

A decorative border of various botanical illustrations surrounds a central white circle. The illustrations include green ferns, orange flowers, a large red leaf, green leaves, purple flowers, and a branch with small pink blossoms.

*Файзуллаева Елена  
Дмитриевна,*

кандидат психологических наук,  
доцент

**Психологическое здоровье  
и психологическое благополучие педагогов  
как условие позитивной социализации детей**

---



## Психологическое здоровье и психологическое благополучие

**Психологически благополучный человек удовлетворен своей жизнью, у него преобладает позитивное эмоциональное состояние;**

**характерны эмоциональная зрелость,**

**конструктивный оптимизм,**

**положительное отношение к себе и окружающему миру,**

**умение извлекать опыт из прошлого,**

**внимательно относиться к настоящему моменту,**

**создавать привлекательное будущее и жить осмысленно**

(Дружинин В.Н., Леонтьев Д.А.)





Ответы на пять вопросов позволяют определить уровень  
ПБ на данный момент:

- 1 - Был ли прошедший накануне день удачным?
- 2 - Чувствуете ли вы себя отдохнувшим?
- 3 - Часто ли вы улыбались и смеялись накануне?
- 4 - Относятся ли окружающие к вам с уважением?
- 5 - Занимались ли вы накануне чем-то интересным?





## Показатели психологического благополучия

Если на вопросы ответы положительные – это показатель высокого уровня благополучия, жизненная ситуация человека устраивает, есть социальная поддержка.

Тот, кто на часть вопросов отвечает отрицательно, должен подумать, что можно сделать для того, чтобы найти ресурсы для поддержания своего физического и психологического состояния.





Можно провести самоисследование, используя методику Динер Э. Она предполагает оценку степени согласия с каждым из пяти утверждений, приведенных ниже  
(Шкала оценки от 1 до 7 баллов)

- 1. Во многих отношениях моя жизнь близка к моему идеалу.**
- 2. Обстоятельства моей жизни меня радуют.**
- 3. Я удовлетворен(а) своей жизнью.**
- 4. У меня в жизни есть то, что мне по-настоящему нужно.**
- 5. Если бы можно было прожить жизнь заново, я бы почти ничего не изменил(а).**





## Показатели ПБ

**Сложив пять цифр, получаем результат:  
он должен оказаться между 5 и 35  
баллами:**

**менее 14 – удовлетворенность жизнью  
ниже среднего,**

**15 - 25 – средний уровень,**

**26 – 35 - Вы вполне довольны тем, как вы  
живете.**





Самостоятельно: Шевеленкова Т.Д., Фесенко Т.П. Психологическое благополучие личности / Психологическая диагностика, 2005 г., №3, стр. 95-121

Опросник «Шкала психологического благополучия» К. Рифф (адаптация Т.Д. Шевеленковой, П.П. Фесенко) состоит из 84 пунктов и включает 6 шкал: «Положительные отношения с другими», «Автономия». «Управление окружением». «Личностный рост», «Цель в жизни». «Самопринятие» и интегральный показатель



# Направления создания психологического благополучия в образовании



## среда

Психологически  
безопасная  
организационная  
среда

## содержание

Человеко-  
сообразное  
Ценностно-  
ориентированное

## физиологические состояния

Удовлетворены  
базовые  
потребности

## психо- эмоциональные состояния

Состояния  
внутреннего  
спокойствия и  
равновесия,  
радости

## свобода выбора

Гибкое  
вариативное  
интегрированное  
образование

# Позитивная социализация детей



- Позитивная социализация основана на получении нового опыта с радостью и удовольствием благодаря положительным подкреплениям, поощрениям, приятным эмоциям.
- Проявление себя в социуме приносит человеку чувство субъективного удовлетворения.
- Человек ориентирован на взаимодействие, проявляет просоциальное поведение.

# Позитивная социализация детей и психологическое благополучие педагогов



- Внутренне и внешне спокойный, стабильный человек транслирует и передаёт своё состояние.
- Психологически благополучный человек видит, слышит реалистично, рассуждает разумно. Он не навязывает свои интерпретации и «дефициты».
- Психологически благополучный педагог проявляет эмпатию.
- Он открыт в мир людей, природы, к культуре и – к себе, своему опыту.

# Гармонизация с внешним миром



# Гармонизация внутреннего мира





# Оптимизация

Оптимальное распределение ресурсов.

Оптимальное использование условий и создание нужного.

Оптимизация труда – организация пространственно-процессуального континуума жизнедеятельности.



# добронравие

Добро во всём.

Добро внутри к себе.

Добропорядочность.

Доброжелательность.

Добролюбие.



# Основные цели жизни

*Каждый выбирает для себя...*





“ *В жизни нет иного смысла, кроме того, какой человек сам придает ей, раскрывая свои силы, живя плодотворно...*

Эрих Фромм

”





Благодарю!



[elenfaiz@mail.ru](mailto:elenfaiz@mail.ru)