

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ

Панина Яна Андреевна

студент, Армавирский государственный педагогический университет, РФ, г. Армавир

Кихтенко Анастасия Евгеньевна

студент, Армавирский государственный педагогический университет, РФ, г. Армавир

Твелова Ирина Александровна

научный руководитель, канд. психол. наук, доцент, Армавирский государственный педагогический университет, РФ, г. Армавир

Мы привыкли уделять огромное внимание нашему физическому здоровью и самочувствию. Мы ежегодно проходим диспансеризацию, стараемся кушать здоровую пищу, по утрам делаем зарядку. И почти не обращаем внимание на психоэмоциональную составляющую нашего организма. Психологическое здоровье важнейший фактор нормальной жизнедеятельности человеческого организма. Состояние гармонии и внутреннего согласия с самим собой и окружающим миром, дает ощущение комфорта и создает условия для личностного роста.

Человек в таком состоянии защищен от внешних неурядиц, ударов судьбы, вызовов времени. Он вооружен, а, следовательно, защищен щитом своего психологического здоровья. Что же представляет собой психологическое здоровье?

Психологическое здоровье - совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества. [1]

Необходимо отметить, что психология человека не статична, а, следовательно, чем более разнообразен его психоэмоциональный фон, тем более гибким является его психика. Тем более адекватно человек реагирует на внешние раздражители, тем более спокойно он преодолевает жизненные препятствия, возникающие на его жизненном пути в достижении поставленных целей. Это помогает человеку играть одновременно несколько возрастных, социально-демографических и межличностных ролей. Нормальный человек разумен, готов к сопереживанию, альтруизму и сотрудничеству, что дает ему возможность динамичного и позитивного развития по восходящей линии в течение всей его жизни. [4]

Черты психически уравновешенного человека:

- человечность;
- уверенность в своих силах;
- умение владеть собой в стрессовых ситуациях;
- потребность в самосовершенствовании;
- потребность в самореализации в достижении целей.

Хотя человек, не всегда уделяет должное внимание своему психическому здоровью, существует несколько маркеров по которым можно судить об этом.

1. Позитивное настроение, в котором находится человек. Основу составляют такие состояния как:

- Радует за успех другого и несет ответственность за свои ошибки;
- Читает каждый день
- Прощает других и ведет список дел, дневник
- Обсуждает идеи и делится информацией, событиями
- Проявляет радость и желает успеха другим
- Не перестает учиться и ставит цели, и планирует их достижение
- Не боится перемен

2. Высокий уровень психических возможностей, благодаря чему человек способен выходить из различных ситуаций связанных с переживанием тревоги, страха.

- Таит обиду
- Критикует, винит других за свои ошибки
- Каждый день всё время поводит в социальных сетях, считает, что все знает, боится перемен
- Скрывает события, информацию, в тайне надеется, что у других ничего не получится
- Обсуждает людей, проявляет гнев
- Не знает кем хочет стать, никогда не ставит цель.

Как же научиться поддерживать психически комфортное состояние своего организма?

Для этого существует много психологических тренингов, работа с психоаналитиком.

Критерии психологического здоровья:

- душевный комфорт;
- 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

Таким образом, формула психологического здоровья определяется: психическим здоровьем и здоровьем личностным. Причем, стабилизирующим фактором может быть, комфортная внешняя среда (например, отношения в благополучной семье, дружба со школьными товарищами, шопинг, посещение театра, кино и т.д.) [2].

Причинами, которые дестабилизируют состояния психического здоровья может быть комплекс неблагоприятных внешних факторов (отношения в неблагополучной семье, школьные конфликты и возрастные конфликты в период пубертатного развития).

Психологически здоровый школьник- это ученик, у которого существует баланс внутренних (познавательных, эмоциональных, физиологических) и внешних (требования социального окружения) особенностей развития его личности. В период сдачи ОГЭ и ЕГЭ, когда ребенок испытывает огромные продолжительные психоэмоциональные перегрузки, он может не справляться со стрессами, обидами, что в свою очередь может привести к девиантному поведению подростка либо переутомлению.

Переутомление, необходимо компенсировать витаминным питанием, здоровым сном, физическими нагрузками. Кроме того, необходимо мотивировать ребенка на позитивную оценку внешней ситуации и внутреннего состояния.

Несколько полезных советов о том, как сформировать у ребенка хорошую самооценку, уверенность и способность противостоять трудностям:

«Чтоб в старости не мерзнуть от мороза, нельзя дышать прохладой на детей», гласит восточная мудрость.

В случае неудачи ребенка необходимо вселить в него уверенность в том, что все должно получиться, детей нельзя обманывать - делать хорошую мину при плохой игре, т.к. дети очень чувствительны к лжи, похвала не должна быть фальшивой, иначе у ребенка возникает чувство собственного бессилия.

Современное общество живет постоянно в стрессовых ситуациях, отнюдь не способствующих развитию гармонии и уравновешенности, стабильности личностного развития человека. Природные катаклизмы, резкие смены социальных норм, политическая нестабильность, отрыв от природы с ее извечными нормами гармонии действительно делают понятие «психологическое здоровье» наиболее актуальным на современном этапе развития человечества.

Дубровина И.В., доктор психологических наук, профессор, академик РАО, выделяет три уровня психологического здоровья ребенка. «К первому уровню относятся дети, которые не нуждаются в психологической помощи. [3]. Они устойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Ко второму адаптивному уровню относится большинство относительно «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но по результативности диагностических исследований проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности психического здоровья и нуждаются в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности. Эта группа относительного риска, она довольно многочисленна. К третьему низкому уровню психического здоровья, относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, т.е. либо не способные к гармоничному взаимодействию, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмом защиты, отделением себя от травмирующих влияний среды. У этих детей дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных капризах и т.д. Для детей с преобладанием процессов аккомодации, напротив, характерно наблюдается приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам. Это «удобные», тихие дети, прилежные и старательные, которыми гордятся родители. Их ставят в пример педагоги, которые не всегда замечают, что они пребывают в состоянии стойкого эмоционального дискомфорта. Этой группе детей следует уделять особое внимание. [5].

Список литературы:

1. Божович Л.И. Психология формирования личности. -М., 1995.
2. Вилюнас В., Психология эмоциональных явлений. - М., 1996.
3. Дубровина И.В. Практическая психологи образования. - М.: Сфера, 1997.
4. Изард К. Эмоции человека. М., 1980.
5. Тарабакина Л.В. Эмоциональное здоровье. Школьная теория и практика психологического сопровождения. Автореферат дис. докт. псих. наук. - Н. Новгород., 2000.