

Сущность психического здоровья человека



Содержание:



- ❖ **1. Подходы к пониманию сути психического здоровья**
- ❖ **2. Взгляды зарубежных специалистов на оценку психического здоровья**
- ❖ **3. Сущностная характеристика психического здоровья человека**
- ❖ **4. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта**
- ❖ **5. Депрессивные состояния как проявления психического нездоровья**



- ❖ Отличительным признаком здорового ума является его способность правильно осуществлять сравнение сходств и различий, соответствий и несоответствий между различными предметами.

Гельвеции



- ❖ Один из признаков здоровой личности предполагает умение человека регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм.

А.Ф. Лазурский(1925)



❖ Высокую степень совпадения реального «Я» с идеальным принято считать хорошим показателем психического здоровья

Р. Берне, 1986

1. Подходы к пониманию сути психического здоровья



*Психическое равновесие
— важнейшая характеристика
психического здоровья*

Авторы оценившие феномен психического здоровья



- ❖ Б.С.Братусь (1980 г.)
- ❖ О.Н. Кузнецов и В.И. Лебедев (1994 г.)
- ❖ А.К. Напреенко и К.А. Петрова (1995г.)

2. Взгляды зарубежных специалистов на оценку психического здоровья

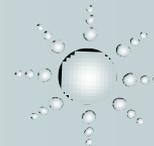


- ❖ В рамках гуманистического направления, предлагались следующие критерии позитивного психического здоровья: отношение к «Я»; рост, развитие и самоактуализация личности; целостность личности; адекватность восприятия реальности и др.



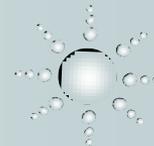
Здоровый человек — это прежде всего человек счастливый, живущий в гармонии с самим собой, не ощущающий внутреннего разлада, защищающийся, но первый не нападающий ни на кого.

А. Маслоу



А. Маслоу сформулировал и основные потребности здорового человека:

- ❖ физиологические потребности;**
- ❖ потребности в безопасности;**
- ❖ потребности в привязанности и любви;**
- ❖ потребность в уважении;**
- ❖ потребность в самоактуализации.**



Критерии психического здоровья сделанная А. Эллисом

- ❖ интерес к самому себе,**
- ❖ общественный интерес,**
- ❖ самоуправление,**
- ❖ высокая фрустрационная
устойчивость,**
- ❖ гибкость,**



- ❖ **принятие неопределенности,**
- ❖ **ориентация на творческие планы,**
- ❖ **научное мышление, при принятии самого себя,**
- ❖ **способность к риску,**
- ❖ **длительный гедонизм,**
- ❖ **нон-утопизм,**
- ❖ **ответственность за свои эмоциональные нарушения**

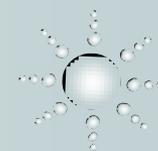


1. При проведении специального исследования (опрошено 100 человек в возрасте от 21 до 50 лет) были выявлены критерии психического здоровья.

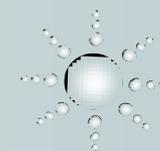
(ответы на вопрос «Почему я психически здоров?»))



- ❖ «Потому что я способен себя контролировать и не доводить до нервного срыва» (положительно ответили 39 человек);
- ❖ «Потому что я способен полноценно жить и радоваться жизни» (30 человек);
- ❖ «Потому что я не состою на учете у психиатра» (17 человек);
- ❖ «Потому что я не сумасшедший» (14 человек);
- ❖ «Потому что у меня нет необходимости обращаться к психиатрам» (6 человек);
- ❖ «Потому что у меня нет таких состояний, как постоянное чувство тревоги, страх, депрессия» (4 человека).



2. В исследовании, проведенном среди учеников выпускных классов (15 юношей и 28 девушек) по проблемам психического здоровья были получены следующие результаты.



- ❖ **эмоциональная уравновешенность (39 раз);**
- ❖ **адекватное восприятие и реагирование на окружающее (23);**
- ❖ **общительность, контактность (23);**
- ❖ **воспитанность, тактичность, культура (8);**
- ❖ **умение контролировать свое поведение (8);**
- ❖ **умение отвечать за свои поступки (6);**
- ❖ **поведение в пределах допустимого (5);**
- ❖ **умение здраво мыслить (4)**



3. В этом же исследовании приняли участие девять преподавателей психологии (доктор медицинских наук и восемь кандидатов психологических наук).

Всего преподаватели назвали 45 критериев



- ❖ **адаптивность (9 выборов);**
- ❖ **гармония души и тела (4);**
- ❖ **адекватное восприятие мира и отношение к нему (4);**
- ❖ **самореализация, самоактуализация (3);**
- ❖ **следование христианским заповедям (3);**
- ❖ **адекватная самооценка (2);**
- ❖ **адекватная реакция на ситуацию (2)**



1

Психическое здоровье - это устойчивое психическое состояние человека, которое является следствием баланса или гармоничности внешней формы и внутреннего содержания



2

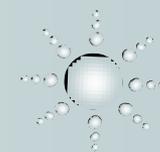
«Психическое здоровье — это состояние душевного благополучия как следствие отсутствия болезненных психических проявлений и адекватного приспособления к актуальным условиям жизни»

Психологический словарь

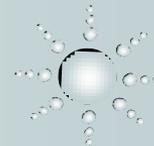
4. Состояние здоровья как причина эмоционального дискомфорта

Основные причины эмоционального дискомфорта





***Самые главные причины
дискомфорта кроются
внутри самой личности***



Экспериментальные исследования подтверждают:

- ❖ Во-первых, наиболее важные причины дискомфорта находятся внутри самой личности, а влияние среды менее сильно.**

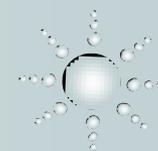


- ❖ **Во-вторых, центральное место в переживании внутреннего дискомфорта занимает чувство одиночества.**
- ❖ **В-третьих, со всеми показателями доминирующих психических состояний связаны причины дискомфорта, касающиеся здоровья.**

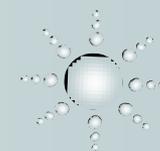


Установки, разрушающие гармонию настроения (по Л.В. Куликову):

- ❖ **«Это из-за него (нее, их...) я так себя чувствую».**
- ❖ **«Все (многое...) вокруг делается неправильно, на самом деле все должно быть иначе»..**
- ❖ **«Необходимо изменить другого человека (этих людей...)».**



- ❖ **«Я должен стремиться к совершенству во всем — совершенству своей личности, отношений с окружающими, семейных отношений, ведения дел, своего жилища...».**
- ❖ **«Окружающие плохо решают мои проблемы (мало помогают...)».**
- ❖ **«Я должен всем нравиться. Если окружающие не выражают свою симпатию, надо приложить все силы, чтобы добиться этого».**



- ❖ **детство, прошедшее в явно неблагополучной семье;**
- ❖ **отсутствие удовлетворяющих человека межличностных отношений;**
- ❖ **потеря близких людей;**



- ❖ **потеря работы; общественное отвержение;**
- ❖ **выход на пенсию;**
- ❖ **тяжелое заболевание;**
- ❖ **крушение жизненных планов;**
- ❖ **утрата идеалов или разрушение веры.**