

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК МЕЖДИСЦИПЛИНАРНАЯ ПРОБЛЕМА*

*А.В. СЕВЕРИН, преподаватель кафедры психологии
Брестского государственного университета им. А.С. Пушкина ©*

В статье рассматривается проблема определения места «психического здоровья» в ряду схожих феноменов. Автор анализируется соотношение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье» в рамках двух основных подходов к пониманию психического здоровья в психологии (понимание здоровья «от болезни» — объективная позиция, и понимание здоровья «от здоровья» — субъективная позиция). В результате было выявлено, что расширение понимания понятия «психическое здоровье» до понятия «психологическое здоровье» приводит к появлению нового понимания психического здоровья, а точнее и нового предмета для изучения в психологической науке (с субъективной позиции). Такое понимание здоровья возникает на месте пересечения психического и психологического здоровья, и поэтому, может рассматриваться как комплексный феномен (с объективной и субъективной сторон), что предполагает наличие собственных внешних и внутренних критериев оценки. Также нами были проанализированы определения психического здоровья, данные рядом авторов. На основе выделенных ключевых понятий, к которым обращаются авторы, нами сделана попытка определить понятие «психическое здоровье». Подчеркивается значимость и актуальность изучения вопросов, связанных с этой проблемой.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье.

Проблема психического здоровья — одна из наиболее актуальных проблем современной психологии. И выступает она не только как психологическая, но и как междисциплинарная, рассматриваемая в рамках теоретической и прикладной психологии, медицины и валеологии, психологии здоровья. Этой проблеме посвящено множество работ самых разных авторов — психиатров, клинических психологов, педагогов, психологов. Однако, несмотря на это, она продолжает оставаться актуальной и слабо изученной.

В психологической науке сложились два основных подхода к пониманию проблемы психического здоровья:

1) понимание здоровья «от болезни» (объективная позиция, патоцентрическая модель здоровья);

2) понимание здоровья «от здоровья» (субъективная позиция, санцентрическая модель).

В рамках первого подхода здоровье человека в целом (а тем более и психического) определялось отсутствием симптомов и синдромов заболеваний, жалоб и болей, объективных нарушений в функционировании разных систем организма. При этом внимание исследователей уделялось преимущественно описанию и изучению проявлений болезни, нездоровья

в психике больных (например, изучалась «внутренняя картина болезни»).

В рамках второго подхода здоровье приобретает более «позитивный статус». Оно начинает определяться с учетом наличия индивидуальных ресурсов и возможностей человека, его способности к адаптации и развитию, самореализации и самосовершенствованию. Внимание ученых акцентируется уже только на здоровых проявлениях психики здоровых творческих людей (например, изучается «внутренняя картина здоровья», способность к самоактуализации и др.). «Происходит постепенный, но уверенный переход от патоцентричной (ориентация на болезнь, патологию, лечение) к современной санцентричной модели (ориентация на здоровье, оздоровление, профилактику) психического здоровья» [1, с. 24].

В рамках данного подхода здоровье начинает пониматься как «состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов, повреждений. Это совершенство организма, жизненная надежность и гармония функций», а болезнь, соответственно, «как нарушение целостности, потеря способности сопротивляться внешним и внутренним врагам живого организма» [2; 3].

* Статья поступила в редакцию 31 августа 2006 года.

Такое позитивное понимание здоровья было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1946 году. Сам термин «психическое здоровье» был введен ВОЗ в докладе Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» (1979) [4, с. 8]. Затем по настоянию ВОЗ 2001 год был объявлен годом, посвященным проблемам психического здоровья во всем мире, были проведены Всемирный день здоровья (7 апреля) и Всемирная ассамблея здоровья. Также было подготовлено обращение к правительствам и министерствам здравоохранения с призывом сосредоточить внимание на положении дел в области охраны психического здоровья населения [1, с. 23].

Следует отметить, что еще не существует общепринятого и однозначного определения «психического здоровья» в психологической науке. Многие ученые, обращаясь к этому понятию, понимают его либо в рамках первого, либо второго, обозначенных выше, подходов, используя при этом один и тот же термин «психическое здоровье».

В связи с вышеизложенным целью данной статьи выступает определение места психического здоровья в ряду схожих феноменов, соотношение понятий «здоровье», «психическое здоровье», «психологическое здоровье».

Следует отметить, что в контексте психологической науки уже созрела необходимость уточнения соотношения двух понятий «здоровье» и «психическое здоровье». Так, основным значением слова здоровье (англ. health) является целостность. В английском языке слово «health» имеет такой же корень, что и «whole» (целый), «hale» (здоровый) и «holy» (святой).

Поэтому здоровье – это целостность, одна из высших человеческих ценностей, один из источников счастья, радости, залог оптимальной самореализации человека. Здоровье – это нормальная и естественная жизнедеятельность организма [5]. Психическое здоровье имеет свою специфику, отличную от понимания здоровья в целом.

Приведем несколько тезисов, подтверждающих высказанное положение.

Психическое здоровье как проблема

Психическое здоровье как проблема имеет междисциплинарный характер и рассматривается в концептуальном поле разных наук. Поэтому важно определить место психического здоровья в ряду схожих феноменов.

Во-первых, психическое здоровье является одним из видов здоровья человека, входит в содержание понятия «здоровье». Во-вторых, в содержание психического здоровья входит психологическое здоровье. Психологи рассматривают появление нового понятия «психологическое здоровье» как попытку расширения содержания понятия «психическое здоровье», как качественный отрезок на континууме психического здоровья.

Это подтверждает и положение об многоуровневости психического здоровья. Так, Б.С. Братусь, говоря о многоуровневом характере психического здоровья, выделяет три уровня (личностно-смысловой, индивидуально-психологический, психофизиологический) [6].

Место психического здоровья в ряду схожих феноменов можно представить в виде нескольких схем.

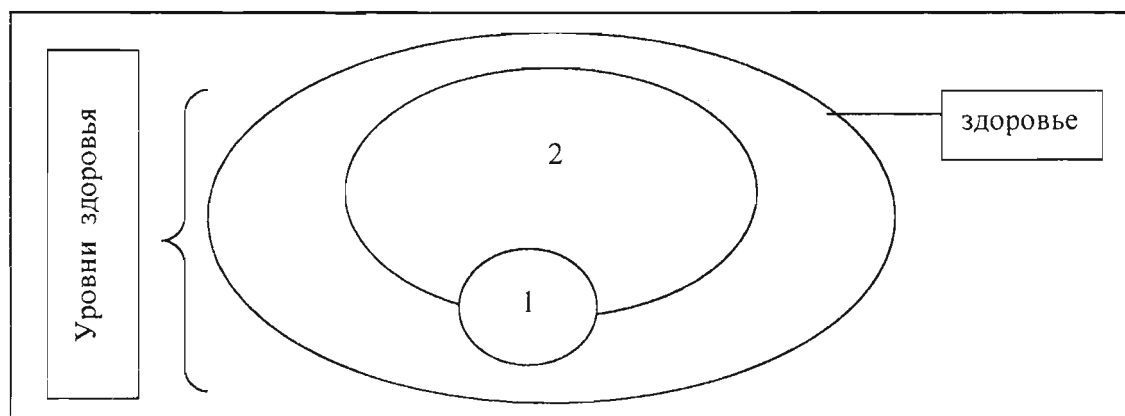


Схема 1. Здоровье и уровни его реализации (индивидуальное и общественное здоровье)

- 1 – индивидуальное здоровье (здоровье отдельного индивида);
- 2 – общественное здоровье (здоровье всего населения, общества).

В схеме 1 показано, что здоровье – это интегративный комплексный феномен, который может рассматриваться на двух указанных уровнях реализации. Нас больше интересует индивидуальное здоровье, поскольку данная проблематика еще слабо разработана в науке,

по сравнению с общественным здоровьем (здоровье населения), а определения и критерии оценки психического здоровья (по ВОЗ и другим авторам) [7] относятся к проблематике именно индивидуального здоровья (здоровья отдельного индивида).

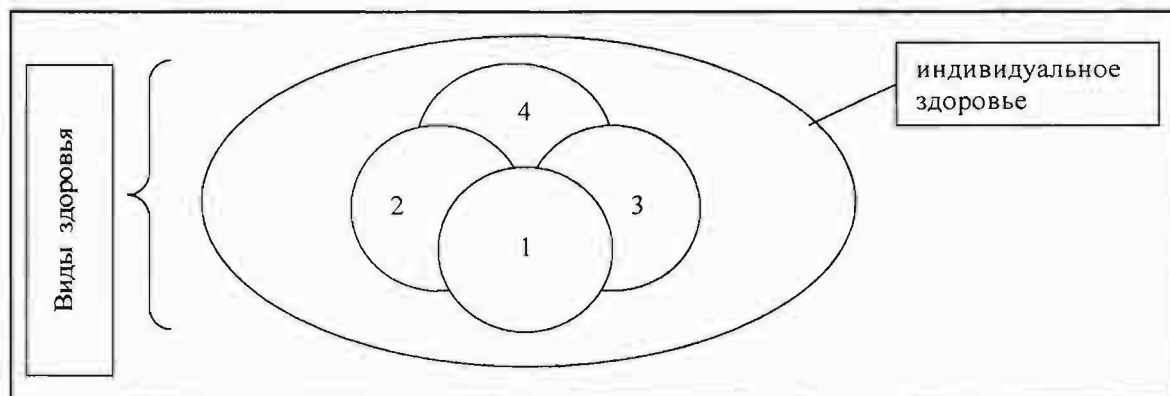


Схема 2. Индивидуальное здоровье и его виды

1 – физическое; 2 – социальное; 3 – психическое; 4 – духовное.

В схеме 2 представлен один из уровней реализации «здоровья» – «индивидуальное здоровье», который включает в себя несколько подчиненных понятий – разные виды здоровья

(физическое, социальное, психическое, духовное). Здесь «психическое здоровье» относится к одному из видов комплексного феномена «здоровье».

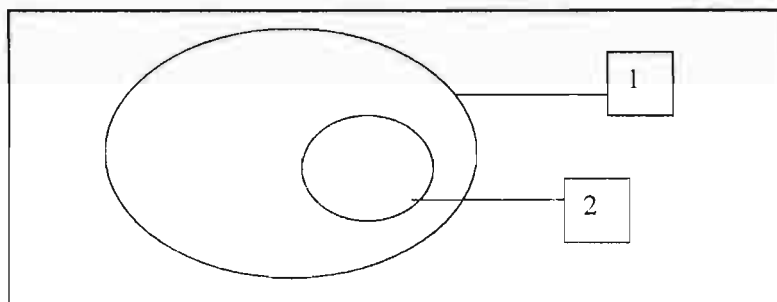


Схема 3. Индивидуальное и психическое здоровье

1 – индивидуальное здоровье; 2 – психическое здоровье.

В схеме 3 показано соотношение двух понятий: «индивидуальное здоровье» и «психическое здоровье». Психическое здоровье входит в содержание понятия «индивидуальное здоровье» и является одним из видов здоровья человека,

но в то же время имеет и свою специфику (охватывает и оценивает психическую сферу жизни человека). Эта схема отражает традиционное понимание психического здоровья в психологии.

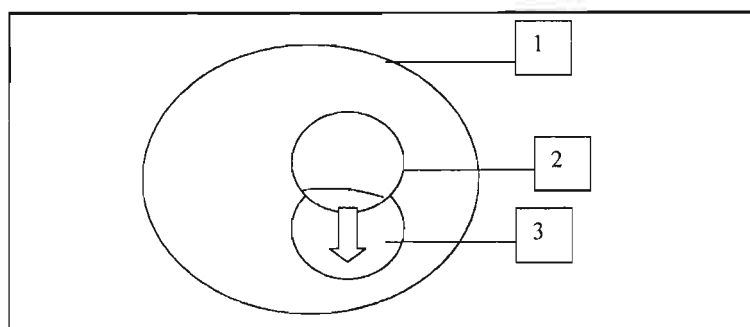


Схема 4. Психическое и психологическое здоровье

1 – индивидуальное здоровье; 2 – психическое здоровье; 3 – психологическое здоровье.

В схеме 4 показано соотношение понятий: «индивидуальное здоровье», «психическое здоровье» и «психологическое здоровье». Как уже подчеркивалось, в содержание психического здоровья входит психологическое здоровье как качественный отрезок на континууме психического здоровья. Понятие «психологическое здоровье» одной из первых ввела в психологию И.В. Дубровина, определяя его как личностное здоровье, которое «соотносится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет собственно психологический аспект проблем психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов» [4, с. 6]. При этом И.В. Дубровина указывала на то, что «термин «психическое здоровье» имеет отношение прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, а термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом» [8].

Однако попытки разведения психологического и психического здоровья в психологии предпринимались учеными и раньше.

В частности, А.Н. Леонтьев говорил о необходимости разделения понятий «индивид» и «личность», и соответственно «психического» и «личностного», рассматривая «личностное» как «особое измерение» [9, с. 385].

Психологи (Д. Джейход, А. Маслоу, К. Роджерс, Г.И. Малейчук и т.д.) рассматривают появление нового понятия «психологическое здоровье» как попытку «амплификации» – расширения содержания понятия «психическое здоровье», используя для этого термины «внутренняя картина здоровья», «внутренняя картина болезни». Это можно понимать как выделение в объекте «здоровье» нового предмета изучения: здоровья с субъективной позиции – с позиции самого человека. Такое понимание приводит к появлению попыток ученых описать и определить новое особое качество «психического здоровья», которое выступает предметом изучения не только медицины, психофизиологии, но и психологии, валеологии. Это приводит к появлению новой отрасли психологического знания – валеопсихологии или психологии здоровья [10].

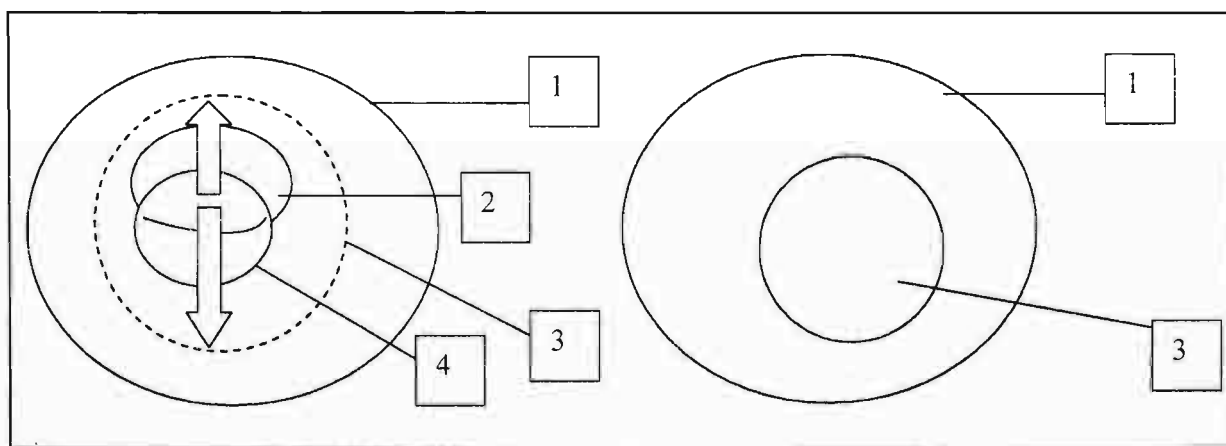


Схема 5. Психическое здоровье как комплексный феномен

1 – индивидуальное здоровье; 2 – психическое здоровье; 3 – психическое здоровье (новое понимание); 4 – психологическое здоровье.

В схеме 5 показано, что в результате расширения понимания понятия «психическое здоровье» до понятия «психологическое здоровье» появляется новое понимание психического здоровья, а точнее и новый предмет для изучения в психологической науке (с субъективной позиции).

Но в то же время позицию №3 на схеме 5 следует понимать как место пересечения «психического» и «психологического здоровья», как комплексный феномен, который может рассматриваться как с объективной, так и субъективной сторон, и, кроме того, предполагает наличие

собственных внешних и внутренних критериев оценки.

Психическое здоровье как феномен

Психическое здоровье – это комплексный феномен, который может рассматриваться с двух позиций: объективной (с позиции внешнего наблюдателя: врача, психолога) и субъективной (с позиции самого человека).

При этом, с объективной позиции здоровье понимается как «отсутствие болезней и физических дефектов, как отражение функциональных возможностей организма» [11, с. 12].

Такое понимание связано с построением объективной медицинской модели «концепции психического нездоровья» (включающей в себя комплекс симптомов, синдромов и др.). Это приводит к тому, что здоровье становится предметом изучения медицины, психофизиологии. Такое понимание связано с построением клинической картины здоровья, патопсихологической модели психического здоровья (см. схему 3).

С субъективной позиции психическое здоровье понимается как «физическое, социальное и душевное благополучие человека, как способность к адаптации, активному приспособлению к действительности на основе разрешения проблем, связанных со здоровьем» [11, с. 12]. Такое понимание связано с построением субъективной психологической модели «концепции психического здоровья» включающей в себя комплекс знаний, переживаний человека, санцентрической модели психического здоровья. По мнению Ю. Мельника, «состояние субъективного здоровья – это психологическая проблема и, в самом широком смысле, предмет психологии здоровья» [11, с. 12]. Здоровье становится предметом изучения психологии здоровья и валеологии (см. схему 4).

Большой интерес вызывает субъективная позиция, поскольку она менее изучена в науке, и представляет большие возможности для изучения закономерностей психического здоровья как состояния душевного благополучия (а возможно и как процесса).

Психическое здоровье как понятие

Что касается понятия «психическое здоровье», то здесь следует отметить, что общепринятого однозначного его определения в психологической науке еще не существует.

Существующие определения можно разделить на две группы: определения здоровья с объективной позиции (понимание здоровья «от болезни»); определения здоровья с субъективной позиции (понимание здоровья «от здоровья»).

В качестве примера приведем несколько определений психического здоровья, данных разными учеными.

Первая группа определений:

- «Психическое здоровье – состояние индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и адекватные формы поведения» (О.В. Бойко) [7, с. 8].

- «Психическое здоровье (mental health) – состояние психического благополучия и комфорта, человек адекватно адаптируется к стрессовым ситуациям и хорошо приспосабливается к изменениям окружающей среды» [12, с. 446].

- «Психическое здоровье – неточный термин, используемый преимущественно врачами и психологами. Этим термином обозначается состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности» [13, с. 180].

- «Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения, деятельности» [14, с. 301].

- Психическое здоровье – это «вооруженная борьба» (успешная защита организма от постоянных нападений извне) и «баланс» (болезнь как нарушение психического равновесия, заболеть не значит стать не здоровым) [15].

- «Психическое здоровье – термин противоположный – «психическая болезнь». Психическое здоровье используется для обозначения того, кто функционирует на высоком уровне поведенческого и эмоционального регулирования и адаптивности, а не того, кто не является психическим больным» [16, с. 141].

- «Психическое здоровье – состояние психической сферы человека, характеризующееся общим душевным комфортом, обеспечивающее адекватную регуляцию поведения и обусловленное потребностями биологического и социального характера» [17, с. 11].

- «Психическое здоровье – понятие, имеющее ряд признаков (по П.И. Калью): нормальная функция организма на всех уровнях его организации; динамическое равновесие организма и его функций с окружающей средой; способность к полноценному выполнению основных социальных функций, участие в социальной деятельности и общественно полезном труде; способность организма приспосабливаться к постоянно меняющимся условиям существования в окружающей среде; отсутствие болезни, болезненных состояний, болезненных изменений, то есть оптимальное функционирование организма при отсутствии признаков заболевания или какого-либо нарушения; принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов» [18].

Вторая группа определений:

• «Психическое здоровье – состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов, повреждений (ВОЗ)» (И.В. Дубровина) [4, с. 7].

• «Психическое здоровье – зрелость, сохранность и активность механизмов личностной саморегуляции, мера способности человека трансцендировать свою биологическую, социальную и смысловую детерминированность, выступая активным и автономным субъектом своей жизни в изменяющемся мире» [19, с. 116].

• Психическое здоровье – зрелость личности, проявляющаяся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя. Зрелая и здоровая личность спонтанна и внутренне свободна (Ф. Перлз) [20].

• «Психическое здоровье – идеальное понятие, основанное на творческих принципах свободы, духовности, индивидуальности, социальной интегрированности (Р. Мэй)» [21, с. 91].

• Психическое здоровье – состояние благополучия, в котором индивидуум понимает собственные способности, может справиться с нормальными напряжениями жизни, стрессом, может работать продуктивно и плодотворно, и способен внести вклад в развитие общества [22].

• «Психическое здоровье – универсальная способность, которая объединяет в себе и общие моменты проявления способности как готовности к адаптации, и элементы специальных способностей, которые предопределяют готовность к адаптации к специфическим видам и условиям деятельности. Поэтому психическое здоровье как способность характеризуется динамичностью и может быть развито до определенного уровня или состояния» [11, с. 11–12].

• «Психическое здоровье – потребность самореализации человека как личности. В понятии психического здоровья присутствуют два ключевых слова: сила или мощь; и гармония. Для психически здоровой личности характерна устойчивая позитивная «Я-концепция» [23, с. 73].

• «Психическое здоровье – душевное благополучие, уравновешенность (с собственным «Я» и социальной средой), соответствие субъективных образов и переживаний значению жизненных событий» [24, с. 87].

Анализируя приведенные определения психического здоровья, можно выделить несколько

ключевых понятий, к которым обращаются авторы:

- 1) цельность;
- 2) согласованность;
- 3) смысловая детерминированность;
- 4) динамическое равновесие организма;
- 5) способность приспосабливаться;
- 6) потребность в самореализации и развитии;
- 7) состояние душевного благополучия;
- 8) способность полноценно выполнять социальные функции, участвовать в общественно полезном труде, социальной деятельности;
- 9) зрелость личности;
- 10) целостность;
- 11) осмысленность;
- 12) ответственность;
- 13) уравновешенность;
- 14) способность к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению;
- 15) активность и автономность человека как субъекта своей жизни.

В связи с этим, основываясь на вышеприведенных определениях психического здоровья и ключевых понятиях, используемых авторами, нами сделана попытка определить данное понятие. *Психическое здоровье* – это сложное комплексное понятие, которое можно гипотетически определить как определенную зрелость человека как субъекта собственной жизни и профессиональной деятельности. Эта зрелость включает в себя ряд компонентов: 1) *направленность на другого* (альтруизм, способность выполнять социальные функции, участвовать в общественно полезном труде и социальной деятельности); 2) *осмысленность своей жизни* (ответственное отношение к жизни и здоровью своему и окружающих); 3) *целостность* (уравновешенность с Я и окружающей средой, согласованность, динамическое равновесие организма); 4) *многогранность* (состояние душевного и полного благополучия, насыщенность представлений о здоровье человека); 5) *активность* (стремление к развитию и совершенствованию, готовность к освоению нового опыта, способность приспосабливаться); 6) *позитивность* (потребность в самореализации и развитии, принятие себя и окружающих, способность к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению); 7) *дифференцированность* (автономность Я от других, понимание себя, самоидентичность); 8) *научность* (смысловая детерминированность, обоснованность профессиональной позиции, и жизненных взглядов человека).

В результате проведенного анализа нами было определено место феномена «психическое здоровье» в ряду схожих феноменов (здоровье, индивидуальное здоровье, психологическое здоровье), а также сделана попытка определить данное понятие (психическое здоровье), что позволяет наметить дальнейшие шаги по разработке проблемы психического здоровья и свидетельствует о необходимости обращения к ее изучению.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: уч. пос. для студ. высш. уч. завед. М.: Академия, 2004.
2. Афонин И., Травинка В. Как прекрасен этот мир, посмотри! СПб.: Питер Пресс, 1996.
3. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье. М.: Советская Россия, 1986.
4. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд., стереотип. М.: Академия, 2000. С. 8.
5. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. М.: ФИС, 1990.
6. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., 1988.
7. <http://nakhodka.wl.dvgu.ru/forum/section3/3-03.htm>
8. Практическая психология / Под ред. И.В. Дубровиной. 2-е изд. М.: ТЦ «Сфера», 1998. С. 39–40.
9. Леонтьев А.Н. Избранные психол. труды: В 2 т. Т.1. М.: Педагогика, 1983.
10. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: уч. пос. для студ. высш. уч. завед. М.: Академия, 2001.
11. Мельник Ю.И. Психология здоровья // Журнал прикладной психологии. № 3. 2000. С. 11–14.
12. Краткий медицинский словарь / Сост. С.Л. Кабак, Д.И. Романовский. Мн.: Новое знание, 2004.
13. Колбанов В.В. Валеология. СПб.: ДЕАН, 2001.
14. Психология. Словарь / Под ред. М.Г. Ярошевского и А.В. Петровского, составитель Л.А. Карпенко. 2-е издание, испр. и доп. М.: Политиздат, 1990.
15. Психологические методы обретения здоровья: хрестоматия / Сост. К.В. Сельченко. Мн., М.: Харвест, АСТ, 2001. С. 75–78.
16. Большой толковый психологический словарь. Т. 2. / Пер. с англ. Артур Ребер. М.: АСТ, Вече, 2001.
17. Здоровье и здоровый образ жизни / Сост. И.М. Егорова. Мн.: ВЭВЭР, 2006.
18. Никифоров Г.С. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2002. С. 36–38.
19. Калигиевская Е.Р., Ильичева В.И. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии // Психологический журнал. Т. 16. № 1. 1995. С. 115–121.
20. Кондрашенко В.Т. и др. Общая психотерапия. 4-е изд., пер. и доп. Мн.: Высшая школа, 1999. С. 184–185.
21. Гришанова З.И., Левченко Е.В. К вопросу о диагностике психического здоровья личности // Прикладная психология. №2. 2002.
22. [http://WHO.Mental health strengthening mental health promotion.htm](http://WHO.Mental%20health%20strengthening%20mental%20health%20promotion.htm)
23. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Ростов н/Д: Феникс, 2000.
24. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Краткий психологический словарь: Личность, образование, самообразование, профессия. Мн.: Хэлтон, 1998.