

*Уварова Людмила Николаевна, кандидат психологических наук, доцент,
Стерлитамакского филиала Башкирский государственный университет, г.*

Стерлитамак, Россия

*Нарзиева Зарина Ануровна, студентка 2 курса филологического факультета,
Стерлитамакского филиала Башкирский государственный университет, г.*

Стерлитамак, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ И ПРОЦЕСС САМОРАСКРЫТИЯ

Аннотация: актуальность выбранной темы заключается в необходимости подробно изучить внутреннее устройство психики и закономерности психологического развития человека, его самораскрытия.

Ключевые слова: психологическое здоровье, личность, самораскрытие, счастье.

Abstract: the relevance of the chosen topic lies in the need to study in detail the internal structure of the psyche and the patterns of psychological development of a person, his self-disclosure.

Keywords: mental health, personality, self-disclosure, happiness.

Согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) «Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов». Из определения следует, что психологическое здоровье — это не только отсутствие психических расстройств и патологий.

Психологическое здоровье — это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным

жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в общество. Как мы видим, определение психического здоровья, предлагаемое ВОЗ, базируется на благополучии человека и эффективном функционировании (продуктивности).

Психологическое здоровье личности – один из главных факторов формирования спокойной и счастливой жизни человека. Люди редко уделяют достаточно внимания этому аспекту своей жизни, что негативно сказывается на их отношении к окружающим людям, к работе, и в целом на его удовлетворённости жизнью. Поэтому необходимо тщательно изучить все переменные, участвующие в формировании здоровьесберегающего поведения.

Человек на протяжении всей истории существования сталкивался с множеством болезней, такими как чума, оспа, испанка и новая болезнь - Covid -19. Именно Covid -19, бушующий во всех странах мира, заставил людей сидеть дома, остерегаться общения с кем-либо, тщательно следить за здоровьем. Но эта пандемия повлияла не только на физическое, но и на психическое здоровье. Людям пришлось отвыкать от привычного для них образа жизни, столкнуться с проблемами отсутствия работы и заработка, вечным страхом за свою жизнь. Это всё не прошло бесследно и сильно повлияло на общее эмоциональное состояние людей. Именно из-за этого депрессия и другие ментальные заболевания стали одной из главных проблем 21 века.

Люди пытаются вылечить физические болезни, не задумываясь о том, как сильно ментальные проблемы на самом деле влияют на человека. Это связано с тем, что телесные недуги мы можем увидеть, почувствовать, узнать о них от доктора. В случае болезни мы идём к доктору, он выписывает лекарство и назначает лечение, и мы идём домой лечиться. Но на меланхоличное настроение мы не обращаем должного внимания. Мы уверены, что плохое настроение пройдёт, стоит лишь посмотреть фильм, перекусить или поспать. Однако порой у плохого настроения могут быть серьёзные причины, избегание которых повлечёт только ухудшение эмоционального состояния человека.

Следует различать два понятия: психическое и психологическое здоровье. К первому определению относится отсутствие серьёзных заболеваний психики, таких как шизофрения, биполярное расстройство. Как правило, лечением этих заболеваний занимается психиатр, который назначает полноценный курс лечения с медикаментозными средствами. В основе психических заболеваний могут быть анатомические отклонения в организме человека, причиной которых могут служить наследственные или приобретённые гормональные патологии. К психологическому здоровью относятся проблемы, связанные с отклонениями в мировосприятии личности, её системе убеждений. Причиной этого являются неправильное воспитание, проблемы в личной жизни, несоответствие внешности принятым стандартам и тому подобное. Этими заболеваниями занимается психолог, который пытается помочь пациенту понять себя, выявить свои проблемы и самому научиться их решать.

Мы никогда не задумываемся, почему у нас хорошее или плохое настроение, ведь оно не подвергается рациональным объяснениям и живёт «само по себе», но на самом деле настроение – это механизм, которым мы можем научиться управлять.

А.Ф. Лазурский выделил черты, присущие психологически здоровой личности. Согласно его мнению, один из признаков здоровой личности предполагает способность человека регулировать свои действия и поведение в рамках принятых социальных норм [1, с. 39].

Как известно, в жизни человеку необходимо найти равновесие между адаптацией к реальности, с одной стороны, и развитием своих творческих возможностей, утверждающих индивидуальность, — с другой. Вот главные критерии «уравновешенного человека», как их представляют себе разные авторы.

Во-первых, для здорового уравновешенного человека очень важно соблюдать здоровье тела. Невозможно стать здоровой личностью, если приходится постоянно беспокоиться о своих заболеваниях. Всем известно

высказывание древнеримского учёного и оратора Децима Юния Ювенала: «В здоровом теле — здоровый дух». Из этого можно сделать вывод, что это две взаимосвязанные переменные, без которых нельзя построить спокойную жизнь.

Во-вторых, в любовном плане уравновешенный человек способен устанавливать гармоничные интимные отношения с людьми, проявлять заботу, дарить любовь и разделять свою жизнь с другим.

В интеллектуальном аспекте ментально здоровый индивид имеет хорошие умственные данные, имеет способности и желание к изучению нового, всегда открыт незнакомым для него явлениям. Человеку необходимо постоянно совершенствовать свои навыки, иметь цель и стремиться к её достижению, уметь творчески мыслить и находить выход из трудных ситуаций.

Уравновешенный человек также должен быть социально активным. Он должен уметь устанавливать дружеские отношения с другими людьми, быть частью общества.

В нравственном плане, чтобы быть психически уравновешенным, необходимо различать что хорошо, что плохо. У нравственного человека развито чувство справедливости, он всегда готов помочь другим, умеет признавать собственные ошибки.

И наконец, в личностном плане уравновешенный человек всегда относится к жизни позитивно, он оптимист, любит жизнь и спокойно реагирует на все трудности. “Все хорошо, а будет еще лучше!” – таков должен быть девиз у людей, желающих улучшить свою жизнь. Для здоровой психики необходимо ценить себя и свой труд, но при этом не быть заносчивым, уметь с юмором относиться к себе и своим ошибкам. Нужно признать, что мы не идеальны и в этом наша особенность.

В случае если человек достиг всех этих критериев, то мы можем судить, что он ментально здоров и уравновешен. Но такие люди составляют лишь треть всего населения Земли. Однако если вы не обладаете этими качествами, то не стоит отчаиваться. В мире есть большое количество специалистов в области

психологии, которые готовы помочь вам войти в эту «когорту» зрелых и здоровых личностей [1, с. 40].

Согласно данным учёных, более 70% населения Земли страдают от болезней невротического типа, но тяжёлые формы невроза обнаруживаются лишь у 5% населения.

Поэтому очень важно следить за своим психическим состоянием. Для укрепления психического здоровья, в первую очередь, следует следить за своим питанием, начать активно заниматься спортом, развивать свои умственные способности, также не мешает абстрагироваться от стрессовых факторов, отказаться от вредных привычек и зависимостей, таких как курение, употребление спиртных напитков, наладить свой режим дня. И в целом нужно менять свой образ мышления:

1. не стоит «копаться» в себе и искать минусы в своей внешности;
2. находить положительные стороны даже в самых тяжёлых ситуациях;
3. не критиковать других людей, не осуждать их действия, ведь мы не всегда знаем, что происходит в их жизни;
4. не сравнивать себя с другими;
5. не накручивать себя и верить в лучшее.

Также для нормальной жизни необходимо уметь самораскрываться, взаимодействовать с людьми. Жизнь человека невозможна без полноценного общения с другими людьми, раскрытия своей индивидуальности. Процесс личностного самораскрытия необходим для благоприятного существования человека в обществе, для построения здоровых межличностных отношений. Самораскрытие помогает человеку не только дать представление о себе окружающим, но и понять самого себя, собственные ожидания. По мнению психологов, нежелание человека раскрыться приводит к самоизоляции индивида, он уже не может стать частью общества. Из этого следует, что самораскрытие — это сложный социально—психологический процесс, имеющий важные последствия для всех субъектов общения [2, с. 201].

Кроме того, самораскрытие индивида также способствует укреплению психологического здоровья. Любому человеку необходимо раскрыться, показать свое «Я», это является условием существования полноценной личности [3, с. 109].

Согласно данным исследований отечественных учёных, косвенно была доказана связь между самораскрытием личности и её психическим здоровьем. Если человек часто подавляет потребность в самораскрытии, то у него наблюдаются проблемы со здоровьем (частые заболевания ОРВИ, бронхиальная астма, появление аллергии на различные предметы). Это связано с тем, что у человека появляются психологические блоки [6, с. 16].

Подводя итог, следует отметить, как важно для человека следить не только за здоровьем тела, но и за ментальным здоровьем. Проблемы с психологическим здоровьем приводят к частому стрессу, срыванию злости на близких людях, неспособностью спокойно работать и в целом получать удовольствие и радоваться жизни.

Библиографический список:

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. - Санкт - Петербург: Речь, 2006. — Т. 1. — 384 с.
2. Каган, В. Е. Внутренняя картина здоровья и психосоматический потенциал индивида / В. Е. Каган. — Тарту, 1988. — 201 - 204 с.
3. Селье, Г. Стресс без дистресса / Г. Селье. — Рига: Виеда, 1979. — 124 с.