**«Характеристика социально - психологических детерминант, обуславливающих психологическое здоровье личности»**

Охарактеризуем социально-психологические детерминанты, обуславливающие психологическое здоровье личности на примере молодежи, так как тема нашего диссертационного исследования касается психологического здоровья студентов ВУЗа.

Молодежь – это социально-демографическая группа населения, переживающая период становления социальной зрелости, вхождение в мир взрослых и адаптацию к автономной самостоятельной жизни. С одной стороны, от этой социально-демографической группы зависит будущее обновление общества, с другой, специфические социальные и психологические черты данной социальной группы обусловлены возрастными особенностями молодых людей, процессом становления их духовного мира, социализации, спецификой положения в социальной структуре общества.

В силу возрастных и социально-психологических особенностей молодежь тяготеет к новым видам деятельности, сравнительно легко овладевает сложными профессиями, отличается бескорыстием и отзывчивостью, особой эмоциональной восприимчивостью, стремлением к идеалу, максимальному проявлению сил и способностей. Ее становление происходит в сложных условиях ломки многих старых ценностей, в период формирования новых социальных отношений в нашей стране [8].

Границы молодежного возраста подвижны. Они зависят от социально-экономического развития общества, достигнутого уровня благосостояния и культуры, условий жизни людей. Воздействие этих факторов реально проявляется в продолжительности жизни людей, расширении границ молодежного возраста от 14 до 30 лет. Нижняя граница определяется тем, что именно в этом возрасте человек впервые получает право выбора в социальном плане: продолжить учебу в школе, поступить в технический или гуманитарный колледж, лицей или поступить на работу. К 30-ти годам человек, как правило, достигает физической и профессиональной зрелости, завершается формирование его семьи, он занимает определенное положение в обществе.

В настоящее время, по мнению социологов, существуют две крайние группы молодежи – благополучная и неблагополучная. Это зависит от разных причин, в том числе от их социально-психологического уровня развития. Социально-психологический уровень развития определяется интеллектуальным развитием и психологическим здоровьем.

Обратимся к значению понятия здоровье. Здоровье – это «…состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [10]. Данное определение содержит уровни здоровья: физическое; психическое; социальное. Нас интересует психическое здоровье, так как оно является составляющим психологического здоровья.

Термин «психическое здоровье» был впервые введен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). В докладе Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» (1979) сказано о том, что нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на психику и связанными с социальными условиями [3].

Термин «психическое здоровье» неоднозначен, он как бы связывает собою две науки и две области практики – медицинскую и психологическую. В последние десятилетия на пересечении медицины и психологии возникла особая научная отрасль – психосоматическая медицина, в основе которой лежит понимание того, что любое соматическое нарушение всегда так или иначе связано с изменениями в психическом состоянии. В свою очередь, психические состояния становятся главной причиной соматического заболевания или являются как бы толчком, ведущим к болезни. Иногда особенности психики воздействуют на протекание болезни, иногда физические недуги вызывают психические переживания и психологический дискомфорт [6].

В словаре под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского психическое здоровье рассматривается как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающих адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности» [7].

Говоря о разнице между психическим и психологическим здоровьем, Дубровина И. В. выделила разницу – психическое здоровье, по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам; психологическое здоровье характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлением человеческого духа [5].

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 большой 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» [2].

Пахальян В.Э., анализируя понятие здоровья и понятие психологического здоровья, определяет психологическое здоровье как «...динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет ее сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе развития» [3].

Отвечая на вопрос, что такое психологическое здоровье, автор монографии «Психология здоровья», В.А. Ананьев, выделяет следующие черты психологически здоровой личности:

- соматическое здоровье;

- развитие самоконтроля и усвоение реакций, адекватных различным ситуациям в жизни человека;

- умение разводить реальные и идеальные цели, границы между разными подструктурами «Я» – Я-желающим и Я-долженствующим;

- умение регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм [2].

В целом, анализ литературы позволяет выделить ряд существенных признаков, используемых современными психологами при описании психологического здоровья личности:

1. Осознанность и осмысленность человеком самого себя, мира в целом, своего взаимодействия с миром.

2. Полнота «включенности», переживания и проживания настоящего, пребывание в процессе.

3. Способность к совершенствованию наилучших выборов в конкретной ситуации и в жизни в целом.

4. Способность не только выражать себя, слушать другого человека, но и участвовать в сотворчестве с другим человеком.

5. Глубинная событийность как способность человека пребывать в полноценном, способствующем совершенствованию участников контакте, подлинном диалоге и организовывать его.

6. Чувство свободы, жизни «в соответствии с самим собой» как состояние осознавания и следования своим главным интересам и наилучшему выбору в ситуации.

7. Ощущение собственной дееспособности – «Я могу».

8. Социальный интерес или социальное чувство (в терминологии А. Адлера), то есть заинтересованный учет интересов, мнений, потребностей и чувств других людей, постоянное внимание к тому, что рядом – живые люди.

9. Состояние устойчивости, стабильности, определенности в жизни и оптимистический, жизнерадостный настрой как интегральное следствие всех перечисленных выше качеств и свойств психологически здоровой личности. Это состояние не стоит путать с состоянием ригидности, «зашоренности» стереотипами и шаблонами. Наоборот, это состояние гибкого, но устойчивого баланса в динамичном, со значительной степенью неопределенности, жизненном мире.

Рассматривая понятие психологического здоровья в единстве биологического (физического, физиологического), психического и социального, можно утверждать, что психологическое здоровье предполагает устойчивое, адаптивное функционирование человека на витальном, социальном и экзистенциальном уровнях жизнедеятельности.

Как отмечают Регуш Л. А и Орлова А. В., психологическое здоровье на витальном уровне жизнедеятельности предполагает осознанное, активное, ответственное отношение человека к своим биологическим потребностям, потребностям своего тела. Такой человек заботится не только о здоровье, чистоте, красоте своего тела, но и исследует, осознает свои привычные движения, жесты, зажимы, мышечный панцирь в целом. Кроме того, психологически здоровый человек может исследовать и само свое отношение к своему телу. В целом, здоровье витального уровня жизнедеятельности характеризуется динамическим равновесием всех функций внутренних органов, адекватно реагирующих на влияние внешней среды, стремящихся к поддержанию гомеостатического состояния всего организма в целом [4].

Психологическое здоровье социального уровня жизнедеятельности определяется системой социальных отношений, в которые вступает человек как общественное существо. При этом наиболее значимыми для человека становятся условия протекания социальных отношений, определяемые нормами морали, права, ценностными ориентациями и нравственностью.

Критериями социального здоровья часто выступают:

- уровень социальной адаптации и адекватность реакций человека на внешние воздействия (Мясищев В. Н.);

- адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, направленность на общественно полезное дело, альтруизм, ответственность, эмпатия, бескорыстие, культура потребления (Никифоров Г. С.);

- способность к целеполаганию и достижению поставленных целей (Тихомиров О. К.) [1].

Уровень социального функционирования человека характеризуется сложной системой субъект - объектных отношений, содержащих в себе как субъектные, так и объектные характеристики. К субъектным характеристикам можно отнести закономерности психической организации человека, проявляющиеся в функционировании эмоционально-волевой и когнитивных сфер, дающих основание для формирования личности, интегрируемой ценностно-нравственной системой в мировоззрении. Объектные характеристики также имеют определенные закономерности, проявляющиеся в общественных отношениях, заданных нормами культурной среды, социальной и государственной организациями или субкультурными ценностями.

Поэтому единых критериев социальной нормы не существует, каждая культурная среда формирует свои нормы, а показателем социального здоровья является уровень адаптивности к нормам того социума, в котором человек живет. Социальным иммунитетом на субъектном уровне являются интериоризированные общественные и культурные нормы, представленные в структуре ценностей и эталоне межличностных отношений, нарушение или неисполнение которых фрустрирует человека, проявляясь во внешнем или внутреннем конфликте, что вызывает тревогу, сигнализирующую о возможности возникновения проблем с социальным здоровьем [4].

Социальное психологическое здоровье взрослого человека определяется степенью профессиональной самореализации человека. Профессиональное самоопределение социального уровня характеризуется влечением к сотрудничеству, желанием следовать нормам, трудолюбием. Смысл жизни на данном уровне определяется стремлением к доверительным отношениям, защищенности и ответственности. Профессиональная деятельность (согласно исследованиям психолога М.Я. Дворецкой) характеризуется стремлением к социальной стабильности, являющейся следствием жизненного и профессионального выбора с избеганием фрустрирующих ситуаций и бесполезной, бессмысленной деятельности.

О психологическом здоровье на социальном уровне жизнедеятельности свидетельствует высокая степень гармонизации человеком своих взаимоотношений с обществом. В процессе гармонизации своих взаимоотношений с обществом человек осознает свои социальные потребности, расширяет средства и способы их реализации. В это время он формирует собственную автономность, самодетерминацию, самоуправление, реализует заложенные природой силы и способности.

Психологическое здоровье на экзистенциальном (глубинном) уровне жизнедеятельности предполагает: ориентацию человека на свой глубинный внутренний мир, формирование доверия своему внутреннему опыту, обновленных, духовных отношений с внешним миром [9].

Экзистенциальный уровень жизнедеятельности также имеет свои критерии и показатели здоровья. В первую очередь к ним можно отнести наличие смысла жизни, определяющего устремления человека к идеалу, осуществление которых сопряжено, как правило, с борьбой идеала и действительности. Экзистенциальный идеал есть нечто бесконечное, никогда не достижимое, особенно в пределах короткой жизни личности в чувственном мире. Он определяется как вечная, не завершаемая цель человеческого существования.

Экзистенциальный идеал призван определять то, что есть вечное и неизменное в человеческой природе, оттеняя собой преходящие ценности конечного бытия. Он способствует поиску смысла жизни, связанному с разрешением экзистенциальных дихотомий (жизнь – смерть; свобода – ответственность; смысл – бессмысленность; одиночество – любовь; совесть – закон), что, в свою очередь, активизирует процесс самопознания человека. Присутствие экзистенциальных дихотомий, с одной стороны, указывает на наличие глубинных внутренних конфликтов, сопровождающихся нарастающей тревогой и безотчетными страхами, но, с другой стороны, при их позитивном разрешении, – представляет собой возможность личностного роста, где осуществление выбора и принятие ответственности за него определяет направленность личности в целом.

Негативное разрешение дихотомий чаще всего сопряжено с явлением «сожжения совести», когда человек в своем безудержном стремлении к потреблению и удовольствиям избирает путь внешнего благополучия, обессмысливая свою духовную, подлинно человеческую жизнь.

Итак, еще раз подчеркнем разницу между психическим и психологическим здоровьем. Психическое здоровье имеет отношение к отдельным процессам и механизмам психики: мышлению, памяти, ощущению, восприятию, эмоциям, воле и пр. Психологическое здоровье характеризует личность в целом, ее отношение к миру, себе, собственной жизни.

Кандидат биологических наук Хватова М.В. в статье «Феноменологический подход к исследованию здоровья личности молодежи» обнаружила и выделяет противоречие между потребностью формирования здоровой, творческой, активной, социально ответственной личности и несформированностью ценности здоровья на личностно-смысловом уровне, отсутствием готовности к реализации здорового образа жизни. Здоровье является для молодежи декларируемой ценностью, но не реализуемой, отсутствует активная субъектная позиция, личная ответственность за свое здоровье и благополучие. Такое же отношение и к психологическому здоровью [9].

Здоровье представляется современной молодежи как некий ресурс, который обеспечивает человеку долгую и беззаботную жизнь, в ответах преобладает внешняя мотивация и лишь 5% видят возможность актуализации своего потенциала для реализации себя. Обращает на себя внимание стереотипность представления современной молодежи о здоровье, которое навязывается окружением, средствами массовой информации. Что касается респондентов с нарушенным здоровьем, то стоит отметить, что здоровье они определяют для себя как залог успешной деятельности, хорошей карьеры и жизни вообще, а не как залог долгой беззаботной жизни (мнение студентов) [9].

Психологическое здоровье как совокупность личностных образований обеспечивает успешное функционирование человека в осложненных условиях, сохраняя свой социально-личностный статус, реализуя собственный личностный потенциал. Психологически здоровый молодой человек успешно адаптируется в обществе, утверждает собственные идеалы, использует конструктивные стратегии на своем пути к акме. Акме (от греч. акте – высшая степень чего-либо, цветущая сила) – это вершина зрелости человека (акме), состояние, которое охватывает значительный по протяженности этап его жизни и демонстрирует, насколько он состоялся как личность, как гражданин, как профессионал в какой-то области деятельности. Вместе с тем акме личности отличается большей или меньшей вариативностью и индивидуальностью. Современную акмеологию интересует в первую очередь то, в каком возрасте люди разных профессий достигают периода расцвета и как долго утверждаются на этом уровне. В то же время главная проблема акмеологии – не столько хронологическая протяженность полноценной зрелости, сколько душевное состояние человека, способное превратить любой жизненный период в период расцвета, наполненное психологическим здоровьем.

Говоря о психологическом здоровье и болезнях важно отметить, что психологических заболеваний нет – есть психические расстройства, физические недуги. Психологическое здоровье определяется тем, как человек относится к своему духовному, душевному, физическому здоровью и развитию.

К факторам, неблагоприятным для психологического здоровья молодежи, относятся распространение курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании. На употребление наркотиков влияют многие факторы и в основном это социальные и психологические (любопытство, завоевание популярности, облегчение контактов, стремление к подражанию, конфликты, безделье, страх перед жизненными трудностями и т. п.). Последствия наркомании трагичны: человек деградирует, у него пропадает интерес к жизни, он перестает быть личностью, а медицинские последствия еще более печальны. Употребление наркотиков вносит существенный ущерб обществу и личности. Основная часть потребителей наркотиков – молодежь, одним из следствий наркомании является физическая и социальная деградация наиболее активной части населения, фактором, во многом определяющим образ и стиль жизни молодых людей, становится криминализация и коммерциализация их досуга.

А благоприятному развитию способствует чтение хорошей литературы, особенно духовной, общение с интеллигентными, духовно развивающимися людьми, в частности с духовником, саморазвитие. Молодой человек должен стать субъектом собственного здоровья, от его воли зависит то, какие он будет создавать технологии и как будет использовать техники продуцирования своего здоровья.

Одной из форм работы по формированию и развитию психологического здоровья молодых людей может быть участие в социально-психологических и личностных тренингах, направленных на актуализацию резервных возможностей и развитию социально-психологических компетенций. На тренингах молодые люди имеют возможности изучать собственные ресурсы, получить знания по личностному саморазвитию и формировать социально-психологические умения и навыки.

**Список литературы**

1. 4. Айварова Н.Г. Факторы психологического здоровья молодежи [Электронный ресурс] / Н.Г. Айварова, А.Р. Шимельфених // Вестник Югорского государственного университета. – 2017. – № 1. – С. 19 – 24. – Режим доступа: <https://www.ugrasu.ru/science-and-innovations/science/bulletin-of-YuSU/>.

2. 7. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания / Ананьев В.А. / под ред. Г.С. Никофорова. – СПб.: Медицина, 2000. – 283 с.

3. 68. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.

4. 69. Педагогическая психология: учеб. пособие / под ред. Л.А. Регуш, А.В. Орловой. – СПб.: Питер, 2011. – 416 с.

5. 73. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1998. – 528 с.

6. 75. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы: руководство практического психолога / под ред. И.В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург: деловая книга, 2000. – 176 с.

7. 78. Психология: словарь / под общ. ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.

8. 82. Симонович Н.Н. Психологические особенности социального самочувствия молодежи [Электронный ресурс] / Н.Н. Симонович автореф. дис….канд. психол. Наук. – Москва, 2007. – 24 с. – Режим доступа: <http://www.elaibrary.ru>.

9. 87. Хватова М.В. Феноменологический подход к исследованию здоровья личности молодежи [Электронный ресурс] / М.В. Хватова // Гаудеамус. – 2012. – № 1. – С. 41 – 45. – Режим доступа: http://journals.tsutmb.ru/?id=110

10. 89. Энциклопедический словарь медицинских терминов. – М.: Медицина, 2005. – 600 с.