

**Ассоциация психологов Донбасса
Донецкий национальный университет**

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И
БЛАГОПОЛУЧИЕ НАЦИИ: ПРОБЛЕМЫ,
РЕАЛИИ И ПЕРСПЕКТИВЫ**

*Материалы международной научно-практической
конференции 25-26 ноября 2011 года*

**Под редакцией кафедры психологии
Донецкого национального университета**

Донецк 2011

УДК 159.9:613.8
ББК Ю9в2: Р11

Психологическое здоровье и благополучие нации: проблемы, реалии и перспективы [Текст]: Материалы международной научно-практической конференции (г. Донецк, 25-26 ноября 2011 г.) / Под ред. кафедры психологии ДонНУ. – Донецк, 2011. – 391 с.

РЕДАКЦИОННАЯ КОЛЛЕГИЯ:

Председатель редакционной коллегии	В.А. Лефтеров , доктор психологических наук, профессор
Заместитель председателя редакционной коллегии	А.В. Гордеева , кандидат психологических наук, доцент
Ответственный секретарь	И.В. Соловьёва
Члены редакционной коллегии:	Н.В. Голышева А.А. Кацero , кандидат психологических наук, доцент Е.В. Крюкова , кандидат педагогических наук, доцент М.Ю. Рогозина , кандидат педагогических наук, доцент А.В. Тимченко , доктор психологический наук, профессор М.И. Яновский , кандидат психологических наук, доцент И.А. Ярмыш , кандидат психологических наук, доцент

Сборник содержит научные доклады и сообщения, посвященные вопросам психологического здоровья и благополучия людей в современных условиях жизни. В представленных материалах раскрываются проблемы психологической помощи населению, осуществления психологической практики, стандартов качества предоставляемых психологических услуг, психологии здорового образа жизни, профилактики аддиктивного поведения, государственной политики в области охраны психического и психологического здоровья.

стаючи мотивом, потреба, нарешті, здобуває свою повну психологічну визначеність. Кожний вид людської діяльності характеризується своїми специфічними спонукальними мотивами, у яких своєрідно трансформуються особливості професійної діяльності людей. В даному випадку доречно буде сказати про полімотивованість діяльності. На основі проведеного аналізу проблеми можна зазначити, що в нашому дисертаційному дослідженні ми будемо визначати мотивацію як сукупність мотивів. Мотивацію професійної діяльності ми розуміємо як сукупність мотивів діяльності, що знаходяться в певній ієрархії і утворюють певну структуру. Дана структура мотивів діяльності розглядається як динамічна, тобто така, що зазнає змін в процесі розвитку цієї діяльності.

Таким чином, мотивацію професійної діяльності військовослужбовців слід визначити як процес суб'єктивного перетворення особистістю умов і факторів соціального середовища в результаті усвідомлення й прийняття їхнього змісту й значущості в активні спонукальні сили, що лежать в основі мислення, поведінки, вчинків тощо. Зміст мотивації полягає в тому, щоб відшукати й знайти саме такі дії, які відповідають основній, закріпленій в житті установці особистості.

Література

1. Ильин Е. П. Мотивация и мотивы : учеб. пособие / Ильин Е. П. – СПб. : Питер, 2003. – 508 с.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / Рубинштейн С. Л. – СПб.: Питер, 1999. – 720 с.
3. Ковалев В. И. Мотивы поведения и деятельности / Ковалев В. И. – М. : Наука, 1988. – 192 с.
4. Балл Г.О. “Мотив” : уточнения понятия // Психол. журнал, 2004. – Т. 25. № 4. – С 56-65.
5. Осьодло В. І. Критерії суб'єкта військово-професійної діяльності / В. І. Осьодло // Право безпеки. – 2009. – № 2. – С.228 – 233.
6. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности / В.А. Бодров. – М. : ПЕР СЭ, 2001. –511 с.
7. Зеер Э. Ф. Психология профессий / Э. Ф Зеер – М. : Академический Проект, 2005. – 336 с.

Кожевникова О.В.

Старший преподаватель кафедры общей психологии
Удмуртский государственный университет

ОВЛАДЕНИЕ НАВЫКАМИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ В ПРОЦЕССЕ АДАПТАЦИИ К ОБУЧЕНИЮ В ВУЗЕ

Проблема адаптации, будучи междисциплинарной, занимает значительное место в исследованиях отечественных и зарубежных ученых.

Термин «адаптация» (от лат. *adapto* – приспособляю) был введен в научный обиход во второй половине XVIII в. Х. Аубертом для обозначения повышения и понижения световой чувствительности при изменениях освещенности (световая и темновая адаптация). Впоследствии он стал употребляться для обозначения одного из фундаментальных свойств всего живого – способности живых организмов изменять свою физическую и функциональную организацию, а также формы поведения (у животных) в соответствии с особенностями окружающей среды обитания [6,19].

По мнению Ф.Б. Березина, благодаря процессу адаптации достигается оптимизация функционирования систем организма и сбалансированность в системе «человек – среда». Автор пришел к такому выводу, рассматривая возможности адаптивных механизмов, выработанных в процессе эволюции и обеспечивающих возможность существования организма в постоянно изменяющихся условиях среды [4, 34]. Аналогичный подход развивает А.В. Сухарев, согласно которому процессы адаптации направлены на достижение подвижного равновесного состояния системы путем противодействия влиянию внутренних и внешних факторов, нарушающих это равновесие [7, 65].

Психологическое содержание понятия «адаптация» является значительно более широким, чем понимание данного феномена в рамках биологических наук, благодаря социальному звучанию, а именно определению адаптации как необходимости приспособления личности к новой социальной среде, и значимости для приспособления различных видов активности личности.

Адаптацию можно рассматривать и как процесс приспособления к условиям среды с целью установления определенного состояния, и как само состояние, при котором потребности организма удовлетворены с учетом требований со стороны среды. Для различения состояния адаптации от адаптации как процесса некоторые авторы употребляют термин «адаптированность» / «адаптивность».

Под адаптивностью (адаптированностью) понимают способность системы (организма, индивида, личности) к приспособлению ко всему многообразию жизни при любых условиях [5, 28]. Адаптивность является синонимом «нормы», «здоровья», т.е. адаптивность – оптимальное качество живой системы, при котором обеспечивается устойчивое функционирование на всех уровнях в конкретной экологической среде [1, 32].

Поступление в высшее учебное заведение можно считать одним из важнейших событий в жизни современных молодых людей. Для большинства из них университет является не только местом приобретения знаний и формирования компетенций, но и средой и институтом социализации, источником новых моделей поведения и... проблем. Вхождение в студенческую среду сопряжено с множеством изменений в жизни вчерашних школьников: кто-то впервые покидает родителей и приобретает первый опыт самостоятельности, кто-то впервые сталкивается с академической средой и университетским стилем преподавания, подчас значительно отличающимся от принятого в средней школе. Новое социальное окружение, непривычное расписание занятий, балльно-рейтинговая система оценивания, грядущая

первая сессия – и это далеко не полный список стрессоров, воздействующих на студента-первокурсника. Успешность адаптации к университетской жизни определяется, в том числе, и навыками саморегуляции, имеющимися у студентов.

На развитие данных навыков ориентирована дисциплина «Техники саморегуляции и самовнушения», которая преподается для бакалавров по направлению подготовки «Психология», обучающихся в Институте педагогики, психологии и социальных технологий (ИППСТ) Удмуртского государственного университета. Основной целью курса является формирование у студентов общих представлений о психологии здоровья и практических навыков самовнушения и саморегуляции. Дисциплина призвана способствовать повышению академической успеваемости и качества жизни обучающихся за счет укрепления их психологического и физического здоровья, адаптации к условиям обучения в вузе и последующей успешной социальной адаптации выпускников университета.

Дисциплина «Техники самовнушения и саморегуляции» относится к вариативной части профессионального цикла дисциплин и является предшествующей для изучения таких курсов как «Общий психологический практикум», «Основы здорового образа жизни», «Психическая регуляция поведения», «Техники целеполагания», «Арттерапия», «Внутриличностные конфликты и суицидальное поведение», «Психологическая коррекция личностных проблем и тренинг личностного роста», «Психологическая помощь в критических жизненных ситуациях». Обучение строится в форме тренинговых занятий, проходящих в специальном зале спортивного комплекса УдГУ, в ходе которых студенты знакомятся на практике с различными техниками саморегуляции (йога, медитация, ароматерапия и т.д.). Помимо приобретения навыков саморегуляции такие занятия способствуют укреплению физического здоровья первокурсников. Помимо ознакомления с основами различных техник саморегуляции в рамках данной дисциплины запланировано углубленное изучение и освоение техники аутогенной тренировки.

В традиционном понимании главным элементом аутогенной тренировки является формирование способности вызывать желаемые органические и психические эффекты с помощью вербальных формулировок (формул самовнушения) и оперировать ими в соответствии с заранее заданной целью (расслабление, засыпание, активизация, снятие негативных эмоциональных переживаний). Курс обучения АТ составляет 3-4 месяца. Аутотренинг состоит из шести последовательно разучиваемых упражнений. Каждое упражнение предполагает воздействие на какую-то систему органов и связано с возникновением определенного ощущения. Все упражнения АТ разучиваются последовательно, одно за другим. Считается, что в среднем одно упражнение требует двухразовых тренировок ежедневно в течение двух недель. К работе с последующим упражнением целесообразно переходить только при полном усвоении предыдущего. Упражнение считается усвоенным, если соответствующее ему ощущение вызывается быстро, переживается отчетливо и является устойчивым к внутренним и внешним помехам [2; 3].

Литература

1. Андреева Г.М., Хелкама К., Дубовская Е.М., Стефаненко Т.Г., Тихомандрицкая О.А. Уровень социальной стабильности и особенности социализации в старшем школьном возрасте // Вестник Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. – 1997. – № 4. – с. 31-41.
2. Аутогенная тренировка: Методическое пособие для студентов-психологов очной и заочной формы обучения / сост.: А.М. Горфункель, С.Г. Бутолин, Е.Г. Кожевникова. – Ижевск: Изд-во УдГУ, 2002. – 53с.
3. Аутогенная тренировка: Справочное пособие для врачей / В.С. Лобзин, М.М. Решетников. – Л.: Медицина; Ленинградское отделение, 1986. – 280 с.
4. Березин Ф.Б. Психическая и психофизиологическая адаптация человека. – Л.: Наука, 1988. – 270 с.
5. Панченко Л. Л. Адаптация к профессиональной деятельности: Учеб. пособие. – Владивосток: Мор. гос. ун-т, 2006. – 35 с.
6. Розум С. И. Психология социализации и социальной адаптации человека. – СПб.: Речь, 2006. – 365 с.
7. Сухарев А.В., Степанов И.Л., Струкова А.Н., Луговский С.С., Халдеева Н.И. Этнофункциональный подход к психологическим показателям адаптации человека // Психологический журнал. – 1997. – № 6. – с. 64-75.

Колпакчи О.С.

Аспірант

Бердянський державний педагогічний університет

ДЕОНТОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ

Перетворення професії психолога в масову гостро окреслили проблему якості підготовки до професійної психологічної діяльності фахівців цього профілю. Пов'язано це з тим, що сьогодні в освіті, на жаль, поки що зберігається ситуація, при якій кваліфікованих практичних психологів, що мають "культурний психологічний код", значно менше, ніж тих, хто ним не володіє [1].

Багато молодих людей, які роблять вибір на користь професії психолога, керуються вкрай прагматичними установками, які характеризуються тим, що, володіючи професійними психологічними знаннями, уміннями й навичками, вони зможуть успішно маніпулювати людьми, ставити їх в залежність від сформованої потреби в психологічній допомозі, і заробляти, таким чином, гроші на "чужих проблемах".

Проблеми, пов'язані з етичними аспектами професійного обов'язку практичних психологів, не можна відокремити від найгостріших методологічних, теоретичних і прикладних проблем практичної психології. Теоретичний аналіз літератури, присвячений різним аспектам етико-деонтологічної регламентації психологічної допомоги показав необхідність