**Психологическое здоровье**

По своей актуальности проблема здоровья человека считается одной из самых важных и сложных в современной науке. Неоднозначность понятия раскрыта в работах ряда ученых. Немецкий философ Артур Шопенгауэр достаточно четко определил место здоровья в жизни человека: "Вообще 9/10 нашего счастья основано на здоровье. При нем все становится источником наслаждения, тогда как без него решительно никакие внешние блага не могут доставить удовольствие, даже субъективные блага: качества ума, души, темперамента при болезненном состоянии ослабевают и замирают".

Существует множество определений феномена "здоровье". Наиболее общее определение, сформулированное в преамбуле Устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 г.: "Здоровье – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов". Эксперты ВОЗ в 80-х г. XX столетия определили, что здоровье человека на 15–20% определяется генетическими факторами, на 20–25% зависит от состояния окружающей среды, на 10–15% – от медицинского обеспечения и на 50–55% – от образа жизни.

Дискуссия о сущности здоровья человека всегда имела острый характер, в ней принимают участие медики, специалисты в области физической культуры и спорта, психологи и психиатры, педагоги, философы. Большинство исследователей этой области подчеркивают, что здоровье человека не может сводиться лишь к констатации отсутствия болезней, недомоганию и дискомфорту. Здоровье также характеризует состояние, которое позволяет человеку вести естественную в своей свободе жизнь, полноценно выполнять свойственные человеку функции, прежде всего трудовые, вести здоровый образ жизни, т.е. испытывать душевное, физическое и социальное благополучие.

Какие бы меры национального здравоохранения ни предпринимались в той или иной стране, они могут оказаться неэффективными. Дело в том, что без знания человеком современной концепции здоровья он не сможет вести "продуктивный образ жизни". Поэтому, наряду с обеспечением социально-психологического аспекта здоровья населения, необходимо повышать роль личной ответственности каждого человека за свое здоровье, вырабатывать осознанную ответственность.

Современный взгляд на здоровье сформулирован в общепринятом определении ВОЗ: **"Здоровье – *это динамическое состояние психического, физического и социального благополучия индивида (и общества), а не только отсутствие болезней и физических недостатков".*** (На месте слова "психического" в оригинале стоит латинский термин *mental,* включающий, кроме психической, также умственную и духовную компоненты деятельности центральной нервной системы, определяющие, соответственно, характер, способности и нравственность индивида.)

Современная трактовка здоровья содержит **пять критериев**, определяющих здоровье человека,

– это отсутствие болезни; нормальное функционирование организма в системе человек

– окружающая среда; полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие; способность адаптироваться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; способность к полноценному выполнению основных социальных функций. Помимо критериев выделяются **компоненты здоровья**. Остановимся на их характеристике подробнее.

**Психическое и психологическое здоровье**

**Основным условием нормального психосоциального развития (помимо здоровой нервной системы) признается спокойная и доброжелательная обстановка.**

Эксперты ВОЗ на основе анализа результатов многочисленных исследований в различных странах убедительно показали, что **нарушения психического здоровья гораздо чаще отмечаются у молодых людей, которые страдают от недостаточного общения со сверстниками и их враждебного отношения, а также у детей, которые растут в условиях семейного разлада.**

Психологическое здоровье предполагает внимание к внутреннему миру человека: к его уверенности или неуверенности в себе, в своих силах, пониманию им собственных способностей, интересов; его отношению к людям, окружающему миру, происходящим общественным событиям, к жизни как таковой и пр. **Психологическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности** (И. В. Дубровина, А. В. Петровский, М. Г. Ярошевский). Большое негативное влияние на него оказывают стрессы, школьная тревожность, конфликтная или гнетущая обстановка в классе.

**Социальное здоровье может быть представлено как динамическая совокупность свойств и качеств личности, обеспечивающая гармонию между потребностями человека и общества, являющаяся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной цели, самоактуализацию.** Социально здоровому человеку присущи личностные качества, позволяющие ему успешно адаптироваться к условиям современной жизни, осуществлять самообразование и самовоспитание, находить средства преодоления и разрешения различного рода проблем (в том числе связанных с физическим неблагополучием), реализовывать свои жизненные планы.

**Составляющими социального здоровья являются социальные ресурсы личности (количество и качество социальных связей), уровень ролевого функционирования, контакты с людьми, адекватность и адаптивность социального поведения человека.** Под адекватностью понимается способность к эффективному ответу на "средовые" воздействия; **под адаптивностью – тенденция эффективного существования и развития в изменяющихся условиях среды.** Критериями социального здоровья также выступают уровень социальной адаптации, уровень социальной активности и эффективность использования различных социальных ролей.