

УДК 1

DOI 10.21661/r-553019

*Гарбузова В.С., Белоус О.В.***ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ**

Аннотация: в статье освещаются основы психологического здоровья личности. Рассматривается генезис психологического здоровья человека в процессе онтогенеза.

Ключевые слова: личность, психическое развитие, психологическое здоровье, психическое здоровье.

*Garbuzova V.S., Belous O.V.***PSYCHOLOGICAL HEALTH**

Abstract: the article highlights the foundations of the psychological health of a person. The genesis of human psychological health in the process of ontogenesis is considered.

Keywords: personality, mental development, psychological health, mental health.

Психологическое здоровье – необходимое условие полноценного развития человека. Психологическое и физическое здоровье тесно связаны. Отрицательные эмоции, такие как страх или гнев, могут привести к психосоматическим заболеваниям. Здоровый образ жизни влияет на наше здоровье и, следовательно, на наше психическое и эмоциональное состояние.

Следует понимать различия между психическим здоровьем, то есть состоянием душевного благополучия, отсутствия болезненных психических проявлений, и психологическим здоровьем, заключающимся в отсутствии психических расстройств [1]. Основа психического здоровья – это полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов. Сущность психологического здоровья – развитие личностной индивидуальности.

Если отсутствие патологии рассматривать как показатель психического здоровья, отсутствие симптомов, препятствующих адаптации человека к обществу,

то критерием психического здоровья является наличие определенных черт личности, позволяющих не только адаптироваться к социуму. Альтернатива психическому здоровью – болезнь. Альтернатива эталона психического здоровья – не болезнь, а способность развиваться в жизни, неспособность выполнять важные задачи.

И.В. Дубровина одна из первых современных отечественных психологов предприняла попытку разграничить понятия психического и психологического здоровья. Её концепция психологического здоровья рассматривает проблемы развития личности в условиях определенного образовательного пространства, которые влияют на состояние психологического здоровья личности. Данная концепция отдает приоритет психопрофилактике возникновения проблем, в том числе через мониторинг и коррекцию параметров образовательного пространства.

В основе психологического здоровья лежит постепенное осознание и принятие растущим человеком особенностей своего психического развития, личности и индивидуальности. Развитое психологическое здоровье предполагает активную позицию самого ребенка, внимание к его умственному и личностному развитию. По мере роста он уделяет все больше и больше внимания не только установленным внешним нормам, но и внутренним, осознанным и принятым направлениям в своем поведении и отношении.

Доктор психологических наук, профессор И.В. Дубровина пишет, что основа психологического здоровья – это полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Другими словами, можно сказать, что это обучение на протяжении всей жизни, оно меняется, взаимодействуют внешние и внутренние факторы. И.В. Дубровина также считает, что психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения богатства развития личности, то есть связывать его с принципом духовности, ориентацией на безусловные ценности: истину, красоту, доброту. Если у человека нет системы морали, невозможно говорить о его психическом здоровье.

Модель психологического здоровья состоит из 5 компонентов:

1. Аксиологический компонент заключается в полном принятии как себя, так и других. Принимать человека, обладающего достаточными для себя знаниями, а также принимать других. Он полностью принимает себя и в то же время осознает ценность и уникальность окружающих его людей.

2. Инструментальный компонент – это способность концентрировать сознание на самом себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими.

3. Потребностно-мотивационный компонент заключается в потребности в саморазвитии и личностном росте. Человек берет на себя полную ответственность за свою жизнь.

4. Развивающий компонент предполагает наличие динамики в умственном, личностном, социальном и физическом развитии. Человек постоянно развивается и способствует развитию других людей.

5. Социально – культурный компонент определяет способность человека успешно функционировать и развиваться в окружающей социокультурной среде. Умение понимать людей и общаться с ними.

Так же были выделены критерии психологического здоровья:

- позитивное самоощущение;
- высокий уровень развития рефлексии;
- успешное прохождение возрастных кризисов.

Следовательно, психически здоровый человек: если для этого нет реальной причины, он не испытывает страха; не боится брать на себя ответственность за свои действия; предпочитает мыслить самостоятельно.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе жизни. Исследования И.В. Дубровниной, В.Э. Пахальян, О.В. Хухлаевой, показывают, что, с одной стороны, психологическое здоровье является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, соци-

альных и культурных ролей, с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Непрерывность развития является важным свойством психологического здоровья и условием адекватного выполнения профессиональной роли [2; 3; 4].

Список литературы

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
2. Дубровина И.В. Психология. 2-е изд., стер. / И.В. Дубровина, Е.Е. Данилова, А.М. Прихожан. – М.: Академия, 2003. – 464 с.
3. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В.Э. Пахальян – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
4. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2001. – 208 с.

References

1. Anan'ev, V. A. (2006). *Osnovy psikhologii zdorov'ia*. Kn. 1. Kontseptual'nye osnovy psikhologii zdorov'ia., 384. SPb.: Rech'.
2. Dubrovina, I. V., Danilova, E. E., & Prikhozhan, A. M. (2003). *Psikhologiya*. 2-e izd., ster., 464. M.: Akademiia.
3. Pakhal'ian, V. E. (2006). *Razvitie i psikhologicheskoe zdorov'e. Doshkol'nyi i shkol'nyi vozrast.*, 240. SPb.: Piter.
4. Khukhlaeva, O. V. (2001). *Osnovy psikhologicheskogo konsul'tirovaniia i psikhologicheskoi korrektsii: ucheb. posobie dlia studentov vyssh. ped. ucheb. zavedenii.*, 208. M.: Akademiia.

Гарбузова Виолетта Сергеевна – студент, ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», Армавир, Россия.

Garbuzova Violetta Sergeevna – student, *FSBEI HE " Armavir State Pedagogical University*», Armavir, Russia.

Белоус Ольга Ваерьевна – доцент, канд. психол. наук, ФГБОУ ВО «Армавирский государственный педагогический университет», Армавир, Россия.

Belous Olga Valerevna – associate professor, candidate of psychological sciences, *FSBEI HE " Armavir State Pedagogical University*», Armavir, Russia.
