



тельную позицию, так как она выполняет в последнее время образовательные услуги.

**Ключевые слова:** агрессия, жестокость, насилие, подростковая преступность, коррекция подросткового поведения.

#### SUMMARY

Recently, adolescent aggression and cruelty has manifested itself in destructive behavior towards peers, teachers, younger family members, animals, in disrespect and rudeness in conversations with adults. Parents sometimes do not know how to help them, and it is difficult for children to cope with problems on their own. At the school in most cases takes a defensive and accusatory position, since it has recently been providing educational services.

**Key words:** aggression, cruelty, violence, juvenile delinquency, correction of adolescent behavior.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Абдуллин А. Г., Абдуллина Д. Г., Пручкина Н. М. Теория и технология личностного роста: учеб. пособие. – Магнитогорск: МаГУ, 2010. – 163 с.
2. Абдуллин А. Г. Психолого-педагогическая поддержка подростков в трудных жизненных ситуациях // Валеологизация образовательного процесса: межвуз. сб. научн. тр. – Магнитогорск, 1999. – С. 90–107.
3. Агрессия у детей и подростков: учеб. пособие / Г. Э. Бреслав [и др.]. – СПб.: Речь, 2004. – 334 с.
4. Аношкина Ю. Ю., Заварина А. В. Программа формирования асертивного, ответственного поведения и профилактики девиаций у подростков «Гроссмейстер общения» // Социализация и реабилитация в современном мире: сб. науч. ст. – М., 2017. – С. 371–380.
5. Васильченко М. В., Даутов Д. Ф. Особенности суицидальной активности подростков // Известия Южного федерального университета. Педагогические науки. – 2015. – № 6. – С. 149–154.
6. Воликова С. В., Нифонтова А. В., Холмогорова А. Б. Школьное насилие и суицидальное поведение детей и подростков // Вопросы психологии. – 2013. – № 2. – С. 24–30.

7. Вроно Е. Жизнь – копейка // Здоровье школьника. – 2012. – № 2. – С. 60–61.

8. Галстян Г. С. Влияние алкоголя и наркомании на суицид несовершеннолетних // Вестник Адыгейского государственного университета. Социология, юриспруденция, политология, культурология. – 2010. – Вып. 3 (64). – С. 158–162.

9. Гилинский Я. И. Девиантология: социология преступности, наркотизма, проституции, самоубийств и других «отклонений». – СПб.: Издательство «Юридический центр Пресс», 2004. – 520 с.



**Н. В. Горбунова, А. С. Фетисов**

УДК 159.9.07

### ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ: СОСТОЯНИЕ И МЕХАНИЗМЫ СОХРАНЕНИЯ

В основе ценностных ориентаций личности лежит здоровье. Неоспоримым на протяжении длительного времени остается то обстоятельство, что здоровая личность способна к успешной самореализации и самоактуализации в течение всей своей жизнедеятельности. Существуют различные определения понятия «здоровье», но большинство авторов трактуют его как сложную систему, наделенную многоуровневыми компонентами и качествами. Научное сообщество большое внимание уделяет состоянию физического здоровья, которое влияет на работоспособность организма человека и при снижении функциональных возможностей появляется риск развития различных соматических заболеваний. Не меньшее значение в нормальной жизнедеятельности человека имеет психологическое здо-



ровье. Психологи обращают внимание на тесную взаимосвязь между физическим и психологическим здоровьем, обуславливая это тем, что психологические факторы напрямую влияют на развитие соматических заболеваний. Для сохранения и укрепления общего здоровья необходимо учитывать действие факторов, влияющих как на физическое состояние организма, так и на психологическое состояние личности [8; 9].

Изучение психологического здоровья является важной проблемой исследования современной психологической науки (Л. Д. Демина, И. В. Дубровина, В. И. Ильичева, Е. Р. Калитевская, Е. Р. Пахальян, В. И. Слободчиков и др.). Несмотря на комплексное изучение феномена «психологическое здоровье» однозначного определения к настоящему времени не сложилось. Однако многие ученые сходятся во мнении, что психологическое здоровье представляет собой состояние субъективного равновесия, благополучия, стрессоустойчивости, позволяющее личности адаптироваться к изменяющимся условиям и активизировать собственные ресурсы для успешной самореализации [7].

В диссертационной работе М. Г. Ивановой психологическое здоровье определено как «...сложное динамическое состояние, которое характеризует личность в процессе функционирования» [4, с. 8]. Исследователь описывает факторы (характеристики личности и среды), которые влияют на состояние психологического здоровья, а также показатели (адаптированность, уравновешенность, устойчивость, согласованность), способные сигнализировать об изменениях данного состояния.

В основе психологического здоровья, как доказывает И. И. Леонова, лежит эмоциональная сфера как значимый фактор, обеспечивающий нормальное функционирование и эмоциональную устойчивость, направленные на полноценное общение и сопереживание [5].

Р. Ф. Сулейманов под психологическим здоровьем понимает «...интегративную характеристику психики, обусловленную гармоничным развитием всех ее аспектов, способствующую состоянию психологического ком-

форта, благополучной социальной адаптации и эффективной самореализации». Ученый рассматривает данное понятие, основываясь на ряде критериев, которые определяют психологическое здоровье: автономное развитие и личностный выбор, готовность к переменам и способность выделять значимое, нести ответственность за выбор и эффективно использовать собственные возможности; психическое равновесие личности, определяющее ее адаптивные возможности и адекватные реакции психики на изменяющиеся условия; высокий уровень развития самоактуализации и зрелости; способность оказывать воздействие на окружающих, адекватность в восприятии внешнего мира; эффективное сочетание внутренних убеждений и собственных действий, определяющих жизненную позицию; аутоконструктивное отношение личности [8, с. 82].

Разделяя мнения вышеупомянутых исследователей, уточним, что в основе психологического здоровья лежат такие характеристики, как саморегуляция, активность личности, стрессоустойчивость, определяющие адаптационные механизмы психики, способствующие урегулированию воздействия факторов окружающей среды и обеспечивающие психологический гомеостаз.

Выделяют внутреннюю и внешнюю саморегуляцию. Так, внутренняя саморегуляция характеризуется определенными механизмами, осуществляющими функциональное воздействие, направленное на снижение психологического напряжения. С помощью внутренней саморегуляции человек способен управлять эмоциональным фоном, сохранять гармоничное состояние и направлять свои усилия в самовыражение и собственное развитие. В свою очередь, внешняя саморегуляция позволяет личности адекватно реагировать на воздействие факторов окружающей среды и адаптироваться к изменениям, сохраняя внутреннее постоянство. Адаптация актуализирует личностный потенциал, обеспечивая внутренние изменения, направленные на повышение активности личности в преодолении жизненных трудностей. Считается, что психологически здоровая личность обладает высокой актив-



ностью, направляя свой потенциал на общественно важную деятельность, подкрепленную общечеловеческими ценностями.

Стрессоустойчивость как важное качество личности обеспечивает противостояние стрессу и использование данного свойства для развития, самоизменения и личностного роста, что является позитивным направлением в личностном развитии.

В основе нарушения психологического здоровья лежит действие неблагоприятных факторов окружающей среды, а также генетическая детерминированность личностных качеств человека. Сохранение психологического здоровья обеспечивается за счет различных механизмов и является важным аспектом в жизни человека. Одним из важных механизмов в борьбе за сохранение психологического здоровья выступает психологическая защита или устойчивость личности [2].

Б. С. Братусь психологическую защиту относит к механизмам саморегуляции как важному компоненту психологического здоровья. По мнению В. В. Зарецкого, неустойчивость механизмов психологической защиты является основным фактором развития аддиктивного поведения и различных психоактивных зависимостей [1; 3].

Разделяя мнение исследователей по проблеме механизмов психологической защиты, Р. Ф. Сулейманов утверждает, что наряду с положительным действием защитного механизма может возникнуть и неблагоприятное воздействие на психику человека. В своей работе ученый объясняет негативный аспект защиты с позиции принципов блокировки и искажения информации, что приводит к непродуктивному поведению, неразрешению конфликтной ситуации, неадекватному восприятию. Также автор указывает на активизацию незрелых и зрелых адаптивных механизмов психики. При активизации незрелых механизмов (регрессия, диссоциация, изоляция, ипохондрия и др.), проявляющихся на уровне психофизиологии, развиваются такие состояния, как ранимость, нарушение восприятия, психосоматические расстройства, тревожность и др. Зрелые адаптивные механизмы (юмор, альтруизм,

сублимация, рационализация, предвосхищение и др.) препятствуют разрушительному действию факторов внешней среды на психику и ограждают от переживаний травмирующего характера. Р. Ф. Сулеймановым было проведено эмпирическое исследование, которое позволило подтвердить предположение о том, что «...положительное влияние механизмов защиты на психологическое здоровье и развитие личности будет возрастать по мере оптимизации процесса защиты, а именно – активации использования более зрелых механизмов и уменьшения использования незрелых защит» [8, с. 84].

Кроме механизмов психологической защиты, которыми обладает каждый человек, для сохранения и укрепления психологического здоровья важно создавать условия благоприятного психологического климата. Наличие позитивной Я-концепции обеспечивает принятие самого себя. Важное значение имеет развитие самосознания, позволяющее не только принимать позитивный образ Я, но и образ Другого, что способствует положительному восприятию других людей и созданию межличностных отношений. Способность к рефлексии помогает человеку оценить собственные положительные и отрицательные действия и обеспечить коррекционную работу с негативными качествами. Процесс рефлексии обеспечивает личности самопознание и самоконтроль, которые являются важными параметрами в сохранении психологического здоровья. Принятие эмоций и чувств не только собственных, но и окружающих, позволяет осознавать причины и последствия собственного поведения во взаимодействии с другими, дает возможность эффективно проектировать дальнейшие действия по разрешению затруднительных ситуаций. Еще одним условием сохранения психологического здоровья рассмотрим саморазвитие как важное качество зрелой личности. В процессе саморазвития человек становится субъектом своей жизнедеятельности, он активно, ответственно, самостоятельно включается в различные виды деятельности, которые приносят ему продуктивный результат. Данные условия направлены на положительное



воздействие на внутренние психологические структуры личности в процессе развития, что способствует сохранению ее психологического здоровья.

Рассматривая психологическое здоровье как основу формирования личности, способной самореализоваться в процессе жизнедеятельности, стоит обратить внимание на то, что высокий уровень психологического здоровья влияет на восприятие ее жизненных перспектив. Обратимся к исследованиям И. А. Ральниковой, которая эмпирически подтвердила то, что женщины и мужчины, обладая высоким уровнем психологического здоровья, независимо рассуждают о жизненных решениях, удовлетворены собственной жизнью, независимы от мнения окружающих, целеустремлены, имеют высокое стремление к развитию и самореализации, при развитии негативного сценария жизненных ситуаций планируют действия, направленные на решения проблемы. Напротив, мужчины и женщины, обладающие низким уровнем психологического здоровья, организуют свое жизненное пространство, ориентируясь на мнение окружающих, не удовлетворены собой и окружающими людьми, отклоняют возможности по самореализации и развитию, неактивны в получении нового опыта, испытывают ощущение бесперспективности собственной жизни, самоконтроль снижен, стратегия совладения со стрессовыми факторами и решение проблемных ситуаций отсутствует. Таким образом, ученый доказательно подтвердил сопряженность жизненных перспектив личности и уровня психологического здоровья [6].

Психологическое здоровье является важным аспектом в самореализации личности. Оно позволяет человеку продуктивно выстраивать собственную жизнь, эффективно взаимодействовать с окружающими, обеспечивает условия развития и удовлетворенность результатами своей деятельности, за которую сам несет ответственность. Снижение уровня психологического здоровья приводит к напряжению адаптационных возможностей человека, что является причиной не только в снижении качества жизни человека, но и в приобретении

соматических расстройств и заболеваний. Для сохранения психологического здоровья человека необходимо комплексное воздействие на развитие зрелых адаптационных механизмов психики. Сохранение психологического здоровья обеспечит укрепление общего здоровья человека и позволит личности полноценно развиваться.

#### АННОТАЦИЯ

В статье раскрывается содержательное наполнение психологического здоровья личности. Рассматриваются различные позиции исследователей на проблему психологического здоровья. Приводится описание показателей, свойств и характеристик психологического здоровья. На основании теоретического осмысления проблемы содержательно раскрываются механизмы, лежащие в основе сохранения психологического здоровья.

**Ключевые слова:** личность, физическое здоровье, психологическое здоровье, психологические механизмы адаптации, саморегуляция, самореализация.

#### SUMMARY

The article reveals the content of the psychological health of the individual. Various positions of researchers on the problem of psychological health are considered. The description of indicators, properties and characteristics of psychological health is given. Based on the theoretical understanding of the problem, the mechanisms underlying the preservation of psychological health are revealed in a meaningful way.

**Key words:** personality, physical health, psychological health, psychological mechanisms of adaptation, self-regulation, self-realization.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Братусь Б. К. проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 3–19.
2. Ежевская Т. И. Психологическое здоровье как значимый ресурс информационно-психологической безопасности личности // Гуманиарный вектор. – Чита, 2012. – С. 205–210.
3. Зарецкий В. В., Булатников А. Н. Психическое здоровье: нормативное и аддиктивное поведение // Профилактика зависимостей. – 2015. – № 1. – С. 1–14.



4. Иванова М. Г. Структурные, функциональные и динамические характеристики психологического здоровья личности: дисс. ... канд. психол. наук. – СПб., 2010. – 24 с.

5. Леонова И. И. Психологическое здоровье студентов, обучающихся в условиях электронного пространства вуза: дисс. ... канд. психол. наук. – М., 2013. – 24 с.

6. Ральникова И. А. Психологическое здоровье и жизненные перспективы личности // Здоровье человека, теория и методика физической культуры и спорта. – 2019. – № 4. – С. 121–126.

7. Смулевич А. Б. Психосоматические расстройства (клиника, терапия, организация медицинской помощи) // Психиатрия и психотерапия. – 2000. - Т. 2. - № 1. - С. 35–40.

8. Сулейманов Р. Ф. Смулевич А. Б. Психологические защиты, их связь с психологическим здоровьем и развитием личности // Общество: социология, психология, педагогика. – 2020. – С. 81–86.

9. Штрахова А. В. Современная психосоматика: методологические проблемы и возможности их преодоления // Вестник ЮУрГУ. – 2009. – № 42. – С. 86–90.



**Т. Ю. Никифорова, О. А. Бессонова**

УДК 364-785.14

## **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ СОЦИАЛЬНОЙ СФЕРЫ**

**В** наше время происходит процесс трансформации в технологически сложных сферах деятельности и преимущественно в тех отраслях, где доминирует высококвалифицированный труд. Одним из актуальных направлений в области профессиональной деятель-

ности является профилактика дезадаптационных нарушений среди представителей разных профессий и особенно социальной направленности. Среди ведущих источников дезадаптации человека находится профессиональная деятельность, поскольку она задействует наибольшее количество временных и психологических ресурсов личности.

Целью статьи является теоретическое обоснование особенностей развития дезадаптационных явлений в профессиональной сфере и раскрытие психологических подходов, обеспечивающих их профилактику среди представителей социальной сферы.

Научная новизна состоит в систематизации теоретико-методологических аспектов по проблеме предупреждения профессиональной дезадаптации среди специалистов «помогающих» профессий. Дополнены научные данные в изучаемой области за счет использования комплексного подхода к профилактике профессиональной дезадаптации специалистов социальной сферы, учитывающего специфику психофизиологического, профессионального и социально-психологического аспектов, воздействующих на качественное выполнение своих функций и сохранение профессионального «долголетия».

Привлекает внимание тот факт, что профессиональная деятельность специалистов социальной сферы характеризуется особой спецификой, обусловленной эмоциональной вовлеченностью, сочувствием, необходимостью понимать интересы получателей услуг и моральной ответственностью за результат своей работы. В процессе оказания социальной помощи у специалистов может формироваться состояние длительного психоэмоционального напряжения, являющегося причиной снижения у них производительности труда, учащения межличностных конфликтов, а также развития профессиональной дезадаптации и «эмоционального выгорания».

В этом отношении важными представляются результаты проведенных исследований по проблеме эмоционального выгорания среди специалистов социозащитных учреждений Липецкой области [2, с. 103]. Так, среди