

УДК 159.9.01

*Черникина Анастасия Сергеевна,
студент магистратуры 1 курс,
кафедра «Дошкольная педагогика, прикладная психология»
факультет: Психология здоровья
Тольяттинского государственного университета,
Российская Федерация, г. Тольятти*

ТЕЗИС «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» И ЕГО СОСТАВЛЯЮЩИЕ

***Аннотация:** В статье рассматривается такой феномен, как психологическое здоровье, его признаки и критерии, а так же отличия от психического здоровья человека.*

***Ключевые слова:** психическое здоровье, психологическое здоровье, качество жизни, здоровая личность.*

***Abstract:** The article considers such a phenomenon as psychological health, its signs and criteria, as well as differences from human mental health.*

***Keywords:** mental health, psychological health, quality of life, healthy personality.*

На сегодняшний день понятие «здоровье» объясняется как состояние живого организма, при котором он в целом способен полностью выполнять свои функции в отсутствии какого-либо недуга. Психическое здоровье является одной из важнейших составных частей здоровья человека.

В организме человека все элементы взаимосвязаны и в значительной степени находятся под контролем нервной системы, поэтому психическое состояние сказывается на работе каждой из функциональных систем, а состояние последних, в свою очередь, сказывается на психике.

Психическое здоровье характеризуется:

- Отсутствием психических или психосоматических заболеваний;
- Нормальным возрастным развитием психики;
- Благоприятным функциональным состоянием.

Благоприятное психическое состояние включает в себя комплекс характеристик и функций, соответствующих возрастной норме и обеспечивающих эффективное выполнение человеком задач, стоящих перед ним в различных сферах жизнедеятельности.

Качественно норму психического здоровья определить достаточно сложно, и граница между болезнью и здоровьем зачастую размыта. Поэтому для нервной системы более характерны пограничные состояния, нежели для других органов и систем человека. Особенно значимо это при выполнении той или иной работы, сопровождаемой психическим напряжением. Это напряжение - та физиологическая «цена», которую организм платит за осуществление деятельности. Одинаковый уровень работоспособности у разных людей обеспечивается ценой разных усилий, что особенно заметно у детей.

Показателями психического здоровья являются:

- мышление
- память
- темперамент
- характер
- эмоции

Умственная работоспособность является главным показателем функционального состояния психики, которая интегрирует основные характеристики психики - восприятие, внимание, память и др. Высокий уровень умственной работоспособности - один из основных показателей психического здоровья и функционального состояния организма. Снижение этого показателя является важным признаком ухудшения

психического здоровья. Оно сопровождается пониженным вниманием, трудностями сосредоточения на задаче, вялостью, апатией, потерей интереса к работе или учебе. Если снижение работоспособности сочетается с вегетативными изменениями, головными болями, психосоматическими нарушениями, подавленным состоянием, беспричинными страхами, то это может свидетельствовать об утомлении или переутомлении.

Факторы, которые разрушают психику человека:

- Вредные воздействия окружающей среды.
- Физические болезни.
- Генетически запрограммированные модели поведения.
- Различные зависимости и привыкания.
- Вредные привычки, такие как, алкоголь, курение, наркотики.

Все эти факторы способны в той или иной форме оказывать влияние на людей, вызывая тяжелые болезни.

Понятие «психологическое здоровье» было впервые введено Ириной Владимировной Дубровиной. Смысл был следующим: если термин «психическое здоровье» рассматривает отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» - относится к личности в целом.

Психическое здоровье является «фундаментом» для психологического здоровья. Нельзя быть психологически здоровым человеком, не будучи здоровым психически. Психически нездоровый человек зачастую не может осознать своего нездоровья и сам не в состоянии самостоятельно стать субъектом собственного психологического здоровья, сознательно создавать его. Психическое здоровье можно соотнести с понятием «психика», в то время, как психологическое - с психологией, то есть наукой, знанием о здоровье и его применении. Именно поэтому психологическое здоровье создается знанием и культурным опытом. Психологическое здоровье как феномен культуры

всегда осознанно, произвольно и целенаправленно «выращивается», создается самим человеком. Он для этого прилагает усилия, приобщается к накопленному человеческому опыту с помощью книг, других людей и полученных ими знаний. Психологическое здоровье - результат целенаправленных усилий людей по повышению своего душевного благополучия.

Определить психологическое здоровье можно по двум признакам.

Первый - старание придерживаться среднего в вопросах жизнедеятельности. Но не стоит забывать, что для любого индивида все относительно. Этот признак так же соответствует и критериям здоровья личности.

Эффективная адаптация или жизнь в гармонии с собой и окружающим миром - это второй признак.

Теоретические исследования работ отечественных и зарубежных психологов, связанных с изучением проблемы психологического здоровья позволили определить следующие его критерии, представленные на рисунке 1:



Рис. 1. Критерии психологического здоровья.

Тесная взаимосвязь этих условий согласуется со многими чертами здоровой личности и именуется личностными особенностями.

Например, способность владеть своими мыслями, чувствами, действиями в соответствии с ситуацией, своими интересами и индивидуальными возможностями. При отклонении от середины у человека значительно снижается самоконтроль или, наоборот, появляется сверхконтроль, он попросту превращается в живого робота.

Психологическое здоровье это определенный уровень личностного развития и способы взаимодействия отдельного индивида с внешней средой. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности в течение всей жизни.

Список литературы:

1. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности [Текст]/ Л.Д. Демина, И.А. Ральникова - АГУ, 2000.
2. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. СПб.: Евразия, 1999.
3. Немов Р.С. Общая психология: Краткий курс / Р.С. Немов. – СПб.: Питер, 2007.
4. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: Прогресс, 1994.
5. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.