

ПРОБЛЕМА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

С.И. Филиппченкова

Тверской государственной технической университет, г. Тверь

© Филиппченкова С.И., 2024

DOI: 10.46573/2409-1391-2024-3-67-70

***Аннотация.** Описаны ведущие психологические концепции здоровья и благополучия. Выявлены ключевые детерминанты психологического здоровья на основе анализа трудов ведущих ученых, работающих в данной области. Перечислен ряд особенностей феномена здоровья в контексте смежных научных направлений (педагогике, социологии, медицины). Отмечена многоаспектность интерпретаций его содержания. Указана важность баланса всех систем организма для ощущения общего благополучия, являющегося главным условием формирования психологического здоровья. Установлена совокупность специфических критериев указанного здоровья человека, обеспечивающая жизнеспособность, стрессоустойчивость, а также успешную адаптацию в трудных жизненных ситуациях.*

***Ключевые слова:** баланс, компоненты здоровья, психологическое благополучие, психологическое здоровье, социальное благополучие, стрессоустойчивость.*

Постоянные изменения в экономической, политической и иных сферах жизни современного общества обуславливают рост интереса ученых к изучению феномена психологического здоровья человека на системном уровне [5]. Актуальность выбранной тематики подтверждается трудами многих отечественных и зарубежных исследователей, таких как Б.С. Братусь, И.В. Дубровина, О.В. Лебедева, Е.В. Литницкая, А. Маслоу, Ф.В. Повshedный, К. Роджерс, Е.А. Сергиенко, Д.И. Фельдштейн, О.В. Хухлаева и А.В. Шувалов. Единого подхода и однозначной трактовки психологического здоровья, несмотря на явный интерес к указанной категории, в профильной литературе нет [4].

В контексте показателей общего здоровья человека его основными структурными компонентами являются душевный, физический и социальный показатели. Гармония всех выделенных подструктур здоровья свойственна развитой, устойчивой и целостной личности. Достижение такого (положительного) состояния здоровья возможно только при сочетании множества разнообразных факторов, которые часто приводятся и по-разному интерпретируются в рамках психологии, педагогики, социологии и медицины [3]. Это становится причиной того, что в теориях, концепциях, подходах положительное состояние здоровья описывается очень своеобразно.

Таким образом, в каждой научной отрасли имеется определенная точка зрения на феномен здоровья и необходимый баланс систем организма. При этом во всех науках отмечается его значимость в контексте благополучия. Так, например, в медицинском аспекте здоровье, т.е. его положительное состояние, определяется с позиции «группы здоровья», или отсутствия болезней и патологии. В центре внимания находится важность душевного, социального, физического благополучия.

В социологических исследованиях содержание понятия «здоровье» раскрывается с позиции «здоровье населения». Здесь внимание акцентируется на полюсах «здоровье – болезнь». Первый проявляется в полноте жизненных сил, гармоничном развитии личности, благополучии на уровнях физического, душевного, социального состояний, а второй – в нарушении баланса перечисленных условий [4; 5].

Психологами также активно изучаются различные аспекты психологического здоровья, но центральным понятием в данном случае является психологическое благополучие. Оно становится основным показателем в большинстве психологических исследований отечественных ученых, посвященных вопросам эмоционального комфорта, душевного равновесия, стрессоустойчивости, социальной адаптации, само-реализации и др.

Следует отметить, что на сегодняшний день единого и общепринятого понятия для данного феномена в психологии нет, но разработаны два подхода к его анализу. В первом (антропологическом) варианте авторы отмечают интересную природу психологического здоровья: «Это интегральная жизнеспособность и человечность индивида, которая проявляется в ориентации на приобщение к родовой человеческой сущности» [6; 7]. Во втором варианте учеными отмечается совокупность духовно-психологических аспектов, благодаря которым происходит становление человеческой натуры. Здесь же указывается высокая значимость наличия нравственных качеств индивида, позволяющих в серьезных ситуациях выходить за пределы адаптационных ресурсов [8; 9].

Несмотря на приведенные подходы, в зарубежных психологических источниках обозначаются и иные точки зрения на проблему: здоровье личности заключается в степени «самореализации» (К. Хорни); выраженности степени «индивидуализации» (К. Юнг); «осуществлении смысла» (В. Франкл); «стремлении к самосовершенствованию» (А. Адлер); к «самоопределению» (Ш. Бюлер) и др.

Обобщая весь рассмотренный материал о психологическом здоровье человека и учитывая многообразие мнений, можно сформировать следующие контуры теорий:

1. Психологическое здоровье – это присущее только человеку измерение, которое является аналогом духовного здоровья.
2. Категория «психологическое здоровье» – это соотношение нормы и патологии в контексте духовного здоровья.
3. Развитие человеческой субъектности – это основа психологического здоровья человека.
4. Специфика и характер актуализации человека – это определяющий критерий рассматриваемого здоровья.
5. Самость, или субъективность (как форма существования человеческой реальности), обеспечивает самостоятельность духовной жизни [11].

По мнению О.В. Хухлаевой, ключевыми понятиями для описания психологического здоровья являются понятия «гармония», «баланс». Их выраженность прослеживается в эмоциональных, интеллектуальных, телесных и психических детерминантах. Автором предложено следующее определение психологического здоровья: оно «представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи» [10].

И.В. Дубровина указывает на то, что состояние психологического здоровья динамично и изменяется под влиянием комплекса факторов (внешних, внутренних). Начало его формирования происходит в первых социальных институтах (семье, детском саду) и продолжает меняться в процессе нахождения в других (школе, училище, колледже, вузе и пр.). В этом смысле психологическое здоровье – это результат взаимодействия множества переменных (начиная с особенностей воспитания и психологической культуры развивающейся личности). На примере школьной жизни этими переменными будут познавательная активность, социальные потребности, психологические потребности, интересы, переживания, способности, чувство самоуважения. Обобщая вышесказанное, необходимо отметить, что психологическое здоровье всегда сопряжено с личностным и духовным становлением личности [1; 2].

В современных реалиях пристальное внимание к вопросам психологического здоровья закономерно. Это прослеживается в логике развития психологических трудов, посвященных эволюции проблемы соотношения нормы и патологии. На начальном (классическом) этапе развития психологической науки изучались особенности психики и психические явления живой природы. На базе этих исследований были разработаны причинно-следственные связи и объяснительные схемы познания. Период ознаменовался развитием психологии по образцу естественных наук. Именно на следующем этапе (этапе неклассической психологии) зарождается гуманитарная стратегия, которая начинает применяться при изучении психических процессов человека и переходе от психической феноменологии к человеческой реальности.

На сегодняшний день психологическое здоровье человека – это одна из самых сложных, актуальных и интригующих тем. Проблема здоровья подразумевает изучение фундаментальных аспектов человеческой жизни и требует особого решения, выходящего за рамки рационально-прагматического рассмотрения и сугубо профессионального обсуждения.

Библиографический список

1. Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности в контексте возрастного развития // Развитие личности. 2015. № 2. С. 67–94.
2. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. 455 с.
3. Лебедева О.В. Проблема соотношения понятий «Психическое здоровье» и «Психологическое здоровье» в отечественной и зарубежной психологии психолого-педагогической психологии // Вестник Нижегородского университета им. Н.И. Лобачевского. 2013. № 3 (1). С. 33–37.
4. Литницкая Е.В. Проблема здоровья личности в психологии XIX–XX века // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 2. Т. II (Психолого-педагогические науки). С. 268–274.
5. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Прогресс, 2001. 300 с.
6. Повshedная Ф.В., Лебедева О.В. Особенности восприятия феномена «психологическое здоровье» студентами педагогического вуза // Вестник Минского университета. 2015. № 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-ti-vospriyatija-fenomena-psihologicheskoe-zdorovie-studentami-pedagogicheskogo-vuza> (дата обращения: 23.01.2024).

7. Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. Серия «Психология. Педагогика. Образование». 2017. № 4 (10). С. 98–117.
8. Фельдштейн Д.И. Психолого-педагогическая наука как ресурс развития современного социума // Психологическая наука и образование. 2012. № 1. С. 18–32.
9. Фоминых Е.С. Темпоральные основы развития и психического здоровья личности в зарубежных концепциях // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. 2019. № 2 (50). Т. 1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/temporalnye-osnovy-razvitiya-i-psihicheskogo-zdorovya-lichnosti-v-zarubezhnyh-kontseptsiyah> (дата обращения: 23.01.2024).
10. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учебное пособие. М.: Академия, 2001. 208 с.
11. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ. Серия IV: Педагогика. Психология. 2009. Вып. 4 (15). С. 87–101.

PSYCHOLOGICAL HEALTH ISSUE: THEORETICAL ASPECT

S.I. Filippchenkova

Tver State Technical University, Tver

Abstract. *The leading psychological concepts of health and well-being are described. The key determinants of psychological health have been identified based on the analysis of the works of leading scientists working in this field. A number of features of the health phenomenon in the context of related scientific fields (pedagogy, sociology, medicine) are listed. The multidimensional interpretation of its content is noted. The importance of the balance of all body systems for the feeling of general well-being, which is the main condition for the formation of psychological health, is indicated. A set of specific criteria for the specified human health has been established, ensuring viability, stress resistance, as well as successful adaptation in difficult life situations.*

Keywords: *balance, health components, psychological well-being, psychological health, social well-being, stress resistance.*

Об авторе:

ФИЛИППЧЕНКОВА Светлана Игоревна – доктор психологических наук, профессор кафедры психологии, истории и философии, Тверской государственной технической университет, Тверь, Россия; e-mail: sfilippchenkova@mail.ru

About the author:

FILIPPCHENKOVA Svetlana Igorevna – Doctor of Psychological Sciences, Professor of the Department of Psychology, History and Philosophy, Tver State Technical University, Tver, Russia; e-mail: sfilippchenkova@mail.ru