

Всероссийское СМИ

«Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации Эл №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

*Стародубова Т.Е. Психологическое здоровье личности в контексте гуманистического подхода // Материалы по итогам I –ой Всероссийской научно-практической конференции «Перспективы развития науки и общества», 20 – 30 января 2019 г. – 0,2 п. л. – URL: [http://akademnova.ru/publications\\_on\\_the\\_results\\_of\\_the\\_conferences](http://akademnova.ru/publications_on_the_results_of_the_conferences)*

### **СЕКЦИЯ: ПЕДАГОГИКА И ПСИХОЛОГИЯ**

**Т.Е.Стародубова**

Магистрант 1 курса

факультет педагогики и психологии – центр педагогического образования

Приамурский государственный университет им. Шолом- Алейхема

Научный руководитель: Т.В.Левкова, к.п.н., доцент

г. Биробиджан, Еврейская автономная область,

Российская Федерация

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ В КОНТЕКСТЕ ГУМАНИСТИЧЕСКОГО ПОДХОДА**

На сегодняшний момент проблема исследования психологического здоровья и его компонентов является одной из актуальных в психологии. Данный феномен исследуется множественными учеными и подходами к его изучению, однако до сих пор не представляется возможным дать всеобъемлющего определения, выделить достаточный набор его составляющих, разработать достоверные и обоснованные критерии оценки его уровня.

Само понятие «психологическое здоровье» было введено в современную психологию И.В. Дубровиной. При этом стоит обратить внимание на то, что данное понятие не противопоставляется понятию психического здоровья, а напротив, неразрывно связано с ним. Однако, сравнивая эти два понятия,

подчеркивается, что «психическое здоровье» связано, прежде всего, с отдельными психическими процессами и механизмами, в то время как «психологическое здоровье» относится к личности в целом и находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [1].

Первые представления о психологическом здоровье были предложены в классическом психоанализе, но стоит заметить, что инициатива в постановке и исследовании проблемы психологического здоровья принадлежит западным ученым – гуманистам: А. Маслоу и К. Роджерсу. С точки зрения гуманистического подхода основным принципом психологического здоровья является стремление человека стать и оставаться самим собой, несмотря на все трудности жизни [2].

Так, по мнению К. Роджерса, психологическое здоровье должно рассматриваться в аспекте естественного личностного развития, т.е. как качество свободно развивающейся личности. На фоне таких взглядов, ученый предложил динамическую модель «полноценно функционирующего человека», а также ввел понятие «конгруэнтность», обозначающее способность личности реагировать и действовать с искренностью, не скрывая, а наоборот, открыто выражая свои подлинные чувства и установки. Именно «открытость», с точки зрения К. Роджерса, является детерминантой психологического здоровья.

С точки зрения А. Маслоу, наиболее важные составляющие психологического здоровья - это стремление людей быть «всеми, чем они могут», то есть стремление к полному развитию своего потенциала через самоактуализацию. По его мнению, для самоактуализирующейся личности присущи такие качества как:

## Всероссийское СМИ

### «Академия педагогических идей «НОВАЦИЯ»

Свидетельство о регистрации ЭЛ №ФС 77-62011 от 05.06.2015 г.

(выдано Федеральной службой по надзору в сфере связи, информационных технологий и массовых коммуникаций)

Сайт: [akademnova.ru](http://akademnova.ru)

e-mail: [akademnova@mail.ru](mailto:akademnova@mail.ru)

1. Принятие других;
2. Автономия;
3. Спонтанность;
4. Чувствительность к прекрасному;
5. Чувство юмора;
6. Альтруизм;
7. Желание улучшить человечество;
8. Склонность к творчеству.

Именно такую личность, утверждал А. Маслоу, можно считать психологически здоровой [3].

Также, гуманистическая психология определила структуру психологического здоровья. По мнению М. Джемс, оно состоит из нескольких компонентов, а именно:

1. Положительное отношение к себе;
2. Оптимальное развитие, рост и самоактуализация личности;
3. Психическая интеграция (аутентичность, конгруэнтность);
4. Личная автономия;
5. Реалистическое восприятие окружающих;
6. Умение адекватно воздействовать на других людей и др.[4].

Анализируя взгляды современных гуманистических психологов, важно подчеркнуть, что психологическое здоровье обуславливается особенностями баланса, гармонии между жизненными силами человека и своеобразием его жизненного пространства [5]. С такой позиции психологическое здоровье гарантирует возможность как личностного выбора, так и автономного развития. Самопознание, способность к принятию решений в направлении будущего, готовность к изменениям и возможность выделять альтернативы,

тенденции, исследовать и эффективно использовать свои ресурсы, нести ответственность за сделанный выбор и др. – все это относится к его механизмам.

С точки зрения В. Франкла, самоактуализация, так же, как и другие «алчные» стремления (например, к удовольствию, высокому социальному статусу, счастью) – это некие «побочные эффекты» самотрансценденции, то есть «выход за свои пределы», стремление к смыслу, что является подлинным критерием психологического здоровья. В роли ведущей движущей силы поведения В. Франкл выделил стремление человека найти и исполнить смысл своей жизни. По его мнению, состояние экзистенциального вакуума, которое вызывается отказом от прежних идеалов, отсутствием смысла является причиной ряда социальных патологий – алкоголизма, наркомании, суицидов, преступности [6].

Итак, психологическое здоровье, не смотря на внимание к нему, как к объекту исследования, на сегодня является актуальным для рассмотрения в практической психологии [7]. Многомерность и многоаспектность этого явления позволяет нам актуализировать основные характеристики и критерии психологически здоровой личности, а также позволяет поставить ряд вопросов, которые, на наш взгляд, являются значимыми для рассмотрения: какие психологические ресурсы значимы для поддержания психологического здоровья, как проявляется психологическое здоровье и какие признаки его можно выделить. При этом проблемным остается вопрос – действительно ли все критерии, приписанные различными авторами к признакам психологического здоровья, свидетельствуют о его наличии.

**Список использованной литературы:**

1. Дубровина, И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–21
2. Шувалов, А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2009. – № 4 (15). – С. 87–101.
3. Трубникова, Н.И., Трубников В.Е. Осмысленность жизни как фактор, влияющий на психологическое здоровье в юношеском возрасте // Психологическое здоровье человека: жизненный ресурс и жизненный потенциал: материалы II-й Междунар. науч.- практ. конф. (г. Красноярск, 27-28 ноября 2015 г.) / гл. ред. И. О. Логинова. – Красноярск: КрасГМУ, 2015. – С. 137-142.
4. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. – Барнаул: Издательство Алтайского государственного университета, 2009. – 123 с.
5. Ананьев, В.А., Никифоров Г.С. Психология здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с
6. Франкл, В. Человек в поисках смысла / Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1990. – 372 с.
7. Моисеева Т. В., Левкова Т.В. Психологическое здоровье студентов вуза в контексте антропологического подхода // Alma Mater (Вестник высшей школы), 2014. - №9. – с. 117-120.

**Опубликовано: 20.01.2019 г.**

**© Академия педагогических идей «Новация», 2018**

**© Стародубова Т.Е., 2018**