

### 5.3. Психология здоровья личности.

Существует более 300 определений «здоровья». Выделим основные группы, в которых здоровье определяется:

- как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов;
- как совокупность физических и духовных способностей (жизнеспособность), которыми располагает организм, личность;
- как целостное многомерное динамическое состояние, в процессе реализации генетического потенциала в условиях конкретной социальной и экономической среды, позволяющие человеку в различной степени осуществлять его биологические и социальные функции.

Таким образом, понимание здоровья различно, но в каждом определении упоминается психологическое (духовное) здоровье личности в качестве важного звена в понимании здоровья.

Отношение к здоровью – фундаментальная характеристика человеческого бытия. Она довольно изменчивая, в разных культурах и цивилизациях, в разные исторические эпохи отношение к здоровью приобретало свои специфические черты.

Отношение к здоровью как феномену многократно становилось предметом изучения, в ходе которого выявлялись биомедицинские, социально-экономические, социально-демографические, культурные, поведенческие и психологические факторы.

Большое влияние на здоровье человека оказывают и социально-экономические факторы. Установлены корреляционные связи между показателями здоровья и образованием, доходом, занятостью, социальным статусом. Определено влияние и социально-демографических факторов на здоровье человека. Пол, возраст, национальность, место проживания влияют на показатели здоровья и продолжительность жизни. Выявлено отрицательное влияние таких на здоровье поведенческих факторов, как употребления алкоголя, курения, приема наркотиков, девиантного и делинквентного поведения и, напротив, положительное – занятия физкультурой, здорового образа жизни и др.

Каждая культура отличается от других своей неповторимой системой ценностей, в частности отношением к здоровью, выявлено влияние культурных факторов. Национальные обычаи, традиции, ритуалы, система воспитания, неразрывно связаны с тем как выстраивается жизнь человека, как относится он к другим, к себе, к своему и здоровью. В одних обществах представление о здоровье связывают с долголетием, в других – с физической силой, в третьих – с полнотой тела.

Сказываются на состоянии здоровья и психологические факторы: отношение к своему телу, болезням, своему возрасту, продуктивная и непродуктивная жизненная ориентация, понимание себя, довольство собой, своими близкими, своим социальным статусом и многое другое.

Психология здоровья как новое научное направление связано с появлением профилактической медицины. Известный ученый В.А. Ананьев считает, что главным продуктом психологии здоровья должно стать совершенствование личности, через это – укрепление здоровья и через все вместе взятое – повышение уровня качества жизни. В своей книге «Психология здоровья» он указывает на то, что психология здоровья призвана формулировать человеческий способ бытия, определять русло, вектор движения, пространство

бесконечного процесса становления человека, формировать реальный идеал человека и способствовать его достижению.

Он также отмечает: Объектом психологии здоровья является, с известной долей условности, здоровая, а не больная личность, из чего следует, что психология здоровья видит в качестве своей задачи то, как делать не больных людей здоровыми.

Психолог В.Н. Панкратов, в своей книге «Саморегуляция психического здоровья», указывает на то, что психологическая составляющая – основа здоровья личности: ...если человек научится осознавать и контролировать свое поведение, эмоции, мысли, то он может научиться сохранять и оптимальный вес, гармонизировать семейные и сексуальные отношения, избавляться от привычек, мешающих полноценно жить.

Уровень и качество психологического здоровья характеризуются показателями социальной, социально-психологической и индивидуально-психической адаптации личности.

Главный принцип развития здоровья не в том, чтобы только иметь крепкое здоровье, а в том, чтобы реализовать с помощью этого здоровья свою миссию.

Психолог Н.М. Амосов писал: Здоровье ради здоровья не нужно, оно ценно тем, что составляет непереносимое условие эффективной деятельности, через которую достигается счастье.

Таким образом, психология здоровья – это комплекс специфических образовательных, научных и профессиональных вкладов психологии как научной дисциплины по укреплению и поддержанию здоровья, предотвращению и лечению болезней, идентификации этиологических и диагностических коррелятов здоровья, болезни и связанных с ней дисфункций, а также по анализу и улучшению систем здравоохранения и формирование стратегии (политики) здоровья.

За сравнительно короткий период психология здоровья превратилась в достаточно обширную область исследований. в 1975 году в США было внедрено 200 программ по охране психического здоровья, то уже в 1990 году их было уже более 5000. В настоящее время в США каждый десятый психолог занимается той или иной проблемой здоровья. Психологическое здоровье включает в себя понятие «психическое здоровье», «физическое здоровье» и соотношение между внутренним пространством личности и окружающей средой.

Огромная заслуга в постановке проблемы и привлечения к ней внимания широкой общественности принадлежит академику В.М. Бехтереву, который формулирует тему психического здоровья еще в самом начале своей творческой деятельности. В психологии термин «психологическое здоровье» употребляется при рассмотрении вопросов, связанных с формированием психологически здоровой личности и рассматривается как «самоактуализация» личности (А. Маслоу); удовлетворение экзистенциальных потребностей личности (В. Франкл); овладение смыслом собственной жизни (Ш. Бюллер); удовлетворение возрастных потребностей на каждом этапе личностного развития (Л.С. Выготский). Оно рассматривается как показатель социально-психологического аспекта образа жизни, характеризует восприятие, оценку индивидом своего социального благополучия, уровня и качества жизни, степени удовлетворения потребностей и реализации жизненных планов.

Психологическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования человека в социуме, что определяет неразделимость телесного и психического. Результаты многих исследований последних лет свидетельствуют о нарастающих нагрузках на нервную систему, психику человека. Информационный объем, убыстрение ритма жизни, негативная динамика межличностных отношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, возрастание агрессивных факторов и т.д.) и другие патогенные особенности современной

жизни приводят к чрезмерному эмоциональному напряжению не только взрослых людей, но и детей.

Психологическое здоровье формируется в детстве и на протяжении жизни – главная задача – его сохранение. Его нельзя развивать, его нужно сохранять. На психологическое здоровье влияют генетически обусловленные качества (тип высшей нервной деятельности, особенности анатомо-физиологического развития сенсорных систем, выраженность моторно-двигательной активности и т.п.), т.е. врожденные особенности психики и приобретенные, воздействующие в процессе жизни факторы (индивидуальные особенности поведения, развившиеся в ходе приобретения личного опыта).

Для психологического здоровья норма – это присутствие определенных личностных характеристик, позволяющих не только адаптироваться к обществу, но и развиваясь самому, содействовать его развитию. Норма – это некий образ, который служит ориентиром для организации педагогических условий ее достижения. Альтернатива норме в случае психологического здоровья – отсутствие возможности развития в процессе жизнедеятельности, неспособность к выполнению своей жизненной задачи.

В.С. Мухина, О.В. Хухлаева, Т.Н. Счастливая выстраивают свою концепцию психологического здоровья на положении, что развитие является необратимым процессом, заключающимся в изменении типа взаимодействия с окружающей средой. Эти изменения проходят через все уровни развития психики и сознания, где и формируется качественно иная способность интегрировать и обобщать опыт, получаемый в процессе жизнедеятельности. С этих позиций понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями. Соотношение между приспособляемостью и приспособлением среды не является простым равновесием, оно зависит не только от конкретной ситуации, но и от возраста человека.

Основные характеристики психологического здоровья.

1. Гармония личности как некий баланс между своим внутренним и внешним состоянием (внутренняя гармония и гармония с окружающим миром). Это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими, гармония между окружающими людьми и человеком, с природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс.

2. Саморегулирование – его два аспекта – внутренний и внешний. Внутренний аспект саморегулирования – равновесие внутри самого человека, насколько быстро он может восстановить свои силы, переходя от высокого психического и физического напряжения к низкому уровню. Какие способы выработаны у личности, чтобы в нужный момент сконцентрироваться на решении проблемы, а потом суметь расслабиться. Внешний аспект саморегулирования включают те свойства личности, которые позволяют успешно адаптироваться к внешним условиям среды.

Неуспешность адаптации к внешним условиям приводит к регрессу личности. При этом парадоксально, что иногда людям тяжелее адаптироваться к благоприятным изменениям жизни в случаях ее внезапного быстрого улучшения, чем к ухудшению качества жизни. Можно предположить, что неблагоприятные условия – это фактор развития личности, которой приходится бороться за существование.

3. Принятие человеком самого себя и других людей. Наличие у него развитой рефлексии и потребности в саморазвитии.

Принятию себя способствует умение оценивать себя не с точки зрения своей успешности – неуспешности по сравнению с другими, а с позиции уникальности своего жизненного пути. Путем рефлексии осознавать какие изменения с вами произошли в течении лет.

Зачатки рефлексии формируются с начала дошкольного возраста, в младшем школьном возрасте появляется критерий объективного оценивания себя со стороны других – собственно проявляется рефлексия, в старшем подростковом возрасте и юношестве – происходит ее развитие.

Потребность в развитии в норме есть практически у всех дошкольников и 6–7-летних детей. Потребность в саморазвитии может быть убита в младшем школьном возрасте взрослыми. У младших школьников в ситуации «Я плохой» при неуспешности учебной деятельности, когда учитель авторитарно это объявляет. Дети дружат только с лидерами, кого хвалят учителя, и тогда у ребенка, если еще нет поддержки со стороны родителей может произойти стойкое снижение самооценки. При этом угасание потребности в саморазвитии проходит ряд этапов. На первом этапе есть дискомфорт, ребенок чувствует себя неумелым, но желание быть хорошим и вера в себя у него присутствуют. На втором этапе желание быть хорошим у него еще есть, но веры в себя уже нет. Третий этап самый опасный, поскольку у ребенка исчезает желание быть хорошим.

4. Принятие на себя ответственности за собственную жизнь. Это задача юношеского возраста 17–18...21–23 лет. Сегодня происходит некоторая инфантилизация юношеского возраста. Хотя паспорт у нас в стране получают подростки в 14 лет, но родители психологически начинают отпускать детей после 18 лет, снижая внешний контроль. В Дагестане в силу особенностей нашей коллективистской культуры родительский контроль зачастую не ослабевает и после 20 лет. В юношеском возрасте происходит окончательное личностное самоопределение (становление этнической, религиозной, профессиональной идентичности). (О.В. Хухлаева). Обратная сторона свободы – принятие ответственности на себя за свою жизнь. Во всех жизненных ситуациях – мы творцы собственной жизни.

5. Удовлетворенность собственной жизнью – некое ощущение счастья. По данным ряда исследований в России на низком уровне ощущение счастья у людей. Мало кто признает себя счастливым, при этом счастье не зависит ни от экономического уровня страны и собственного, ни от уровня образования человека. Помогает быть счастливым – ощущение гордости за свой этнос, наличие семьи, детей. В тех странах, которые занимают первые места по числу счастливых людей, их отличает то, что ощущение счастья воспринимается ими как имплицитная, присущая им характеристика, независимо от каких-то жизненных проблем и ситуаций. (Сахарова Т.Н., 2012).

В качестве главных критериев психологического здоровья можно выделить следующие.

– Позитивное самоощущение (позитивный основной эмоциональный фон настроения), позитивное восприятие окружающего мира.

– Высокий уровень развития рефлексии.

– Наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности.

– Успешное прохождение возрастных кризисов.

– Адаптированность к социуму, умение выполнять основные социальные и семейные роли.

Понятно, что представленный образ психологически здорового человека следует рассматривать как идеальный, как эталон.

Другими словами, к критериям психологического здоровья относятся оптимизм, уравновешенность, уверенность в себе, чувство юмора, креативность, адекватное восприятие окружающего мира, интеллектуальный потенциал, ощущение психологического комфорта, адекватная самооценка, адекватное психологическое отражение, адекватное восприятие самого себя, интерес к окружающим, стрессоустойчивость, ориентация на саморазвитие и способность к творчеству.

Критериями психологического нездоровья являются повышенная внушаемость, беспричинная злость, враждебность, пассивная жизненная позиция, наличие вредных привычек, жестокость и бессердечность.

Таким образом, путем познания и улучшения психологической составляющей здоровья, мы можем не только предупреждать возникновение болезней, укреплять здоровье, но и совершенствовать и человека, и его здоровье.

Исходя из вышеизложенного, можно определить главную цель психологии здоровья, как всестороннее совершенствование человека (личности).

Для достижения этой цели ставятся теоретические и практические задачи, направленные не только на предупреждение развития психической и соматической патологии, но и на общее совершенствование личности.

Но нередко встречаются существенные нарушения психологического здоровья. Перейдем к обсуждению нарушений психологического здоровья, истоки которых лежат в раннем возрасте. Остановимся кратко на наиболее вероятных нарушениях.

Типология нарушений психологического здоровья

В качестве оснований для выделения типов нарушений психологического здоровья мы будем использовать время его появления в онтогенезе.

Рассмотрим кратко каждое из представленных в данной таблице нарушений психологического здоровья.

Стиль активный	Время появления и основное содержание внутреннего конфликта	Стиль пассивный
Защитная агрессивность	Младенчество. Чувство небезопасности, стремление к безопасности	Страх уничтожения (смерти)
Деструктивная агрессивность	Ранний возраст. Чувство несвободы, зависимости – стремление к самостоятельности	Социальные страхи (не соответствовать нормам, образцам поведения)
Демонстративная агрессивность	Дошкольный возраст. Чувство одиночества, стремление к близости, сопричастности	Страх самовыражения
Компенсаторная агрессивность	Младший школьный возраст. Чувство неумелости, неполноценности – стремление к ощущению собственной значимости, ценности	Страх взросления
Отрицающая агрессивность	Подростковый возраст. Чувство тревоги от диссоциации, размытости «Я» – стремление ощутить целостность «Я»	Страх самоопределения (страх принятия самостоятельных решений)

Если следствием развития ребенка в младенчестве является закрепление у него чувства небезопасности, страха окружающего мира, то при наличии активной позиции в поведении ребенка отчетливо проявится защитная агрессивность. Основная функция агрессии в этом случае – защита от внешнего мира, который представляется ребенку небезопасным. Поэтому у таких детей в той или иной форме присутствует страх смерти, который они, как правило, отрицают. Если же у детей преобладают пассивные формы реагирования на внутренний конфликт, то в качестве защиты от чувства небезопасности и возникающей при этом тревоги ребенок демонстрирует различные страхи, внешне проявляющиеся как страх темноты, боязнь остаться одному дома и т.п.

Если у ребенка отсутствует автономность, способность к самостоятельным выборам, суждениям, оценкам, то в активном варианте у него проявляется демонстративная агрессивность, в пассивном – социальные страхи не соответствовать общепринятым нормам, образцам поведения. При этом для обоих вариантов характерно наличие проблемы проявления гнева, поскольку ее истоки также относятся к раннему возрасту.

Детей с социальными страхами легко выделить – они обычно робкие, аккуратные, угождают окружающим, стремятся услышать слова поощрения, а вот деструктивная агрессивность не всегда заметна, поскольку проявляется часто косвенно, в виде насмешек над окружающими, побуждения к агрессивным действиям других, воровства или внезапных вспышек ярости на фоне общего хорошего поведения. Основная функция агрессии в данном случае – стремление заявить о своих желаниях, потребностях, выйти из-под опеки социального окружения, основная форма – разрушение чего-либо.

Результатом нарушения развития ребенка в дошкольном возрасте является формирование у него чувства одиночества из-за невозможности по тем или иным причинам поддерживать близкие эмоциональные отношения со значимыми взрослыми. Тогда активно реагирующий ребенок прибегает к демонстративной агрессивности – привлечению внимания любыми доступными ему способами. В пассивном варианте у него формируется страх самовыражения. Ребенок замыкается в себе, отказывается говорить со взрослыми о своих проблемах. Как правило, через некоторое время становятся заметными телесные изменения: скованность движений, монотонность голоса, избегание контакта глаз. Ребенок как бы пребывает в защитной маске.

Если истоки проблем лежат в младшем школьном возрасте, то ребенок, как правило, испытывает выраженное чувство собственной неполноценности. В этом случае в активном варианте он стремится компенсировать это чувство через проявление агрессии к тем, кто слабее его. Это могут быть сверстники, а иногда даже родители и педагоги. Чаще всего агрессия проявляется в виде насмешек, издевательств, использования ненормативной лексики. Особый интерес при этом представляет унижение другого человека, а негативная реакция окружающих только усиливает стремление ребенка к этим действиям, поскольку служит доказательством собственной полноценности. Можно предположить, что в основе многих форм асоциального поведения лежит именно компенсаторная агрессивность.

Чувство неполноценности в пассивном варианте принимает форму страха взросления, когда подросток избегает принятия собственных решений, демонстрирует инфантильную позицию и социальную незрелость.

Нарушения психологического здоровья, истоки которых лежат в подростковом возрасте, связаны с осложнением протекания нормативного подросткового кризиса, который принято

называть кризисом идентичности – представления о себе, своих силах, возможностях, позиции в отношении окружающего мира. В этом случае подросток переживает чувство тревоги из-за невозможности ощутить целостность своего «Я». Тогда при наличии активной позиции – а в этом возрасте она наиболее типична – подросток сопротивляется любым социализирующим воздействиям: отказывается учиться, соблюдать дисциплину на уроках, идти к психологу. Он как бы надевает защитную маску «у меня все хорошо», пряча, прежде всего от самого себя, глубокое чувство тревоги. В наиболее сложных ситуациях подростки полностью теряют ориентацию на будущее и живут одним днем.

В пассивном варианте при внешнем соблюдении норм и правил тоже наблюдается отказ от будущего в форме страха самоопределения, нежелания думать о выборе семейной и профессиональной роли, стремления «цепляться» за родителей и боязни принимать самостоятельные решения.

Итак, мы рассмотрели наиболее типичные проявления нарушений психологического здоровья, возникающих в процессе развития ребенка.

Взрослые способны создать приемлемые условия для полноценного развития ребенка. Основа такого развития – психологическое здоровье, от которого во многом зависит здоровье человека в целом. Детей нужно тренировать, настраивать на здоровый образ жизни.

Для сохранения психологического здоровья детей важно не только специально организованное воздействие на детей с целью снятия негативных эффектов депривации, но и психологическое просвещение педагогов и родителей с целью ознакомления их со способами правильного общения с детьми, оказание ими психологической поддержки, создания в семье и школе благоприятного психологического климата.