

Безуглая Татьяна Искандяровна

канд. пед. наук, доцент

Институт образования

ФГАОУ ВО «Балтийский федеральный университет им. И. Канта»

г. Калининград, Калининградская область

ОСОБЕННОСТИ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

***Аннотация:** в статье рассматриваются результаты исследований сущности психологического здоровья. Автором представлены различные научные подходы и направления, касающиеся этого вопроса. Приводится историческое описание исследований этой проблемы. Уточняется использование результатов этих исследований в содержании программ высшего педагогического образования в России и за рубежом в разное время. Предлагается рассмотрение вопроса о необходимости включения в содержание программ высшей педагогической школы России результатов исследований проблемы психологического здоровья.*

***Ключевые слова:** психическое здоровье, психологическое здоровье, социальное здоровье, психологическое развитие, психологическое знание, психологический комфорт, творческая активность, интеллектуальная инициатива.*

Реформирование высшего образования, происходящее в настоящее время, затрагивает вопросы разных научных проблем. Таковой в настоящее время становится и проблема психологического здоровья.

Будущим педагогам и специалистам образовательных организаций необходимо учитывать знание сути психологического здоровья применительно и к себе, и к учащимся, и к их родителям. Поэтому задачей статьи является выяснение содержания понятия «психологическое здоровье».

Проблема здоровья в настоящее время приоритетной в общественном развитии обуславливает актуальность ее теоретической и практической разработки, поиска путей оптимизации, укрепления и сохранения здоровья. Понятие «здоровье» рассматривается в трех основных его видах: физическое, психическое и социальное здоровье [4, с. 42]. В современных научных исследованиях категория

«здоровье» может рассматриваться в сочетании с понятием «благополучие». Так, Г.С. Никифоров определяет его четыре концептуальные модели: биомедицинскую, медицинскую, биосоциальную и ценностно-социальную [16, с. 10].

Определением понятия «психическое здоровье» занимались ученые в России и за рубежом долгое время. В результате были созданы научные подходы:

- потребностно-ценностный и медико-психологический (А. Маслоу, Э. Фромм) [13; 24];
- экзистенциально-аналитический (В. Франкл) [22, с. 56];
- социокультурный (К. Хорни, Б.С. Положий, О.И. Даниленко) [26];
- эпигенетический (Э. Эриксон) [28];
- поуровневый (Б.С. Братусь) [6, с. 4–14].

Эти подходы во многом противоречивы, так как в них нет разграничения между понятиями душевного и психического здоровья (Э. Фромм), а также между душевным и духовным компонентами психического здоровья (О.И. Даниленко) [30, с. 236]. Поэтому они не дают полного целостного описания психического здоровья. В связи с этим с целью объективного исследования проблемы были разработаны научные направления:

- психодинамическое (З. Фрейд, К. Юнг, А. Адлер) [1; 23; 29];
- феноменологическое (К. Роджерс) [20];
- гуманистическое (А. Маслоу) [13];
- эгопсихологическое с выходом на социальную общность и культуру (Э. Фромм, К. Хорни, Э. Эриксон) [30, с. 240].

В конце XIX – начале XX веков появились работы великого русского врача и психолога Н.И. Пирогова. Эти работы привлекли внимание ученых – психологов и педагогов, разрабатывавших в это время системные представления о психическом здоровье. Н.И. Пирогов настаивал на неразрывной связи между соматическими и психическими процессами в организме человека [31]. Позже В.М. Бехтерев, исследовавший теорию поведения в психологии, настаивал на том, что человек способен контролировать свое поведение и поступки, и управлять ими, следуя своему индивидуальному психологическому укладу.

Здоровье как сложная система имеет три уровня функционирования: биологический, психологический и социальный [5].

С.С. Корсаков, основоположник отечественной психиатрии, настаивал на том, что здоровый человек представляет собой гармонию здорового физического и психического самочувствия. Он определил факторы, влияющие на формирование гармонии психического здоровья: наследственный, условия зачатия, состояния здоровья матери во время беременности, развития детей, правильного воспитания детей, профилактики нарушений в период полового развития [12]. В.Н. Мясищев понимал человека как единство организма и личности. Он изучал вопрос о психическом здоровье человека в ситуации компенсированных, стертых, латентно протекающих форм пограничной психической патологии, которые требуется диагностировать специальными методами психологической диагностики [18].

В середине XX века учеными стали разрабатываться психологические концепции здоровья (Г. Оллпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Грофф и другие). В это время стало исследоваться, так называемое общественное психическое здоровье, его зависимость от социальных, культурологических факторов и возможность его коррекции [30, с. 242] Позже, в конце XX века, русские ученые определили, что исследование только психического здоровья как компонента научного понятия целостного здоровья человека недостаточно. В связи с этим И.В. Дубровиной было введено новое понятие «психологическое здоровье». По ее мнению, при изучении психического здоровья необходимо учитывать его психологические аспекты. Это совокупность характеристик личности, предполагающих стрессоустойчивость, социальную адаптацию, самореализацию, что подчеркивает индивидуальность человека [8].

В теории и практике высшего педагогического образования России в течение длительного времени сформировались предпосылки исследования проблемы психологического здоровья:

- определение психологического здоровья как научной категории;
- изучение становления категории психологического здоровья в веках;

– выявление условий эффективного развития проблемы психологического здоровья в процессе профессиональной подготовки студентов [8, с. 57].

А.В. Петровский, М.Г. Ярошевский утверждали, что психологическое здоровье человека можно установить на основании отсутствия у него любых болезненных психических явлений. Подобное определение они дали этому понятию в своем знаменитом словаре [19, с. 230]. В.Э. Пахальян и Р.М. Хусаинова определяли психологическое здоровье как внутреннее субъективное благополучие [17, с. 24]. Духовное благополучие личности в психологическом здоровье подчеркивают Л.Д. Демина и И.А. Ральникова, утверждая, что это является основанием личностных выборов и личностной ответственности человека [7]. В.И. Слободчиков с А.В. Шуваловым считали основой психологического здоровья онтогенетическое развитие в соответствии с возрастной нормой. Под нормой они понимали то лучшее, что возможно для каждого человека на определенном возрастном этапе и в определенных условиях [21, с. 91–105]. Также через определение нормы развития рассматривают психологическое здоровье такие ученые, как Н.Н. Колотий, М.С. Мышкина [11; 15]. Т.В. Башкирева указывает на то, что психологическое здоровье связано с адаптацией человека к окружающему [3, с. 140–151]. Это позволяет устанавливать гармоничные отношения между личностью и обществом [38]. О.В. Завгородняя считает, что состояние контакта между внутренней и внешней реальностью человека, позволяющее ему достигать самовыражения в жизни и практике также обеспечивает психологическое здоровье [9]. Е.Р. Калитиевская, В.И. Ильичева рассматривают психологическое здоровье как состояние, позволяющее человеку выступать «автономным субъектом», активно изменяющим собственную жизнь в изменяющихся условиях окружающего. При наступлении любой дисфункции психики и возникновении психологических защит возможно формирование психологического нездоровья [10, с. 115–121].

Исследуя проблему психологического здоровья личности с точки зрения акмеологического ресурса, М.В. Хватова установила его вариативные и инвариативные свойства. Вариативные свойства – это «личностные притязания, система

целеполагания, достижение в деятельности, самооценка» [25, с. 132], а инвариативные свойства – это «продуктивность, социальность, самоактуализация личности» [25, с. 132]. О.В. Хухлаева, занимаясь проблемой психологического здоровья и его коррекции, предлагала его обобщенную модель, включающую «аксиологический, инструментально-технологический, потребностно-мотивационный, развивающий и социально-культурный компоненты» [28]. Н.П. Бабакова определила критерии психологического нездоровья. Это, по ее мнению, сниженное настроение, плохое физическое самочувствие, высокий уровень тревожности и агрессивности, враждебность по отношению ко всему живому. Все это приводит к формированию неадекватной самооценки [2]. Она создала технологию, которая способствует снижению этих критериев, является двухуровневой и целостной. А.В. Медведев определил конструктивный фактор – самоактуализацию личности и деструктивный фактор – социальную и учебно-профессиональную тревожность развития психологического здоровья/нездоровья студентов [14, с. 117–124].

Итак, понятие «психологическое здоровье» было введено позже понятия «психическое здоровье» под влиянием факторов, в которых ученые увидели механизм функционирования здоровья человека в социальной среде. Проблема психологического здоровья рассматривается и изучается в настоящее время особенно глубоко, что обусловлено требованием времени.

Список литературы

1. Адлер А. Индивидуальная психология / А. Адлер. – СПб.: Питер, 2017. – 472 с.
2. Бабакова Н.П. Особенности коррекции психологического здоровья в юношеском возрасте / Н.П. Бабакова. – Ростов н/Д, 2007. – 196 с.
3. Башкирева Т.В. Общие критерии психического, психологического, социального / Т.В. Башкирева // Мир психологии. – 2007. – №2.
4. Безуглая Т.И. Педагогические условия обеспечения психологического здоровья при подготовке детей к школе: дис. ... канд. пед. наук / Т.И. Безуглая. – Калининград: КГУ, 2000. – 210 с.

5. Бехтерев В.М. Объективная психология / В.М. Бехтерев. – М.: Наука, 1991. – 480 с. Серия: Памятники психологической мысли. ISBN: 5-02-013392-2
6. Братусь Б.С. Христианская психология как научное направление: к истории вопроса / Б.С. Братусь // Национальный психологический журнал. – 2015. – №3 (19).
7. Демина Л.Д. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности / Л.Д. Демина, И.А. Ральникова. – Барнаул: АТУ, 2000. – 121 с.
8. Дубровина И.В. Психологическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы: метод. пособие для дет. практиков психологов учреждений образования / И.В. Дубровина. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 170 с.
9. Завгородняя О.В. Психологическое здоровье человека: теоретические и прикладные аспекты: монография / О.В. Завгородняя, Л.О. Курганская. – К.: Информационно-аналитическое агентство, 2008.
10. Калитиевская Е.Р. Адаптация или развитие: выбор психотерапевтической стратегии / Е.Р. Калитиевская, В.И. Ильичева // Психологический журнал. – 1995. – №1. – С. 115–121.
11. Колотий Н.Н. Особенности социально-психологической адаптации первоклассников к условиям обучения в динамике года / Н.Н. Колотий, С.Н. Цилюрик // Здоровье, обучение, воспитание детей и молодежи в XXI веке: материалы Междунар. конгр. – М., 2004. – С. 68.
12. Корсаков С.С. Общая психопатология / С.С. Корсаков. – Изд. 3, доп. – М.: Лаборатория знаний. – 465 с.
13. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности / А. Маслоу; под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузырей. – М., 1983. – 456 с.
14. Медведев А.В. Самоактуализация как фактор сохранения психического здоровья студентов вуза / А.В. Медведев, Л.Б. Кузнецова // Вестник Поморского университета. – 2010. – №1. – С. 117–124.

15. Ключева Т.Н. Состояние психологического здоровья детей дошкольного возраста в условиях вариативной образовательной среды / Т.Н. Ключева, М.С. Мышкина, В.Э. Пахальян // Прикладная психология. – 2001. – №2.
16. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебное пособие / Г.С. Никифоров. – СПб.: Речь, 2002. – 256 с.
17. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В.Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
18. Психология отношений: избранные психологические труды / В.Н. Мясищев. – М.: Институт практической психологии; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1998. – 368 с. Серия: Психологи Отечества. ISBN 5-89112-046-1. ISBN 5-9395-96-8.
19. Психология: словарь / под ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990.
20. Роджерс К. Клиент-центрированная терапия / К. Роджерс. – М.: Изд-во Института психотерапии, 2007. – 560 с. Серия: Золотой фонд психотерапии. ISBN 5-903182-11-9.
21. Слободчиков В.И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – №4. – С. 91–100.
22. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М., 1990. – 380 с.
23. Фрейд З. Введение в психоанализ / З. Фрейд. – М.: Эксмо, 2019. – 416 с. ISBN 978-5-04-098600-2 (Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. – М.: Алфавит, 1992. – 104 с. ISBN: 5-7044-0006-X) (Адлер А. Индивидуальная психология. – СПб.: Питер, 2017. – 472 с.).
24. Фромм Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: АСТ, 2017. – 288 с. ISBN 978-5-17-091681-8.
25. Хватова М.В. Психологические факторы развития акмеологических ресурсов психологического здоровья молодёжи / М.В. Хватова // Вестник ТГУ. – 2011. – №8 (100). – С. 132.

26. Хорни К. Невротическая личность нашего времени / К. Хорни. – М.: Академический проект, 2009. – 208 с. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://psilib.org/ua/books/homk02/index.htm>

27. Хусаинова Р.М. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности: автореф. дис. ... канд. психол. наук / Р.М. Хусаинова. – Казань, 1999. – 20 с.

28. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003. – 176 с.

29. Эриксон Э.Г. Детство и общество / Э.Г. Эриксон, пер. с англ. и науч. ред. А.А. Алексеев. – СПб.: Летний сад, 2000. – 301 с.

30. Юнг К.Г. Психологические типы / К.Г. Юнг. – М.: Алфавит, 1992. – 104 с. ISBN: 5-7044-0006-X.

31. Ярошевский М.Г. История психологии от античности до середины XX века / М.Г. Ярошевский. – М.: Академия, 1997. – 416 с.

32. Здоровье [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://xn--itbcbkbuedi0cs5c6cc.xnp1ai/1%8B/Здоровье.html>