

УДК: 159.938.363.6

Структура психологического здоровья: психосемантический ПОДХОД

Козлов А. В.

Аннотация: в статье приведен теоретический обзор современных публикаций на тему психологического здоровья. На основании рефлексии наиболее популярных психологических концепций выкристаллизованы основные модели психологического здоровья. Экспериментально, на отечественной выборке, выявлены основные элементы психологического здоровья. Определена значимость каждого из элементов. Выявлены индивидуальные особенности психологического здоровья, а именно: определена частота встречаемости различного количества элементов психологического здоровья; выявлен феномен Эго-синхронности / Эго-дистонности психологического здоровья и приведена его интерпретация.

Ключевые слова: психологическое здоровье, психосемантика, модели психологического здоровья, сферы психологического здоровья.

Анотація: у статті приведений теоретичний огляд сучасних публікацій на тему психологічного здоров'я. На підставі рефлексії найбільш популярних психологічних концепцій викристалізовані основні моделі психологічного здоров'я. Експериментально, на вітчизняній вибірці, виявлені основні елементи психологічного здоров'я. Визначена значущість кожного з елементів. Виявлені індивідуальні особливості психологічного здоров'я, а саме: визначена частота зустрічальності різної кількості елементів психологічного здоров'я; виявлено феномен Еґо-синхронності / Еґо-дістонності психологічного здоров'я і наведена його інтерпретація.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психосемантика, моделі психологічного здоров'я, сфери психологічного здоров'я.

Summary: in the article the theoretical review of modern publications is resulted on a theme a psychological health. On the basis of reflection of the most popular psychological conceptions the basic models of psychological health are crystallized. Experimentally, on a domestic selection, the basic elements of psychological health are exposed. Meaningfulness is certain each of elements. The individual features of psychological health are exposed, namely: frequency of met of different amount of elements of psychological health is certain; the phenomenon of Ego-synchronisms / Ego-asynchronisms of psychological health and his interpretation is resulted.

Key words: psychological health, psychosemantics, models of psychological health, spheres of psychological health.

Актуальность проблемы психологического здоровья обусловлена рядом причин. Во-первых, в современных реалиях, медицинской модели стало недостаточно для определения психического статуса человека, поднимается вопрос о классификации человека который с медицинской точки зрения здоров, но который не удовлетворен различными аспектами собственной жизни; во-вторых, психологическое здоровье по-разному деннотировано в различных психологических подходах, не все из которых, как отмечает А.Ф. Бондаренко [1], экологичны нашей культуре; в-третьих, категория психологического здоровья не обладает достаточной степенью семантической ясности и может сводиться к нормальности развития [2] и употребляться в качестве синонима личностной зрелости [3]. Применение психосемантического подхода к исследованию психологического здоровья позволит выстроить концептуализацию экологичную нашей культуре и будет являться адекватным основанием для функциональной разработки этого феномена.

Целью данной работы является выявление структуры психологического здоровья.

Задачи: 1) определение смысловой наполненности категории психологического здоровья;

2) выявление основных сфер реализации психологического здоровья;

3) определение индивидуальных особенностей психологического здоровья.

Анализ публикаций. В настоящее время представления о феномене психологического здоровья являются разрозненными, не выработано и единое определение категории «психологическое здоровье». Однако в литературе представлен ряд авторских точек зрения, демонстрирующих следующие научные позиции.

1. Психологическое здоровье как нормальная субъективная реальность. Шувалов А.В. [4], описывая антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья, утверждает, что основу психологического здоровья человека составляет нормальное развитие субъективной реальности в онтогенезе и дает следующее определение категории психологического здоровья. Психологическое здоровье – это состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни. При этом норма понимается как то лучшее что возможно в конкретном возрасте для конкретного человека при соответствующих условиях развития.

2. Психологическое здоровье как интеграция внутреннего и внешнего. Завгородня О.В. [5] анализируя феномен психологического здоровья, указывает на то, что человек находится под постоянным давлением внутренней и внешней реальности. Давление внутренней реальности заключается в желании экспрессии, выражения внутреннего во внешнее, причём для внутренней реальности неважно в социально одобряемой или неодобряемой форме происходит выражение. Давление внешней реальности заключается в требовании выполнения тех или иных социальных ролей и связанных с ними поведенческих форм деятельности. Противоречия между внутренней и внешней реальностью предполагают наличие своеобразного функционального органа,

который бы отвечал за их интеграцию. Этот орган обозначен автором как «личностный центр», а его высокоразвитость как основа психологического здоровья. Завгородняя О.В. дает следующее определение категории психологического здоровья. Психологическое здоровье – состояние открытости опыту, тесного контакта с внутренней и внешней реальностью и конструктивного самовыражения в жизненной практике [там же, с. 59].

3. Психологическое здоровье как система качественных характеристик индивидуального развития личности. Колотий Н.Н. [2] в своей диссертационной работе рассматривает психологическое здоровье как показатель позволяющей сделать «срез» качества развития человека на любом возрастном этапе. Причем говоря о качестве, речь идет не о нормальности либо аномальности развития, а об уровне психологического благополучия и особенностях индивидуального развития. Колотий Н.Н. дает такое определение категории психологического здоровья. Психологическое здоровье – это система качественных характеристик индивидуального развития личности на разных возрастных этапах жизнедеятельности субъекта, которая раскрывается через особенности индивидуально-психологических свойств субъекта, взаимоотношений с социумом, процессов саморегуляции и саморазвития, реализации актуальных потребностей [там же, с. 15]. Стець В. І., Волошин О. О. [6] рассматривают психологическое здоровье как один из показателей личностного развития, и дают понятию психологического здоровья такое же определение.

4. Психологическое здоровье как здоровые механизмы защиты. В. Коновальчук [7] излагая свою точку зрения на проблему психологического здоровья, говорит о том, что ее разработка предполагает необходимость выявления роли психологических защит, определяя последние как системное образование психики, которое интегрирует ее структурные компоненты, обеспечивая ее функциональный баланс. При этом дисфункции защит дестабилизируют психику личности, нарушая состояние психологического здоровья.

5. Духовность как показатель психологического здоровья. И.М. Щербакова [8] понимая духовность как способность человека воспринимать и наследовать высшие моральные нормы, как внутренние «категоричные императивы» говорит о том, что она предполагает достаточный уровень развития всех сторон самосознания человека: познавательной (самопознание), эмоционально-оценочной (самооценка), деятельностно-волевой (саморегуляция). При этом между уровнем развития духовности и уровнем психологического здоровья человека можно найти корреляционную связь, поскольку чем духовно высшей является личность, тем сознательней ее отношение к себе, к своему здоровью.

Материалы исследования. Исследование состояло из трех этапов. На первом этапе исследования применялся ассоциативный эксперимент. Испытуемым, в количестве 52-х человек, было дано задание, дать по двадцать ассоциаций на понятие «психологическое здоровье». Следует отметить, что такое количество ассоциаций запрашивалось с целью получения более глубоких представлений и не все испытуемые смогли дать по 20 ассоциаций. Таким образом, всего получено 800 ассоциаций, и путем сокращения повторяющихся выделено 80 самостоятельных ассоциаций.

На втором этапе исследования применялся метод классификации. Испытуемые получили по 80 карточек, на каждой из которых была написана одна ассоциация. Задание состояло в распределении карточек на произвольное количество групп, с произвольным количеством элементов в группе. Также испытуемые должны были дать каждой группе название, таким образом, чтоб оно отражало принцип, по которому классифицированы элементы. Следует отметить, что названия групп интереса для данного исследования не представляют, и это задание было дано для того, чтоб исключить произвольное объединение элементов.

На основании классификации была построена матрица сходства 80 80, отражающая частоту попадания в одну группу каждого элемента с каждым. Далее эта матрица была подвергнута кластерному анализу, что позволило выделить 11 сфер психологического здоровья:

- 1) отсутствие психических отклонений (частота встречаемости – 29,3 %);
- 2) душевное равновесие (частота встречаемости – 18,9 %);
- 3) просоциальная ориентация (частота встречаемости – 18,8 %);
- 4) физическое благополучие (частота встречаемости – 15,6 %);
- 5) гуманистическая позиция (частота встречаемости – 15,4 %);
- 6) стремление быть собой (частота встречаемости – 15,2 %);
- 7) творческое самовыражение (частота встречаемости – 13 %);
- 8) семейное благополучие (частота встречаемости – 10,2 %);
- 9) любовь к Высшему (Богу, природе) (частота встречаемости – 8,6 %);
- 10) ориентация на цель (частота встречаемости – 7,3 %);
- 11) интеллектуальное совершенствование (частота встречаемости – 6,9 %).

Показатель частоты встречаемости указывает на то, как часто давались ассоциации, впоследствии образовавшие данную сферу, иными словами он говорит о «популярности» данной сферы.

В третьем этапе исследования приняло участие 70 человек. Был предложен метод семантического дифференциала, состоящий из приведенных выше 11 сфер психологического здоровья, конструкта «Я» и конструкта «Психологически здоровый человек». Результат каждого из испытуемых в отдельности был подвергнут факторному анализу и были получены индивидуальные факторные матрицы. Часть матриц были выбракованы по причине

недифференцированности (все конструкты слипалась в один фактор).

Результаты исследования. В обобщенном виде результаты исследования можно представить следующим образом:

- 1) было определено, что психологическое здоровье состоит из 11 сфер;
- 2) было установлено, что на индивидуальном уровне психологическое здоровье может быть представлено различным количеством сфер, от 1 до 10, причем психологическое здоровье моно-представлено в 30% случаев;
- 3) было выявлено, что психологическое здоровье Эго-синтонно (конструкт «Я» и конструкт «Психологически здоровый человек» попадают в один фактор) в 29 % случаев и в 71 % случаев Эго-дистонно (конструкт «Я» и конструкт «Психологически здоровый человек» попадают в разные факторы).

Анализ результатов исследования. Таким образом, результаты первых двух этапов исследования позволяют говорить о том, что психологическое здоровье представляет собой феномен, состоящий из ряда сфер, каждая из которых имеет различную частоту встречаемости, т. е. занимает различную часть общего психологического здоровья.

Результаты третьего этапа исследования говорят о том, что психологическое здоровье вариативно и индивидуально обусловлено, может быть представлено различным количеством сфер. Причем, одной сферой реализации психологическое здоровье представлено лишь в 30 % случаев. В этом плане интерес представляет проделанный нами теоретический анализ наиболее популярных психологических концепций, который позволил выкристаллизовать следующие модели психологического здоровья:

- Психологически здоровый человек как ребенок. Эта модель представлена в трудах А. Лоуэна [9] и В. Райха [10]. Среди основных характеристик здорового человека, А. Лоуэн выделяет: обаяние, грацию тела, его мягкость и пластичность, сильную внутреннюю пульсацию, спонтанность движений [9, с. 11, 52, 80, 163], причем, чем ярче эти проявления, тем здоровее человек [там же, с. 8]. Для Райха, здоровый человек – это человек свободный от психологического «панциря», который образуется в процессе неудачного жизненного опыта [10, с. 33].

- Психологически здоровый человек как взрослый. Взгляд на психологически здорового человека как человека взрослого, то есть владеющего характеристиками, которые не могут быть доступны ребенку, и более того, преодолевающего детские способы присутствия в реальности, представлен в психодинамическом направлении [11, с. 38-52].

- Психологически здоровый человек как человек ставший самим собой. Психологические теории, которые в том или ином виде постулируют эту идею, представлены в работах Ф. Перлза [12], К. Роджерса [13], А. Менегетти [14]. У Ф. Перлза, становление человека самой собой сопряжено с отождествлением со своей формирующей самостью; у К. Роджерса – это движение человека в направлении, выбранном всем его организмом; у Менегетти – умение отвечать своему вечному призванию, наличие контакта со своим Ин-се.

- Психологически здоровый человек как альтруист. Модели психологически здорового человека, центрирующиеся вокруг идеи отдачи себя во вне, как залого здоровья, представлены в работах Э. Фромма [15], В. Франкла [16], А. Адлера [17].

- Психологически здоровый человек, как человек, включенный в трансперсональные структуры. Эта модель психологически здорового человека основана на идее расширения представлений человека о жизни и о себе до трансперсонального уровня, она представлена в работах С. Грофа [18], А. Минделла [19] и др.

Таким образом, каждая из представленных в литературе моделей психологического здоровья находит свое отражение в экспериментально выявленных сферах психологического здоровья. Однако описанные в литературе модели представляют собой, как правило, завершенные системы, в то время как экспериментальное исследование показало, что психологическое здоровье в 70 % случаев реализуется не в одной, а в нескольких сферах.

Далее, показатель Эго-дистонности психологического здоровья указывает на то, что человек реализуя какие-либо из сфер психологического здоровья, не реализует при этом само психологическое здоровье. В отличие от испытываемых имеющих Эго-синтонное психологическое здоровье, при Эго-дистонном психологическом здоровье не стоит внутренняя задача придать этим сферам смысл здоровья. Можем предположить, что реализуя сферы психологического здоровья, не наполняя при этом их смыслом здоровья, человек реализует социально одобряемые модели, стремится наполнить ими свое Эго.

Выводы: 1. Психосемантический подход позволил выделить 11 сфер психологического здоровья: отсутствие психических отклонений; душевное равновесие; просоциальная ориентация; физическое благополучие; гуманистическая позиция; стремление быть собой; творческое самовыражение; семейное благополучие; любовь к Высшему (Богу, природе); ориентация на цель; интеллектуальное совершенствование. Данные сферы характеризуют популяцию в целом и представляются полезными для создания опросника направленного на определение типа и уровня психологического здоровья.

2. Психологическое здоровье может быть Эго-синтонным и Эго-дистонным. При Эго-синтонном психологическом здоровье (29 % в популяции) человек сознательно ориентирован на здоровье и различные профилактические программы могут быть эффективными именно для этой группы. При Эго-дистонном психологическом здоровье (71 % популяции), перед человеком не

стоит внутренней задачи достижения здоровья и реализация некоторых сфер в этом случае не связано с достижением здоровья и направлена на заполнение Эго.

3. Психологическое здоровье индивидуально вариативно и может состоять из разного количества сфер, от одной до одиннадцати, причем чаще всего психологическое здоровье включает 1, 3 и 4 сферы и реже всего 8, 9, 10.

Литература

1. Бондаренко А.Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. — 3-е изд. испр. и доп. — М.: Независимая фирма "Класс", 2001. — 336 с.
2. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу: автореф. дис. ... к.п.н. : 19.00.07 / Н. М. Колотій. — Х.: ХНУ, 2003. — 21 с.
3. Ананьев В. А. Психология здоровья / В. А. Ананьев. — СПб.: Речь, 2006. — 384 с.
4. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. — 2004. — № 6. — С. 18 — 33.
5. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу / О. В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота. — 2007. — № 1 (94). — С. 55-60.
6. Стець В. І. Психологічне здоров'я підлітків та особливості його оцінки / В. І. Стець, О. О. Волошин // Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології. — 2010. — № 1 (3). — С. 133-141.
7. Коновальчук В. До проблеми психологічного здоров'я як базової цінності особистості (глибинно психологічний аспект) / В. Коновальчук // Молодь і ринок. — 2008. — № 3. — С. 61-65.
8. Щербакова І. М. Духовний вимір психологічного здоров'я особистості в сучасному глобалізованому просторі / І. М. Щербакова // Проблеми сучасної психології. — 2010. — 10. — С. 892 — 901.
9. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела: пер. с англ. / А. Лоуэн; пер. с англ. С. Коледа. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2000 — 256 с.
10. Райх В. Сексуальная революция: пер. с нем. / В. Райх; пер. с нем. В.А. Брун, общ. ред. и предисл. В.П. Натяченко. — СПб — М.: «Университетская книга», АСТ, 1997 — 352 с.
11. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия: Учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. — СПб.: Питер, 2003.
12. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Ф. Перлз. — М.: Институт Общегуманитарных Исследований, 2004 — 384 с.
13. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии: пер. с англ. / К. Роджерс; пер. с англ. О. Кондрашовой, Р. Кучкаровой, Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной, М. Злотник. — М.: Апрель Пресс, изд-во Эксмо, 2002. — 976 с.
14. Менегетти А. Мудрец и искусство жизни / А. Менегетти // koob.ru. — Режим доступа: http://www.koob.ru/meneghetti/mudrec_i_iskusstvo_jizni. — Дата доступа: 15.09.10.
15. Фромм Э. Гуманистический психоанализ / Э. Фромм; сост. и общ. ред. В. М. Лейбина. — СПб.: Питер, 2002. — 544 с.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла: пер. с англ. / В. Франкл; пер. с англ. и нем. общ. ред. Л.Я. Гозмана, Д.А. Леонтьева. — М.: Прогресс, 1990. — 368 с.
17. Адлер А. Наука жить: пер. с англ и нем. / А. Адлер. — К.: Port-Royal, 1997. — 288с.
18. Гроф С. Путешествие в поисках себя: пер. с англ. / С. Гроф; пер. с англ. Н.И. Папуш, М.П. Папуша. — 2-е изд. — М.: Институт трансперсональной психологии. Изд-во института психотерапии, 2001. — 336.
19. Минделл А. Вскать задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике: пер. с англ. / А. Минделл, Э. Минделл; пер. с англ. Л. Масловой, В. Самойлова. — М.: АСТ и др., 2005. — 233 с.