

Министерство образования Республики Беларусь

Учреждение образования «Барановичский государственный университет»

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования  
«Тамбовский государственный университет имени Г. Р. Державина»

**СПЕЦИАЛИСТ XXI ВЕКА:  
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ  
КУЛЬТУРА И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ  
КОМПЕТЕНТНОСТЬ**

Сборник материалов V Международной  
научно-практической конференции

(Барановичи, 20—22 октября 2016 года)

Барановичи  
БарГУ  
2016

Включены материалы докладов V Международной научно-практической конференции «Специалист XXI века: психолого-педагогическая культура и профессиональная компетентность» по актуальным проблемам следующих научных дисциплин и направлений: психология, педагогика, филология, лингвистика и методика преподавания иностранных языков, человек в обществе, организация здоровьесбережения, обучение, воспитание и развитие дошкольников.

Адресовано преподавателям и студентам учреждений высшего образования, магистрантам, аспирантам.

Редакционная коллегия:

А. В. Никишова (гл. ред.), А. В. Прадун, Н. Ф. Захарченя (отв. секретари),  
Е. А. Клещёва, Е. Ф. Нестер, К. С. Тристеня, А. В. Демидович, Е. И. Белая, О. Н. Фенчук,  
И. В. Пинюта, А. А. Савко

Рецензенты:

доктор психологических наук, профессор Я. Л. Коломинский,  
кандидат филологических наук, доцент, доцент кафедры русской и зарубежной литературы учреждения  
образования «Гродненский государственный университет имени Янки Купалы» О. Е. Панькова

Но самое главное — иппотерапия помогает человеку поверить в свои силы и даёт возможность общения с другими людьми, а ведь это именно то, чего детям с ограниченными возможностями не хватает больше всего.

Лошадей для занятий с детьми особой заботы отбирают и готовят даже более тщательно, чем коней для каскадёров. Животных учат повиноваться, выполнять определённые движения. Не каждая лошадь на это способна. Кони-«терапевты» не боятся никакого шума, криков, резких движений, они отличаются спокойствием и добронравием. Но при этом это отнюдь не замученные клячи, которых в жизни уже ничего не интересует, ведь лошадь, отобранная для иппотерапии, обязательно должна быть здоровой, обладать ритмичным широким шагом. Такая лошадь никогда не причинит вреда всаднику-ребёнку. Идеально подходят для иппотерапии мерины, т. е. кастрированные жеребцы, поскольку они очень уравновешенны. Обычно используются низкорослые животные класса пони до 150 см в холке с широкой спиной и мягким плавным аллюром.

Лечебно-реабилитационное воздействие иппотерапии идёт по двум основным направлениям:

- физическая реабилитация, когда лошадь используется как «тренажёр», а специально подобранные комплексы упражнений позволяют тренировать определённые группы мышц и вырывать опыт их согласованной работы;
- психологическая реабилитация и коррекция поражений психоэмоциональной сферы, когда используется эмоциональная реакция на лошадь, практически одинаковая у больных и здоровых людей [4].

Выделяют два основных фактора воздействия иппотерапии на занимающихся: эмоциональная связь с животным и достаточно жёсткие, требующие активной мобилизации физических и психических усилий условия езды на лошади.

В Европе иппотерапия стала развиваться интенсивно в последние 30—40 лет: сначала в Скандинавии, затем в Германии, Франции, Голландии, Швейцарии, Великобритании, Польше.

Центры по иппотерапии стали открываться во многих странах мира. В США сегодня работает более 1 000, в Великобритании — около 700 групп, в которых оздоравливаются более 26 тыс. человек. Во Франции занимаются подготовкой специалистов по иппотерапии: открыт факультет иппотерапии в Парижском университете спорта и здоровья. Вопросам иппотерапии был посвящён специальный конгресс в Гамбурге в 1982 году [5].

На территории постсоветского пространства иппотерапию впервые стали практиковать в Грузии. Этим занялся тбилизский врач, доктор медицинских наук Изирава, который сменил свою специальность, увлечшись проблемами излечения детского церебрального паралича и иппотерапией как альтернативным способом лечения.

**Заключение.** Использование метода иппотерапии в реабилитации лиц, страдающих различными видами нарушений умственного и физического развития, даёт положительные результаты: облегчает снятие заторможенности, уменьшает чувство тревоги, организует адаптацию к реальному пространству и времени, способствует достижению самостоятельности.

На протяжении веков лошадь была помощником человека. В наши дни это животное обрело новую роль: лошадь стала партнёром человека в лечении и реабилитации детей особой заботы, с ограниченными возможностями. Занятия иппотерапией благоприятно влияют на внутренний мир ребёнка, а также помогают устанавливать связи с окружающими его людьми.

#### Список цитируемых источников

1. Климова В. К. Влияние иппотерапии на состояние некоторых функций организма детей, имеющих проблемы в развитии // Теория и практика физической подготовки. 2007. № 9. С. 70—73.
2. Там же.
3. Кастрицкая Е. В. Верхом от звезды до звезды // Народная асвета. 2007. № 7. С. 68—69.
4. Астапова М. В. Доктор лошадь // Здоровы лад жыцця. 2007. № 7. С. 46—51.
5. Там же.

УДК 316.6

И. А. Ясточкина

*Национальный педагогический университет имени Н. П. Драгоманова, Киев, Украина*

### КРИТЕРИИ ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

**Введение.** В современной науке понятие «здоровье» не имеет общепринятого унифицированного толкования, характеризуется многозначностью и неоднородностью состава. Здоровье — это одновременно состояние и сложный динамический процесс, включающий созревание и рост физиологических структур и работу организма, развитие и функционирование психической сферы, становление, самоопределение и позиционирование личности. По прогнозам Всемирной организации здравоохранения до 2020 года психические расстройства войдут в первую пятёрку болезней, которые будут лидировать по количеству человеческих трудопотерь, связанных с этими заболеваниями [1].

Проблема психического здоровья личности стала предметом пристального исследования во второй половине XX века главным образом в рамках гуманистической и трансперсональной психологии. Усилия крупнейших

зарубежных учёных (С. Гроф, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс и др.) были консолидированы для изучения основ полноценного функционирования психики, что явилось началом систематизированной разработки психологических концепций здоровья.

**Основная часть.** Сегодня состояние психического здоровья — объект мультидисциплинарного наблюдения учёных. В связи с этим наиболее перспективным является комплексный подход к оценке психического здоровья личности.

Традиционно термин «психическое здоровье» определяется как отсутствие выраженных психических расстройств; определённый резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникающие в исключительных обстоятельствах; состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармония между ним и обществом, сосуществование представлений отдельного человека с представлениями других людей об «объективной реальности» [2]. Содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нём всегда отражаются общественные и групповые нормы и ценности, регламентирующие духовную жизнь человека [3].

Исследования свидетельствуют о том, что практически каждый психически здоровый человек не менее одного-двух раз в жизни переживает серьёзные психологические проблемы, для решения которых он нуждается в квалифицированной помощи. Среди факторов, негативно влияющих на психическое здоровье и благополучие личности, выделяют: страх остаться без денег, хроническую усталость, страх одиночества, сильный страх за своё здоровье, неудовлетворённость собой, стресс из-за ссоры с близкими и друзьями, стресс из-за потери работы, конфликты на работе, болезнь, смерть близких и т. д. [4].

Критерии оценки психически здоровой личности — предмет многолетних исследований учёных. Исследователь А. Адлер критерием оценки психического здоровья индивидуума выделил выраженность социального интереса, ссылаясь на него как на «барометр нормальности» [5]. Учёный К. Юнг первым из теоретиков личности доказывал, что для достижения психического здоровья личности её разнонаправленные тенденции должны быть интегрированы в согласованное целое. Когда достигнута интеграция всех аспектов души, человек ощущает единство, гармонию и целостность [6].

Американский психолог Г. Олпорт дал следующее описание здоровой («зрелой») личности: имеет широкие границы «Я», может посмотреть на себя «со стороны» активно участвует в трудовых, семейных и социальных отношениях, способна к тёплым, сердечным социальным отношениям (дружеская интимность и сочувствие), демонстрирует эмоциональную неозабоченность и самопрятие, реалистическое восприятие, опыт и притязания, способность к самопознанию и чувство юмора, обладает цельной жизненной философией [7].

Известный психолог А. Маслоу исходит из двух составляющих психического здоровья. Это, во-первых, стремление людей быть «всеми, чем они могут», развивать свой потенциал через самоактуализацию. Второй составляющей психического здоровья является стремление к гуманистическим ценностям. Учёный считал, что самоактуализирующейся личности присущи такие качества, как принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, склонность к творчеству. Для него психически здоровая личность — та, которая умеет реализовать свои таланты, способности и потенции [8].

Исследователи Н. Д. Лакосина и Г. К. Ушаков выделяют 15 критериев психического здоровья, среди которых критерии физического, психологического, социального плана: детерминированность психических явлений, их необходимость, причинность, упорядоченность; соответствующая возрасту индивида зрелость чувства постоянства (константности) месту обитания; максимальное приближение субъективных образов отражаемым объектам действительности; соответствие реакций (как физических, так и психических) силе и частоте внешних раздражителей; соответствие уровня притязаний реальным возможностям индивида; чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных обстоятельствах; способность планировать свой жизненный путь и др. [9].

Профессор В. П. Осипов считает, что психическое здоровье определяется адекватностью реакции индивидуума на окружающие раздражители, возможностью для человека самостоятельно прокладывать свой жизненный путь, особенностями поведения человека в жизненных обстоятельствах. По определению учёных М. Е. Бачерикова, В. П. Петренко и Е. А. Щербины, психическое здоровье — это такое относительно устойчивое состояние организма и личности, которое позволяет человеку осознанно, учитывая свои физические и психические возможности, а также окружающие природные и социальные условия, осуществлять и обеспечивать свои индивидуальные и общественные биологические и социальные потребности на основе нормального функционирования психофизических систем, здоровых психосоматических и соматопсихических отношений в организме.

Особого внимания среди упомянутых признаков психического здоровья заслуживает критерий психического равновесия. От степени взвешенности психического равновесия зависит уравновешенность человека с объективными условиями, его приспособленность к ним (В. Н. Мясичев). Уравновешенность человека и адекватность его реакций на внешнее воздействие имеют большое значение для разграничения нормы и патологии, ведь только у психически здорового человека наблюдаются проявления относительной устойчивости поведения и адекватности её внешним условиям; высокая индивидуальная приспособленность организма к привычным колебаниям внешней среды; способность поддерживать привычное комфортное самочувствие, морфофункциональное сохранение органов и систем [10].

Психическое здоровье человека тесно связано с наличием и сохранностью психологической устойчивости. Проблемы психологической устойчивости личности имеют большое практическое значение, поскольку устойчивость охраняет личность от дезинтеграции и личностных расстройств, создаёт основу для внутренней гармонии, обеспечивает реализацию физических и духовных потенций человека. К составляющим психологической устойчивости относятся: способность к личностному росту с адекватным преодолением внутриличностных конфликтов,

относительная (не абсолютная) стабильность эмоционального состояния и благоприятное настроение, развитое волевое регулирование.

Совокупность критериев проявлений здоровой психики, которые чаще всего называются в научной литературе, можно распределить в соответствии с видами проявления психического здоровья следующим образом: психические состояния, психические процессы, свойства личности, степень интегрированности, самореализация, социальное благополучие и т. п. [11].

К критериям благоприятного состояния психики относятся положительное эмоциональное состояние, включающее: эмоциональную устойчивость, зрелость чувств; управление негативными эмоциями; естественное проявление чувств и эмоций; способность радоваться; сохранение привычного оптимального самочувствия. Психические процессы: максимальное приближение субъективных образов к объектам действительности, отражающее адекватность психического отражения; адекватное восприятие самого себя; способность к логической обработке информации; критичность мышления, креативность, знание себя; управление мыслями. Особое значение придается степени интегрированности личности, её гармоничности, консолидации, уравновешенности, а также таким составляющим, как духовность, приоритет гуманистических ценностей, ориентация на саморазвитие, обогащение своей личности. Критерием психического здоровья, самореализации является здоровая личность, которая характеризуется выраженной целеустремленностью, энергичностью, активностью, самоконтролем, волей, адекватной самооценкой. Психическое здоровье тесно связано с социальным благополучием личности, отражается в таких характеристиках, как адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, адаптация к окружающей среде и социальное благополучие, направленность на общественное дело, культура потребления, альтруизм, эмпатия, ответственность перед другими и т. п.

**Заключение.** Психическое здоровье — интегральный продукт развития личности. Он зависит от её зрелости (Г. Олпорт), самоактуализированности (А. Маслоу, К. Роджерс), адаптивности (Э. Фромм), личностного роста (Э. Эриксон) и целостности (К. Юнг), что по своей сути является высшей степенью развития личности, её целью.

К ведущим признакам психического здоровья относят уважение к себе, умение переживать неудачи, независимость, заботу о других людях и качественные взаимоотношения, эффективную борьбу со стрессом. Устойчивость к преодолению трудностей, сохранение веры в себя, уверенность в себе, своих возможностях, своевременное психическое саморегулирование, постоянный достаточно высокий уровень настроения — это неотъемлемые составляющие психического здоровья современной личности.

#### Список цитируемых источников

1. Лефтеров В. А. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической практики [Электронный ресурс]. URL: <http://apd.dn.ua/articles/00051.html> (дата обращения: 22.02.2016).
2. Никифоров Г. С. Психология здоровья : учеб. пособие. СПб. : Речь, 2002.
3. Гулина М. А. Внутренняя гармония и психическое здоровье // Практическая психология : учеб. пособие // под ред. М. К. Тугушкиной. СПб., 1999 ; Орлов А. Б. Психология личности и сущности человека. Парадигмы, проекции, практики. М. : Академия, 1995. 272 с.
4. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна : навч. посібник. Чернівці : Книги — XXI, 2006. 380 с. ; Лефтеров В. А. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической практики [Электронный ресурс]. URL: <http://apd.dn.ua/articles/00051.html>. (дата обращения: 22.02.2016).
5. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. М. : Прогресс, 1995. 296 с.
6. Юнг К. Г. Структура психики и проблема индивидуации. М., 1996.
7. Никифоров Г. С. Психология здоровья: учебное пособие. СПб.: Речь, 2002.
8. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. СПб., 1999.
9. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология 2009. Вып. 4 (15). С. 87—101.
10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. М. : Аркти, 2006. 320 с.
11. Коцур Н. І., Гармаш Л. С. Психогігієна : навч. посібник. Чернівці : Книги — XXI, 2006. 380 с.