

**Балашова Дарья Леонидовна**

студентка

*Научный руководитель*

**Пирязева Марина Владимировна**

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Липецкий государственный педагогический университет

им. П.П. Семенова-Тян-Шанского»

г. Липецк, Липецкая область

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ**

**Аннотация:** *статья поможет оценить психологическую зрелость и здоровье личности человека. Работа охватывает ключевые признаки, такие как способность к саморефлексии, управление эмоциями, устойчивость к стрессу, а также умение устанавливать и поддерживать здоровые отношения с окружающими. Рассмотрены практические рекомендации для самооценки и личностного роста.*

**Ключевые слова:** *развитие, диагностика, профилактика, коррекция.*

Здоровье человека можно отнести к числу более трудных и вызывающих интерес проблем. Невзирая на кажущуюся простоту определения понятия «здоровья», в нём отражаются фундаментальные виды биологического, общественного, психического и духовного бытия человека во всем мире. Психологическое здоровье – приемлемое функционирование всех структур, которые необходимы для жизнедеятельности человека. Оно неразрывно связано с отличительными чертами личности, интегрирующей все виды внутреннего мира человека и методы его внешних проявлений в целое.

«Психологическое здоровье – это состояние индивида, обеспечивающее ее устойчивое становление и успешный личностный рост» – такое понятие дает нам И.В. Белашова.

Есть признаки, которые используют психологи при описании психологического здоровья личности:

- 1) сознательность и осмысленность человеком себя и своего взаимодействия с окружающим миром;
- 2) способность участвовать в сотворчестве с другим человеком;
- 3) состояние прочности, постоянства и определённости в жизни;
- 4) социальный интерес или социальное чувство;
- 5) способность человека пребывать в настоящем, точном диалоге и организовывать его [3].

Психологическое здоровье человека считается важной частью социального самочувствия человека и его жизненных сил, что подразумевает стойкое и адаптивное функционирование человека на витальном и социальном уровнях жизнедеятельности. Понятие «психическое здоровье личности» широко употребляется в гуманистическом направлении психологии, в масштабах которого была предложена абсолютно новая концепция «положительного психологического здоровья». Так, видный представитель данного направления А. Маслоу отмечает, что патологические нарушения психологического здоровья – неврозы и психозы – это последствия неверного развития личности. Психически здоровые индивиды – это «люди зрелые, с высочайшей степенью самоактуализации», имеющие настоящие жизненные заслуги и развившие собственные персональные возможности. Он считал, что признаками психологического здоровья являются полнота, богатство развития личности, её потенциал и рвение к гуманистическим ценностям – присутствие и развитие этих качеств, как принятие иных, автономность, инстинктность, альтруизм, креативность. Психологическое здоровье не только лишь наполняет человека субъективным чувством благополучия оно само по себе верно, истинно и реально. Конкретно в этом смысле оно «гораздо лучше» болезни и «намного выше» её. Недостаток психологического здоровья не только подавляет человека, его можно рассматривать как форму слепоты, когнитивной патологии, точно так же как форму нравственной и чувственной неполноценности. Нездоровье – это постоянная неполноценность, ослабле-

ние или утрата способностей к деятельности человека и его самоосуществлению.

Психологические мнения подобного рода, к которым можно отнести труды З. Фрейда, А. Адлера, К.Г. Юнга и др. Вследствие этого, появилась потребность изучения нормально протекающего психического развития. В статье И.В. Белашовой [8] толерантное поведение рассматривается, как аспект психологического здоровья человека, так как внутренние установки определяют качество внешних взаимоотношений, что не может не отобразиться на психической гармонии личности. Из этого следует вывод, что толерантное отношение считается одним из важных компонентов формирования нашего психологического здоровья. Определение уровней психологического здоровья.

Высший уровень (креативный) – люди, с устойчивой адаптацией к среде, с активным творческим отношением к действительности, не нуждающиеся в психологической помощи.

Средний уровень (адаптивный) – люди, в целом адаптированные к социуму, но имеющие небольшую тревожность.

Низший уровень (дезадаптивный) – люди, с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации. Человек приспосабливается к внешним обстоятельствам, вместо того, чтобы двигаться к своим желаниям, благодаря своим возможностям.

Диагностика психического здоровья выявляется через основные моменты, на которые обратит внимание специалист.

1. Адекватность психологических реакций на стандартные жизненные ситуации.

Если обычная стрессовая ситуация приводит человека в состояние перевозбуждения с признаками психоза, то можно уверенно говорить о его проблемах с душевным здоровьем.

2. Способность следить за поведением в обществе, подчиняясь его законам.

Неспособность или нежелание принимать нравственные законы указывает на скрытую патологию в психике.

### 3. Критическое отношение к себе и обществу [1].

Когда человек слышит только себя, не может уследить за своими желаниями, необходимо очень внимательно заниматься его психологическим здоровьем.

В.Ю. Завьялов, говоря о профилактике психического здоровья, отмечает, что психическая зрелость и душевное здоровье характеризуются тем, что человек активно пользуется помощью других людей и охотно сам помогает. Все люди прямо или косвенно зависят друг от друга и поэтому соблюдение принципа экологичности в общении, является надёжной гарантией сохранения доброжелательных, уважительных, взаимно полезных отношений.

Известный писатель, психолог и педагог Карнеги в книге «Как перестать беспокоиться и начать жить» предлагает следующие советы.

1. Все заботы должны быть направлены только на сегодняшний день, поскольку мы не можем угадать будущее и изменить своё прошлое.
2. Человек, страдающий от беспокойства, должен забыться в работе, или заняться каким-либо увлечением.
3. Нельзя расстраиваться из-за пустяков, ведь жизнь слишком коротка, чтобы тратить ее на пустяки.
4. Необходимо изучить факты и спросить себя: «Каковы шансы, что событие, из-за которого я обеспокоен, сможет произойти?»
5. Пусть прошлое остается в прошлом [7].

Существуют и способы профилактики психологического здоровья.

1. Найти причины стресса. Найти время побыть наедине с собой и записать для себя всё то, что вас беспокоит.
2. Составить план по уменьшению влияния стресса на вашу жизнь. Необходимо после выявления источника стресса, стараться меньше уделять этому времени.
3. Надо поделиться своими проблемами с другими людьми. Нельзя в себе держать переживания, ваши родные помогут вам с решением проблем.

Таким образом, мы выяснили, что психологическое здоровье является довольно обширным понятием, включающим в себя много компонентов, оказы-

вающих воздействие как друг на друга, так и на общую картину становления человека. И, конечно, бесспорна значимость исследования вопроса психологического баланса личности. В наше время, когда стрессы и стремительный жизненный ритм оказывают ежедневное воздействие на нервную систему человека, остро встаёт проблема сохранения психологического здоровья.

Психологическое здоровье не является статичным состоянием; оно требует постоянного внимания и заботы. Развитие навыков саморефлексии, управление эмоциями и стремление к саморазвитию помогают не только поддерживать психологическое благополучие, но и способствуют личностному росту. Умение устанавливать здоровые отношения с окружающими и находить радость в повседневной жизни также играет ключевую роль в нашем общем состоянии.

Важно помнить, что каждый человек уникален, и признаки психологического здоровья могут проявляться по-разному. Осознание своих сильных и слабых сторон, а также готовность работать над собой – это первый шаг к улучшению своего психологического состояния. В конечном итоге, поддержание психологического здоровья – это инвестиция в качество жизни, которая приносит радость, удовлетворение и гармонию.

### ***Список литературы***

1. Бек А.Т. Когнитивная терапия и эмоциональные расстройства / А.Т. Бек. – М.: Психология, 2006.
2. Данлэп Г.В. Эмоциональное здоровье: как создать психологическую устойчивость / Г.В. Данлэп. – М.: АСТ, 2010.
3. Гардер Э. Психология и здоровье: как сохранить здоровье ума и тела / Э. Гардер. – М.: Эксмо, 2015.
4. Ежевская Т.И. Психологическое здоровье как значимый ресурс информационно-психологической безопасности личности / Т.И. Ежевская // Гуманитарный вектор. Серия: Педагогика, психология. – 2016.
5. Роджерс К. О личности: психотерапия и личностный рост / К. Роджерс. – М.: Психология, 2009.

6. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 2020.

7. Белашева И.В. Толерантное поведение как критерий психологического здоровья личности / И.В. Белашева // МНКО. – 2014. – №6 (49) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/tolerantnoe-povedenie-kak-kriteriy-psiologicheskogo-zdorovya-lichnosti> (дата обращения: 13.01.2026).