

ФАКТОРЫ РИСКА, ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Психологическое здоровье – это психологические аспекты психического здоровья, то есть совокупность личностных характеристик, являющихся предпосылками стрессоустойчивости, социальной адаптации, успешной самореализации.



КОМПОНЕНТЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Аксеологический

- ▶ Характеризуется положительным отношением к себе и другим людям.
- ▶ Предпосылки: умение разглядеть ценностные качества в других.



Инструментальный

- ▶ Владение рефлексией, как средством самопознания.
- ▶ Предпосылки: умение осознавать причины и последствия своего поведения.



Потребностно – мотивационный

- ▶ Потребность в саморазвитии, воспитание конкурентоспособной личности.



ФАКТОРЫ РИСКА ВЛИЯЮЩИЕ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

▶ **БИОЛОГИЧЕСКИЕ**

▶ **возраст**

▶ **ЛИЧНОСТНЫЕ**

▶ Особенности эмоционально-волевой сферы, темперамента, характера, самооценка

▶ **СОЦИАЛЬНЫЕ**

▶ семья, подростковая среда, учеба

НАИБОЛЕЕ ЧАСТО ВСТРЕЧАЮЩИЕСЯ ПРИЧИНЫ ОБРАЩЕНИЙ НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ ЛИЦ

- ▶ взаимоотношения со сверстниками;
- ▶ взаимоотношения с родителями, другими взрослыми;
- ▶ поиск комфортного существования, эмоционального благополучия;
- ▶ трудности в обучении;
- ▶ отсутствие адекватных средств и способов поведения в трудных ситуациях.

Как создать условия для становления психологически здоровой личности

- ▶ поддержание положительного эмоционального фона;
- ▶ индивидуальная поддержка;
- ▶ просьба вместо требования и приказа;
- ▶ убеждение вместо агрессивного словесного воздействия;
- ▶ демонстрировать позитивное отношение и уверенность в возможности преодоления жизненных сложностей;
- ▶ уважительное отношение;
- ▶ доброжелательное прикосновение;
- ▶ подбадривание;
- ▶ снятие напряженного состояния;
- ▶ защита и др.



- ▶ *«Сколько бы ни создавали правильных представлений о том, что нужно делать, но если вы не воспитываете привычку преодолевать трудности, то вы ничего не воспитали».*

Антон Семенович Макаренко



**СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!**