

Психологическое здоровье. Качества, необходимые для адекватного переживания стрессов. Самопринятие, принятие взрослых.

Психологическое здоровье

Психологическое здоровье - это состояние внутреннего субъективного благополучия, которое является условием и результатом успешной адаптации человека к окружающей действительности и обеспечивается осознанной субъектностью личности.

Показателями психологического здоровья личности являются:

- а) самопонимание и самопринятие;
- б) понимание и принятие других;
- в) умение жить настоящим;
- г) осмысленность жизнедеятельности;
- д) принятие ответственности за свою жизнь.

Выделяют **три типа психологического здоровья** личности.

Для личности первого типа характерны низкий уровень адаптированности, пассивность, эмоциональный дисбаланс, «уход» от проблем.

Для второго типа характерны активность, высокая адаптированность, эмоциональная уравновешенность, эмоциональное благополучие.

Третьему типу присущи адаптированность, высокая активность, склонность к доминированию, неуравновешенность, эмоциональное напряжение.

Качества, необходимые для адекватного переживания стрессов

Адаптированность – владение объемом информации, навыков и качеств, необходимым для успешной деятельности в определенных условиях.

Адаптивность – способность быстро (не входя в состояние сильного стресса) перестраивать имеющиеся навыки и активировать свои качества, для адекватного ответа на требования ситуации. Необходима в основном для деятельности в зоне низкой компетентности.

Стрессоустойчивость - «набор личностных черт, определяющих устойчивость к различным видам стрессов».

Стрессоустойчивость состоит из трех компонентов, которые взаимодействуют между собой:

- 1) ощущение значимости своего существования;
- 2) чувство независимости и способности влиять на собственную жизнь;
- 3) открытость и интерес к изменениям, отношение к ним не как к угрозе, а как к

возможности развития. Так же под стрессоустойчивостью подразумевают эмоциональную устойчивость и хорошую способность контролировать свои эмоции.

Стрессоустойчивость и навыки управления стрессом обеспечивают человеку способность к осуществлению эффективной деятельности в состоянии стресса.

Самопринятие, принятие взрослых.

Самопринятие предполагает принятие себя как изменяющейся личности, предрасположенность к совершению действий в согласии с переживаемым в настоящий момент опытом, развитие поведенческого репертуара, направленного на достижение значимых целей.

Принятие себя предполагает и принятие своего стремления к изменениям и непрерывности процесса изменений, естественного по своей природе.

Исходя из теории психоанализа уровень самопринятия личности зависит от степени соответствия реального «Я» человека его «Я» идеальному.

По мнению К. Хорни **самопринятие** формируется на основе отношений с другими людьми, в первую очередь, с родителями. Для адекватного самопринятия необходимы любовь и принятие родителей, несмотря на то, соответствует ли ребенок ожиданиям и желаниям родителей или нет.

По Эриксону, **самопринятие** может быть достигнуто личностью в результате благополучного разрешения кризиса идентичности, когда человек решает все задачи данного возрастного периода и успешно переходит на следующий возрастной этап. Это приводит к усилению у него чувства самоидентичности и осознанию ценности собственной индивидуальности.

По мнению К. Роджерса **связь между самопринятием и принятием других** следующая: человек, имея негативную Я-концепцию, не способен принимать себя, однако, начиная больше принимать себя, он в большей степени начинает принимать и других. Иначе говоря, если самопринятие имеет место (то есть, если несоответствие «Я»-Реального и «Я»-Идеального мало), то появляется чувство принятия, уважения и ценности других.

Роджерс предлагает выполнять некоторые **правила**, чтобы принять себя таким, какой ты есть.

1. «Прочь от слова «должен». Некоторые индивиды с помощью своих родителей так глубоко впитали «Я должен быть хорошим» или «Мне следует быть хорошим», что только благодаря огромной внутренней борьбе могут уйти от этой цели.

2. «Прочь от соответствия ожиданиям». То есть, человек пытается жить согласно тому, что значимо для других людей, а для него на самом деле не имеет никакого смысла. Порой он чувствует, что в каком-то отношении представляет собой гораздо большее, но старается уйти от этого – быть тем, кем его хотят видеть другие.

3. «Вера в свое «Я».

4. «Положительное отношение к себе самому». Когда человек чувствует, что он нравится себе, искренне ценит себя, у него возникает чувство свободного удовольствия, примитивная радость жизни. **5. «Прими себя».** Часто Роджерс использовал термин «принятие» для описания принятия отрицательных (плохих, болезненных, пугающих и ненормальных) и положительных (хороших, зрелых, доверительных и общественных) чувств.

В психологический портрет личности, принимающей себя, можно сказать, что в человеке с оптимально развитым самопринятием будут:

сильно выражены:

- вера в свои силы и возможности;
- доверие к себе и к миру;
- независимость;
- честное отношение к себе;
- стремление к искренности в проявлении чувств;
- предоставление себе права быть таким, как есть;
- искреннее предоставление права другим иметь иную точку зрения (т. е. искреннее предоставление права другим быть самими собой).

Слабо выражены:

- страх;
- тревожность;
- боязнь неуспеха;
- боязнь негативной оценки;
- доминирование чувства вины;
- выраженная мотивация достижения;
- ориентация на внешнюю оценку;
- внешние нормы.