

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК УСЛОВИЕ УСПЕШНОЙ СОЦИАЛИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ**

Н. Г. Айварова

Одним из основных факторов социальной успешности человека является психологическое здоровье. Психологическое здоровье во многом определяется психологической культурой личности. Многие проблемы современной общественной жизни в своей основе имеют отсутствие культуры и, прежде всего, психологической культуры общества. Психологическая неграмотность, низкая психологическая культура современного общества, отсутствие культуры отношений в том жизненном пространстве, в котором живут многие дети, создают условия, при которых ребенок нередко с момента рождения попадает в «зону риска» – риска не стать человеком [2]. Одним словом, современная социально-психологическая среда (по Л. С. Выготскому культурно-историческая среда выступает «в смысле развития личности и ее специфических человеческих свойств не как обстановка, а играет роль источника развития») формирует молодое поколение с проблемами самоопределения и социальной адаптации. Актуальность воспитания психологического здоровья молодежи определяется и тем, что в период смены ценностных ориентиров нарушается духовное единство общества, меняются жизненные приоритеты молодежи, происходит разрушение ценностей старшего поколения, а также деформация традиционных для общества моральных норм и нравственных установок.

Необходимо дифференцировать два понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье», хотя до настоящего времени в науке не сложилось однозначного подхода к определению понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Иногда эти термины употребляют как тождественные, а иногда акцентируют внимание на существенные отличия между ними.

Психическое здоровье определяется как ментальное здоровье, используется для описания любого уровня умственного, эмоционального благополучия или отсутствия психического расстройства. Оно определяется психическими особенностями, позволяющими человеку быть адекватным и успешно адаптироваться к среде. Обычно сюда относят соответствие субъективных образов объективной действительности, адекватность в восприятии себя, способность концентрировать внимание на предмете, способность к удержанию информации в памяти, критичность мышления. Показателями психического здоровья является отсутствие психических заболеваний, психическое развитие, соответствующее возрасту, благоприятное функциональное состояние высших отделов центральной нервной системы. Противоположность психическому здоровью – психические отклонения и психические заболевания.

К признакам психического здоровья можно отнести:

- отсутствие выраженных психических расстройств;
- определенный резерв сил человека, благодаря которому он может преодолеть неожиданные стрессы или затруднения, возникшие в исключительных обстоятельствах;
- состояние равновесия между человеком и окружающим миром, гармонии между ним и обществом [3].

Психическое здоровье не гарантирует душевного здоровья. При сохранности психики, полной психической адекватности человек может быть болен душевно. В свою очередь душевное здоровье определяется как оптимальное для личности, общества и жизненных перспектив душевного состояния человека. Родиться можно здоровым только психически, а психологическое здоровье только приобретается или не приобретается в течение жизни, оно является результатом воспитания, самовоспитания и саморазвития, образования и самообразования. Человек не может быть психологически здоровым, если он не здоров психически. Психологическое здоровье осознано и

целенаправленно «выращивается» в течение жизни, для этого человек прилагает определенные усилия, меняет себя, обогащает свой внутренний мир.

В понятие «психологическое здоровье» разные авторы вкладывают разное содержание.

Так, например, А. Маслоу считает психологически здоровой личностью личность, которая самоактуализируется, Э Фромм называет такую личность «продуктивной личностью», К. Роджерс «полноценно функционирующей личностью».

Проанализировав различные подходы, можно выделить некоторые общие компоненты психологического здоровья:

- состояние психического здоровья, душевного комфорта;
- адекватное социальное поведение;
- умение понимать себя и других;
- более полная реализация потенциала развития в разных видах деятельности;
- умение делать выбор и нести за него ответственность;
- уверенность в своих силах, позитивное отношение к себе;
- стремление к личностному росту, саморазвитию;
- забота о своем здоровье;
- бережная забота о близких людях;
- позитивное отношение к окружающим и. т. д.

Характерным признаком психологически здорового человека является позитивное настроение, здоровое чувство юмора; оптимистический взгляд на жизнь, активная жизненная позиция.

В. А. Ананьев попытался определить «норму» психологического здоровья. «Если для психического здоровья норма – это отсутствие патологии, симптомов, мешающих адаптации человека в обществе, то для определения нормы психологического здоровья важно наличие определенных личностных характеристик. И если заботой психиатра по большей части становится избавление пациента от патологических факторов, то направление действий психолога идет в сторону приобретения человеком полезных свойств, способствующих успешной адаптации. Кроме того, норма психологического здоровья предполагает не только успешную адаптацию, но и продуктивное развитие человека на благо самому себе и обществу, в котором он живет» [1: 49]. «Норма» психологического здоровья меняется с возрастом человека, зависит от всего разнообразия жизненных ситуаций. Одно очевидно, что психологическое здоровье динамичное образование способно развиваться до бесконечности.

Факторов, влияющих на формирование психологического здоровья, можно назвать множество, но одним из основных является семейная среда ребенка, модель жизнедеятельности родителей, их отношение к происходящим событиям, характер поведения в решении различных жизненных ситуаций, взаимоотношение с другими людьми. Поэтому психологическое здоровье населения во многом зависит от качества семейной системы и наоборот, качество семейной системы зависит от психологической культуры и психологического здоровья населения.

Гармонизация семейной системы немислима без создания стройной государственной системы воспитания семьянина. Можно выделить ряд необходимых направлений деятельности такой системы:

- поднятие престижа благополучной семьи, которая способна создавать благоприятные условия для полноценного развития личности, воспитания ребенка;
- вести просветительскую работу с населением, прежде всего с подрастающим поколением, по формированию родительской компетентности, культуры общения и социального взаимодействия;
- создание семейно-ориентированной образовательной системы, начиная с дошкольного звена, заканчивая профессиональным образованием;
- повышение статуса материнства и особенно отцовства.

Важно, чтобы молодые люди, вступающие в брак, прошли некий «ликбез» по вопросам семейной жизни по самым важным, ключевым проблемам, которые часто являются причи-

ной дезорганизации брака. На наш взгляд, есть необходимость просвещения будущих семейнинов по следующим вопросам:

- психология предбрачного общения, основные механизмы выбора брачного партнера, ошибки восприятия партнера, причины и профилактика кризисов в первые годы супружества;
- понятие семейной системы, закономерности динамики семейной системы, закономерности адаптации к семейной жизни, супружеская совместимость;
- закономерности динамики чувств; любовь, влюбленность, счастье, субъективная удовлетворенность браком;
- половой диморфизм, гендерная психология;
- значение семейного благополучия для развития ребенка.

Знание психологии семейных отношений позволит молодым в дальнейшем понять причину проблем во взаимоотношениях и соответственно конструктивно их разрешать. Благополучная семья – это вовсе не значит, что в семье отсутствуют проблемы, это семья, где умеют самостоятельно, силами членов семьи, разрешать возникшие проблемы.

В настоящее время возникает много проблем и в сфере детско-родительских отношений. Основная причина – неготовность молодых родителей к воспитанию, отсутствие навыков и знаний в сфере психологии развития детей. Просветительскую работу в данном направлении можно вести в детских дошкольных учреждениях, через СМИ, в клубах «Молодая семья» и т. д.

Система образования также может способствовать формированию психологической культуры и психологического здоровья молодого поколения. Современные образовательные стандарты ориентированы на развитие личности учащихся, но, к сожалению, жизненная практика показывает, что педагогам зачастую не всегда хватает знаний по вопросам формирования и развития психологии человека, возрастных особенностей развития личности.

В формировании психологического здоровья большую роль играет образ жизни человека. С другой стороны, здоровый образ жизни определяется уровнем психологической культуры человека и включает в себя:

- стремление к физическому и духовному совершенству;
- достижение душевной и психической гармонии с самим собой и с внешним миром;
- организация здорового питания, оптимальных нагрузок и отдыха;
- исключение из жизни вредных для организма и психики вредных привычек и саморазрушающего поведения.

Психологическое здоровье делает человека самодостаточным и автономным. Важно вооружать подрастающее поколение в соответствии с возрастом средствами самопонимания, самопринятия и саморазвития в условиях противоречивой динамичной социальной среды.

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности, поэтому в обществе должна вестись целенаправленная работа с населением по формированию и развитию психологического здоровья, как одного из основных факторов благополучной социальной адаптации и самореализации личности.

### Литература

1. Ананьев, В. А. Психология здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Дубровина, И. В. О воспитании психологической культуры школьников [Текст] / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии. – 2009. – № 3(8) – С. 43–48.
3. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст [Текст] / В. Э. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с.