

УДК 159.9

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ ПСИХИЧЕСКОГО И ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

© 2009 О.А.Баякина

Самарский муниципальный институт управления

Статья поступила в редакцию 03.10.2009

В статье рассматриваются понятия психического и психологического здоровья личности, описываются различные подходы к пониманию их содержания. Автор указывает на недопустимость подмены одного понятия другим, которая имеет место в современной психологической литературе. Результаты теоретического анализа позволяют говорить об определенном соотношении содержаний описываемых понятий. Психическое здоровье представляется необходимым, но далеко не единственным условием формирования здоровья психологического.

Ключевые слова: Психическое здоровье, психологическое здоровье, психология здоровья, патопсихология, соотношение понятий психического и психологического здоровья, критерии психического и психологического здоровья, зрелая личность, самоактуализация, целостность личности.

Актуальность исследования психологического здоровья обусловлена в первую очередь определяющим значением самого феномена здоровья для жизнедеятельности человека. Понятие «здоровье» синкретично, то есть характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью. Важнейшей составляющей здоровья человека является психологическое здоровье, которое служит основой эффективности, как профессиональной деятельности, так и общего благополучия человека и, по мнению М.Ф.Се-кача должно рассматриваться как «непрерывное условие социальной стабильности и прогнозируемости процессов, происходящих в обществе»¹. Однако в наше время еще встречается убеждение, что для понимания здоровья достаточно обыденного здравого смысла². Решение обозначенной проблемы возможно посредством предварительного научного осмысления содержания понятия «психологическое здоровье». Такое осмысление затрудняется тем, что в многочисленных научных трудах нет четкого разграничения понятий «психическое» и «психологическое» здоровье, а в некоторых публикациях наблюдается подмена одного понятия другим. Возможно, это объясняется тем, что долгое время проблема здоровья оставалась за рамками интереса психологической науки.

Если обратиться к истории ее становления, то можно обнаружить, что психика и личность как автономные, целостные системы стали предметом научного исследования, преимущественно из-за своих аномальных проявлений. Именно врачи пси-

хотерапевты, которые стремились раскрыть причины психических нарушений, выдвинули первые теории, призванные научно истолковать разнообразие психических явлений. В условиях ежедневной психотерапевтической работы родились учения З.Фрейда, А.Адлера, К.Г.Юнга. Таким образом, именно патопсихология была отправным пунктом в построении большинства фундаментальных психологических теорий личности. В результате фокус внимания выдающихся исследователей человеческой психики в XX столетии неуклонно смещался к полюсу болезни, патологии и страдания. Одним из основных противников такого смещения был Г.Олпорт. В частности, он полемизировал с представителями психоанализа и бихевиоризма, так как считал, что они недооценивают уникальные, осознанные и динамические аспекты личности. Олпорт в большей степени, чем кто-либо другой, отстаивал разносторонний подход к ее изучению. Он признавал, что почти все теории содержат находки, принципы и подходы, расширяющие возможность понимания человеческого опыта и поведения. В то же время он был глубоко убежден в том, что другие теории неоправданно игнорируют здоровую, зрелую личность. «Некоторые теории развития основаны, главным образом, на поведении психически нездоровых и тревожных людей или же на выводах, доведенных до крайности лабораторных крыс. Очень немногие теории сформировались на основе изучения здоровых человеческих существ, таких которые не столько стараются сохранить свою жизнь, сколько стремятся сделать ее осмысленной»³. Несмотря на попытки заполнить пробел в исследованиях феноменологии здоровья, научно-обоснованных данных о соотношении психического и психологического здоровья личности на сего-

⁰ Баякина Ольга Анатольевна, старший преподаватель кафедры общей и прикладной психологии.

E-mail: bajakina@rambler.ru

¹ Секач М.Ф. Психология здоровья. – М.: 2003.

² Васильева О.С. Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: 2001.

³ Хьелл Л. Зиглер Д. Теории личности – СПб.: 2003.

дняшний день, явно недостаточно. До недавнего времени в многочисленных исследованиях эти понятия вообще рассматривались как синонимы. Хотя, возможно, термин «рассматривались» не совсем точен, поскольку попытки разделить эти понятия просто не предпринимались. Анализ современной научной литературы убеждает в том, что зачастую авторы допускали подмену одного понятия другим. Для иллюстрации подобного заявления достаточно нескольких примеров.

В учебном пособии «Психическое здоровье и защитные механизмы личности» Л.Д.Деминой, И.А.Ральниковой введение начинается следующими словами: «Проблема психологического здоровья личности, живущей в нестабильном, изменяющемся мире, сложных, экстремальных социо-экологических условиях, выступает на первый план в конце прожитого – начале нового, XXI века – века наук о человеке, среди которых и не только, на первый взгляд, консолидирующее место принадлежит психологии»⁴. Далее – «в специальной литературе довольно широко и активно обсуждается проблема о социальном индуцировании специфических нарушений психологического здоровья. Один из первых указал на это З.Фрейд». И здесь же – «Положение о том, что нарушения психического здоровья есть следствие индивидуальной социализации, до сих пор является базовой идеей психоаналитических взглядов. Более того, эта мысль характерна и для многих направлений современной психологии и отчетливо представлена так же и в гуманистической психологии, в частности, в работах А.Маслоу» (Там же).

К сожалению, такие случаи подмены понятий не единичны. В сборнике «Социальная психология личности в вопросах и ответах» под редакцией В.А.Лабунской двадцатый раздел, автором которого является О.С.Васильева, носит название «Психологическое здоровье личности», между тем в тексте раздела данный термин не используется ни разу⁵. О.С.Васильева и Ф.Р.Филатов – авторы по истине монументального труда по психологии здоровья, имеющего одноименное название, также допускают подобную неточность. Цитата И.В.Дубровиной, которую они приводят в своей книге, звучит следующим образом: «Как отмечала И.В.Дубровина, «термин «психическое здоровье личности» имеет отношение не к отдельным психическим процессам и механизмам, но относится к личности в целом»⁶. На самом деле И.В.Дубровина пишет дословно следующее: «Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам,

то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом...»⁷. Объяснение подобным неточностям можно найти, выявив, исторические корни возникновения проблемы здоровья в психологии. Как мы уже отмечали выше, психология XX века была сосредоточена, в основном, на аномалиях человеческой природы, в то время как здоровье личности редко становилось предметом основательного исследования. Неудивительно поэтому, что понятие «психическое здоровье» и его норма имеют выраженный медицинский контекст. Как справедливо отмечает Б.С.Братусь, когда встает вопрос о критериях психического здоровья, все сводится либо к статистическим критериям, либо к адапционным, либо к негативным (пока явно не болен, то здоров)⁸. Все эти критерии психология позаимствовала из дисциплин естественного цикла: из физиологии – понятия адаптивности и гомеостаза; из медицины – модели здоровья, как отсутствия болезней и т.п. Только во второй половине прошлого века, когда в сферу научного интереса был включен здоровый человек, стало ясно, что применять к личности только эти критерии недостаточно. Переосмысление проблем здоровья и патологии, обозначилось в переходе от свойственного психиатрии и психопатологии жесткого фиксирования нормальных и болезненных состояний к исследованию процесса становления личности, ее свободного и искреннего самораскрытия.

Так, Э.Фромм выделял пять социальных типов характера, представляющих собой взаимодействие экзистенциальных потребностей и социального контекста, в котором живут люди. Э.Фромм разделил их на два больших класса: непродуктивные (нездоровые) и продуктивные (здоровые) типы. Категорию продуктивных представляет тип идеального психического здоровья в понимании Э.Фромма. Этот тип независимый, честный, спокойный, любящий, творческий и совершающий социально-полезные поступки⁹.

Э.Эриксон подчеркивал биосоциальную природу и адаптивный характер поведения личности, интегративным качеством которой выступает психосоциальная идентичность. По мнению Эриксона, релевантно-фундирующий образ Эго и те или иные поведенческие паттерны должны вырабатываться в течении длительного периода эволюции личности и быть, таким образом, генерально-витальными факторами, обуславливающими психическое здоровье субъекта. Изменение социокультурных условий существования личности ведет к утрате прежней и необходимости формирования новой идентичности. Возникающие на этом пути личностные затруднения могут привести к тяжелому неврозу (потеря себя)¹⁰.

⁴ Демина Л.Д. Ральникова И.А. Психическое здоровье и защитные механизмы личности. – Барнаул: 2000.

⁵ Васильева О.С. Психологическое здоровье личности // Социальная психология личности / Под ред. В.А.Лабунской. – М.: 2000.

⁶ Васильева О.С. Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: 2001.

⁷ Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы // Под ред. Дубровиной И.В. – Екатеринбург: 2000.

⁸ Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: 1988.

⁹ Фромм Э. Иметь или быть? – Киев: 1998.

¹⁰ Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис. – М.: 1996.

А.Адлер в качестве одного из критериев оценки здоровья индивидуума выделил выраженность социального интереса, ссылаясь на него, как на барометр нормальности. То есть, с позиции Адлера, жизнь человека ценна только в той степени, в какой он способствует повышению ценности жизни других людей. Здоровые люди по-настоящему беспокоятся о других¹¹.

К.Юнг первым из теоретиков личности доказывал, что для достижения здоровья, разнонаправленные тенденции личности должны быть интегрированы в согласованное целое. Результатом такого единства становится «обретение самости». Сам процесс интеграции многих противодействующих внутриличностных сил и тенденций получил название «индивидуация». Когда достигнута интеграция всех аспектов души, человек ощущает единство, гармонию и целостность¹².

Г.Олпорт дал следующее описание здоровой (зрелой) личности: имеет широкие границы Я, может посмотреть на себя со стороны, активно участвует в трудовых, семейных и социальных отношениях, способна к теплым, сердечным социальным отношениям (существует две разновидности таких отношений: дружеская интимность и сочувствие), демонстрирует эмоциональную незабоченность и самопритяжение, реалистическое восприятие, опыт и притязания, способность к самопознанию и чувству юмора, обладает цельной жизненной философией¹³.

А.Маслоу считал здоровой личностью ту, которая стремится быть всем, чем она может, развивать свой потенциал через самоактуализацию. Кроме того, показателем здоровья личности является стремление к гуманистическим ценностям. Самоактуализирующейся личности присущи такие качества, как принятие других, автономия, спонтанность, чувствительность к прекрасному, чувство юмора, альтруизм, склонность к творчеству. Для А.Маслоу здоровая личность та, которая умеет реализовать свои таланты, способности и потенциалы¹⁴.

Представление целостной картины нормальной психической деятельности можно найти и в отечественной психологической литературе. Так, Н.Д.Лакосина и Г.К.Ушакова выделяют 15 критериев здоровья личности, среди которых критерии и физического, и психологического, и социального плана: детерминированность психических явлений и их упорядоченность; соответствующая возрасту индивида зрелость чувства; максимальное приближение субъективных образов отражаемым объектам действительности; соответствие реакций (как физических, так и психических) силе и частоте внешних раздражителей; соответствие уровня притязаний реальным возможностям индивида; чувство посто-

янности и идентичности переживаний в однотипных обстоятельствах; способность планировать свой жизненный путь и др.¹⁵.

Соотносить все перечисленные выше характеристики с узким пониманием психического здоровья, предлагаемым медициной, уже не представлялось возможным. Как справедливо отмечают О.С.Васильева и Ф.Р.Филатов, проблему здоровья на индивидуально-личностном уровне, некорректно сводить к «нормальному функционированию» определенных подсистем психики¹⁶. Исходя из этого именно они (а не Дубровина) предлагают относить термин «психическое здоровье личности» не к отдельным психическим процессам и механизмам, но к личности в целом (Там же). Такого же мнения придерживаются и другие многочисленные исследователи. Так, в сборнике «Социальная психология личности в вопросах и ответах» под редакцией В.А.Лабунской психическое здоровье определяется как «одна из интегральных характеристик личности, связанная с ее внутренним миром и со всем многообразием взаимоотношений с окружением. Основными показателями наличия психического здоровья у личности являются ее внутренняя целостность и согласованность структурных компонентов, гармоничная включенность в социум и стремление к самоактуализации»¹⁷, Е.В.Снедков (профессор кафедры психиатрии и наркологии СПбГМА им. И.И.Мечникова) отмечает, что важную часть психического здоровья человека составляют социальное поведение, продуктивность труда, межличностные отношения, мировоззрение, личностные ценности, творчество, эволюция личности, возможности реализации ее духовного и интеллектуального потенциала¹⁸.

Особое значение среди критериев психического здоровья личности придается степени ее интегрированности, гармоничности, уравновешенности, а также таким составляющим ее направленности, как духовность (доброта, справедливость и т.д.); ориентация на саморазвитие, обогащение своей личности. Очевидно, что все, перечисленные выше характеристики, описывают здоровую личность в рамках психологического подхода. Именно поэтому они и были отнесены к области психического здоровья. Другого термина, объединяющего данные характеристики, не было.

Б.С.Братусь назвал такие характеристики здоровой личности описательными критериями психического здоровья. В таких критериях вместо психиат-

¹¹ Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. – М.: 1995.

¹² Юнг К.Г. Структура психики и проблема индивидуации. – М.: 1996.

¹³ Олпорт Г. Личность в психологии. – СПб.: 1998.

¹⁴ Маслоу А. Психология бытия. – М.: 1999.

¹⁵ Лакосина Н.Д., Ушаков Г.К. Учебное пособие по медицинской психологии. – Л.: 1976.

¹⁶ Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. – М.: 2001.

¹⁷ Васильева О.С. Психологическое здоровье личности // Социальная психология личности / Под ред. Лабунской В.А. – М.: 2000.

¹⁸ Снедков Е.В. Современная концепция психического здоровья (<http://psychiatry.spsma.spb.ru/lib/snedkov/snedkov6.htm> 01.04.2007).

рической терминологии стали звучать общечеловеческие принципы и понятия. Анализируя, используемые в описании термины, Б.С.Братусь отмечает общность взглядов большинства авторов по вопросу о том, какими свойствами должна обладать здоровая личность. Наиболее часто отмечаются такие черты, как интерес к внешнему миру, наличие «жизненной философии», которая систематизирует опыт, способность юмористически окрашивать действительность, способность к установлению душевных контактов с окружающими, целостность личности, и ряд других¹⁹. Таким образом, объем понятия «психическое здоровье» наполнялся все большим содержанием. Игнорировать подобную тенденцию дальше не представлялось возможным, равно как и рассматривать все обозначенные критерии в одной плоскости. Назрела необходимость пересмотреть подходы к пониманию психического здоровья личности.

Одним из первых, кто указал на подобную необходимость, был именно Б.С.Братусь. Он предложил рассматривать психическое здоровье не как однородное образование, а как образование, имеющее сложное, поуровневое строение. Высший уровень психического здоровья — личностно-смысловой, или уровень личностного здоровья. Он определяется качеством смысловых отношений человека. Следующий уровень — уровень индивидуально-психологического здоровья. Его оценка зависит от способностей человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений. И последний уровень — уровень психофизиологического здоровья, который определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности. Каждый из данных уровней, имея свои критерии, имеет и свои особые закономерности протекания. Несмотря на взаимосвязь и взаимообусловленность уровней, возможны самые различные варианты их развитости, степени и качества их здоровья. По предположению Б.С.Братуся, психическое здоровье, будучи многоуровневым, может страдать на одних уровнях при относительной сохранности других.

Предлагая поуровневый подход к рассмотрению психического здоровья, Братусь, между тем отмечает, что применение термина «уровень» является в достаточной степени условным. В строгом значении об уровнях уместнее говорить при изменении какого-либо свойства или качества, когда каждая новая ступень подъема вбирает в себя, как бы «затопляет» нижележащие, пройденные, оставленные уже уровни (так говорят о повышении уровня образования, культуры и т. п.). В данном же случае речь идет скорее о составляющих психического здоровья, существующих одновременно. Несмотря на то, что эти составляющие взаимосвязаны и взаимозависимы, они не поглощают и не заменяют друг друга. Однако, уровневая терминология более привычна для психологической науки, поэтому, с учетом вы-

сказанных оговорок, ее использование представляется возможным. Именно два уровня — личностно-смысловой и индивидуально-психологический Братусь и называет собственно психологическими уровнями (Там же).

Сегодня многочисленные авторы придерживаются именно такого подхода к пониманию психического здоровья личности. Однако существует и другой подход, основанный не просто на необходимости поуровневого деления «психического здоровья», но на принципиальном разделении понятий психического и психологического здоровья. Еще А.Н.Леонтьев, говоря о «личностном» как об особом «измерении», настаивал на том, что, «личность необходимо разделять, разводить с «психическим»²⁰. Человек может быть вполне психически здоровым (хорошо запоминать, мыслить и т.п.) и одновременно быть личностно ущербным, больным (не координировать, не направлять свою жизнь к достижению человеческой сущности, разобщаться с ней, удовлетворяться суррогатами и т.п.)»²¹. Б.С.Братусь, размышляя о тенденциях современного общества, признает, что для большого количества людей становится характерным именно этот диагноз: «психически здоров, но личностно болен» (Там же).

Очевидно, что такого же мнения придерживается и И.В.Дубровина. Именно она, одна из первых современных отечественных психологов, предприняла попытку разграничить понятия психического и психологического здоровья. Осмысливая содержательную суть психологической службы, Дубровина пришла к выводу о необходимости введения в научный психологический лексикон нового термина — «психологическое здоровье».

Определяя психическое здоровье в рамках традиционно сложившегося медицинского подхода и психотерапевтического направления, она объединяет остальные характеристики здоровой личности новым понятием «психологическое здоровье». «Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, с нашей точки зрения, 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...»²².

Сегодня проблема психологического здоровья является актуальной и разрабатывается рядом исследователей (И.В.Дубровина, 2000; Г.С.Никифоров, 2003; В.Э.Пахальян, 2002; В.И.Слободчиков и А.В.Шувалов, 2001 и др.). В работе В.И.Слободчикова и А.В.Шувалова «Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей» отмечается, что до недавнего времени эта проблема была на периферии терапии

²⁰ Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М.: 1975.

²¹ Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии. // Вопросы психологии. — 1997. — №5.

²² Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы

¹⁹ Братусь Б.С. Аномалии личности. — М.: 1988.

выраженных психических расстройств. В теоретическом аспекте психологическое здоровье не имело определенного научного содержания, а в практическом плане те, чье состояние можно квалифицировать как «психически не болен, но психологически уже не здоров», оставались вне поля видения и позитивного вмешательства врачей и психологов.

Результаты, проведенного под патронажем Института педагогических инноваций РАО исследования проблемы психологического здоровья детей в рамках антропологического подхода, позволили сделать авторам вывод о том, что термин «психическое здоровье» чаще и по праву используется врачами в связи с отдельными психическими процессами и механизмами. Психическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата. Оно является предпосылкой здоровья психологического. Состояние психологического здоровья характеризует индивида как субъекта жизнедеятельности, распорядителя душевных (и не только) сил и способностей. О состоянии психологического здоровья свидетельствует личностная устремленность человека²³.

Такого же мнения придерживается и В.Э.Пахальян, который отмечает, что психическое здоровье - это, прежде всего баланс различных психических свойств и процессов, тогда как психологическое здоровье – «состояние субъективного, внутреннего благополучия личности, обеспечивающее оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях ее взаимодействия с окружающими объективными условиями, другими людьми и позволяющее ей свободно актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности»²⁴. Проблемы собственно психологического здоровья, следует рассматривать в контексте психологической помощи, недирективной, немедицинской психотерапии и индивидуального психологического консультирования. В частности, Пахальян отмечает, что здоровые в психологическом смысле – это люди с высокой степенью самоактуализации [Там же].

Т.Н.Метелкина, ст. н. сотрудник КК ИПК РО, осуществляя в своей работе «Формирование психологического здоровья школьников» теоретический обзор подходов к названной проблеме, констатирует, что психическое здоровье – состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности человека. Психологическое здоровье, в свою очередь, это определенный уровень развития и совер-

шения форм и способов взаимодействия индивида с внешней средой; определенный уровень личностного развития, позволяющий успешно реализовать это взаимодействие; это процесс и результат развития субъекта в его субъективной реальности в пределах одной индивидуальной жизни. Под «развитием» понимается не только отсутствие застоя и наличие движения, но и стремление к цели, определяющее последовательное накопление человеком позитивных новообразований²⁵.

Понимание содержания описываемых понятий позволяет говорить об их определенном соотношении. Психическое здоровье представляется нам необходимым, но далеко не единственным условием формирования здоровья психологического. Следовательно, говорить о психологическом здоровье, лишь как об аспекте здоровья психического на наш взгляд неправомерно. Психологическое здоровье, являясь важнейшей составляющей здоровья человека, относится к личности в целом и представляет собой не застывшее образование, а процесс развития в направлении достижения человеком своей сущности и самоактуализации.

²⁵ Метелкина Т.Н. Формирование психического здоровья школьников <http://doshkolnik.ru/talk/820/1158024948.html> (дата обращения 03.08.2009)

²³ Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // *Вопр. психол.* – 2001. – №4. – С.96.

²⁴ Пахальян В.Э. Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей // *Прикладная психология.* – 2002. – №5-6. – С.83 – 94.

«PSYCHOLOGICAL» AND «MENTAL» HEALTH BALANCE OF A PERSON

© 2009 O.A.Bayakina^o

Samara Municipal Institute of Management

The article touches upon the concepts of mental and psychological health of a person, different approaches to comprehension of their content are described in the article. The author points to inadmissibility of substitution of one concept with the other, which takes place in the modern literature on psychology. The results of the theoretical analysis make it possible for us to speak of certain interrelation of contents of the described concepts. Mental health seems to be indispensable, but still, not a single condition of psychological health formation.

Key words: mental health, psychological health, psychology of health, pathopsychology, psychological and mental ihealth balance, criteria of mental and psychological health, mature person, self-actualization, personal integrity.

^o Bayakina Olga Anatolievna, Senior lecturer of the General and Applied Psychology department.
E-mail: bjakina@rambler.ru