наша осознанная душевная жизнь обуславливается бессознательными

VOLUME-2, ISSUE-1

понятиями, импульсами, чувствами и противостоящими им защитными механизмами.

Это влияние фрейдизма сберегается и вплоть до данного времени; исключение составляют бихевиоральные (поведенческие) концепции психической деятельности, пользовавшиеся огромным воздействием в течение некоторых десятков лет (вплоть до 1950-1960-х годов). Их приверженцы отвергали теорию о роли бессознательного в психической жизни, полагая, что она не требуется для пояснения поведения.

Для выполнения междисциплинарных исследований человеческого сознания современная психология ввела взаимосвязи с иными науками - антропологией, нейробиологией, нейрхимией, кибернетикой и лингвистикой. Концепция психического здоровья часто обуславливается в определениях данных наук XX в. Психологов XIX в., незнакомых с подобной терминологией, возможно, удовлетворила бы подобная формулировка нынешних взглядов на психологическое здоровье: здоровая психика - та, которая результативно отвечает на стимулы сферы осознанными и неосознанными реакциями.

Все более известной становится на сегодняшний день концепция французского специалиста по психологии XIX в. П.Жане о том, что некоторые психические понятия недостижимы нашему сознанию. Данные подсознательные представления - не тот кипящий котел неприемлемых идей, о котором прописал Фрейд, однако все же большую часть времени они не осознаются.

Изучив абстрактные аспекты трудности с точки зрения научных работников, допускается особо отметить последующую классификацию нарушений психологического здоровья личности:

1. Защитная агрессивность (основной первопричиной представляется несоблюдение развития в младенческом возрасте, закрепленное актуальной домашней обстановкой, где главная роль агрессии – защита от внешнего мира, который кажется ребенку опасным). В этом случае личность часто конфликтует, громко разговаривает, выпаливает и выражает усиленную направленность к лидерству.

2. Деструктивная агрессивность (первые агрессивные действия направляются на мать и близких людей, которые нередко из самых лучших побуждений не допускают их проявления). Такая личность стремится к

VOLUME-2, ISSUE-1

употреблению слов анальной проблематики, стремиться что-либо сломать, порвать порезать, проявляет косвенную агрессию и радость при разрушении чего-либо, проявляет неуверенность, сверхконтроль.

3. Демонстративная агрессивность (такие личности желают получения негативного внимания. Их цель не защита от окружающих и не причинение вреда, а привлечение внимания к себе).

4. Страхи (личности с данной проблемой заявляют о большом количестве источников страха, многие страхи имеют постоянный характер, а реакции страха несоразмерны ситуациям, в которых они возникают, но страх наносит ущерб качеству жизни).

5. Социальные страхи (дети с пассивным поведением в конфликте не могут проявить чувство гнева, они становятся робкими, осторожными, угодяют окружающим, чтобы услышать слова поощрения). Поведенческие признаки детей с социальными страхами: соответствуют установленным нормам, образцам поведения; стремятся к поощрениям; присутствует страх ошибиться, при этом не способны к агрессивным действиям; обладают высокой эмоциональной чувствительностью; остро реагируют на неуспех и пр.

6. Замкнутость (пассивная личность замыкается в себе, отказывается говорить со взрослыми о своих проблемах, где у замкнутых личностях снижено внимание, отсутствует спонтанность, живость и невелико количество контактов со сверстниками).

Классификация нарушений психологического здоровья личности продемонстрировала, что психологическое здоровье представляется весьма широким определением, включающим в себя огромное количество компонентов, оказывающих воздействие как друг на друга, так и на единую картину развития человека. И, безусловно, несомненна значимость изучения проблемы психологического равновесия личности.

Таким образом, в нынешних условиях жизни, когда неприятности и стремительный жизненный ритм проявляют ежедневное влияние на психику человека, резко встаёт проблема сохранения психологического здоровья.

Список литературы

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья, М.: Академия, 2012. -212 с.

VOLUME-2, ISSUE-1

2. Белашева И. В. Толерантное поведение как критерий психологического здоровья личности // Мир науки, культуры, образования. – 2014. – 342 с.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека; эталоны, представления, установки. М.: Академия, 2014. - 352 с.
4. Sobirov, A. (2021). Особенности феномена психологической защиты у высококвалифицированных спортсменов. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 3(3).
5. Абдулазиз, С. (2021). Собиров Абдулазиз, Родительские компетенции: социальные, духовно-нравственные аспекты. В МЕЖДУНАРОДНОЙ НАУЧНО-ПРАКТИЧЕСКОЙ КОНФЕРЕНЦИИ ПО ПОДГОТОВКЕ МОЛОДЕЖИ К СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ (с. 141).
6. Собиров, А. А. (2020). Содержание тренинговой программы развития психологической защиты у спортсменов. Психология, Выпуск, (2), 195-199.
7. Sobirov, A. (2022). Психическое здоровье. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 9(9).
8. Собиров, А. А. ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ И В ЖИЗНИ. ВЕСТНИК ИНТЕГРАТИВНОЙ ПСИХОЛОГИИ, 286.
9. Собиров, А. А. (2022). Технология развития критического мышления как средство повышения качества образования. Science and Education, 3(4), 1629-1636.
10. Собиров, А. А. (2022). Психическое здоровье. Science and Education, 3(5), 1504-1510.
11. Sobirov, A. (2021). Индивидуальные проявления механизмов психологической защиты у спортсменов. Центр научных публикаций (buxdu. uz), 3(3).
12. Sobirov, A. (2021). СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ МЕХАНИЗМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ У СПОРТСМЕНОВ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 3(3).
13. Собиров, А. А. (2022). БИХЕВИОРИСТИЧЕСКИЙ ПОДХОД И ЕГО ПРИМЕНЕНИЕ В СФЕРЕ МЕНЕДЖМЕНТА. INTEGRATION OF SCIENCE, EDUCATION AND PRACTICE. SCIENTIFIC-METHODICAL JOURNAL, 3(3), 110-114

VOLUME-2, ISSUE-1

14. Sobirov, A. (2021). ВИДЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ЗАЩИТЫ ЛИЧНОСТИ В СПОРТЕ И В ЖИЗНИ. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 7(7).
15. Sobirov, A. (2021). ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАЩИТНЫЕ ФАКТОРЫ ПРОЯВЛЯЮЩИЙСЯ У СПОРТСМЕНОВ: The features of negative psychological defense, manifested in athletes under the influence of external causes, and the factors causing it are classified. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 7(7).
16. Ravshanovna, X. S. (2023). PEDAGOGIK MULOQOT O'QUV JARAYONI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING MUHIM OMILI. *Journal of Universal Science Research*, 1(8), 131-139.
17. Ravshanovna, X. S. (2023). PEDAGOGIK MULOQOT O'QUV JARAYONI SAMARADORLIGINI OSHIRISHNING MUHIM OMILI. *Journal of Universal Science Research*, 1(8), 131-139.
18. Khalilova, S. (2022). PHILOSOPHICAL ASPECTS OF GLOBALIZATION. *Gospodarka i Innowacje.*, 28, 6-11.
19. Ravshanovna, X. S. (2023). Bo 'lajak o'qituvchi pedagogik muloqot usullarini rivojlantirish texnologiyasining zamonaviy modellari va ularni qo 'llash metodlari. *Journal of Universal Science Research*, 1(9), 223-234.
20. XALILOVA, S. (2021). JAHON PEDAGOGIKASIDA ZAMONAVIY PEDAGOGIK MULOQOT VA MILLIY PEDAGOGIK MULOQOT USLUBLARIGA TRANSFORMATSIYASI. ЦЕНТР НАУЧНЫХ ПУБЛИКАЦИЙ (buxdu. uz), 1(1).
21. Ravshanovna, K. S. (2023). Factors Affecting the Formation of a Positive Attitude to the Learning Activity in Students. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157)*, 1(9), 116-122.
22. Ravshanovna, X. S. (2023). Globallashuv sharoitida o 'quvchilar aqliy-ruhiy qiyofasini shaklantirishda muloqot uslublarning ahamiyati. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN*, 1(5), 100-106.
23. Ravshvnovna, K. S. (2023). THE ROLE OF THE CULTURE OF COMMUNICATION IN MODERN EDUCATION AND EDUCATION. *Multidisciplinary Journal of Science and Technology*, 3(3), 356-361.
24. Ravshanovna, X. S. (2022). BO'LAJAK O'QITUVCHILAR VA O'QUVCHILAR O 'RTASIDAGI MULOQOT JARAYONI VA UNGA

VOLUME-2, ISSUE-1

QO‘YILADIGAN TALABLAR. *Лучший инноватор в области науки, 1(1), 814-819.*

25. Ravshanovna, X. S. (2023). O‘qituvchi kasbiy faoliyatida pedagogik muloqot usullarining o‘zlashtirish jarayoniga ta’siri va ahamiyati. *Journal of Universal Science Research, 1(10), 803-816.*

26. Hikmatovna, M. N. (2023). Tarbiyaning Maqsad Va Vazifalari. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(9), 386-388.*

27. Hikmatovna, M. N. (2023). BOSHLANG'ICH SINFLARDA TEXNOLOGIYA FANINI O'QITISH JARAYONIDA QO'LLANILADIGAN METOD VA VOSITALAR. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 339-344.*

28. Maxmudova, N. (2018). THE ROLE OF COMPUTER TECHNOLOGIES IN THE INNOVATIVE TRAINING PROCESS. *Экономика и социум, (3 (46)), 34-36.*

29. Jalolov, T. S. (2023). СОЗДАНИЕ ПРОГРАММЫ ДЛЯ ИМИТАЦИИ ШИФРОВАНИЯ МАШИНЫ ENIGMA НА ЯЗЫКЕ PYTHON. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 317-323.*

30. Jalolov, T. S. (2023). STUDY THE PSYCHOLOGY OF PROGRAMMERS. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 563-568.*

31. Akbarovna, I. S. (2023). RESEARCH METHODS OF YOUTH PSYCHOLOGY. *International Multidisciplinary Journal for Research & Development, 10(12).*

32. Ikromova Sitara Akbarovna. (2023). NEUROPHYSIOLOGY BASIS OF HORMONES. *TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 68-77.*

33. Akbarovna, I. S. (2023). Formation of Ideological Immunity to Destructive Information in Adolescents. *American Journal of Public Diplomacy and International Studies (2993-2157), 1(10), 119-122.*

34. Akbarovna, I. S. (2023). THE DEVELOPMENT OF CONSCIOUSNESS AND THE TEACHING OF CONCEPTS OF THE

VOLUME-2, ISSUE-1

UNCONSCIOUS TO STUDENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 107-114.

35. Ikromova, S. A. (2023). Cognitive processes and their description in psychology. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 115-133.

36. Akbarovna, I. S. (2023). SOCIO-PSYCHOLOGICAL FACTORS OF BEHAVIOR FORMATION IN ADOLESCENTS. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 184-191.

37. Akbarovna, I. S. (2023). NEGATIVE AND POSITIVE CHANGES IN ADOLESCENT BEHAVIOR. TECHNICAL SCIENCE RESEARCH IN UZBEKISTAN, 1(5), 192-197.

38. Ikromova, S. A. (2023). FACTORS IN THE DEVELOPMENT OF IMMUNITY TO DESTRUCTIVE IDEAS IN ADOLESCENTS. Innovation in Science, Education and Technology.