

**ФОРМИРОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ
ПОДРОСТКОВ В СЕМЬЕ**

Костенко А.А.к.псх.н., доцент кафедры ССПП
ФГБОУ ВО Армавирский государственный педагогический университет
Колодняя Е.А.
К.э.н., доцент, магистрант
ФГБОУ ВО Армавирский государственный педагогический университет

Аннотация: в статье мы рассматриваем острую проблему формирования психического здоровья личности.

Ключевые слова: экстремально социально-экологические условия, психологическое здоровье, развитие, личность, подростковый возраст, тревожность, подозрительность, сильная агрессивность, эгоизм и жестокость.

**FORMATION AND DEVELOPMENT OF PSYCHOLOGICAL CULTURE OF HEALTH
OF ADOLESCENTS IN THE FAMILY**

Kostenko A.A., Ph.D., Associate Professor of the Department of SSPP
FSBEI HE Armavir State Pedagogical University
E.A. Kolodnyaya
Ph.D., Associate Professor, Master's student
FGBOU VO Armavir State Pedagogical University

Resume: in the article we consider the acute problem of the formation of the mental health of a person.

Key words: extreme socio-ecological conditions, psychological health, development, personality, adolescence, anxiety, suspicion, strong aggressiveness, selfishness and cruelty.

Проблема психологического здоровья человека, живущего в нестабильном, меняющемся мире, экстремальных социально-экологических условиях, стоит на переднем плане в конце прошлого - начале нового XXI века - веке гуманитарных наук, среди которых нет. Только на первый взгляд закрепляющее место принадлежит психологии.

Сложность исследуемой темы состоит в том, что термин «здоровье» в менталитете россиян однозначно ассоциируется с медициной, а его нарушение - с необходимым лечением у врача. Психологическое здоровье обычно связывают со специалистами в области психиатрии и психотерапии. К сожалению, далеко не все жители нашей страны уделяют должное внимание изучению других форм нарушений социализации - возникновению неадекватных самооценок, уровня притязаний, низкой самооценки. -стоимость. Индивиды испытывают трудности в различных коммуникациях, других самопознании и саморазвитии, в третьих - преобладает развитие деструктивных черт личности (агрессия, зависть, диссинхронность и др.) И

поведения (суицидальное, антисоциальное, с различной психологической зависимостью). Можно привести такие примеры. Но это не свойственно пациенту, а нормальная личность и преодоление трудностей такому человеку не могут помочь психиатру и психологу по образованию.

Психологическое здоровье связывается обычно со специалистами в области психиатрии и психотерапии. Подростковый возраст - остро протекающий переход от детства к взрослости, в котором выпукло переплетаются противоречивые тенденции. С одной стороны, для этого сложного периода показательны негативные проявления, дисгармоничность в строении личности, свёртывание прежде установившейся системы интересов ребёнка, протестующий характер его поведения по отношению к взрослым, с другой стороны, подростковый возраст отличается и множеством положительных факторов: возрастает самостоятельность ребёнка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми, значительно расширяется сфера его деятельности и т. д. Главное данный период отличается выходом ребёнка на качественно новую социальную позицию, в которой формируется его сознательное отношение, к себе как члену общества.

К сожалению, пока далеко не все население нашей страны уделяют надлежащее внимание исследованию других форм нарушения социализации личности – возникновению неадекватных самооценок, уровней притязаний, заниженной самооценки. Отдельные люди испытывают трудности в различных коммуникациях, другие – самопознании и саморазвитии, у третьих – доминирует развитие деструктивных качеств личности (агрессии, зависти, диссинхронии и др.) и форм 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 не психиатр, а профессиональный психолог.

Внимание к вопросам здоровья в последние годы заметно возросло. Закономерно возросло и внимание к здоровью школьников. Появившееся в последние годы понятие здоровье сберегающие технологии предполагает консолидацию всех усилий школы, нацеленных на сохранение, формирование и укрепление здоровья учащихся.

Задача педагогов школы – полноценно подготовить подростка к самостоятельной жизни, создав все предпосылки для того, чтобы она сложилась счастливо. А без здоровья это недостижимо. Поэтому, обеспечивая охрану здоровья школьников, формируя у них самих культуру здоровья, школа закладывает фундамент благополучия будущих поколений.

Существует более 300 определений “здоровья”. Выделим основные группы, в которых здоровье определяется: как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов; как совокупность физических и духовных способностей (жизнеспособность), которыми располагает организм, личность; как целостное многомерное динамическое состояние, в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющие человеку в различной степени.

Таким образом, понимание здоровья различно, но в каждом определении упоминается психологическое (духовное) здоровье личности в качестве важного звена в понимании здоровья. В качестве главных критериев психологического здоровья можно выделить следующие: позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения), позитивное восприятие окружающего мира: высокий уровень развития рефлексии: наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности: успешное прохождение возрастных кризисов.

Актуальность межличностных отношений в семье и их влияние на формирование личности, поведения и психологического здоровья детей – подростков заключается в следующем: очень важный фактор эмоциональной уравновешенности и психологического здоровья ребенка – это стабильность семейной среды. Большое значение имеет «качество» семьи, её воспитательная способность. Семья, неспособная воспитывать, приводит к серьезным нарушениям в процессе социализации ребенка. Основное влияние на развитие личности человека имеет семья – родители и родственники. Дети, лишённые возможности непосредственно и постоянно участвовать в жизни малой группы, состоящей из родных и близких им людей, серьезно обеднены и обездолены судьбой. Существует определенная связь между

чертами личности ребенка, взаимоотношениями в семье и поведением ребенка в обществе. М.Мид, изучая примитивные сообщества, сделала очень интересные наблюдения.

В тех сообществах, где ребенок имеет негативный опыт, как правило, формируются отрицательные черты личности. В частности, стиль взаимодействия со взрослыми сводится к следующему: мать рано отлучает ребенка от груди, надолго уходит работать, общение с матерью происходит редко. Дальнейшее воспитание остается достаточно суровым: в основном, используются частые наказания, враждебность детей по отношению друг к другу не вызывает у взрослых осуждения. В результате, формируются такие качества как тревожность, подозрительность, сильная агрессивность, эгоизм и жестокость. Эрон и др., проведя обширное обследование, выявили черты детей, пользовавшихся репутацией жестоких и озлобленных. Было отмечено, что такие дети, как правило, имеют склонность к агрессивности по отношению к своим детям (дети недолюбленные, заброшенные). А.А. Бодалев считает, что оценка ребенком другого человека и его действий является простым повторением оценки авторитетным для ребенка взрослым. Отсюда родители являются эталоном, по которому дети сверяют и строят свое поведение.

Таким образом, опираясь на полученные данные, можно заключить, что на психологическое здоровье оказывают влияние два основных фактора: определенный стиль родительского воспитания в семье; образец отношений и поведения родителей. Наиболее подходящим является отношение к ребенку, когда родители принимают его таким, каков он есть: с его внешним видом, с его характером и умственными способностями. Они хорошо знают потребности ребенка. Они допускают его эмоциональную независимость. Своей позицией они обеспечивают детям чувство безопасности и уверенность в будущем, и как правило эти подростки психологически здоровы. Отклонения в психологическом здоровье младшего подростка свидетельствует чаще всего о серьезных нарушениях в жизни семьи. Возможно, что дети из этих семей, подражая своим родителям, неправильно воспринимают духовные и материальные ценности. Существует риск, что контролирующий стиль воспитания превратит ребенка в отверженного в среде сверстников, отстающего в школе и не

позволит развить поведенческие умения до необходимого уровня. Дети из семей, в которых не обучают уступчивости, агрессивны и вспыльчивы. От них отворачиваются родители, приятели, да и у самого ребенка складывается весьма негативный образ «самого себя».

Психология здоровья в своем становлении продолжает намеченный гуманистической психологией принципиально иной путь развития психологической науки - путь к созданию новой науки "психологии с человеческим и человеческим лицом". Именно гуманистическая психология разрабатывает целостный подход к здоровью, в котором физическое и психологическое здоровье представляется связанным с высшими ценностями, целями и потребностями человека. Жизнеспособность психологии здоровья, возможно, определяется не столько анализом глубин человеческого поведения, сколько изучением высот, которых каждый индивидуум способен достичь. Для построения индивидуальной стратегии достижения здоровья необходимо развивать психологическую компетентность в отношении здоровья и, возможно, радикально изменить качество собственной жизни - интегрального показателя психологического, физического и эмоционального благополучия в субъективном восприятии. Важным показателем качества жизни являются индивидуальные переживания человека относительно социальной обстановки вокруг него, поэтому качество жизни выступает некоей глобальной системой, включающей в себя качество культуры, качество экологии, качество образования, качество социальной, экономической и политической организации общества, качество человека. Влияние структуры семьи на формирование личности ребенка неразрывно связано с царящими в семье отношениями. Дисгармония семейных отношений дает ребенку образцы агрессивности, непостоянства, враждебности и асоциального поведения. Психологическое здоровье делает личность самодостаточной, у которой оптимально функционируют все психические структуры человека, необходимые для текущей жизнедеятельности.

Список литературы

1. Крайг Г. Психология развития, СПб, изд. Питер, 2000, 992 с.
2. Андреева А.Д., Вохмянина Т.В., Воронова А.П., Чуткина Н.И. /под ред. Дубровиной М.В./ Руководство практического психолога. Психическое здоровье детей и подростков. М., 1995 г.

3. Журнал. Вопросы психологии, № 2, 1996 г
4. Дубровиной И.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. — Екатеринбург: Деловая книга, 2000. — 176 с