

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ИССЛЕДОВАНИЮ ФЕНОМЕНОВ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Категориальный статус понятия “психическое здоровье” находится в стадии своего утверждения в рамках современной психологической науки. Его содержание определено недостаточно, а в русле различных научных школ и направлений по-разному наполняется его психологическая сущность.

Термин “психическое здоровье” трансформировался из культурно-исторической категории “здоровье”, которая впервые была обозначена в контексте античной культуры. Самое раннее определение здоровья дает Алкмеон как “гармонию или равновесие противоположно направленных сил” [15, с. 939], под которыми подразумевались различные биполярные состояния природы человека. Далее идея Алкмеона о “гармонии” и “равновесии” развивается в представлениях о здоровье в других философских системах периода античности (Цицерон, Платон, Гиппократ и др.). В итоге, в античном представлении понятийный аппарат здоровья наполнялся такими устойчивыми конструктами, как “гармония”, “равновесие”, “правильное соотношение”.

Позднее интерес к проблеме здоровья проявляют представители различных областей научного знания, также предпринимающих попытку определить содержательные характеристики здоровья, постепенно при этом выделяя

термины “психическое здоровье”, “здоровая личность” и их основные признаки.

Так, Р. Бернс, исследуя Я-концепцию личности, хорошим показателем психического здоровья рассматривает высокую степень совпадения реального “Я” с идеальным “Я” [2]. Т. Рибо видит главное условие психического здоровья личности в единстве “Я” и эффективной адаптации к социуму. А.Ф. Лазурский, А.А. Меграбян и др. один из важнейших признаков душевного здоровья личности сводят к способности к саморегуляции [8]. М. Монтессори связывает проблемы воспитания с психическим здоровьем и в качестве его показателя рассматривает “воспитанность человека и совершение им действий, не противоречащих правилам хорошего тона” [5, с. 16]. Итак, психическое здоровье начинает характеризоваться с учетом когнитивного, эмоционального и поведенческого компонентов структуры личности.

В современной зарубежной персонологии особое значение придается определению критериев оценки здоровой личности. В рамках большинства теорий личности рассматривается вопрос о том, из чего складывается психологическое благополучие. Например, З. Фрейд в русле психоанализа полагал, что функционирование зрелой личности характеризуется способностью продуктивно работать и поддерживать удовлетворительные межличностные отношения [14, с. 33].

В индивидуальной теории личности А. Адлера решающее значение приобретает развитие социального интереса, определенная степень выраженности которого оказывается удобным критерием оценки психического здоровья индивидуума. Это своего рода “барометр нормальности” – показатель, который можно использовать при оценке качества жизни человека [14, с. 176].

Психическое здоровье определяется и в концептуальных положениях теории социального научения. Так, А. Бандура уделяет особое внимание понятиям, отражающим нашу способность удовлетворять требованиям жизни. В его понимании самоэффективность или осознание собственной способности выбирать именно те виды поведения, которые необходимы для достижения цели, является важной особенностью приспособления [14, с. 34].

Представители гуманистического направления (К. Роджерс, Г. Оллпорт, Э. Фромм, А. Маслоу и др.) определяли критерии “позитивного психического здоровья” с помощью таких понятий, как “самореализация”, “самоактуализация”, “аутентичность”, “идентичность”, “полноценное человеческое функционирование” [6, с. 17].

Так, Маслоу выделяет две основные составляющие психического здоровья. Во-первых, это стремление людей быть “всеми, чем они могут”, развивать личностный потенциал через самоактуализацию. При этом необходимым условием для самоактуализации является нахождение человеком верного представления о самом себе [7, с. 235]. Вторая составляющая психического здоровья – стремление к гуманистическим ценностям. Подобное представление Маслоу о психическом здоровье выросло не только из его концепции иерархии потребностей, но и на основании пересмотра и критики психоаналитической теории (З. Фрейд), основанной, по его мнению, на “больных” аспектах природы человека. Его убеждением стал тезис: “Мы не можем понять психическое заболевание, пока не поймем психическое здоровье” [14, с. 486].

Фромм, анализируя экзистенциальные потребности человека, выделяет “основные ориентации характера”, которые являются стабильными и не меняющимися со временем. Он разделяет их на два больших класса: непродуктивные (нездоровые) и продуктивные (здоровые) типы, последний из которых, по его мнению, представляет собой тип идеального психического здоровья. Но, поскольку социальные типы характера не существуют в чистом виде, их влияние на состояние психического здоровья зависит от соотношения в них позитивных и негативных черт [7, с. 252].

Итак, как показывает анализ теоретических подходов различных зарубежных психологических школ, в феноменологию психического здоровья постепенно начинают вплетаться социальные, культурные, личностные и межличностные аспекты.

В современной отечественной психологии также выстраиваются различные научно-теоретические подходы к изучению и пониманию проблемы психического здоровья; делаются попытки определить его содержание, критерии, а также смоделировать здоровую личность.

Психическое здоровье определяется как состояние душевного равновесия, психологического комфорта, социальной адаптации при отсутствии нарушения психических функций [1]. При более дифференцированном подходе отмечаются такие уточняющие признаки данного понятия, как соответствие субъективных образов объективной действительности; адекватный возрасту уровень зрелости эмоционально-волевой и познавательной сфер личности; способность к самокоррекции поведения и др. То есть психическое здоровье – это устойчивое психическое состояние человека, которое является следствием баланса или гармоничности внешней формы и внутреннего содержания [8].

Наряду с термином “психическое здоровье” появляется термин “психологическое здоровье”, они рассматриваются не как тождественные, а как автономные понятия. Основанием для разведения этих понятий послужило теоретическое положение А.Н. Леонтьева о необходимости разделения в человеке “личностного”, как особого “измерения”, и “психического” [6, с. 18].

Основу психического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Условием же личностного, психологического здоровья выступает полноценное личностное развитие. Психологическое здоровье личности выступает как высший уровень психического здоровья. В то же время психическое здоровье создает фундамент для психологического здоровья, определяющегося ценностно-смысловым содержанием развития личности [9].

И.В. Дубровина представляет “портрет” психологически и психически здорового человека как самодостаточного, творческого, спонтанного, жизнерадостного и веселого, открытого и активно познающего себя и окружающий мир, т.е. способного к полноценному функционированию в процессе жизнедеятельности [12].

Однако, по мнению В.И. Слободчикова, А.В. Шувалова, в отношении термина “психологическое здоровье” сохраняется двусмысленная ситуация: с одной стороны, психологическое здоровье в самом общем значении предложено как “смыслообразующая и системообразующая категория...”; с другой – “психологическое здоровье остается метафорой, не имеющей строгого научного определения” [13, с. 92].

В “Психологическом словаре” под редакцией А.В. Петровского и М.Г. Ярошевского *психическое здоровье* определяется как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности [11, с. 301]. На наш взгляд, подобное определение психического здоровья в определенной мере созвучно динамической концепции “душевного здоровья”, разработанной Д.Н. Давиденко на основе теоретических положений Б.Г. Ананьева об индивидуальности как системной целостности в неразрывности физических, психических и духовных ее проявлений. При этом *душевное здоровье* понимается как динамическая характеристика индивидуальности; она отражает и обуславливает способность человека ставить принципиально достижимые смыслообразующие цели и реализовывать их, осуществляя саморегуляцию и согласовываясь с требованиями социокультурной

и природной среды [10, с. 218]. В рамках данной концепции определены и критерии душевного здоровья: адекватность деятельности человека социокультурным требованиям и природному окружению и оптимальная саморегуляция.

Однако, несмотря на теоретическую обоснованность душевного здоровья с позиций динамической концепции, остается неясным, как данное понятие соотносится с психическим или психологическим здоровьем: оно тождественно, ядроположено тому или иному или является автономной категорией.

Психическое здоровье начинает рассматриваться и как социальная характеристика личности, вследствие чего постепенно оформляется понятие "социальное здоровье", охватывая тем самым личность как интегративное свойство в социальном контексте. Социальное здоровье находит отражение в следующих характеристиках: адекватное восприятие социальной действительности; интерес к окружающему миру; адаптация (равновесие) к физической и общественной среде; направленность на общественно-полезное дело; культура потребления; альтруизм; эмпатия; ответственность перед другими; бескорыстие; демократизм в поведении [10, с. 60].

Итак, анализ литературных данных позволяет представить довольно длительную предысторию и сравнительно краткую историю феноменологии понятия "здоровья", постепенно утверждающегося в различных областях научного знания о человеке, индивидууме и личности как существе, соединяющем в себе биологическое, психическое и социальное.

На современном этапе развития психологической науки становится перспективной разработка критериев психического здоровья, которые в своей совокупности помогут реализовать идею комплексного подхода к его оценке. В качестве исходной позиции здесь могут быть рассмотрены критерии психического здоровья, предложенные Всемирной организацией здоровья: осознание чувства непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического "Я"; чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях; критичность к себе и к результатам своей деятельности; способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами; способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать это; способность изменять поведение в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств [3].

В психологической литературе в этом направлении уже накоплен достаточный материал [10]. Особое значение среди критериев психического здоровья личности придается ее интегрированности, гармоничности, консолидированности, уравновешенности [10, с. 60]. Однако, несмотря на многообразие критериев психического здоровья, в них пока еще отсутствуют какие-либо основания для классификации, а в дальнейшем и для более высокой степени общности.

Определение методологии психологического научного исследования в области данной проблематики – это одно из актуальных направлений научного поиска. С одной стороны, здоровье человека выступает как предмет комплексного междисциплинарного исследования, и в этом контексте оно определяется как "состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие каких-либо болезней и дефектов" [3]; а с другой – психологическая наука делает еще только первые шаги в изучении данной проблемы. Тем не менее попытки осмысления различных альтернативных подходов к исследованию феноменов "здоровье", "психическое здоровье", "психологическое здоровье", "социальное здоровье", а также возможности интеграции этих подходов уже представлены в литературе весьма основательно. Так, О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов

приходят к идее о необходимости применения как наиболее адекватного исследованию феноменов здоровья *интегративного* подхода [4, с. 17-18].

Таким образом, в современной зарубежной и отечественной психологии научно-теоретические подходы к исследованию психического здоровья значительно расширяют его содержательную картину по следующим направлениям:

- термин “психическое здоровье” рассматривается сейчас как одно из ключевых понятий на стыке медицины, психологии и валеологии, что позволило отнести его к категории системных понятий и включить в общую теорию личности как обязательного компонента [4, с. 264];
- определены критерии психического здоровья;
- разработаны фундаментальные подходы к исследованию проблемы психического здоровья: структурный и динамический;
- построение моделей здоровой личности становится возможным с позиций комплексного, интегративного подхода;
- исследование психического здоровья человека не только на теоретическом, но и прикладном уровне, где главный акцент делается на изначальное формирование здоровой психики и поддержку ее функционирования.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Азарных Т.Д., Тыртышников И.М.** Психологическое здоровье (Вопросы валеологии): Учеб. пособие. – М.: Московский психолого-социальный институт. – Воронеж: Изд-во НПО “МОДЭК”, 1999. – 112 с.
2. **Бернс Р.** Развитие Я-концепции и воспитание. – М.: Прогресс, 1986. – 421 с.
3. **Бухановский А.О., Кутявин Ю.А., Литвак М.Е.** Общая психопатология: Пособие для врачей. – Ростов н/Д: Феникс, 2000. – (или Доклад Комитета экспертов ВОЗ 1979: Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей).
4. **Васильева О.С., Филатов Ф.Р.** Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Издательский центр “Академия”, 2001. – 352 с.
5. **Кондаленко Л.К.** Психологическое здоровье и творческая одаренность. Методические рекомендации. – Мн., 1996. – 25 с.
6. **Малейчук Г.И.** Психологическое здоровье личности: попытка определения понятия // Психологія. – 2004. – № 3. – С. 16-21.
7. **Маслоу А.** Психология бытия. – М., 1997.
8. **Ланкратов В.Н.** Саморегуляция психического здоровья. – М., 2001. – 456 с.
9. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: ТЦ “Сфера”, 1998. – 528 с.
10. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
11. Психологический словарь / Под ред. А.В. Петровского и М.Т. Ярошевского.
12. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Издательский центр “Академия”, 1995. – С. 41-125.
13. **Слободчиков В.И., Шувалов А.В.** Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. – 2004. – № 4. – С. 91-105.
14. **Хьелл Л., Зиглер Д.** Теории личности. – СПб.: Питер, 2000. – 608 с.
15. **Ясперс К.** Общая психопатология. – М., 1997.

SUMMARY

The article reviews the problem of personal mental health in the modern literature on psychology. The main theoretical approaches to mental health investigation being considered, the principle categories of the given notion have been shown. Basing on the philosophical ideas about health, the author begins his examination with the antique period and continues up to the present.