

УДК 159.9

Е. И. Шевченко

аспирант кафедры клинической психологии ИИПО
Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова
г. Одесса, ул. Дворянская, 2
e-mail:helen.69@inbox.ru

**КОНЦЕПТУАЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ КАТЕГОРИИ
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ»**

Статья посвящена изучению генезиса понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье», выявлению особенностей отличия этих понятий.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, психологическое благополучие.

Постановка проблемы. Проблема психологического здоровья, условий его оптимизации относится к числу актуальных как в теоретическом, так и в практическом плане. Психологическое здоровье личности является существенным условием социальной стабильности, прогнозируемости процессов, происходящих в обществе. Тот факт, что здоровье человека во многом зависит от образа жизни, указывает на необходимость рассмотрения проблемы здоровья как проблемы изменения поведения человека, то есть проблемы психологической. О высокой значимости здоровья человека можно судить по определению здоровья, данному в уставе ВОЗ: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов». Психическое здоровье является неотъемлемой частью здоровья в целом. В последнее время ВОЗ провозгласило, что «нет здоровья без психического здоровья» [4].

На биологическом уровне сущность здоровья рассматривается как динамическое равновесие работы всех внутренних органов и их адекватное реагирование на влияние окружающей среды. Различные виды серьезных органических нарушений приводят к изменениям в психике, личностном статусе и социальном поведении человека. Чем тяжелее заболевание организма, тем сильнее оно влияет на состояние психического и социального здоровья.

Психологический уровень рассмотрения здоровья связан с личностным контекстом, в рамках которого человек предстает как психическое целое. Среди критериев психического здоровья особо значимы такие, как интегрированность личности, ее гармоничность, уравновешенность, духовность, ориентация на саморазвитие [3].

В медицине существует психосоматический подход к объяснению причин заболеваний. В рамках этого подхода уделяется особое внимание роли психических факторов в возникновении, течении и исходе соматических (физических) заболеваний, разрабатывается система соответствий между органическими заболеваниями и специфическими чертами личности, типами эмоциональных конфликтов. В психологии термин «психическое здоровье» толкуется как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений, обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности».

Термин «психологическое здоровье» был подвергнут подробному изучению И. В. Дубровиной. При этом под психологическим здоровьем понимаются психологические аспекты психического здоровья, т.е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа. Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе жизнедеятельности. С одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или предпринимателя и т.п.), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни.

В термине «психологическое здоровье» отражена неразделимость телесного и психического в человеке, подчеркивается необходимость того и другого для полноценной жизнедеятельности. В рамках такого научного направления как «психология здоровья» исследуются психологические составляющие здоровья, методы и способы его сохранения, укрепления и развития, подробно изучается влияние психических факторов на сохранение здоровья и на появление болезни. Исходя из этого, можно утверждать, что психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. То есть, если исключить влияние генетических факторов, катастроф, стихийных бедствий и т.п., то психологически здоровый человек, вероятнее всего, будет здоров и физически.

Психологическое здоровье понимается как динамическое равновесие человека с окружающей природной и социальной средой, которое позволяет ему полноценно выполнять социальные функции; как одно из условий полноценного его функционирования. Понятие «психологическое здоровье» рассматривается наряду (и часто как синоним) с понятиями: «психическое здоровье», «психологическое благополучие». Все эти понятия имеют социально-психологический компонент. В контексте рассмотрения психологического здоровья через категорию «психологического благополучия» это понятие приобретает социальную окраску (Bradburn N., Diener E.).

В отечественной социальной психологии проблема социально-психологических детерминант психологического здоровья человека только начинает разрабатываться. Концепция здоровья рассматривалась в трудах зарубежных ученых С. Грофа, А. Маслоу, Г. Оллпорта, К. Роджерса. Изучение проблемы отношения личности к здоровью отечественных авторов берет начало от работ В. М. Бехтерева и далее продолжает развиваться в трудах Б. Г. Ананьева, М. Я. Басова, Р. А. Березовской, И. Н. Гурвича, И. В. Ежова, Л. В. Куликова, А. Ф. Лазурского, А. Е. Личко, А. Р. Лурии, Г. С. Никифорова, В. П. Озерова, Ю. М. Орлова. Ценностное отношение к здоровью изучались в работах Б. С. Братусь, Г. С. Васильевой, В. Я. Дорфмана, Л. С. Драгунской, Е. Р. Калитеевской, Д. А. Леонтьева, В. И. Новикова, В. П. Озерова, Ф.Р. Филатова.

Особо следует отметить исследования, рассматривающие проблему сохранения и поддержания психологического здоровья личности в русле гуманистической психологии (А. Маслоу, К. Роджерс), научные идеи которой развиваются К. Н. Вентцелем, Д. Н. Кавтарадзе, Д. Ж. Маркович, А. К. Марковой, В. И. Слободчиковым, С. Д. Смирновым, И. С. Якиманской, В. А. Левиным, авторами, пришедшими к осознанию того, что психологическое здоровье выступает стратегической целью современного общества. В связи с этим сохранение и поддержание психологического здоровья возникает в результате включенности личности в познавательную и ценностно-ориентационную деятельность, при проявлении личностью самостоятельной нравственной воли в вопросах здорового образа жизни.

Психологія ХХ століття була сфокусована на аномаліях людської природи, внутріличностного конфлікту і кризи; в той же час психологічне здоров'я людини рідко становило предмет основателного дослідження. Проблема ціннісного відношення до здоров'я, досліджується в контексті виділеної в загальному списку психологічних дисциплін, психології здоров'я.

Психічне (і психологічне) здоров'я концептуалізується через поняття благополуччя. Поняття «психологічне благополуччя» прийнято Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВОЗ) як основний критерій здоров'я і розглядається як стан повного фізичного, умовного і соціального благополуччя. По думці експертів ВОЗ, благополуччя в більшій ступені оцінюється самооцінкою і почуттям соціальної належності, ніж біологічними функціями організму і пов'язано з реалізацією фізичних, духовних і соціальних потенцій людини.

В українській психології поняття психологічного благополуччя розглядається в контексті суб'єктивної категорії (Л. В. Куликов, М. С. Дмитрієва, М. Ю. Долина, О. В. Іванов, М. А. Розанова, Т. Г. Тимошенко). При цьому автори вказують на цілесобразність включення в поняття суб'єктивного благополуччя двох компонентів — когнітивного і емоційного. Когнітивний (рефлексивний) компонент благополуччя виступає як система представлень про окремі сторони свого життя, емоційний — як домінуючий емоційний тон відношень до цих сторін.

Психологічне благополуччя розглядається також в контексті проблеми отримання людиною щастя (М. Аргайл, Р. А. Ахмеров, І. А. Джидар'ян, А. А. Кронік і др.) Так, М. Аргайл, розглядає щастя як «освідчення своєї задоволеності життям або частоту і інтенсивність позитивних емоцій, і ще одна складова — відсутність депресії, тривоги і інших негативних емоцій. Щастя залежить і від об'єктивних умов, наприклад сімейного положення і соціального статусу, пов'язано воно також і з нашим образом мислення, з тим, як ми спостерігаємо речі, з мироощуванням. Частиною джерелами щастя виступають такі об'єктивні характеристики життя, як благополуччя, занятість і шлюб, однак певну роль грають і суб'єктивні фактори, такі, як наше сприйняття цих життєвих умов, наприклад соціальне порівняння і адаптація. Ще одним джерелом щастя служить володіння відповідним типом особистості, правда, особистісні риси можуть змінитися під впливом пережитих життєвих подій». (М. Аргайл).

Зрозуміння сутності щастя представлено в роботах різних авторів. Так, Кронік А. А. розглядає щастя як форму переживання повноти життя, пов'язану з самоосвідченням. Щастя можливо в разі високої оцінки людиною значимості світу і своїх можливостей. На основі цього людина отримує щастя індивідуальним способом, пов'язаним з принципами саморегуляції (життєвими стилями) людиною своєю мотивацією до світу: максимізації користі світу (стиль життя — гедонізм); мінімізації потребностей (аскетизм); мінімізації складності (созерцальний стиль); максимізації здібностей (діяльний характер самосовершенствования добродетелі).

Майерс і Дінер (Myers, Diener, 1995) звертають нашу увагу на те, що особистість — це основний детермінант сучасного щастя і благополуччя. Ці автори приходять до висновку, що існує три принципа, які повинні враховуватися при побудові теорії щастя:

- 1) завдяки адаптації вплив життєвих подій тимчасово;

2) эти жизненные события должны интерпретироваться в рамках мировоззрения и соответствующей культуры, рассматривающей их как источники страдания или возможности для роста;

3) цели и ценности людей могут вносить вклад в общий уровень счастья [5].

Существуют хорошо зарекомендовавшие себя методы оценки счастья, которые обладают высокой внутренней согласованностью, устойчивы во времени и валидны по сравнению с другими методиками. Однако на результаты измерения могут влиять такие субъективные факторы, как непосредственное настроение; это подобно влиянию на межнациональные сравнения местных обычаев, которые вызваны желанием казаться более или менее счастливым, чем это есть на самом деле [1].

«Предрасположенность» к счастью отчасти обусловлена генетическими факторами, но очевидно, что счастье связано и с некоторыми личностными свойствами. Ряд их имеет врожденный характер, что, впрочем, не означает, что меру человеческого счастья нельзя изменить. Одно из наиболее важных свойств личности — экстраверсия, ее можно усилить регулярными позитивными переживаниями, возникающими при общении с друзьями и на работе. Другие личностные свойства (например, социальные навыки) поддаются тренировке. Экстраверты, как правило, счастливее интровертов и испытывают больше положительных эмоций. Поскольку это только статистическая взаимосвязь, понятно, что существуют и счастливые интроверты, только вот счастье свое они черпают из иных источников. Индивиды, отличающиеся эмоциональной устойчивостью, как правило, счастливее тех, кому свойствен сильно выраженный нейротизм или кто испытывает больше отрицательных эмоций. [1].

Возвращаясь в проблеме сущности субъективного психологического благополучия и его связи с ощущением счастья, необходимо отметить, что зарубежной психологии это проблема хорошо разработана. Термин «психологическое благополучие» используется зарубежными авторами в несколько ином, чем «психическое здоровье», контексте: как одно из проявлений позитивного полноценного функционирования человека (N. Bradburn). Впервые к такому определению, (*positive psychological well-being*), отграничив его от термина «психическое здоровье», пришел Н. Брэдбурн, разработавший структурную модель и психодиагностическую методику (*The affect balance scale*) исследования. Именно они и стали основной теоретической базой для понимания феномена психологического благополучия. Автор отождествляет психическое благополучие с субъективным ощущением счастья и общей удовлетворенностью жизнью. Главным в модели психологического благополучия Брэдбурна является баланс, достигаемый постоянным взаимодействием двух видов аффекта — *позитивного и негативного*. События повседневной жизни, отражаясь в нашем сознании, накапливаются в виде соответствующего (позитивного, либо негативного) аффекта. Разница между ними, является показателем психологического благополучия и отражает общее ощущение человеком удовлетворенности жизнью. Высокий уровень удовлетворенности жизнью демонстрируют люди с преобладанием позитивного аффекта над негативным. В случае, если сумма негативных переживаний превышает позитивный аффект — наблюдается низкий уровень удовлетворенности жизнью. При этом, как утверждает Брэдбурн, позитивный и негативный аффекты между собой не связаны. На основании данных об уровне позитивного аффекта нельзя сделать выводы о том, каков уровень негативного аффекта, и наоборот.

Согласно концепции Брэдбурна, Э. Динер вводит понятие «субъективное благополучие» по своей сути синонимичное «психологическому благополучию» Брэд-

бурна (E. Diener, 1984). По мнению Динера, субъективное благополучие относится как к общим устойчивым аффективным состояниям эмоционального благополучия, так и к когнитивным состояниям удовлетворенности жизнью и осмысленности жизни и состоит из трех основных компонентов: *удовлетворение, приятные эмоции, неприятные эмоции*. При этом автор делает акцент на том, что состояние субъективного благополучия основывается на когнитивной и эмоциональной сторонах самопринятия. Когнитивная сторона отражает интеллектуальную оценку удовлетворенности различными сторонами жизни, эмоциональная — наличие плохого или хорошего настроения.

Как и Брэдбурн, Динер отождествляет субъективное благополучие с переживанием счастья. По мнению Динера, каждый из компонентов психологического благополучия может разделяться на отдельные элементы: удовлетворение — на удовлетворение такими областями как любовь, дружба брак и т.п.; неприятные эмоции можно рассматривать как конкретные эмоции стыда, страха, вины; приятные — как гордость, радость и др. Это позволяет рассматривать понятие благополучия не только на глобальном уровне, но и на более частном.

Удовлетворенность жизнью — когнитивная сторона благополучия — это «глобальная оценка личностью своей жизни» (Lucas, Diener, Suh, 1996), отражающая то, насколько реальная жизнь человека близка к его представлению об идеале. По мнению Динера, наиболее подходящим методом исследования субъективного благополучия может являться метод самоотчета, поскольку оно может определяться только с точки зрения внутреннего опыта испытуемого. Э. Динер считает субъективное благополучие структурной единицей психологического благополучия и отмечает его влияние на состояние психического здоровья. Когнитивный компонент благополучия — удовлетворенностью жизнью — часто измеряют с помощью Шкалы удовлетворенности жизнью (SWLS, Diener, Emmons, Larsen, Griffin, 1985), короткой и высоконадежной методикой оценки жизни человеком в целом. Свидетельство надежности и валидности SWLS, широко используемой как в клинических, так и в неклинических случаях, можно найти в работе Пэвота и Динера (Pavot, Diener, 1993). В других исследованиях целей (например, Kasser, Ryan, 1993, 1996) используются разнообразные оценки благополучия, основанные на оценке личностных черт, в том числе измерения витальности, самоактуализации, самооценки и открытость опыту. Витальность, понятие, введенное Райаном и Фредериком (Ryan, Frederick, 1997), есть «субъективное чувство живости и энергии» [5].

Западные концепции, касающиеся психологического благополучия, согласно Р. Райну (R. Ryan, 2000), можно разделить на две основных группы: гедонистическую (касающуюся дихотомии «удовлетворенность-неудовлетворенность») и эвдемонистическую (рассматривающую психологическое благополучие как показатель личностного роста). Теории Н. Брэдбурна и Эд. Динера Райн относит к гедонистическим теориям. Р. Райн подчеркивает ограниченность гедонистической концепции Брэдбурна и Динера, ссылаясь на эвдемонистические концепции психологического благополучия психологов гуманистического направления (А. Маслоу, К. Роджерса, Г. Олпорта, Ш. Бюлер, М. Егуды и др.).

Эвдемонистический взгляд на природу психологического благополучия представлен в работах К. Рафф (C. D. Ruff. 1995). Рафф выделяет шесть основных компонентов психологического благополучия:

- принятие себя;
- позитивное отношение с другими;
- независимость;

- контроль над обстоятельствами;
- наличие цели в жизни;
- личностный рост.

Соответственно данным компонентам предлагается психодиагностический опросник «Шкалы психологического благополучия».

Мы рассматриваем психологическое благополучие как осознанное состояние, проявляющееся на когнитивном (рефлексивном) и эмоциональном уровнях полноценного функционирования человека в разнообразных пространствах бытия. Исходя из понимания психологического здоровья, как динамического равновесия человека с окружающей природой и социальной средой, которое позволяет ему полноценно выполнять социальные функции, мы рассматриваем его как составной элемент здоровья в целом, а также как одно из условий полноценного функционирования человека. Мы исходим из того, что внутренняя картина социально-психологического здоровья индивида, представленная на когнитивном, эмоциональном и поведенческом уровнях, определяется социально-психологическими особенностями как возрастной группы, так и социально-психологическими особенностями этапов профессионализации человека [3].

Социальные процессы, происходящие в обществе, оказывают существенное влияние на все стороны жизнедеятельности человека, включая его здоровье. Социальные потрясения (стрессогенность общества) ограничивают развитие человека, вызывают нарушения в развитии психологического здоровья.

Как указывает А. Маслоу, «психологическое здоровье» не только наполняет человека субъективным ощущением благополучия, оно само по себе правильно, истинно и реально. Именно в этом смысле оно «лучше» болезни и «выше» ее. Оно не только правильно и истинно, но и более правдиво, ибо здоровый человек способен узреть больше правды, и более высокой правды. Недостаток психологического здоровья не только угнетает человека, но его можно рассматривать как своеобразную форму слепоты, когнитивной патологии, равно как форму моральной и эмоциональной неполноценности. Нездоровье — это всегда ущербность, ослабление или утрата способности к деятельности и самоосуществлению».

Выводы. Анализ концепций психологического благополучия позволил определить основные положения в анализе социально-психологического здоровья:

- психологическое благополучие — есть одно из проявлений позитивного функционирования человека (Н. Брэдбурн);
- психологическое благополучие носит субъективный характер и обусловлено степенью удовлетворенности жизнью и соотношением положительных и отрицательных эмоций (Э. Динер);
- психологическое благополучие обусловлено уровнем личностного роста человека, наличием цели в жизни (К. Рафф);
- психологическое благополучие включает когнитивный и эмоциональный уровни (Л. В. Куликов).

Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, что является одним из основных условий успешной самореализации; предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью деятельности, активность и самостоятельность; ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности. Именно согласованность мотивов, целей,

ценностей человека с требованиями окружающей среды и внутренними возможностями самого человека рассматривается в психологии как условие и проявление психологического здоровья.

Нам представляется, что более широкое осознание и понимание сущности психологического здоровья само по себе является позитивным фактором, заставляющим большие массы людей больше внимания уделять своему собственному психологическому состоянию, что предполагает позитивные сдвиги в образе жизни (поведении) и своевременное обращение за помощью и поддержкой при возникновении проблем психологического здоровья.

Список використаних джерел та літератури

1. Аргайл М. Психология счастья./М. Аргайл.— [издание 2-е].— СПб.: Питер, 2003.— 272 с.
2. Психология здоровья. Учебник для ВУЗов / Под.ред. Г. С. Никонифорова. — СПб.: Питер, 2003. — 607 с.
3. Практикум по психологии здоровья. Учебник для ВУЗов / Под.ред. Г. С. Никонифорова. — СПб.: Изд-во Питер, 2005. — 177 с.
4. Розанов В. А. Экология человека (избранные разделы): Учебное пособие для студентов-психологов./ В. А. Розанов. // Издание 3-е, исправленное и дополненное. — Одесса: ВМВ, 2013.— 208 с.
5. Эммонс Р. Психология высших устремлений: мотивация и духовность личности /Р. Эммонс. / [Пер.с англ.; Под ред. Д. А. Леонтьева.] — М.: Смысл, 2004. — 416 с.

References

1. Arhayl M. Psykholohyya schast'ya./M. Arhayl.— [yzdanye 2-e].— SPb.: Pyter, 2003.— 272s.
2. Psykholohyya zdorov'ya. Uchebnyk dlya VUZov / Pod.red. H. S. Nykonyforova. — SPb.: Pyter, 2003. — 607 s.
3. Praktikum po psykholohyyi zdorov'ya. Uchebnyk dlya VUZov / Pod.red. H. S. Nykonyforova. — SPb.: Yzd-vo Pyter, 2005. — 177 s.
4. Rozanov V. A. Ekolohyya cheloveka (yzbrannyye razdelyy): Uchebnoye posobyey dlya studentov-psykholohov./ V. A. Rozanov. // Yzdanye 3-e, uspravlennoe y dopolnennoe. — Odessa: VMV, 2013.— 208 s.
5. Эммонс Р. Psykholohyya vysshikh ustremlenyyu: motyvatsyya y dukhovnost' lychnosty /R. Эммонс / [Per.s anhl.; Pod red. D. A. Leont'eva.] — М.: Smysl, 2004. — 416 s.

О. І. Шевченко

аспірант кафедри клінічної психології

Одеський національний університет імені І. І. Мечникова

КОНЦЕПТУАЛЬНЕ РОЗУМІННЯ КАТЕГОРІЇ «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»

Резюме

Стаття присвячена вивченню генезису понять «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я», виявленню особливостей відмінності цих понять.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, психологічне благополуччя.

Y. I. Shevchenko

postgraduate student of the department of clinical psychology
Odessa I. I. Mechnikov National University

CONCEPTUAL UNDERSTANDING CATEGORIES «PSYCHOLOGICAL HEALTH»

Abstract

This paper is dedicated to the study of the genesis of the «*mental health*» and «*psychological health*» concepts, finding identifying features and differences of these concepts. In the framework of the «health psychology» scientific field, the psychological determinants of health, methods and ways of its preservation, improvement and development were considered. In the process of theoretical research of the psychological wellbeing concepts, basic principles in the analysis of socio-psychological health were defined. The paper affirms that the psychological health is a dynamic set of a person's mental properties, which ensure harmony between the needs of the individual and the society, which is one of the basic conditions for successful self-realisation. It also states that it is the coherence of a person's motives, objectives, and values with the requirements of his/her environmental and his/her own internal abilities that is the main condition and manifestation of psychological health.

Keywords: mental health, psychological health, psychological well-being.

Стаття надійшла до редакції 19.09.2013