

## ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Колосова Е.В.

старший преподаватель

Институт физической культуры и спорта

СГУ им. Н.Г. Чернышевского

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

**Аннотация.** В статье рассмотрено психологическое здоровье как высший уровень развития и благополучия человека.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, здоровье, психология здоровья.

## PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Kolosova E. V.

**Abstract:** the article considers psychological health as the highest level of development and human well-being.

**Key words:** psychological health, health, Health psychology.

Психологическое здоровье – состояние душевного благополучия и адекватного отношения к окружающему миру, которое является необходимой частью жизни человека и его полноценного развития. В данный момент вопросы о взаимовлиянии и взаимосвязи здоровья физического и психологического становятся особенно актуальны. Отсюда следуют вопросы: что такое психологическое здоровье? Что есть психология здоровья?

Психология здоровья - одна из проблем, остро обсуждаемых в философии, психологии, психотерапии, медицине, педагогике и акмеологии. В любой социальной практике, имеющей прямое или косвенное отношение к здоровью человека, специалисту приходится сталкиваться с одним из основных вопросов: Что такое здоровье? Сегодня вряд ли можно найти окончательный и самый правильный ответ на этот вопрос.

Понятие "здоровье" характеризуется сложностью, неоднозначностью и неоднородностью состава. Несмотря на кажущуюся простоту ее повседневного осмысления, она отражает фундаментальные нюансы биологического, социального, психического, а так же духовного бытия человека.

Долгое время проблема здоровья практически не рассматривалась психологической наукой. Психология XX века была ориентирована на

странности человеческой природы и отдавала дань уважения таким явлениям, как внутриличностный конфликт и кризис. Научное наследие Владимира Михайловича Бехтерева и его последователей (Александра Федоровича Лазурского, Михаила Яковлевича Басова, Владимира Николаевича Мясищева, Бориса Герасимовича Ананьева и др.) внесли фундаментальный вклад в развитие системных представлений о феномене "психологического самочувствия". Во второй половине прошлого века, главным образом в рамках гуманистической и трансперсональной психологии, стремления крупных специалистов (Гордон Олпорт, Абрахам Маслоу, Карл Роджерс, Станислав Грофф и др.) были объединены для исследования основ современного функционирования психики, и началось систематическое развитие психологических представлений о здоровье.

В связи с этим необходимо выделить специфику понятий "здоровье", "психическое здоровье" и "психологическое здоровье", используемых в современной педагогической, психологической и медицинской литературе.

Само определение здоровья все еще неоднозначно. Согласно Всемирной организации здравоохранения, Здоровье - это "состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и немощи" (Устав ВОЗ). Здесь очевидна попытка совместить нюансы психического и биологического здоровья - "в здоровом теле - здоровый дух." На самом деле упадок духа в здоровом теле вполне вероятен, и, наоборот, духовное здоровье может сочетаться с болезнями тела.

В толковом словаре русского языка Сергея Ивановича Ожегова можно прочесть известное определение: "здоровье-это обычное положение правильно функционирующего, неповрежденного организма" или "правильная, нормальная деятельность организма". "Следуя этой логике, в самом широком смысле, психическое здоровье - это нормальное состояние правильно функционирующей, неповрежденной психики. Однако этих аспектов недостаточно для описания психического здоровья.

Академик Влаиль Петрович Казначеев под здоровьем понимает процесс сохранения и развития биофизических функций, хорошей работоспособности и социальной активности человека с наибольшей продолжительностью его функциональной жизни.

Термин "психологическое здоровье" введен сравнительно недавно, однако описываемое им понятие личностной индивидуальности уже давно является предметом изучения многих авторов (А. Маслоу, В. Л. Марищук, К. Роджерс, В. И. Слободчиков и др.) и рассматривается в разных качествах.

Вот некоторые определения психологического здоровья. По мнению В. Е. Пахаляна: "психологическое здоровье - это состояние субъективного, внутреннего благополучия человека, обеспечивающее оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях его взаимодействия с окружающими объективными критериями, другими людьми и позволяющее ему свободно актуализировать свои личностные и возрастно-психологические способности. Обратимся также к другому определению, сформулированному Е. Р. Калитеевской и В. И. Ильичевой: "это мера способности человека преодолевать свой социальный и биологический детерминизм, выступать функциональным и самостоятельным субъектом своей жизни в изменяющемся мире. Однако эти определения не дают конкретного ответа на вопрос: "куда и как обязан двигаться человек, что он должен делать в процессе собственного саморазвития, чтобы быть функциональным, автономным, психологически здоровым?".

В ряде работ современных российских исследователей представлено целостное видение сущности того, что обозначается термином "психическое здоровье" или "психологическое здоровье" (И.В.Дубровина, В.И.Солободчиков и др.). В частности, отмечается, что "психическое здоровье" следует разглядывать не как однородное образование, а как образование, имеющее трудное, поуровневое строение:

1) высочайшая степень психического здоровья, личностно-смысловая, или степень личного здоровья, которая определяется качеством смысловых отношений человека;

2) степень индивидуально-психологического здоровья, оценка которого зависит от возможностей человека выстроить адекватные методы реализации смысловых устремлений;

3) степень психофизиологического здоровья, которая определяется особенностями внутренней мозговой нейрофизиологической организации актов психической деятельности

При рассмотрении трудности психического здоровья в контексте взаимосвязи культуры, чувств, психического здоровья отмечается: "психическое здоровье - это, прежде всего, баланс разных психических параметров и действий (баланс между умением дать и брать от другого, быть одному и быть среди людей, любви к себе и любви к иным и т.д.)

Актуальность исследования психологического здоровья педагога обусловлена тем, что его повреждение является важной проблемой психологической службы в образовании, которая нуждается в концептуальной формулировке, раскрывающей сущность парадокса психологического неблагополучия, что позволило бы усилить и спланировать эффективные профилактические мероприятия, направленные на поддержание психологического здоровья всех участников образовательного процесса.

Результаты эмпирического исследования показали наличие трудностей психологического здоровья у педагогов (n=110, 2005-2007 гг.): 80% педагогов не понимают природу и особенности психологического здоровья, не понимают, что на самом деле психологическое здоровье не приходит ниоткуда, а находится в руках.

В ходе научно-практического поиска также выявлен ряд противоречий, подтверждающих актуальность изучения психологического здоровья педагогов: между потребностью современного общества в психологически здоровых людях и социально-экономическими критериями; необходимостью психологической

науки в развитии теории и практики достижения психологического здоровья и неразвитостью предоставляемых трудностей; необходимостью для педагога быть психологически здоровым и неготовностью к этому.

Известно, что успешность в любой деятельности (общение, знание, труд, досуг и др.) гарантируется степенью развитости личности и, в свою очередь, вызывает определенное положение благоденствия, удобства, убежденности в себе, перспективности, согласия. Это, по сути, и является воплощением "искомого" психологического здоровья. Отсутствие у преподавателя удовлетворенности, успеха в профессиональной деятельности, общении порождает негативные состояния дискомфорта, напряжения, в которых создаются отрицательные эмоции и ощущения нерешительности в себе, злости или пассивности и иное, обнаруживая присутствие у него заморочек психологического здоровья. Речь идет о том, что чем наиболее гармонично объединены все значительные характеристики, элементы личности, и сформированы адекватные отношения с собой и миром, тем более она устойчива, уравновешена и способна противодействовать воздействиям, стремящимся нарушить ее единство, а значит, психологически здорова. При этом в современных образовательных критериях предоставленная неувязка продолжает оставаться за пределами должного интереса со стороны администрации, преподавателей, медицинских работников. Между тем речь обязана идти о целенаправленной, комплексной программе, поддержке и помощи преподавателю в достижении и сохранении вершин психологического здоровья.

Говоря о психологическом здоровье как о феномене, необходимо учитывать его критерии:

- 1) высокий уровень развития рефлексии;
- 2) позитивное самоощущение (позитивный эмоциональный фон настроения);
- 3) успешное прохождение возрастных кризисов;
- 4) адаптированность к социуму (умение приспосабливаться к изменяющимся условиям).

Рассматривая эти критерии, можно сделать вывод, что психологически здоровый человек: не испытывает страхов, когда на этого нет реальных оснований; не боится брать ответственность за свои поступки, а также предпочитает мыслить самостоятельно.

Таким образом, глубокое и совершенное выявление парадокса "психологическое здоровье педагога" позволит разработать общую стратегию обучения, создать концептуальную модель развития психологического здоровья педагога, найти адекватные психоакмеотические технологии его достижения. Это предмет нашего предстоящего научно-практического поиска.

#### **Библиографический список:**

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. СПб, 2006. (Дата обращения: 05.10.2019)
2. Макшанов С.И., Хрящева Н.Ю. Психогимнастика в тренинге. СПб., 1998. (Дата обращения: 05.10.2019)
3. Таланов В.Л., Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога. СПб., М. (Дата обращения: 05.10.2019)
4. <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> (Дата обращения: 05.10.2019)
5. <https://www.b17.ru/article/14351/> (Дата обращения: 05.10.2019)