# ЗДОРОВЬЕ ПСИХИЧЕСКОЕ

Автор: словарь
08.05.2008 15:39 -

Здоровье психическое (mental health) — состояние психики, обеспечивающее гармоничное, успешное, устойчивое, гибкое функционирование в трудных ситуациях (выбор операциональных характеристик полноценного психического функционирования человека зависит от общего представления о личности и механизмах ее развития, принятых в той или иной психологической школе). Рассматриваются модели З. п., основанные на (а) позитивном определении здоровья, включающем обобщенные характеристики полноценного психического функционирования индивида; (б) сравнении и противопоставлении патологии (традиционные медицинские классификации психического здоровья).

Российские психологи (Б. Д. Карвасарский, 1982; А. М. Громбах, 1988; А. Ш. Тхостов, 1993; В. В. Лебединский, 1994 и др.) выделяют четыре основные группы людей с разными показателями З. п.: (1) совершенно здоровые, жалоб нет; (2) легкие функциональные нарушения, о чем свидетельствуют эпизодические жалобы астено-невротического порядка, обусловленные конкретной психотравмирующей ситуацией; (3) люди с доклиническими состояниями и клиническими формами в стадии компенсации; (4) клинические формы заболевания в стадии субкомпенсации.

Основной критерий разделения людей на группы уровня их психического здоровья — наличие жалоб самого человека на трудности жизни среди людей. Эти жалобы связаны с тем мифом о здоровье, который осваивает человек в конкретных социальных условиях (А. Ш. Тхостов, 1993). В этом понимании здоровья-нездоровья решается традиционная задача отделения психической нормы от патологии.

ВОЗ в качестве критериев психического здоровья рассматривает следующие: (а) осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического "Я"; (б) чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях; (в) критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам; (г) соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям; (д) способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами; (е) способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать это; (ж) способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

Б. С. Братусь выделил три уровня З. п.: (1) уровень психофизиологического здоровья (определяется особенностями нейрофизиологической организации психических процессов); (2) уровень индивидуально-психологического здоровья (характеризуется способностью к использованию адекватных способов реализации смысловых устремлений; (3) уровень личностного здоровья (это наивысший уровень, который определяется качеством смысловых отношений человека). И. В. Дубровина разделяет понятия "З. п." (относится к психическим процессам и механизмам) и

"психологическое здоровье" (характеризует личность в целом в непрерывной связи с проявлениями человеческого духа). При этом подходе решается задача разделения "психической нормы" и "З. п." (здоровья личности).

Здоровая личность отличается от "нормальной", у которой отсутствуют серьезные психопатологические симптомы.

По мнению Шобена, здоровые личности характеризуются самоконтролем, личной ответственностью, демократизмом и наличием идеалов. Джерард отмечает, что здоровые личности (а) постоянно расширяют свое осознание самих себя, других людей и окружающего мира; (б) развивают свою компетентность в удовлетворении базовых потребностей и в реагировании на опасность; (в) вырабатывают реалистические и отвечающие их потребностям ролевые и межличностные отношения.

Психоаналитическая теория рассматривает любого человека изначально как невротика (испытывает трудности в удовлетворении инстинктивных импульсов и затрачивает много времени на непродуктивную активность), но одних людей в меньшей степени, чем других. "Нормальный" невротик отличается от невротика (1) сбалансированностью подсистем личности, (2) своими защитными тактиками (эго нормального человека содержит больший, чем у невротика, запас сублимированной энергии и тем самым обладает большим количеством социально одобряемых паттернов поведения). З. Фрейд предлагал в качестве критерия здоровья рассматривать способность личности продуктивно работать (ставить перед собой долговременные отдаленные цели и достигать их, справляться с тревогой таким образом, чтобы это не отражалось негативно на поведении) и поддерживать удовлетворительные межличностные отношения (способность наслаждаться широким спектром эмоций без чувства угрозы, привносить созидательные элементы в удовлетворение сексуальных и агрессивных побуждений).

Другие психологические теории личности адресуются к структурным и динамическим качествам здоровой личности. С точки зрения структуры здоровую личность можно рассматривать в контексте процесса непрерывных изменений, а не как сложившуюся жестко зафиксированную систему. В ходе такого развития личностные структуры стремятся к обретению все большей гармонии.

Идея самоактуализации, разделяемая большинством гуманистических психологов, подразумевает, что источники прогрессивного развития находятся внутри человека. По Маслоу, для нормального личностного роста требуется сдвиг относительной значимости потребностей от наиболее примитивных (физиологические и потребности безопасности) к наиболее возвышенным и наиболее "человеческим" (в истине и красоте, добре). Самоактуализирующаяся личность достигает гармонично функционирующей иерархии мотивов, в которой не существует конфликта, и где более высокие мотивы

больше не блокируются требованиями мотивов более низкого порядка.

В. Франкл в качестве центральной характеристики подлинно человеческого стремления рассматривает самоопределение личности.

Прогресс в направлении самоопределения зависит от приобретения все большего контроля над своей жизнью. Эриксон рассматривал последовательные периоды в жизненном цикле как череду экзистенциальных по своему содержанию конфликтов. Для здоровой личности характерна прогрессирующая интеграция фундаментальных видов переживаний в более широкую систему. Здоровая личность, находящаяся на определенном этапе своего жизненного пути, разрешила экзистенциальные конфликты предыдущих стадий, и, следовательно, способна к конструктивному разрешению фундаментальной проблемы текущей стадии.

К.

Юнг рассматривал проблему прогрессирующей интеграции в развитии личности как прогрессивное движение на пути согласования собственного личного опыта с универсальным человеческим опытом. Цель развития в высвобождении возможностей коллективного бессознательного и ассимиляции их в "Я" (процесс индивидуации). В результате субъект приобретает способность думать, чувствовать и действовать в большей степени на человеческом, нежели на личном (эго-защитном), уровне.

Н. Д. Творогова