

КИРПЕНКО ТЕТЯНА МИХАЙЛІВНА

*кандидат психологічних наук,
науковий співробітник,
лабораторія екологічної психології,
Інститут психології імені Г.С.Костюка НАПН України, м. Київ*

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ПРОФЕСІЙНІ РИЗИКИ І ЗДОРОВ'Я ПСИХОЛОГА В СИСТЕМІ ОСВІТИ

В статті розглянуто проблему психологічного здоров'я психолога в системі освіти. Визначено основні напрямки цих досліджень. Обґрунтовано актуальність теми дослідження. Досліджено та визначено основні детермінанти психологічного здоров'я. Визначено з поняття «здоров'я», складові (компоненти) здоров'я, характеристика і зміст показників психологічного здоров'я, професійні ризики психолога. Стаття спрямована на підвищення рівня психологічної компетентності та культури емоційного життя психолога.

Ключові слова: здоров'я, психологія здоров'я, емоційне вигорання, нерво-психічна напруга, виснаження емоційно-енергетичних і особистісних ресурсів.

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

Все частіше на роботі людина зіткається зі стресами, що в свою чергу впливає на ефективність роботи. Згідно статистики більше 30 % людей шукають нову роботу через стрес та незадоволеність роботою. За останні десятиріччя проведено багато важливих та цікавих досліджень зв'язків між психологічними факторами та станом здоров'я. Це тим більше актуально, що по статистичним даним приблизно третина хворих, які приходять до лікаря страждають функціональними чи емоційно зумовленими розладами. Таким чином, зрозуміло, що хвороби сучасної людини обумовлені, перш за все, її способом життя і повсякденною поведінкою. Аналіз підходів до категорії здоров'я вказує на складну детермінацію даного феномена і необхідності подальших міждисциплінарних досліджень, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми є виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується запропонована стаття.

Проблема вивчення психологічного здоров'я, негативного нерво-психічного стану людини, нерво-психічної стійкості та стресу вже давно вивчається у різних галузях психології. У загальнопсихологічному плані проблема стійкості людини до впливів стресу представлена у теоріях Д. Брайта, Ф. Джонс, Л. Кітаєва-Смика, У. Кеннона, Р. Кеттєла, Л. Кулікова, Б.Ломова, Д. МакКлеланда, В. Мерліна, Л. Мітіної, В. Небиліцина, Г.Олпорта, Л. Орбелі, І. Павлова, К. Роджерса, Г. Сельє, та

інших. Отже, незважаючи на наявність великої кількості досліджень у цій галузі, і досі актуальним є вирішення питань попередження виникнення та подолання негативних психічних станів, вивчення фактору нервово-психічної стійкості особистості та психологічного здоров'я загалом.

Психосоматична та поведінкова медицини, як і психологія здоров'я, сходяться на тому, що здоров'я та хвороба є результатами взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Сучасні дослідження показують, що предметне поле психології здоров'я включає аналіз соціальних відносин, стратегій поведінки, вивчення переконань, цінностей, соціальних уявлень, що орієнтують, направляють і виправдовують ті чи інші дії, пов'язані зі здоров'ям (так само як і з хворобою).

Дисципліна психології здоров'я розвивалася від зростаючого визнання внеску психологічних процесів в стан здоров'я і хвороби. Його мета і основна увага в тому, щоб генерувати і тестувати теорію і втілювати ці теорії в життя. Серед зарубіжних досліджень психології здоров'я виділяють наступні теорії: теорія запланованої поведінки (ТРВ; Ajzen, 1991) [8], транстеоретична модель (Transtheoretical (TTM) Prochaska and Velicer, 1997, Armitage, 2010) [12], модель верифікації здоров'я (НВМ, Hochbaum, 1958, Janz and Becker, 1984) [12] тощо.

Психологічна складова є однією з істотних характеристик цілісного здоров'я людини. Так останні дослідження К. Дж. Хомана самосвідомості, психологічного та фізичного здоров'я вказують на те, що прийняття свідомої позиції по відношенню до своїх недоліків та невдач допомагає знижувати стрес та покращувати поведінку по відношенню до здоров'я. Їхні дослідження є перспективним напрямком майбутніх досліджень способів зниження стресу та покращення як психологічного здоров'я, так і фізичного здоров'я загалом.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я - «стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби і фізичних дефектів» [Статут ВООЗ, 1946]. Приблизно 2500 років тому Гіппократ вчив, що стан здоров'я є доказом того, що людина досягла стану гармонії як всередині себе, так і зі своїм оточенням, і все, що впливає на мозок, впливає і на тіло. Отже, психологічне здоров'я – це суттєва складова загального здоров'я людини.

У більшості теорій особистості розглядається питання психологічного здоров'я. По Фрейду, здорова зріла особистість характеризується здатністю продуктивно працювати та підтримувати задовільні міжособистісні відносини, ставити перед собою цілі та досягати їх, справлятися із тривожністю таким чином, щоб це не відбивалось на поведінці.

Дослідження Тейлора виявили зв'язок між психологічним здо-

ров'ям та позитивним мисленням, позитивним Я-образом, доброзичливістю. Яноф-Бульфман вважає, що невід'ємною якістю здорової особистості є тенденція до позитивної інтерпретації важкого досвіду.

Бандура приділяє особливу увагу самоефективності та здатності обирати ті види поведінки, які необхідні для досягнення цілі, що являється важливою особливістю пристосування. По Маслоу, здорова особистість відкрита для переживань, приймає відповідальність за свою поведінку, прагне реалістичного сприйняття себе, у неї достатньо задоволені фундаментальні потреби та інші характеристики, які спостерігаються у людей, які самоактуалізуються. У гуманістичних теоріях розглядається здорова особистість, як здібність думати, відчувати та діяти у згоді між власним досвідом та універсальним досвідом людства.

За визначенням В. Пахальяна, психологічне здоров'я - це «динамічний стан внутрішнього благополуччя (узгодженості), яке дозволяє людині актуалізувати свої індивідуальні та статеві-психологічні можливості на будь-якому етапі». За іншими визначеннями психологічне здоров'я являє собою сукупність особистісних характеристик, що включають стресостійкість, адаптивність, здатність до саморегуляції, тобто ті психічні властивості, що впливають на гармонійне існування індивіда в суспільстві.

Психічно здоровою вважається людина розумово розвинута, достатньо внутрішньо врівноважена, здатна оволодіти різними видами діяльності, знаходитися в організованому колективі і переносити підвищені психічні і фізичні навантаження, без наслідків для свого здоров'я. Стан психічного здоров'я безперервно змінюється під впливом чисельних зовнішніх чинників: соціально-економічних, екологічних, фізичних, психотравмуючих, токсичних та ін.

Сучасний спеціаліст працює в умовах дефіциту часу, надлишку інформації, ненормованого робочого дня, постійного тиску з боку підлеглих та начальства, ризику та інших «принадах» служіння справі. Різке зростання «хвороб віку» зумовлене високим темпом життя; інформаційними та емоційними перенапруженнями; екологічним неблагополуччям; стрімким темпом науково-технічного прогресу та багатьма іншими факторами.

Погіршення психологічного здоров'я характеризується дратівливістю, самоізоляцією від соціуму, швидкою втомлюваністю, частими хворобами, неухважністю, підвищеною чутливістю до критики, тощо.

Підготовка психолога в умовах сучасної освіти припускає навчання молодих людей, котрі, як правило не мають життєвого досвіду та самі погано уявляють власне професійне майбутнє. За кордоном такі психологи, зазвичай, магістри чи доктори наук. Вони мають певний досвід чи куратора, який їм допомагає. Консультування в сфері освіти на будь-якому рівні виходить за межі суто психологічних проблем. М. Pierre визначає цих психологів як психосоціологів у сфері освіти, адже

вони виконують функції як клінічних психологів та психометристів так і роль дослідників. При цьому на них покладають обов'язки по вирішенню суто соціальних проблем.

Певні особливості праці негативно впливають на стан здоров'я шкільного психолога (психолога в системі освіти) і зумовлюють високу частоту серцево-судинних і нервових захворювань, знижують загальну працездатність, що безпосередньо відображається на процесі спілкування з учнями та вчителями. Це підвищена відповідальність, емоційні та інформаційні перевантаження, індивідуальні особливості, тощо.

Оскільки діяльність психолога в системі освіти потребує від нього не тільки знань практичної психології, але й певних особистісних якостей та професійних знань та умінь, то вони часто стикаються з певними проблемами психологічного характеру. Ці проблеми заважають успішному вирішенню проблем професійної взаємодії, викликають психоемоційну напругу та неможливість усвідомлення та продуктивного вирішення труднощів професійної взаємодії. Тому їм необхідно сформувати не тільки професійні навички, але й виробити засоби конструктивного подолання можливих професійних труднощів в цілях збереження психологічного здоров'я та профілактики професійних деформацій тощо.

За останні десятиріччя проведено багато важливих та цікавих досліджень зв'язків між психологічними факторами та станом здоров'я. Були проведені дослідження, які виявили зв'язки між безробіттям, смертністю, серцево-судинними захворюваннями та раком; розчаруванням та життєвими невдачами та шлунково-кишковими захворюваннями; стресом та ішемічною хворобою серця та простудними захворюваннями; смертю близьких та функціями лімфоцитів; песимізмом та фізичними захворюваннями. Накопичена велика кількість даних, які засвідчують участь психосоціальних факторів у виникненні та розвитку багатьох захворювань. Підвищенню рівня психоемоційної напруги (ПЕН) сприяють різкі політичні та економічні зміни, тривога, незадоволеність життям, невпевненість у майбутньому.

Короткострокові лабораторні та амбулаторні експерименти показують, що погіршення настрою, психологічні проблеми можуть супроводжуватися фізіологічними паттернами, пов'язаними зі здоров'ям. Настрій характеризує внутрішній емоційний стан людини, афект – його зовнішнє вираження. Було виявлено, що імунні, серцево-судинні та ендокринні зміни пов'язані з порушенням суб'єктивного благополуччя та через інші проблеми психологічного здоров'я.

Певні гормони виникають через порушення суб'єктивного благополуччя та через інші психологічні проблеми. Кортизол часто асоціюється зі стресом і позитивним впливом психіки з більш низькими рівнями кортизолу (Steptoe, O'Donnell, Badrick, Kumari, & Marmot, 2008), в тому числі в експериментах по індукції настрою (Buchanan, al'Absi, &

Lovallo, 1999; Kirschbaum, Pirke & Hellhammer, 1993). Brummett, Boyle, Kuhn, Siegler і Williams (2009) виявили, що позитивний ефект був пов'язаний з рівнями норадреналіну і кортизола після пробудження. Рівень інсуліну також може залежати від настрою. Наприклад, Скаффа і співавт. (2009) показали, що негативний ефект передбачав підвищення рівня глюкози в крові на наступний день, в той час як глюкоза одного дня не передбачала зміни настрою на наступний день.

Ступінь психотравмуючого впливу залежить від системи відносин особистості, ціннісних орієнтацій людини, рівня зазіхань та самооцінки людини. Вираженість деяких особливостей темпераменту, характеру й особистості призводить до певного типу реагування на психотравмуючі ситуації.

Проблеми здоров'я, в тому числі і гендерно-вікові, не можуть успішно вирішуватися без знання психофізіологічних механізмів підтримки та регуляції працездатності при різного ступеня нервового напруження, умов розвитку стомлення і його переходу в перевтома, зокрема, під впливом перенапруги. Як правило, психолог володіє цими знаннями, але не часто їх використовує..

Таким чином, будучи поставленим у умови, що виснажують нервову систему, а також не знаючи чи не використовуючи прийоми і методи нейтралізації нервово-психічної напруги і відновлення емоційно-енергетичних ресурсів особистості, вчитель (психолог) схильний до синдрому хронічної втоми, відчуває погіршення психологічного здоров'я в процесі професійної психолого-педагогічної діяльності.

Можливість саморегуляції окрім біологічних та індивідуальних особливостей психіки зумовлюють, в першу чергу, досвід, навички, мотиви, установки, тощо. Задля навчання емоційному розслабленню необхідно навчитися методам релаксації, адже вміння психологічно впливати на м'язовий тонус – це важлива складова зняття психічної напруги. Управління увагою сприяє підвищенню швидкості та продуктивності психічних процесів, а вміння перемикає увагу допомагає не зациклюватись на проблемах тощо.

На можливість цілеспрямованого моделювання емоцій за схемою: подив-інтерес-радість указував М.Є. Литвак. Автором формулюється необхідне для психологічного здоров'я співвідношення емоцій, що припускає семиразову перевагу позитивних емоцій над негативними.

З числа сучасних психокорекційних підходів, що знаходять застосування у формі психологічної самодопомоги, необхідно згадати такі як: раціонально-когнітивні методи (А. Елліс [4], А. Бек [2]), так і тілесно-орієнтовані (М. Фельденкрайз [2], А. Лоуен [2], Ф. Александер [1], Ш. Селвер [2]), кожний з яких має певні сильні сторони й практично ефективні технічні прийоми. До способів психологічного самозахисту (самодопомоги), яким людині необхідно вчитися, відноситься усвідомлене відреагування (афективна розрядка).

Серед методів, які використовуються при лікуванні психологічних та психосоматичних розладів, коли причиною є глибокий та складний конфлікт між різними групами свідомих та підсвідомих сил, або коли вони виникають в результаті глибоких криз, є психосинтез. Психосинтез – це формування або реконструкція особистості навколо нового центру, побудова нової особистості, якій властиві організованість, єдність та узгодженість.

Ціль терапії біоенергетичного аналізу полягає в тому, щоб людина розкрила себе. До цього ведуть три кроки. Першим є самоусвідомлення, другим – самовираження, третім – досягнення саморегуляції. Такий індивід повністю володіє собою, він приймає себе таким як є та вільний бути собою.

Існує дуже багато засобів психологічної допомоги, які не можливо розглянути в даній роботі та для їх використання необхідна допомога спеціаліста. Серед рекомендацій щодо самопомоги для покращення психологічного здоров'я можу поради найцікавіші, на мою думку. Дуже цікава декларація власної самоцінності, яку дуже корисно щоденно повторювати, тому що вона допомагає зняти напругу та хворобливі почуття. Ключову роль у ефективному керуванні собою відіграє усвідомлення життєвих цілей та співвідношення з ними конкретних цінностей. Така людина критичні ситуації розглядає на фоні загальної перспективи, чим позбавляє себе коливань та страхів. Поглиненість самопізнанням, пізнанням природи людини, розвитком особистості, що виявляється в готовності підвищувати свою психологічну компетентність, знаходити засоби для самовдосконалення, використовувати прийоми саморегуляції, допомагає покращенню психологічного здоров'я.

Для зняття напруги допомагають перенесення уваги з аналізу причин проблеми на технічні деталі задачі. Невпевнену в собі людину в критичній ситуації корисно відволікти, переключивши його увагу на допомогу іншим. Чим більше напруженим морально був день, тим більше фізичне навантаження бажано дати по його закінченні, як вчив І.П. Павлов, «страсть вогнать в мышцы» [2]. При хвилюванні корисно рухатись, бо це являється рефлексорно закріпленою формою розрядки емоційної напруги.

Відносини особистості (у тому числі до себе): оптимістичне, активне ставлення до життєвої ситуації в цілому, філософське (іноді, іронічне) ставлення до важких ситуацій, впевненість, незалежність у відносинах з іншими людьми позитивно впливають на психологічне здоров'я особистості. За наявності цих чинників зберігається сприятливий для успішної поведінки, діяльності і особистісного розвитку домінуючий психічний стан і підвищений настрій. При несприятливому впливі домінуючий стан стає негативним (апатія, смуток, депресивний стан, тривога), а настрої зниженим, нестійким.

Висновки.

Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають ряд методологічних та дослідницьких проблем. В становленні здорового та гармонійного способу життя людини в суспільстві велике значення має розуміння та розвиток психології здоров'я.

У будь-якій професії, що буває стресогенними ситуаціями, а саме до цього розряду професій відноситься робота шкільного психолога (психолога в сфері освіти), - важливою умовою збереження і зміцнення психічного здоров'я працівника виступає його вміння вчасно «скидати» напругу, знімати внутрішні «затиски» і розслаблятися. Також, вважаємо за необхідне на державному рівні підтримувати молодих спеціалістів, як це відбувається за кордоном чи практикується в медичних закладах. Адже, психолог – це також лікар, «лікар людської душі».

Поки ми не створимо в собі чітку і ясну систему координат, здоров'я, як психологічне, так і психологічне не буде змінюватися на краще. Тому що часто, насправді, людина не хоче змінюватися, не хоче ставати здоровим. А певні справи допомагають правильно орієнтувати підсвідомість та керувати собою. Після того, як їх виконаємо, ми почнемо будувати своє життя так, щоб рухатися до здоров'я. Тепер будь-які дії, спрямовані на здоров'я, дадуть набагато більший ефект.

Список використаних джерел

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. - М. : Академия, 2001. – С. 90-120.
2. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Некоторые проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина (Томск) // КиберЛенинка. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psihologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Кирпенко Т.М. Сучасний стан та перспективи вивчення зв'язку здоров'я та суб'єктивного благополуччя особистості / Т.М. Кирпенко // Актуальні проблеми психології : Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України / За ред. С.Д. Максименка. – К. : Інституту психології імені Г.С.Костюка, 2019. – Том VII. Екологічна психологія. – Вип. 47. – С. 166-176.
4. Лосев А. Ф. История античной эстетики: Итоги тысячелетнего развития. - М. : Искусство, 1993. Кн. 2. - С. 386-438.
5. Мартинсоне К., Фреймане Г., Колесникова Е. Психология здоровья в Латвии в контексте современных европейских исследований // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 5(28) - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mprj.ru>
6. Мотков О. И. Изучение гармоничности образа жизни и ее развития / О. И. Мотков // Экзистенциальная и гуманистическая психология. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://hpsy.ru/public/x7022.htm>
7. Фролова Ю. Г. Психология здоровья. - УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2014. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/uliya-frolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn/>
8. Ajzen, I The theory of planned behaviour // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 1991, 50(2): p. 179–211.

9. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
10. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
11. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. Health Psychology Review. – 2017. - Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>
12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // Health Psychology Open //Sept. 14, 2017. - Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Vasileva O. S., Filatov F. R. Psihologiya zdorovya cheloveka. - M. : Akademiya, 2001. – S. 90-120.
2. Zalevskiy G. V., Kuzmina Yu. V. Nekotorye problemy psihologii zdorovya i zdorovogo obraza zhizni / G.V. Zalevskiy, Yu.V. Kuzmina (Tomsk) // KiberLeninka. - [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psihologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Kyrpenko T.M. Suchasnyi stan ta perspektyvy vyvchennia zviazku zdorovia ta subiektyvnoho blahopoluchchia osobystosti / T.M. Kyrpenko // Aktualni problemy psykholohii : Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka NAPN Ukrainy / Za red. S.D. Maksymenka. – K. : Instytutu psykholohii imeni H.S.Kostiuka, 2019. – T.VII. Ekolohichna psykholohiia. – Vyp. 47. – S. 166-176.
4. Losev A. F. Istoriya antichnoy estetiki: Itogi tyisyacheletnego razvitiya. - M. : Iskustvo, 1993. Kn. 2. - S. 386-438.
5. Martinsone K., Freyman G., Kolesnikova E. Psihologiya zdorovya v Latvii v kontekste sovremennykh evropeyskikh issledovaniy // Meditsinskaya psihologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. – 2014. – N 5(28) - [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://mprj.ru>
6. Motkov O. Y. Yzuchenye harmonychnosti obraza zhyznyi y ee razvytiya / O. Y. Motkov // Экзистенциальная и гуманистическая психология. - [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://hpsy.ru/public/x7022.htm>
7. Frolova Yu. G. Psihologiya zdorovya. - UP «Izdatelstvo “Vyisheyshaya shkola”», 2014. - - [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <https://www.litres.ru/uliya-frolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn>
8. Ajzen, I The theory of planned behaviour // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 1991, 50(2): p. 179–211.
9. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
10. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
11. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. Health Psychology Review. – 2017. - Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>

12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // Health Psychology Open // Sept. 14, 2017. - Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>

Курпенко Т.

PSYCHOLOGICAL HEALTH: PROFESSIONAL RISKS AND HEALTH OF A PSYCHOLOGIST IN THE EDUCATION SYSTEM

The article deals with the problem of psychological health of a psychologist in the education system. The main directions of these studies are determined. The relevance of the research topic is substantiated.

There are many theories and approaches in health psychology that have a number of methodological and research problems. Understanding and developing the psychology of health is of great importance in the formation of a healthy and harmonious way of life in society.

Because the activities of a psychologist in the education system requires from him not only knowledge of practical psychology, but also certain personal qualities and professional knowledge and skills, they often face certain problems of a psychological nature. These problems hinder the successful solution of problems of professional interaction, cause psycho-emotional tension and the impossibility of awareness and productive solution of difficulties of professional interaction.

The main determinants of psychological health have been studied and identified. The concepts of "health", components (components) of health, the characteristic and the maintenance of indicators of psychological health, professional risks of the psychologist are defined. Recommendations for solving this problem are given. The article aims to increase the level of psychological competence and culture of emotional life of a psychologist.

Keywords: *health, health psychology, emotional burnout, neuropsychic stress, depletion of emotional, energy and personal resources.*

Курпенко Т.М.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ РИСКИ И ЗДОРОВЬЕ ПСИХОЛОГА В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

В статье рассмотрена проблема психологического здоровья психолога в системе образования. Определены основные направления этих исследований. Обоснована актуальность темы исследования. Исследованы и определены основные детерминанты психологического здоровья. Определены понятия «здоровье», составляющие (компоненты) здоровья, характеристика и содержание показателей психологического здоровья, профессиональные риски психолога. Статья направлена на повышение уровня психологической компетентности и культуры эмоциональной жизни психолога.

Ключевые слова: *здоровье, психология здоровья, эмоциональное выгорание, нервно-психическое напряжение, истощение эмоционально-энергетических и личностных ресурсов.*