

УДК 159.9

**ПСИХОЛОГИЯ ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ВОЗРАСТНОЙ  
ДИНАМИКИ ЛИЧНОСТИ**

**Перышкова Светлана Алексеевна,<sup>1</sup>**

к.псх.н., доцент кафедры педагогики и психологии

Социально-педагогический институт

**Шевякова Светлана Александровна,**

старший преподаватель кафедры физического воспитания

Социально-педагогический институт

Мичуринский государственный аграрный университет

г. Мичуринск, Российская Федерация

**Аннотация.** В статье рассматривается психологическое здоровье личности в возрастной динамике онтогенеза.

**Ключевые слова:** здоровье, психология здоровья, здоровый образ жизни, психологическое здоровье.

---

<sup>1</sup> Перышкова С.А., Шевякова С.А. [perissveta@yandex.ru](mailto:perissveta@yandex.ru)

Развитие науки последних десятилетий, характеризуясь опорой на устойчивый методологический фундамент, все большее внимание уделяет каждодневным проблемам и запросам людей и решает прикладные задачи. В связи с этим в уже сложившихся науках и научных направлениях появляются новые отрасли, самостоятельные дисциплины, ориентированные на поиск решений существующих проблем.

Не так давно в современной отечественной психологической науке появилось новое перспективное направление – психология здоровья. Теоретико-методологические и прикладные основы данного направления стремительно развиваются, убедительно доказывая актуальность выбранного курса. Безусловно, психология здоровья как направление имеет выраженный комплексный характер, интегрируя знания множества психологических отраслей: дефектологии, возрастной психологии, психологии человека, акмеологии, клинической психологии, специальной психологии, психологии развития, психиатрии, психопатологии. Кроме того, интегративный характер психологии здоровья предполагает тесную связь с медициной, биологией, антропологией, социологией и другими науками о человеке.

Такой интерес к феномену здоровья человека неслучаен. Феномен здоровья в разных ипостасях был предметом изучения многих псевдонаучных, донаучных и научных подходов в процессе культурно-исторического развития общества. Здоровье издавна считалось наивысшей благодатью и даром свыше, о чем свидетельствует анализ литературных, исторических источников, этнического материала, продуктов устного народного творчества. Здоровье с точки зрения современного человека является обязательным и необходимым условием полноценной жизни, позволяющим успешно решать жизненные задачи на каждом возрастном этапе, достигать успеха и наивысшего уровня развития личности. Проблемы со здоровьем ведут не только к смене привычного образа жизни, но и к ограничениям во взаимодействии с людьми, социумом, окружающим миром в целом. Здоровье может влиять на выбор

профессиональной деятельности, дальнейшее профессиональное развитие личности, реализацию жизненных планов.

Здоровье по своей сути является сложным феноменом, который имеет не только физический, но и психологический, социальный уровни реализации. С точки зрения психологии здоровья важным, на наш взгляд, является развитие у человека установки о важности здоровья и формирования потребности к здоровому образу жизни. Среди основных задач психологии здоровья можно отметить психологическую помощь в обеспечении здоровья человека на всех этапах его онтогенетического развития.

Как одно из важнейших условий развития клинически здоровой личности психология здоровья отмечает генетические особенности, наследуемые признаки, которые лежат в плоскости нормы. Эти признаки характеризуют и этап филогенетического развития, на котором находится современный человек, аккумулируя в себе сочетание биологических, индивидуальных признаков и социальных аспектов личностного развития. Также нельзя не выделить в рамках психологии здоровья влияние на человека экзогенных факторов, действие которых имеет конкретную специфическую направленность на разных этапах онтогенеза. Спектр данных факторов достаточно широк и разнообразен: заболевания матери в период внутриутробного развития ребенка, экологическая обстановка, наследственность, культурные традиции конкретного региона, стрессы, радиационный фон, вредные привычки и аддикции родителей и многие другие.

Также в современном мире нельзя нивелировать политико-экономический фактор, который напрямую влияет на здоровье человека на всех этапах его жизненного цикла. Поэтому можно отметить интегративные связи психологии здоровья как научно-практического направления с политологией и экономикой. Экономически неблагоприятные условия жизни будут влиять на физический, культурный, социальный уровень жизни человека на разных возрастных этапах.

Психология здоровья включает в себя методические разработки психологических отраслей и направлений работы практического психолога – психогигиены, психопрофилактики, психодиагностики, психокоррекции, психологического просвещения и других. Данные направления позволят изучить индивидуальное психологическое своеобразие личности, выявить уровень стрессогенности и адаптивных возможностей, непродуктивные поведенческие паттерны, копинг-стратегии личности, когнитивные искажения в поведении личности, уровень агрессивности и так далее.

С позиций применения практического аппарата психологии здоровья в возрастной динамике личности сложно выделить конкретный возраст, который требовал бы особого внимания к психологическому здоровью. Ранние этапы онтогенеза (младенчество, ранний возраст) характеризуются, прежде всего, незрелостью психики, и, как следствие – большим вниманием к физиологическому статусу и физическому здоровью ребенка. Но, в то же время, не смотря на лабильность нервной системы и пластичность психики ребенка, данные возрастные этапы создают мощный фундамент психологического здоровья ребенка и психологической стабильности личности в целом. Поэтому строгий учет в жизнедеятельности ребенка в раннем онтогенезе условий и факторов сохранения психологического здоровья окажет значительное воздействие на физическое и психическое благополучие в дальнейшем.

Дошкольный возраст традиционно считается одним из первых этапов социализации личности [7]. Основы будущей личности закладываются на этапе дошкольного детства. Это говорит о важности укрепления не только физического, но и, прежде всего, психологического здоровья ребенка [3, 4]. Так же особое значение психологическому здоровью, а, в частности – процессам адаптации и стрессоустойчивости, придается в период младшего школьного возраста [1]. Принципиально новый вид ведущей деятельности, смена социального окружения, изменение режима и ритма жизни, новый круг задач и расширение зоны ответственности ребенка часто провоцируют стресс и дезадаптацию и снижают уровень психологического здоровья [2].

Подростковый и юношеский возраста приносят свои требования к уровню психологического здоровья ребенка. Процесс взросления не всегда благотворно отражается на психофизиологическом статусе индивида: вредные привычки, неполноценное питание, нарушение режима дня и режима отдыха, социальное отчуждение нередко нарушают психологическую стабильность ребенка.

Взрослость на раннем и позднем этапах во многом зависит от профессиональной и личностной реализации человека, успешности в деятельности, нахождении своего места в жизни, балансе человека и социума. В зрелом и пожилом возрасте психологическое здоровье будет напрямую зависеть от того социального «багажа», который имеет человек в конкретном возрасте. Каждый человек, будучи социальным существом, является в известной мере деятелем, созидателем. В широком смысле, личностью должна быть прочувствована, сформулирована и воплощена своя жизненная задача, определенная миссия, которая наполнит духовным смыслом жизнь человека. По мнению многих отечественных психологов, понятие «психологическое здоровье» будет неполным, несостоятельным, незавершенным при игнорировании развития духовного потенциала личности [5, 8].

Таким образом, можно сделать вывод о важности организации целенаправленной и своевременной работы по сохранению, приумножению и охране психологического здоровья личности. Система образования, будучи организованной и целенаправленной, может внести ощутимый вклад в поддержание и развитие психологического здоровья нации [6]. Современное общество рассматривает здоровьесбережение как одно из приоритетных направлений, оздоровление, духовно-нравственное развитие, повышение культурного уровня становятся сегодня важными социальными задачами. Важнейшая роль в становлении здорового образа жизни и укреплении психологического здоровья принадлежит самому человеку, а задача социума – направить и поддержать его.

#### Список литературы:

1. Кирпичева Е.В., Дадиани Л.С. Психологическая безопасность образовательной среды как условие успешной социализации младших школьников // Материалы Международной научно–практической конференции «Современному АПК – эффективные технологии» (11–14 декабря 2018 г.), Ижевск, 2019. – С. 318–319.
2. Корепанова, Е.В., Возможности исследовательской деятельности в предупреждении школьной дезадаптации / Е.В. Корепанова, А.Ю. Кузнецова // Наука и образование. – 2018. – № – С. 18
3. Корепанова, Е.В. Психологическое здоровье детей дошкольного возраста в русле тенденций развития современного образования / Е.В. Корепанова, Д.В. Комель // Наука и образование. – 2019. – № 2. – С. 172.
4. Корепанова, Е.В. Психолого-педагогическая помощь в сохранении психологического здоровья дошкольников / Е.В. Корепанова, В.С. Порошина // Наука и образование. – 2019. – № 2. – С. 176.
5. Костюшина Е.В. Нравственное развитие – интегративная часть процесса развития личности // материалы VI Владимирских духовно-образовательных чтений. – Мичуринск: изд. МичГАУ, 2019. – С. 36-40
6. Перышкова С.А. Проблема сохранения психологического здоровья педагога в современном обществе / С.А. Перышкова // Экологическая педагогика: проблемы и перспективы в свете развития технологий Индустрии 4.0: сборник материалов Международной научной школы, организованной при финансовой поддержке Администрации Тамбовской области. – Мичуринск: Издательство Мичуринского ГАУ, 2017. – С. 290 - 295.
7. Перышкова С.А. Роль семьи в развитии личности ребенка дошкольного возраста / С.А. Перышкова, Е.П. Скрылева // Актуальные проблемы науки и образования: сборник статей по итогам научно-исследовательской и инновационной работы Социально-педагогического института ФГБОУ Мичуринский ГАУ за 2017 год. – Мичуринск: Издательство Мичуринского

ГАУ, 2017. – С.16 - 19.

8. Перышкова С.А. Психолого-педагогические основы нравственного воспитания обучающихся вуза / С.А. Перышкова, А.С. Осипов, Е.М. Ершова // Наука и Образование . – 2019. - № 2. – С.156.

# PSYCHOLOGICAL FEATURES OF TOUCH DEVELOPMENT OF THE PRESCHOOL CHILDREN

**Pyoryshkova Svetlana Alekseevna,**

candidate of psychological Sciences

docent of the Department of pedagogy and psychology

**Shevyakova Svetlana Alexandrovna,**

senior lecturer of the Department of physical education

Michurinsk State Agrarian University

Michurinsk, Russian Federation

**Annotation.** The article deals with the psychological health of the individual in the age dynamics of ontogenesis.

**Keyword:** health, health psychology, healthy lifestyle, psychological health.