



Б. В. Овчинников, И. Ф. Дьяконов,
Т. И. Дьяконова

ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОГИГИЕНА

Учебно-методическое пособие

Санкт-Петербург
СпецЛит

Борис Владимирович Овчинников
Игорь Федорович Дьяконов
Татьяна Игоревна Дьяконова
Практическая психогигиена

Текст предоставлен издательством

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34335258

Практическая психогигиена: СпецЛит; Санкт-Петербург; 2017

ISBN 978-5-299-00908-8

Аннотация

В пособии изложены актуальные аспекты практической психогигиены. Представлены рекомендации по основным разделам индивидуальной психогигиены: воспитания и обучения, труда и отдыха и других, а также личной психогигиены. Пособие включает основные психогигиенические приемы самопомощи: волевые, рациональные, мнемонические, эмоциональные и др. Описаны основные методы психической саморегуляции, в частности метод аутогенной тренировки, методы нервно-мышечной релаксации, управления ритмом дыхания и др. Пособие содержит рекомендации по оптимальным стилям общения с людьми, относящимися к отдельным психологическим типам, а также обладающими выраженными индивидуальными особенностями личности (акцентуациями). Пособие предназначено для студентов факультетов психологии,

медицинских вузов, слушателей факультетов последипломного образования при изучении медицинской психологии и психиатрии, клинических психологов в их практической работе, а также для всех интересующихся практической психогигиеной и психологией.

Содержание

Введение	6
Глава 1. Основные разделы психогигиены	9
1.1. Психогигиена воспитания и обучения	14
1.2. Психогигиена труда и отдыха	22
1.3. Психогигиена межличностного общения	28
Конец ознакомительного фрагмента.	30

**Борис Овчинников,
Игорь Дьяконов,
Татьяна Дьяконова**

**Практическая
психогигиена**

© ООО «Издательство „СпецЛит“», 2017

Введение

Пособие посвящено современным практическим проблемам психогигиены и первичной психопрофилактики, понимаемой как совокупность методических приемов и рекомендаций по оценке и сохранению психического здоровья психически здоровых людей.

В последние годы отечественные авторы (А. Л. Еремин, Э. И. Денисов, Ж. В. Гудинова и др.) разрабатывают основы информационной гигиены. По мнению авторов настоящего пособия, психическая гигиена является неотъемлемым и ключевым разделом информационной гигиены.

В первой главе пособия рассматриваются основные направления психогигиены. Психогигиенические мероприятия могут проводиться в разных масштабах: общегосударственном (например, общенациональная кампания по борьбе с курением и ожирением в США), региональном, местном, корпоративном, адресоваться каким-либо прослойкам населения, группам риска и т. д. Такая работа для нашей страны – вопрос отдаленного будущего, поэтому авторы уделяют основное внимание индивидуальному аспекту психогигиены. Речь идет о тех методах и приемах, которые клинический психолог может посоветовать здоровым и больным людям применительно к различным сторонам их жизнедеятельности: обучению, труду, сексуальному взаимодействию.

ствию, семейной жизни, переходу с одного возрастного этапа на другой.

Во второй главе пособия подробно рассматриваются вопросы личной психогигиены, понимаемой как совокупность «самосберегающих» технологий, применимых во многих случаях жизни при решении самых разнообразных проблем. Любое жизненное событие человек путем деструктивной переработки может превратить в психическую травму. Однако существуют многообразные приемы и способы сделать свою жизнь менее травматичной, более субъективно комфортной.

Третья глава посвящена также психогигиене, однако особому ее аспекту. Здесь описываются методы психической саморегуляции в их психогигиенических (по существу, психопрофилактических) вариантах. Следует отметить, что эти методы (самовнушение, аутогенная тренировка, нервно-мышечная релаксация и др.) первоначально создавались для лечения психических расстройств пограничного регистра. Позднее они модифицировались и приобрели форму превентивных и коррекционных вмешательств, адресованных психически здоровым людям, находящимся в состоянии эмоционального стресса, хронического переутомления, десинхроноза и климатической дезадаптации, а также подвергшихся соматическим заболеваниям и травмам.

Четвертая глава пособия содержит практические рекомендации по оптимальным стилям общения с людьми, обладающими выраженными индивидуальными особенностями.

ми личности. Практика показывает, что такие особенности нередко создают барьеры в общении, затрудняющие оказание психологической помощи. В подразд. 4.1 рассматриваются особенности психопрофилактики применительно к представителям «нормальных», гармоничных психологических типов; в подразд. 4.2 – особенности психокоррекции дисгармоничных, акцентуированных радикалов личности.

Глава 1. Основные разделы психогигиены

Психогигиена – наука об обеспечении, сохранении и поддержании психического здоровья человека (Н. Д. Лакосина, Г. К. Ушаков, 1984). Она является составной частью более общей медицинской науки о здоровье человека – гигиены. Специфической особенностью психогигиены является ее тесная связь с клинической (медицинской) психологией, которая В. Н. Мясищевым (1969) рассматривается в качестве научной основы психогигиены. В системе психологических наук, предложенной известным отечественным психологом К. К. Платоновым (1972), психогигиена включена в медицинскую психологию.

Термин «психогигиена» ввели в употребление немецкий психиатр Роберт Зоммер (1900) и американский энтузиаст-дилетант Клиффорд Бирс (1907).

Психогигиена нацелена на оздоровление окружающей среды, образа жизни и повседневного поведения человека, а также его отношений с людьми и со средой. Можно сказать, что психогигиена заботится о предотвращении психических расстройств в целом – безотносительно их специфичности. В отличие от нее, психопрофилактика стремится избавить людей от конкретных расстройств, выявляя и блокируя факто-

ры риска, осуществляя адресное превентивное вмешательство.

Для психогигиены основной задачей является распространение знаний о психическом здоровье, здоровом образе жизни, формировании навыков оздоровительного поведения. Под оздоровительным поведением понимается любая мера, предпринятая человеком независимо от фактического или субъективно воспринимаемого состояния здоровья с целью укрепления, защиты или поддержания психического здоровья.

Элементы психической гигиены появились в жизни человека задолго до того, как произошла систематическая разработка принципов этой научной дисциплины. Над необходимостью поддерживать собственное душевное здоровье и равновесие во взаимодействии с окружающим миром задумывались еще античные мыслители. Значение для психики человека «хорошей уравновешенной жизни» подчеркивал Демокрит, а Эпикур называл оптимальное психическое состояние «атараксией», спокойствием мудрого человека. Философское мировоззрение практически всегда было связано с поиском способов достижения гармонии во внутреннем мире человека. Позднее фактором, стабилизирующим и гармонизирующим психическую, внутреннюю жизнь человека, стала религия.

Психогигиена как научное направление возникла на рубеже XIX и XX вв. В России ее зарождение связывают с состо-

явшимся в 1887 г. Первым съездом отечественных психиатров, на котором И. П. Мержеевский, С. С. Корсаков, И. А. Сикорский обратились к психиатрам, врачебной общественности, а также ко всем передовым людям страны с идеями и программами предупреждения психических и нервных заболеваний.

В зарубежной литературе возникновение психогигиены связывают с движением, основанным американским страховым служащим Клиффордом Бирсом. С 1900 по 1903 г. он находился в психиатрическом стационаре с психозом. В 1908 г. опубликовал книгу «Разум, нашедший себя», вызвавшую интерес во всем мире. Затем Бирс создал Национальный комитет психической гигиены, объединивший крупнейших психиатров и психологов США. В 1916 г. комитет стал государственным учреждением. К. Бирс много путешествовал, читая лекции, пропагандируя положения о необходимости совершенствования психологической помощи и пытаясь привлечь внимание общественности к проблемам, связанным с психическими болезнями. В 1918 г. психогигиенические комитеты или общества существовали в Канаде, Австралии, а также Франции, Англии и многих других странах Европы. Вопросами психогигиены занимались такие видные психиатры, как Э. Крепелин, А. Форель, Е. Блейлер и др.

Перед началом Второй мировой войны в развитых странах Европы и Америки сформировалось психогигиеническое сообщество. Издавались журналы, координирующие

деятельность по изучению причин возникновения психических нарушений, внедряющие психогигиену в медицинское и общее образование, осуществляющие санитарное просвещение населения. В послевоенные годы были созданы отдел психического здоровья при ВОЗ и Всемирная федерация психического здоровья. Во многих странах ведется преподавание психогигиены.

В последние десятилетия психогигиена в основном ориентируется на решение социальных и экологических проблем, имеющих отношение к психическому здоровью. Основной целью психогигиены по-прежнему остается сохранение психического здоровья, душевного равновесия. Поэтому среди ее современных направлений особое место занимает изучение факторов и условий среды, влияющих на психическое развитие и психическое состояние человека. Выявляя патогенные факторы, психогигиена разрабатывает мероприятия по их устранению или ограничению их действия. Психогигиена призвана помогать человеку избегать неблагоприятных воздействий, опасных для его психического здоровья, обучать его справляться с теми трудностями, которых не удалось избежать, используя для этого естественные, природные ресурсы или изменяя свое отношение к негативным факторам и событиям.

Существуют различные классификации разделов психогигиены. Большинство авторов выделяют личную (индивидуальную) и общественную (социальную) психогигиену. С

учетом возрастного аспекта выделяют психогигиену детства, юношества, зрелого возраста, психогигиену пожилых людей. Кроме того, выделяют психогигиену умственного и физического труда, психогигиену быта и семейных отношений. Существует также много более узких и специфических разделов психогигиены – инженерная, спортивная, военная и др.

1.1. Психогигиена воспитания и обучения

«Все мы родом из детства» – писал Антуан де Сент-Экзюпери. Высокочувствительная и ранимая нервная система ребенка обладает способностью к импринтингу – «впечатыванию», запечатлеванию внешних сигналов с одного раза и навсегда. Отсюда следует, что воспитание в значительной степени определяет образ жизни детей на всю их будущую жизнь, а также стиль отношений в семьях, которые они в последующем создадут. Воспитание и обучение с самого начала тесно взаимосвязаны. Семейное воспитание закладывает основы внимательного или пренебрежительного отношения к навыкам здорового образа жизни, вопросам психической саморегуляции, умениям налаживать конструктивные, благоприятные межличностные отношения. Семья может оказывать целительное воздействие на своих членов, предоставлять незаменимую эмоциональную поддержку и «зону безопасности». Но неблагоприятная атмосфера семьи нарушает душевное равновесие человека, снижает эмоциональный комфорт, усугубляет внутриличностные конфликты, порождает дисгармонию личности, ослабляет ее психологическую устойчивость. В задачи психогигиены воспитания входит распространение знаний о закономерностях функционирования семьи, характере семейных отношений, общих пра-

вилах и конкретных приемах гармонизации семейной жизни, возможных превентивных мерах в отношении семейных конфликтов, а также практическая помощь семьям, члены которых обращаются к психотерапевтам, психологам, педагогам, социальным работникам.

В. М. Бехтерев (1905) отмечал, что отклонения характера начинаются еще в раннем возрасте, часто в силу тех или иных условий воспитания, которые своевременно могли быть легко устранены. Эта точка зрения получила дальнейшее развитие в работах отечественных психоневрологов. В частности, В. Н. Мясищев писал, что изнеживающее воспитание и захваливание детей способствуют формированию истерического характера, а чрезмерная требовательность способствует становлению психастенических особенностей личности. Неправильное воспитание может способствовать формированию у ребенка психопатологических черт характера. О. В. Кербиков и В. Я. Гиндикин (1962) на основании своих исследований указывали, что гиперопека и безнадзорность в детстве типичны для возбудимых психопатов. Воспитание же по типу «золушки», то есть без ласки и внимания, при постоянных унижениях, приводит к невротическим расстройствам. Таким образом, соблюдение психогигиенических норм в процессе воспитания является в то же время и психопрофилактикой. Психопатии и акцентуации характера у детей и подростков, не будучи своевременно скорректированы, в дальнейшем могут существенно ослож-

нить их жизнь, являясь фоном для более глубоких душевных расстройств, постоянных конфликтов в семье и на службе, и даже преступных действий (А. Е. Личко, 1983; К. Леонгард, 1981). Американские психологи полагают, что для полноценного формирования личности ребенку необходим хотя бы один «теплый» родитель. Его роль может сыграть и другой родственник либо воспитатель. Например, для писателя В. П. Астафьева такой фигурой был директор детского дома. В возрасте до 3 лет основное воздействие на ребенка оказывает мать, в возрасте 3–5 лет имеет значение воздействие отца.

В основе правильного воспитания лежит принцип непрерывности. Не только целенаправленные беседы с ребенком, но и игры, сказки несут большую воспитательную нагрузку. Выбирая книжку для чтения, кинофильм, спектакль, следует помнить о возрастных особенностях ребенка. Дело в том, что способность детей заменять объекты реальности иллюзорными продуктами воображения способствует развитию страхов. Следует избегать запугивания детей. Если не направлять некоторые игры в «мирное русло», то возбуждение может перейти в агрессию, которая постепенно станет характерной чертой в поведении ребенка. Детей не следует подвергать физическим наказаниям, поскольку они способствуют спонтанной агрессивности. Однако за свои проступки («шалости») ребенок должен получать «адекватное возмездие» в форме порицания, ограничений различных удо-

вольствий и благ (но не жизненно важных факторов – еды, сна и т. д.). Наряду с системой наказаний родители должны пользоваться и системой поощрений, которые также должны быть соразмерны совершенным «подвигам». Оптимальным является сочетание постоянного внимания к детям с периодическими вмешательствами строго по мере необходимости. Родители должны учитывать, что основные психологические механизмы воздействия на детей – это воздействие примером через подражание и прямое эмоциональное заражение. Требовать от ребенка то, чего не выполняет сам родитель, означает создавать для него невротогенную ситуацию.

По мнению отечественных и зарубежных авторов, для полноценного развития психики необходима свежая информация, новые впечатления, питающие воображение. Обедненная среда, отсутствие игрушек и общения с взрослыми тормозят развитие интеллекта. Особенно остро развита потребность в новизне у подростков. Отсутствие притока новых впечатлений, направляющих воображение, может приводить к погоне за «острыми» ощущениями, наркотизации, преступности (Ц. П. Короленко, Г. В. Фролова, 1975). В процессе формирования гармонически развитой личности очень важным является воспитание у детей способности к сопереживанию, жалости и любви. Д. Н. Исаев и В. Е. Каган (1979) полагают, что врач должен выступать в этом деле как консультант воспитателей, передающий родителям и всем специалистам, работающим с детьми, научно обоснован-

ванные сведения о психогигиенических требованиях и закономерностях.

Правильная система обучения способствует гармоничному развитию личности. Напротив, дефекты в системе обучения облегчают формирование аномальных черт личности. В частности, психически неуравновешенный педагог представляет угрозу для психического здоровья своих учеников.

Весьма ответственным периодом для ребенка является первый школьный год. Здесь он впервые сталкивается с новыми требованиями, непривычным режимом и обязанностями. Легче адаптируются к школе дети, посещавшие подготовительную группу в детском саду, чем так называемые «домашние» дети. Правильно подготовить ребенка к школе – задача не из легких. Большую помощь родителям в этом могут оказать детские врачи и клинические (медицинские) психологи детских учреждений. Зная индивидуальные особенности детей, они могут дать родителям конкретного ребенка соответствующие рекомендации.

Важнейшее условие сохранения физического и психического здоровья состоит в адекватности предъявляемых ученику требований его индивидуальным возможностям, с учетом степени зрелости его нервной системы. Речь идет не только о продолжительности учебных занятий, но и о количестве подлежащего усвоению учебного материала. К сожалению, это обстоятельство не всегда в должной мере учитывается учителями и родителями. Утомление после учебных

занятий вполне естественно, но важно, чтобы оно не выходило за допустимые пределы и не принимало болезненного характера.

Преждевременному утомлению способствует однообразие изучаемого материала, формирующее состояние монотонии. Это особенно важно учитывать при формировании расписания уроков у младших школьников. Школьный врач и психолог должны контролировать этот процесс, следить за тем, чтобы расписание предусматривало необходимое переключение с одного вида деятельности на другой. Сдвоенные уроки (подряд два урока по одному предмету) утомляют учеников значительно больше, чем обычные. При построении конкретного урока необходимо также помнить, что количество новой информации должно к концу урока уменьшаться.

Поскольку учебные занятия всегда вызывают ту или иную степень утомления, чрезвычайное значение имеет правильная организация отдыха учащихся во время школьных перемен. Соблюдение режима дня для школьников крайне необходимо. Для домашних занятий, чтения, развлечений, пребывания на свежем воздухе, спортивных игр и т. п. должны быть предусмотрены определенные часы. Дополнительные занятия во внеурочное время (занятия в музыкальной, спортивной школе, участие в кружках, изучение иностранных языков и т. п.) могут привести к перегрузке и способствовать переутомлению детей. В отношении внешкольных занятий родителям и воспитателям необходимо вносить ор-

ганизованность и не допускать перегрузок. До подросткового возраста ребенок должен иметь время для свободных игр, как в одиночестве, так и в кругу сверстников.

Особую значимость выполнение общегигиенических и особых психогигиенических норм приобретает для молодежи, совмещающей труд с учебой в средних и высших учебных заведениях. Эта категория работающих пользуется определенными льготами: дополнительными оплачиваемыми отпусками, выходными днями и т. д. Учебные программы и расписания занятий в вечерних школах, на вечерних и заочных отделениях средних и высших образовательных учреждений должны составляться с учетом трудовой нагрузки учащихся. Разработка и реализация соответствующих программ психогигиенической подготовки, в которую включены вопросы гигиены труда в организациях и на предприятиях, анализ причин и способы профилактики утомления и неврозов, советы по организации умственного труда приобретают особую важность для молодых людей, совмещающих труд и учебу. Обучение, как особый вид психической деятельности, отличается большой стрессогенностью, поэтому требует адекватного уравнивания интенсивными видами отдыха и переключения, то есть целенаправленной рекреационной и реабилитационной активностью.

Человек объективно нуждается в обучении и воспитании на всем протяжении его жизни. Это связано с динамическими свойствами цивилизации и культуры, темп развития ко-

торых в последние десятилетия заметно обгоняет темп жизни отдельного индивида. Чтобы не утратить связь с социальной средой, человек должен непрерывно обновлять запас своих знаний и социальных навыков. У взрослых людей эти процессы протекают в форме самообразования и самовоспитания. Ярким примером указанного положения служат драматические события на постсоветском пространстве, начиная с 1989–1991 гг. Приспособление к новым условиям потребовало радикального пересмотра системы ценностей и смысложизненных ориентаций, а также моральных норм и стиля межличностного общения. Представители среднего и старшего поколений, успешно решившие эти задачи, обрели благополучие и обеспечили «достойный» уровень жизни себе и своим семьям. Их физическое и психическое здоровье находится под надежной защитой. Однако для большинства взрослого населения нашей страны решение задачи экстренного переобучения и перевоспитания оказалось непосильным. Тем самым они были ввергнуты в аномию – состояние отрешенности от общего социального процесса, оказывающее негативное воздействие на психическое здоровье.

1.2. Психогигиена труда и отдыха

Психогигиена труда и отдыха – раздел гигиены, изучающий пути оптимизации трудовых нагрузок, ускорения процесса восстановления умственной работоспособности, психических функций и укрепления психического здоровья в свободное от работы время (в период регламентированных перерывов и после работы).

Качество психического здоровья человека во многом зависит от правильного выбора им профессии в соответствии с индивидуально-психологическими и психофизиологическими особенностями. Если профессия (работа) не удовлетворяет человека, он чувствует себя дискомфортно, быстро утомляется, эффективность его деятельности низкая, что может привести к состоянию профессионального стресса, профзаболеваниям, в частности, к психосоматическим расстройствам, а при длительном выполнении работы – к эмоциональному выгоранию, а также профессиональной деформации личности. И наоборот – работа по призванию является не только материальным, но и духовным источником существования, укрепляющим психическое здоровье, способствующим преодолению кризисных ситуаций личной жизни.

Эту информацию следует учитывать при выборе специальности, поэтому целесообразно пройти психодиагностическое обследование в центре профориентации, где специали-

сты-психологи могут дать научно-обоснованные рекомендации по трудоустройству.

В системе психогигиенических мероприятий по поддержанию высокой работоспособности и предупреждению переутомления большое значение имеет внедрение научно-обоснованных режимов труда и отдыха – распорядка трудовой деятельности, при котором высокая производительность труда сочетается с устойчивой работоспособностью. Особенно важна рациональная организация внутрисменных перерывов, включающая время на отдых и паузы в работе (микро-и макропаузы).

Обеденный перерыв целесообразно делать в середине рабочего дня или с отклонением от середины в пределах 1 часа. Длительность перерыва на обед должна быть не менее 45–60 минут, так как непосредственно после приема пищи деятельность организма направлена на ее усвоение и работоспособность неизбежно снижается. Работникам умственного труда, ведущим малоподвижный образ жизни, после приема пищи полезен активный отдых. Это могут быть ходьба в течение 10–20 минут, вначале в медленном, а затем в среднем темпе, легкие спортивные игры (бадминтон, настольный теннис) продолжительностью не более 15 минут, а за 5–10 минут до начала работы – ходьба в медленном темпе.

Частоту и длительность перерывов (микропауз) для отдыха определяют в зависимости от характера труда и времени, необходимого для восстановления работоспособности. При

этом необходимо руководствоваться следующими правилами. Чем тяжелее и напряженнее работа, тем по времени ближе к началу смены (или обеденного перерыва для второй половины рабочего дня) должны быть введены регламентированные перерывы. Во второй половине рабочего дня в связи с более глубоким утомлением время и количество перерывов на отдых должно быть больше, чем в первой половине смены. При работах, требующих большого нервного напряжения и внимания, целесообразно вводить частые и относительно короткие паузы. Имеет значение и заполнение этих пауз, которые у нас принято называть «перекурами». Комплекс психогигиенических мероприятий, способствующих поддержанию высокой работоспособности и предупреждению нервно-психического переутомления, включает производственную гимнастику для лиц умственного труда, смену форм деятельности, аутогенную тренировку и психологическую разрядку (разгрузку). В частности, эффективного снятия утомления можно добиться с помощью упражнений аутогенной тренировки. Разработанные в настоящее время программы аутотренинга обеспечивают за 15–20 минут восстановление у человека чувства бодрости и уверенности в себе.

Большое значение для предупреждения утомления имеет эмоциональный фактор. Общеизвестно, что при хорошем настроении любая работа спорится; работа, выполняемая с интересом, меньше утомляет, чем малоинтересная рабо-

та. Положительный эмоциональный фон, любовь к своему труду, поощрение за трудовые достижения – мощные факторы повышения работоспособности. Поэтому положительное эмоциональное воздействие – благодарность, воодушевление, доброе слово – должны использоваться во всех видах профессиональной деятельности. Это помогает преодолевать трудности, способствует улучшению работы сердца, легких, мозга, мобилизует резервные силы организма. Отрицательные эмоции – страх, отчаяние, недоверие, тревога – наоборот, снижают работоспособность, вызывают вялость, затормаживают работу мозга. Таким эмоциям поддаваться не следует. «Затоскуй, загорюй – курица обидит», – говорится в народе. Эмоциями надо уметь управлять. Эмоции как физиологическое явление поддаются воспитанию и тренировке, как и наши мускулы. Воспитание эмоций ведет к гармоническому развитию личности человека.

В профилактике утомления и переутомления используют также витамины, которые повышают работоспособность, усиливают восстановительные процессы в организме.

Одним из неспецифических способов снятия развившихся признаков утомления и поддержания работоспособности является применение различных стимуляторов в виде таких натуральных продуктов, как чай, кофе или некоторых медикаментозных средств (кофеин), назначаемых врачом. Следует подчеркнуть, что применение этих способов не должно быть длительным и систематическим. У людей, постоянно

занимающихся спортом и соблюдающих распорядок дня, долгие годы сохраняется высокая работоспособность.

Успешная профилактика отрицательных последствий психоэмоциональной напряженности зависит от правильной организации досуга как во время перерывов, так и после работы, в свободное время. Активный отдых вызывает «мышечную радость» (И. П. Павлов), эмоциональный подъем и удовлетворение интеллектуально-духовных потребностей. В основе физиологического механизма активного отдыха лежат индукционные взаимоотношения между нервными центрами, феномен И. М. Сеченова «погашение источника отрицательных эмоций».

При выборе формы проведения досуга нужно учитывать не только индивидуальные склонности и психофизиологические возможности, зависящие от состояния здоровья и возраста, но и характер труда (по направленности нагрузок на организм), условия работы. Так, людям умственного труда рекомендуются в свободное время занятия физкультурой, спортом, подвижными играми. При выполнении работы в закрытом помещении в свободное время необходимы продолжительные прогулки, спортивные игры на свежем воздухе. При монотонной работе на досуге следует отдавать предпочтение занятиям, включающим творческий компонент и эмоциональную разрядку.

Для рациональной организации отдыха лучше использовать комплекс, сочетание различных видов досуга, доставля-

ющих человеку радость, улучшающих его настроение, способствующих гармоничному развитию личности, оказывающих положительное влияние на работоспособность и здоровье.

1.3. Психогигиена межличностного общения

Психогигиена межличностного общения – раздел психогигиены, изучающий пути оптимизации межличностных отношений на работе и дома – в трудовом, семейном, учебном и других коллективах. Значительная часть жизни человека проходит в общении, которое является необходимым условием всякой совместной деятельности. Непосредственное живое общение является основой процессов воспитания и обучения. Это касается не только детства, но и всех других периодов жизни человека. Психология выделяет три компонента общения: коммуникативный (обмен информацией, знаниями), интерактивный (взаимодействие) и перцептивный (взаимовосприятие). Общаясь, люди действуют друг на друга убеждением, внушением, эмоциональным заражением и личным примером (вызывающим непроизвольное подражание). Общение может оказывать на человека как целебное, так и разрушающее действие. Антуан де Сент-Экзюпери писал о «роскоши человеческих отношений» как об одной из главных ценностей. Продвигаясь по жизни, формируя свою личную судьбу и карьеру, человек продвигается и в сложнейшем «поле человеческих отношений». Умение выстраивать конструктивные, здоровые отношения называют коммуникативной компетентностью человека. Это первый

из двух блоков его общей психологической компетентности. Второй включает способности к саморегуляции. Отношения между людьми столь же разнообразны, как и сами люди. Отношения могут быть близкими и неблизкими, прочными и нестойкими, спокойными и напряженными и т. д. Обострение отношений протекает в форме конфликта – психологической борьбы между индивидами, отстаивающими собственные интересы. Конфликты могут протекать в конструктивной и деструктивной форме. Конструктивные конфликты приводят к компромиссам и разрешению противоречий. Деструктивные конфликты, являясь основным источником эмоционального стресса, оказывают негативное влияние на психическое здоровье.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.