

УДК: 371.4; 159.9.07

**Дементьева Юлия Валентиновна**  
доцент кафедры психологии и педагогики  
**Dementyeva Yulia V.**  
e-mail: [ud-67@mail.ru](mailto:ud-67@mail.ru)

**Жукова Виктория Игоревна**  
магистрант  
**Zhukova Victoria I.**  
e-mail: [9854840680@mail.ru](mailto:9854840680@mail.ru)

Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего  
образования «Гжельский государственный университет»  
Federal State Budget Educational Institution of Higher Education  
“Gzhel State University”

Московская обл., Раменский городской округ,  
пос. Электроизолятор, д. 67, Россия, 140155  
Тел.: 8(499)553-84-04

## **ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ КРИТЕРИИ ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ПОДРОСТКОВ**

### **PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL CRITERIA FOR DETERMINING PSYCHOLOGICAL HEALTH OF ADOLESCENTS**

*Аннотация.* В данной статье проанализированы различные подходы к определению психологического здоровья, представлены внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на формирование психологически здоровой личности современного подростка. На основе теоретического изучения психолого-педагогической литературы и практической деятельности авторы определили основные критерии психологического здоровья. В статье также представлены некоторые рекомендации родителям, педагогам, психологам по воспитанию психологически здоровой личности.

*Ключевые слова:* здоровье; психологическое здоровье; переходный возраст; душевный комфорт; покой; расслабление; внимание; доверие; личность.

*Annotation.* This article analyzes various approaches to the definition of psychological health, presents external and internal factors that influence the formation of a psychologically healthy personality of a modern teenager. Based on the theoretical study of psychological and pedagogical literature and practical activities, the authors determined the main criteria for psychological health. The article also presents some recommendations to parents, teachers, psychologists on the education of a psychologically healthy personality.

*Key words:* health; psychological health; transitional age; mental comfort; peace; relaxation; attention; trust; personality.

Каждый родитель сталкивается с такой проблемой, как подростковый возраст ребенка. Еще несколько десятков лет проблемы, возникающие у подростков в этот период жизни, не были столь остры, как сегодня. До 1990-х гг.

ритм жизни был более медленный и размеренный, чем сейчас, присутствовала стабильность, уверенность в завтрашнем дне. Качество образования было на достаточно высоком уровне, каждый имел возможность получить высшее образование на бюджетной основе. Дети были более здоровы как в физическом, так и в психологическом смысле.

Сегодня стали актуальными такие проблемы, как употребление детьми алкоголя, психоактивных, наркотических веществ. По данным Следственного комитета РФ в 2020 г. было зафиксировано 692 детских суицида, в 2021 г. – 788. Большое количество проблем со здоровьем подростков, повышенная утомляемость, депрессивные состояния становятся в центре внимания психологов, педагогов, исследователей. Дети к 12–14 годам становятся агрессивными. Разница только в проявлении этой агрессии: внутрь себя (суицид) либо вовне.

В России стало распространенным такое явление, как *буллинг* (от англ. bully – хулиган, драчун, насильник) – повторяющиеся акты различных видов насилия и издевательств со стороны одного лица или группы лиц в отношении индивида, который не может себя защитить.

Невозможность решить возникшие проблемы имеющимися средствами и методами обуславливает актуальность исследования темы психологического здоровья подростков.

Одним из внешних факторов, влияющих на обострение вышеуказанных негативных процессов, на наш взгляд, явилось стремительное развитие информационных технологий, в частности, социальные сети, участие и общение в которых зачастую приводит к потере связи детей с родителями, к появлению «авторитетов» среди сверстников, подающих не самые положительные примеры. К внутренним факторам мы относим одиночество, отсутствие опор, искаженное самоощущение, непринятие окружающей действительности, невозможность найти свое место в этой жизни.

Все это заставило нас в числе других исследователей, практиков задуматься над многими вопросами, главный из которых – «Как вырастить и

воспитать не только физически здоровую, но и психологически здоровую личность?»).

Чтобы дать ответ на поставленный вопрос, необходимо понять, что такое психологическое здоровье. Рассмотрим подходы некоторых авторов к определению психологического здоровья.

Энциклопедический словарь медицинских терминов (1984) не дает определения психологического здоровья, но определяет здоровье как состояние полного душевного, физического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов [5].

В развитие концепции психически здорового человека большой вклад внес один из основоположников гуманистической психологии К. Роджерс. Практический опыт психотерапевта позволил сформулировать понятие полноценно функционирующего человека как психически здорового, творческого человека, открытого опыту, то есть способного слышать себя, переживать все то, что происходит в нем. Это человек, по его мнению, открыт таким своим чувствам, как: страх, упадок духа, боль, с другой стороны – чувствам смелости, нежности и благоговения. А также способны осознавать свои чувства, жить ими, при этом не прибегать к защитным реакциям.

Существенное качество «хорошей жизни» психически здорового человека, согласно К. Роджерсу, – стремление жить настоящим. Жить настоящим моментом означает отсутствие неподвижности, застывших структур, фиксированных форм, но, напротив, изменение, динамику организации Я и личности. Полноценно функционирующий человек все более доверяет своему организму в выборе лучшего варианта поведения из множества возможных в данный момент. С полным осознанием себя, своих переживаний человек становится более функциональным.

А. Маслоу [3], изучая человеческую природу, замечает, что в своих исследованиях он столкнулся с тем, что «здоровые в психологическом смысле» – это люди с высокой степенью самоактуализации.

В. Э. Пахальян [4] выделяет следующие критерии психологического здоровья:

- осознанность и осмысленность человеком самого себя, своей жизни в мире;
- полнота «включенности», переживания и проживания настоящего;
- способность к совершению наилучших выборов в конкретной ситуации и в жизни в целом;
- чувство свободы, жизни «в соответствии с самим собой» как состояние осознания и следования своим главным интересам и наилучшему выбору в ситуации;
- ощущение собственной дееспособности «Я могу»;
- 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;
- состояние устойчивости, стабильности, определенности в жизни и оптимистический, жизнерадостный настрой как интегральное следствие всех перечисленных выше качеств и свойств психологически здоровой личности.

Проблему психологического здоровья исследовали такие отечественные ученые, как: Т. В. Беданс, Б. С. Братусь, И. В. Дубровина, А. М. Молокостова, Г. С. Никифоров, В. И. Слободчиков, Е. А. Трифонова, А. Б. Холмогорова, О. В. Хухлаева, И. С. Якиманская и др.

Психологически здоровый человек по О. В. Хухлаевой – это человек [1]:

- спонтанный;
- творческий;
- жизнерадостный;
- веселый;
- познающий себя, окружающий мир разумом, чувствами, интуицией;
- принимающий себя таким, какой он есть;
- признающий ценность и уникальность людей, которые его окружают.

- ответственный за свои поступки;
- анализирующий свои ошибки и извлекающий уроки своего опыта;
- наполненный смыслом жизни;
- постоянно развивающийся и быстро адаптирующийся к изменяющимся условиям жизни.

Психологически здоровый человек находится в гармонии с собой, окружающими людьми и природой.

Проанализировав подходы разных исследователей к определению психологического здоровья, мы выделяем следующие основные критерии психологического здоровья.

На наш взгляд, это:

- осознание себя, своих нужд и потребностей;
- доверие самому себе, своим ощущениям и своим чувствам (что подтверждают результаты эксперимента, представленные в научно-популярном фильме «Я и другие»);
- открытость к окружающим людям и миру в целом;
- состояние физического расслабления;
- гибкость и дееспособность: при возникновении какой-либо проблемы человек в принципе признает наличие проблемы (что во многих случаях уже является 50 % успешного ее решения), ищет оптимальные пути ее решения.

На наш взгляд, одним из критериев психологического здоровья является душевный комфорт: человеку спокойно, свободно и хорошо. Здесь можно согласиться с формулировкой Г. Ньюфелда: «Развитие происходит из точки покоя». Под покоем мы понимаем расслабление на физическом, психическом и психологическом уровнях. Современным детям катастрофически сейчас этого не хватает. Соответственно, их развитие проходит с определенным уровнем стресса и вытекающими из этого проблемами.

Наблюдая за школьниками, начиная с первого класса, мы замечаем, что они постоянно напряжены и чем-то озадачены: адаптация в новом коллективе,

большое количество уроков в расписании, насыщенная внеурочная деятельность и т. п. У детей просто физически нет свободного времени, им некогда побыть наедине с самими собой. Из-за быстрого темпа жизни они очень часто даже не задумываются и не осознают, что с ними происходит на психологическом уровне. И в этом мы, взрослые, просто обязаны им помочь. Им не хватает нашего внимания и простого понимания, без каких-либо ожиданий.

Одна из задач взрослого – научить ребенка с раннего детства слушать себя, верить и доверять своим ощущениям, принимать их, не обесценивать. На наш взгляд, начинать необходимо с рождения и это обязательно принесет желаемые результаты. То, что взрослому человеку может казаться незначимым и несущественным, для малыша может быть настоящей трагедией. Каждый родитель должен быть психологом по отношению к своему ребенку. Каждый ребенок хочет быть услышанным и понятым, ему это просто необходимо.

Счастье – это когда тебя понимают. В этой фразе заложен глубокий смысл. Каждый человек нуждается в понимании. Это база, на которой строится дальнейшее развитие личности. Через понимающего и принимающего взрослого ребенок учится этому по отношению к себе и другим людям. Возникает психологическая связь: живой, душевный контакт, из которого рождаются доверие и ощущение себя в безопасности. Ребенок развивается во взаимодействии со взрослым. Дети рождаются открытые этому миру и так необходимо сохранить и развить это качество. Важно не терять с детьми такой контакт, это необходимость для того, чтобы воспитать здоровую во всех смыслах личность.

Представим некоторые рекомендации родителям, педагогам, психологам по воспитанию психологически здоровой личности:

- проявление живого интереса к проблемам ребенка;
- совместная деятельность;
- уважительное отношение к интересам и личности ребенка.

Таким образом, мы считаем, что большую роль в воспитании психологически здоровой личности, в первую очередь, играют взрослые: мамы,

папы, бабушки, дедушки и школьные педагоги, психологи, которые не просто будут выполнять формальные обязанности, а будут находиться в постоянном взаимодействии друг с другом, слушать и слышать их.

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каменская Е. Н. Психологическая безопасность личности и поведение человека в чрезвычайной ситуации: учебное пособие. Ростов-на-Дону, Таганрог: Издательство Южного федерального университета, 2017. 110 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/87480.html>

2. Мактамкулова Г. А. Основы психического здоровья: курс лекций. Липецк: Липецкий государственный технический университет, ЭБС АСВ, 2012. 108 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/22905.html>

3. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Питер, 2019. 400 с.

4. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье личности в дошкольном и школьном возрасте: учебное пособие. Саратов: Вузовское образование, 2015. 235 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/29300.html>

5. Воловикова М. И., Галкина Т. В., Гостев А. А. [и др.] Психологическое здоровье личности и духовно-нравственные проблемы современного российского общества. М.: Институт психологии РАН, 2014. 320 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/51946.html>

6. Бендас Т. В., Якиманская И. С., Молокостова А. М., Трифонова Е. А. Социальная психология: учебник. Оренбург: Оренбургский государственный университет, ЭБС АСВ, 2015. 355 с. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.iprbookshop.ru/52332.html>