

О соотношении понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» в отечественных и зарубежных исследованиях*

А.А. Лифинцева

Российский государственный университет им. И.Канта

В психологической и медицинской науках существует достаточно много понятий, которые дают возможность оценить функции организма человека на всех уровнях его организации, особенности развития личности человека и специфику его внутренних состояний. Наиболее сущностными, но в то же время, достаточно противоречивыми, являются понятия «психическое здоровье» и «психологическое здоровье».

Термин «психическое здоровье» был введен Всемирной Организацией Здравоохранения в 1979 году. В США и Великобритании, (и в целом в англоязычных публикациях) словосочетание “mental health” обозначает успешное выполнение психических функций, имеющим результатом продуктивную деятельность, установление отношений с другими людьми и способность адаптироваться к изменениям и справляться с неприятностями. С раннего детства до поздних периодов жизни психическое здоровье составляет основу интеллектуальной деятельности и коммуникативных навыков, научения, эмоционального роста, устойчивости и самоуважения.

В других определениях подчеркивается, что психическое здоровье – это относительно устойчивое состояние бытия, в котором индивид достаточно удовлетворен собой и чувствует интерес к жизни и самореализации.

С точки зрения многих авторов (С.М.Громбах, N.Sartorius) психическое здоровье представляет собой интегральную характеристику полноценности психического функционирования индивида, включающая понимание природы и механизмов его поддержания. Это собственная жизнеспособность индивида, при этом основу психического здоровья составляет полноценное развитие высших психических функций, психических процессов и механизмов на всех этапах онтогенеза.

В психологическом словаре под термином «психическое здоровье» понимается «состояние душевного благополучия, характерное отсутствием болезненных психических проявлений обеспечивающее адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности». Это такое состояние

* Исследование выполнено при финансовой поддержке РГНФ в рамках научно-исследовательского проекта № 06-06-00623а («Теоретико-методологические основы социально-педагогической деятельности в Западной Европе и США»).

индивида, которое характеризуется цельностью и согласованностью всех психических функций организма, обеспечивающих чувство субъективной психической комфортности, способность к целенаправленной осмысленной деятельности и адекватные формы поведения.

Понятие «психологическое здоровье» было введено в научный лексикон И.В. Дубровиной. С ее точки зрения, если термин «психическое здоровье» имеет отношение 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 собственно психологический аспект проблем психического здоровья в отличие от медицинского, социологического, философского и других аспектов (Дубровина И.В.).

Многие авторы указывают на тесную связь данных понятий, например, Б.С. Братусь выделяя три уровня здоровья: психофизиологическое, индивидуально-психологическое и личностное, первый относит к психическому здоровью, в то время как второй и третий – к психологическому благополучию или психологическому здоровью.

Обобщая взгляды многих авторов на проблему психологического здоровья можно сказать, что оно представляет собой интегральную характеристику личностного благополучия, включающую в себя несколько компонентов: социальный, эмоциональный и интеллектуальный аспекты развития личности.

При оценке уровня психического здоровья человека используются различные критерии. Наиболее информативными, с позиций многих авторов, являются следующие:

1. Соответствие субъективных образов отражаемыми объектами действительности и характера реакций – внешним раздражителем, значению жизненных событий.

2. Адекватный возрасту уровень зрелости личности сфер, эмоционально – волевой и познавательной.

3. Адаптивность в микро социальных отношениях. Способность разумного планирования жизненных целей и поддержания активности в их достижении.

Критериями психологического здоровья являются: хорошо развитая рефлексия, стрессоустойчивость, умение находить собственные ресурсы в трудной ситуации (И.В.Дубровина), полнота эмоциональных и поведенческих проявлений личности (В.С.Хомик), опора на собственную внутреннюю сущность (А.Е.Созонов, F.Pearls), самопрятие и умение справляться со своими эмоциональными трудностями без ущерба для окружающих, «самообъективность» как четкое представление о своих сильных и слабых сторонах, наличие системы ценностей, содержащих главную цель и придающей смысл всему, что делает

человек (G. Allport). Важным критерием психологического здоровья является характер и динамика основных процессов, определяющих душевную жизнь индивида (Л.М.Аболин), в частности, изменение ее свойств и особенностей на разных возрастных этапах (К.А.Абульханова, Б.С.Братусь, С.Л.Рубинштейн, E.Erikson).

Таким образом, можно сказать, что психологическое здоровье несомненно связано с психическим здоровьем, именно последнее создает основу для здоровья психологического. Четкое понимание данных понятий, их сущностная характеристика и особенности очень важны, так как важно разграничивать сферы деятельности специалистов, работающих в области охраны и укрепления психического здоровья (психиатры, психологи, психотерапевты и т.д.) и профессионалов, изучающих психологическое здоровье (психологов, психотерапевтов).