

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

Куручкина Анна Сергеевна,  
2 курс магистратуры "Менеджмент в образовании"  
Плужникова Е.А. , к.п.н., доцент  
ФГБОУ ВО «Армавирский государственный  
педагогический университет»

Аннотация: Проблема психологического здоровья человека, живущего в нестабильном, изменяющемся мире, экстремальных социально-экологических условиях, выходит на первый план в конце прошлого - начале нового XXI века - века наук о человеке, среди них нет только на первый взгляд закрепляющее место принадлежит психологии. Сложность исследуемого предмета состоит в том, что термин «здоровье» в ментальности россиян однозначно ассоциируется с медициной, а его нарушение — с обязательным лечением у врача.

Ключевые слова: психическое здоровье, агрессивность, зависть, диссинхрония, психиатрии и психотерапии, самопознания и саморазвития, суицидальных, асоциальных, с различной психологической зависимостью)

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

Kurochkina Anna Sergeevna,  
2nd year master's degree "Management in education"  
Pluzhnikova E.A. , Ph.D., Associate Professor  
FSBEI HE "Armavir State  
Pedagogical University"

Annotation: The problem of the psychological health of a person living in an unstable, changing world, extreme socio-ecological conditions, comes to the fore at the end of the past - the beginning of the new XXI century - the century of human sciences, among them there is only at first glance a fixing place belongs to psychology. The complexity of the subject under study lies in the fact that the term "health" in the mentality of Russians is unambiguously associated with medicine, and its violation - with mandatory treatment by a doctor.

Keywords: mental health, aggressiveness, envy, dyssynchrony, psychiatry and psychotherapy, self-knowledge and self-development, suicidal, asocial, with various psychological dependence)

Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социоэкологических условиях, выступает на первый план в конце прожитого – начале нового, XXI века – века наук о человеке, среди которых и не только, на первый взгляд, 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. 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 здоровья 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).

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. 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