

И. А. Пылишева

г. Гомель, Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Психологическое здоровье человека интегрирует аспекты внутреннего мира и способы внешних проявлений личности в единое целое. Психологическое здоровье является важной составляющей социального самочувствия человека и его жизненных сил.

Исторически сложилось так, что психология здоровья претендует на условную новизну, в отличие от психологии болезней, которая оформилась как одно из направлений психологической науки – клинической психологии. Гуманитарная парадигма допускает существование разных точек зрения о критериях здоровой личности.

В рамках гуманистической психологии благодаря работам Э. Фромма, Г. Олпорта, К. Роджерса, В. Франкла рассматривалась проблематика здоровой личности. Теоретические модели психологического здоровья представляют собой варианты развития и конкретизации более общих представлений о человеческой реальности.

Понятие «психическое здоровье индивида» широко используется в гуманистическом направлении психологи, в рамках которого была предложена новая концепция «позитивного психического здоровья». Она базируется на истинно человеческом жизнеосуществлении. Так, видный представитель этого направления А. Маслоу пишет, что «патологические нарушения психического здоровья – неврозы и психозы, есть следствие ошибочного, неверного развития личности. Психически здоровые индивидуумы – это люди зрелые, с высокой степенью самоактуализации, имеющие реальные жизненные достижения и развившие свои личностные возможности» [1, с. 54]. По его мнению, показателями психического здоровья являются полнота, богатство развития личности, стремление к гуманистическим ценностям – наличие и развитие таких качеств как принятие других, автономность, спонтанность, альтруизм, креативность и др.

Близкие идеи развиваются в «метапсихологии» (Д. Андреева), логотерапии (В. Франкл), социальной логотерапии (С. И. Григорьев и др.). Так, Е. Р. Калитеевская и В. И. Ильичева указывают на то, что *психическое здоровье* – это мера способности человека трансцендентировать свою социальную и биологическую детерминированность, выступить активным и автономным субъектом собственной жизни

в изменяющемся мире [2].

В настоящее время существует проблема разделения понятий психического и психологического здоровья. Психическое здоровье – состояние душевного благополучия, которое характеризуется отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивает адекватную условиям действительности регуляцию поведения и деятельности. Содержание понятия не исчерпывается медицинскими и психологическими критериями, в нём всегда отражены общественные и групповые нормы и ценности, регламентирующие духовную жизнь человека.

Основными критериями психического здоровья являются: 1) соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности и характера реакций – внешним раздражителям, значению жизненных событий; 2) адекватный возрасту уровень зрелости личностных эмоционально-волевой и познавательной сфер; 3) адаптивность в микросоциальных отношениях;

4) способность к самоуправлению поведением, разумному планированию жизненных целей и поддержанию активности в их достижении [3, с. 148].

Психологическое здоровье является состоянием полноценно функционирующей личности, главным критерием которого является сформированность самоактуализационных характеристик, отражающих заложенное в самой природе человека стремление к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей. Психологическое здоровье личности выступает в качестве психологического средства, изначально и прижизненно формирующихся психических функций и образований, служащих организации оптимального поведения по осуществлению потребностей, желаний и целей личности [4, с. 207–208].

Если психическое здоровье человека определяется отсутствием симптомов психических заболеваний, нарушений познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфер психической деятельности, то психологическое здоровье определяется здоровьесозидающей деятельностью человека, выступающей в качестве важнейшего условия самореализации человека. Психологическое здоровье находит своё отражение в следующих функциях: рефлексивно-гармонизирующей, коммуникативно-гармонизирующей, психофизиологической, актуализирующей, психокорректирующей и психосинтезирующей. Психологическое здоровье личности – это психологическая модель здоровья, которая регулируется на социально-психологическом уровне и в качестве основного критерия выступает сформированность самоактуализационных характеристик, где целью психологического здоровья является гармоничное развитие личности [5, с. 194].

Таким образом, психологическое здоровье личности является состоянием благополучия, при котором человек может реализовать свой потенциал, умеет справляться с жизненными проблемами, продуктивно работает, а успешность личностного развития определяется стремлением к реализации своих возможностей, к самосовершенствованию и самоактуализации.

Литература

1. Маслоу, А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1997. – 322 с.
2. Зеленцова, Т. В. Психологическое здоровье личности: разнообразие подходов [Электронный ресурс] / Т. В. Зеленцова. – Режим доступа: <http://sibac.info/2009-07-01-10-21-16/93-arkhivej/2012>. – Дата доступа: 01.02.2014. – Загл. с экрана.
3. Шапарь, В. Б. Новейший психологический словарь / В. Б. Шапарь, В. Е. Рассоха, О. В. Шапарь; под общ. ред. В. Б. Шапаря. – Ростов н/Д. : Феникс, 2009. – 806 с.
4. Хвалько, И. А. Психологическое здоровье личности / И. А. Хвалько // Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 23-24 мая 2012 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь : в 3 ч. / редкол. : А. В. Никишова (гл. ред.), А. Я. Тучина (отв. ред.) [и др.]. – Барановичи : РИО БарГУ, 2012. – Ч. 3. – С. 207–210.
5. Каменко, В. М. Психическое и психологическое здоровье / В. М. Каменко // Материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф. молодых исследователей, 23-24 мая 2012 г., г. Барановичи, Респ. Беларусь : в 3 ч. / редкол. : А. В. Никишова (гл. ред.), А. Я. Тучина (отв. ред.) [и др.]. – Барановичи : РИО БарГУ, 2012. – Ч. 3. – С. 193–195.