

УДК 159.922

ПРОБЛЕМА СООТНОШЕНИЯ ПОНЯТИЙ «ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» И «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ» В ОТЕЧЕСТВЕННОЙ И ЗАРУБЕЖНОЙ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ ЛИТЕРАТУРЕ

© 2013 г.

О.В. Лебедева

Нижегородский государственный педагогический университет им. К. Минина

lebedeva-oksana.nn@yandex.ru

Поступила в редакцию 08.04.2013

Проанализированы различные подходы к определению сущности понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье человека», выделены некоторые структурные компоненты психологического здоровья, рассмотрена проблема соотношения психического и психологического здоровья человека на разных этапах онтогенеза.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, гармония, самоактуализация, Я-концепция.

Современный этап развития отечественной системы образования характеризуется повышенным вниманием к человеку как особой целостной системе, которую должно характеризовать не только здоровье физическое и психическое, но и благополучие в познавательной, личностной, социальной сферах жизни. Актуальность проблемы психологического здоровья человека подчеркивается достаточно большим количеством отечественных и зарубежных исследований, рассматривающих те или иные компоненты психологического здоровья. Однако сохраняется неоднозначность подходов к определению сущности исследуемого понятия.

Проблема здоровья в теоретико-экспериментальных исследованиях носит выраженный комплексный характер. Как подчеркивает Е.В. Литницкая, «здоровье – это сложный, системный по своей сущности феномен. Он имеет свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения» [1, с. 268].

Термин «психическое здоровье» неоднозначен, он связывает две относительно самостоятельные области знания – психологию и медицину, и в основе данной связи лежит понимание того, что любое соматическое нарушение всегда так или иначе связано с изменениями в психическом состоянии человека.

В психологическую литературу, как отмечает И.В. Дубровина, понятие психического здоровья стало входить сравнительно недавно. «Психическое здоровье рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающее адекватную

условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности» [2, с. 48–49].

Проблема психического здоровья детей рассматривается в ряде исследований (Н.И. Буянов, 1988; А.Н. Винокуров, 1992; Л.С. Выготский, 1995; А.И. Захаров, 1998; Д.Р. Исаев, 1983; В.В. Лебединский, 1995; А.Е. Личко, 1979; В.Н. Мясищев, 1960; А.С. Спиваковская, 1988 и др.). Авторы указывают, что детский возраст характеризуется повышенной чувствительностью к средовым влияниям и на этом фоне ряд дополнительных факторов делает некоторых детей особенно подверженными нервно-психическим расстройствам.

В.А. Сухомлинский писал: «Здоровье зависит и от того, какие домашние задания даются ребенку, как и когда он их выполняет. Огромную роль играет эмоциональная окраска самостоятельного умственного труда дома... Я знаю много случаев, когда у ребенка, переживающего отвращение к занятиям, серьезно расстраивалось пищеварение, возникали желудочно-кишечные заболевания и др.» [3, с. 104–105]

В ряде психологических работ психическое здоровье соотносится с переживанием психологического комфорта и психологического дискомфорта. Психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации потребностей ребенка, приводящей к депривации. Фрустрация одной или нескольких детских потребностей лежит в основе так называемых школьных неврозов, проявляющихся в виде различных заболеваний психосоматического генеза (бронхиальные астмы, приступы рвоты, головные боли и т.п.).

Определяющую роль в патогенезе играет психологический, т.е. внутренний, конфликт, который представляет собой несовместимость,

столкновение противоречивых отношений личности. А.И. Захаров отмечает: «Неразрешимый характер этого внутреннего противоречия как источник постоянной аффективной напряженности и беспокойства декомпенсирует и так невысокие защитные силы организма, его активность и жизненный тонус» [4, с. 247].

Чешские психологи Й. Лангмейер, З. Матейчек подчеркивают, что основное патогенное значение для нарушений развития и характера имеет недостаточное удовлетворение аффективных потребностей, т.е. эмоциональная, аффективная депривация [5].

И.В. Дубровина отмечает: «Нарушения психического здоровья возникают, когда своевременно не реализуются возрастные и индивидуальные возможности, не создаются условия для формирования возрастных психологических новообразований и ярких индивидуальных особенностей у всех детей и школьников, находящихся на том или ином этапе онтогенеза» [2, с. 51].

Неблагоприятные условия воспитания, особенно в младенческом и раннем возрасте (социально-педагогическая запущенность, эмоциональная депривация), замедляют развитие коммуникативно-познавательной активности детей, что подтверждено многочисленными исследованиями отечественных и зарубежных психологов (Н.Н. Авдеева, Е.Е. Дмитриева, М.И. Лисина, Й. Лангмейер, Е.М. Мاستюкова, З. Матейчек, Э. Пиклер, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых и др.).

Представляется справедливым утверждение Л.С. Выготского, что «...последствия неправильного воспитания гораздо больше искажают действительные возможности развития отсталого ребенка, чем нормального», тем более что хорошо известно, «...до какой степени нормальный ребенок, лишенный соответствующих условий воспитания, обнаруживает педагогическую запущенность, которую так трудно бывает отличить от настоящей умственной отсталости...» [6, с. 318–319].

В психологической литературе подчеркивается необходимость введения в научный психологический лексикон нового термина — «психологическое здоровье». В частности, И.В. Дубровина пишет: «Если термин «психическое здоровье» имеет, с нашей точки зрения, отношение прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы здоровья человека в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов» [2, с. 52],

О.В. Хухлаева подчеркивает, что разница в употреблении терминов, в первую очередь, зависит от сферы воздействия: в психотерапии — это психическое здоровье людей, в психологическом консультировании и коррекции — психологическое здоровье, т.е. психологические аспекты психического здоровья; во-вторых, от адресата воздействия: в психотерапии работа ведется с больными людьми, в психологическом консультировании и коррекции — со здоровыми, испытывающими трудности разрешения той или иной критической ситуации [7].

Использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования. В последнее время выделилось такое новое научное направление, как психология здоровья — «наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития» (В.А. Ананьев) [8]. В рамках этого направления подробно изучается влияние психических факторов на сохранение здоровья и на появление болезни. И само здоровье рассматривается не как самоцель, а как условие для самовоплощения человека на Земле, выполнения им своей индивидуальной миссии.

О.В. Хухлаева считает, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония». Это «баланс» между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими; между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. «Психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи» [7].

О.И. Мотков под психологической гармонией понимает наличие у человека психического здоровья (отсутствие выраженных психических заболеваний); личностного здоровья (оптимальная внутренняя согласованность, сбалансированность различных изначально генетически заданных и прижизненно образующихся мотиваций, характерологических и культурологических черт разного уровня и содержания друг с другом, а также с познавательными, психофизиологическими и физическими возможностями построения поведения); социального здоровья (оптимальная внешняя сбалансированность личности с окружающими социальными условиями, микро- и макросоциальной средой) и духовно-психологического здоровья (оптимальная внешняя сбалансированность личности с естественными природными средами, с Миром в целом) [9, с. 8–9].

Занимаясь умственным, психическим и физическим развитием ребенка, беспокоясь о здоровье и гигиене его тела, мы подчас забываем о его духовном развитии. В то же время «духовность человека — это не просто его характеристика, а конституирующая особенность: духовное не просто присуще человеку наряду с телесным и психическим, которые свойственны и животным. Духовное — это то, что отличает человека, что присуще только ему и ему одному» [10, с. 93].

Духовность можно понимать как особое эмоционально-нравственное состояние личности, как такое сознание человека, которое ориентировано на абсолютные ценности — Истину, Красоту, Добро — и пытается реализовать их в предметно-целесообразной деятельности и общении (В.П. Зинченко и Е.Б. Моргунов). Л.В. Загрекова подчеркивает: «В число высших духовных ценностей в контексте православной культуры и культурологического подхода включают ценность самого человека, его жизнь, здоровье, благо, Родину, любовь, семью, труд, творчество, мир, счастье, веру. Обозначенные духовно-нравственные ценности являются базовым основанием и целью функционирования непрерывного образования» [11, с. 11].

Не вводя в свое повествование термин «психологическое здоровье», именно о таком здоровье беспокоился Я. Корчак, когда писал: «Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен, оно последовательно, шаг за шагом, стремится усыпить, подавить, истребить все, что является волей и свободой его духа, силой его требований и намерений. Вежлив, послушен, хорош, удобен, и мысли нет о том, что будет внутренне безволен и жизненно немощен» [12, с. 24].

В течение жизни человека психологическое здоровье постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов, причем не только внешние факторы могут преломляться через внутренние, но и внутренние факторы могут модифицировать внешние воздействия. Так, для здоровья ребенка важно не только то, что в школе удовлетворяются его познавательные потребности, но и социальные потребности в общении, психологические потребности в уважении к своему человеческому достоинству, к его чувствам и переживаниям, интересам и способностям (не только в учебной деятельности).

Исследователи (А.С. Татров, С.Т. Елканова, Э.Г. Хабарелли, А.Р. Кодзаева, И.Р. Датиева, Р.Р. Аветисян) выделили следующие уровни «психологического здоровья» детей:

— Креативный уровень. Это дети, не нуждающиеся в психологической помощи. Они ус-

тойчиво адаптированы к любой среде, обладают резервом для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности. Это идеальный образ ребенка-творца, достаточно редкий в реальной жизни, выражает совершенную степень психологического здоровья, его высший уровень.

— Адаптивный уровень. Большинство относительно «благополучных» детей, в целом адаптированных к социуму, но по результатам диагностических методик проявляющих отдельные признаки дезадаптации, обладающих повышенной тревожностью. Такие дети не имеют достаточного запаса прочности «психологического здоровья» и нуждаются в групповых занятиях профилактически-развивающей направленности. Это группа относительного риска и представляет средний уровень психологического здоровья.

— Ассимилятивно-аккомодативный уровень. Это низший уровень психологического здоровья. К нему относятся дети с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации, т.е. либо неспособные к гармоничному взаимодействию с окружающими, либо проявляющие глубинную зависимость от факторов внешнего воздействия, не владея механизмами защиты, отделения себя от травмирующих влияний среды. Дети с преобладанием процессов ассимиляции стремятся во что бы то ни стало изменить окружающий мир, при этом они не готовы к самоизменению в соответствии с внешними требованиями и интересами окружающих. Дезадаптация активно проявляется в эпатажном поведении, конфликтах со сверстниками, домашних аффективных капризах и т.д. Для детей с преобладанием процессов аккомодации характерно приспособленчество к требованиям внешнего мира в ущерб собственным потребностям и интересам [13, с.12–13].

И.В. Дубровина отмечает, что психологическое здоровье позволяет личности стать постепенно самодостаточной, когда она все больше ориентируется в своем поведении и отношениях не только на извне задаваемые нормы, но и на внутренние осознанные самоориентиры. Оно предполагает интерес человека к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической 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 и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности [2, с. 55].

Однако принципиальная ориентация ребенка на развитие активности, самостоятельности, а не на следование внешним рекомендациям сама собою не возникает, а требует специальной работы взрослых в этом направлении. Забота о психологическом здоровье включает в себя внимание к внутреннему миру ребенка, к его чувствам и переживаниям, увлечениям и интересам, способностям и знаниям, его отношению к себе, сверстникам, к окружающему миру, происходящим семейным и общественным событиям, к жизни как таковой.

И.А. Баева, В.В. Семикин отмечают, что образовательная среда есть психолого-педагогическая реальность, содержащая специально организованные условия для формирования личности, а также возможности для развития, включенные в социальное и пространственно-предметное окружение, психологической сущностью которой является совокупность деятельностно-коммуникативных актов и взаимоотношений участников учебно-воспитательного процесса. Фиксация данной реальности возможна через систему отношений участвующих в ней субъектов [14].

В своем раскрытии данное определение должно быть дополнено уточнением характера условий и возможностей, обеспечивающих позитивное развитие и формирование личностей участников учебно-воспитательного процесса. Как пишет А. Маслоу, «...именно хорошая среда является для среднего организма одним из первейших факторов самоактуализации и здоровья. Предоставив организму возможность самоактуализации, она подобно доброму наставнику отступает в тень, чтобы позволить ему самому вершить выбор в соответствии с собственными желаниями и требованиями, оставляя за собой право следить за тем, чтобы он учитывал желания и требования других людей» [15, с. 364].

Фундаментальное понятие теории К. Роджерса — «Я-концепция», или «Самость», определяемая как гештальт, состоящий из восприятия себя и своих взаимоотношений с другими людьми, а также из ценностей «Я». Я-концепция включает не только восприятие себя реального, но также и представление о себе таком, каким бы человек хотел быть (Я-идеальное). Несмотря на то, что «Я» человека постоянно меняется в результате опыта, оно всегда сохраняет качества целостного гештальта, т.е. представление человека о себе самом остается относительно постоянным.

В тенденции самоактуализации очень важна потребность человека в позитивном внимании как со стороны других людей, так и со стороны себя самого. Потребность в позитивном внима-

нии других людей делает человека подверженным влиянию социального одобрения и неодобрения. Потребность в позитивном самоотношении удовлетворяется, если человек находит свой опыт и поведение соответствующими своей Я-концепции. С нарушениями Я-концепции связаны основные формы психопатологии личности. Так, если переживания человека не согласуются с его Я-концепцией, он чувствует тревогу, которая не полностью устраняется его психологическими защитами, и происходит развитие невроза. При сильном несоответствии между «Я» и переживаниями защита может оказаться неэффективной и Я-концепция разрушается.

Таким образом, психологическое здоровье предполагает здоровье психическое, основу которого составляет полноценное психическое развитие человека на всех этапах онтогенеза. Исследование данной проблемы в теоретико-экспериментальном аспекте, на наш взгляд, будет способствовать более эффективной с точки зрения сохранения и развития основных компонентов психологического здоровья человека практике образовательно-воспитательной среды отечественной системы образования. Наименее изученной и наиболее востребованной, как показало проведенное исследование, данная проблема представляется в контексте высшего профессионального образования.

Список литературы

1. Литницкая Е.В. Проблема здоровья личности в психологии XIX–XX века // Ярославский педагогический вестник. 2012. № 2. Том 11. С. 268–274.
2. Практическая психология образования / Под ред. И.В. Дубровиной. СПб.: ТЦ «Сфера», 2004. 592 с.
3. Сухомлинский В.А. Сердце отдаю детям. Л., 1974.
4. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. СПб.: «СОЮЗ», 1998. 336 с.
5. Лангмейер Й., Матейчек З. Психическая деprivация в детском возрасте. Прага: Авицелум, 1984. 334 с.
6. Выготский Л.С. Проблемы дефектологии. М.: Педагогика, 1995. 527 с.
7. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. пособие. М.: Академия, 2001. 208 с.
8. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Медицина, 2000.
9. Мотков О.И. Методика «Личностная биография» // Газета «Школьный психолог». 1998. № 38. С. 8–9.

10. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990.
11. Загрекова Л.В. Образование и духовно-нравственное воспитание детей и молодежи // Духовно-нравственное развитие личности как основа современного образования: Материалы межвуз. научно-практ. конф. студентов (19 апреля 2011 г.) / Под ред. Л.В. Загрековой, В.В. Николиной. Н.Новгород: НГПУ, 2011. С.7–18.
12. Корчак Я. Как любить детей. М.: Педагогика, 1990. 368 с.
13. Психология: Учебно-методическое пособие / Под ред. А.С. Татрова. М.: Изд-во «Академия Естествознания», 2010.
14. Баева И.А. Психологическая характеристика образовательной среды: диагностика и оценка // Известия Российского государственного педагогического университета имени А.И. Герцена. СПб., 2002. № 2(3): Психолого-педагогические науки (психология, педагогика, теория и методика обучения). С. 16–26.
15. Маслоу А. Мотивация и личность. СПб.: Прогресс, 2001.

**THE PROBLEM OF CORRELATION OF THE NOTIONS «PSYCHICAL HEALTH»
AND «PSYCHOLOGICAL HEALTH» IN RUSSIAN AND FOREIGN PSYCHOLOGICAL
AND PEDAGOGICAL LITERATURE**

O.V.Lebedeva

Various approaches to the notions «psychical health» and «psychological health» are analyzed. Some structural components of psychological health are identified. The problem of correlation between a person's psychical and psychological health at different stages of ontogenesis is considered.

Keywords: psychical health, psychological health, harmony, self-actualization, self-conception.