

## ПОДХОДЫ К ПОНИМАНИЮ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Шалабанова А.А.,

научный руководитель канд. психол. Наук, доцент Басалаева Н.В.

*Лесосибирский педагогический институт –  
филиал Сибирского федерального университета*

Здоровье даруется нам вместе с жизнью. Может быть, поэтому никто и не думает о здоровье, пока его не потеряет. Здоровье подчиняется общим законам, царящим во Вселенной, без знания и соблюдения которых жизнь невозможна. Поэтому каждый из нас обязан усвоить хотя бы то, что известно науке о человеке и его здоровье.

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава (т.е. оно синкретично). Существует множество определений данного понятия. На уровне житейских суждений здоровье обычно воспринимается как недостижимый идеал или как простая сумма среднестатистических норм, которую гораздо легче отыскать в книгах, чем в повседневной жизни. Одно лишь упоминание здоровья автоматически вызывает ассоциации с набившей оскомину пропагандой «здорового образа жизни», с пустыми фразами типа «Минздрав предупреждает». Соответственно, здоровый человек представляется безликим носителем общих для всех норм; это, прежде всего, «человек без дефектов» - почти то же самое, что и «человек без свойств». В повседневной жизни мы склонны значительно чаще придавать значение различным нарушениям и диссонансам, усматривая в феномене здоровья лишь отсутствие недуга, свободу от тех проблем, разрешением которых поглощено наше сознание.

Еще в V веке до н.э. Перикл говорил, что «здоровье – это состояние морального, психического, и физического благополучия, которая дает человеку возможность стойко и, не теряя самообладания, переносить любые жизненные невзгоды». Такое определение известного афинского политического деятеля, на мой взгляд, схоже с понятием здоровья ВОЗ - всемирной организации здравоохранения, которая рассматривает его как «состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов».

Из определения видно, что категория здоровья складывается из трех компонентов: физического, социального и психического. Физическое здоровье, как правило, определяется удовлетворенностью человека функционированием своего организма (отсутствием болевых симптомов). Под социальным здоровьем понимается социальная активность, поведение в обществе, личное отношение к миру, обеспечивающее гармонию между потребностями человека и общества в целом. Труднее определить третий компонент категории здоровья – психический, на нем мы и остановимся подробнее.

В психологической литературе понятие «психическое здоровье» рассматривается как состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических проявлений и обеспечивающее, адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Содержание понятия «психического здоровья» не исчерпывается только медицинскими и психологическими критериями, в нем отражены общественные, групповые нормы и ценности.

По признанию Всемирной Организации Здравоохранения психическое здоровье определяется как состояние благополучия, при котором каждый человек может реализовать свой собственный потенциал, справляться с обычными жизненными

стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества.

На сегодняшний день Всемирная организация здравоохранения выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я».

- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях.

- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и ее результатам.

- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям.

- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами.

- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы.

- способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств.

С нашей точки зрения, критерии оценки психического здоровья наиболее обобщенно представлены Крыловым А.А. По его мнению, психически здоровая личность характеризуется следующими свойствами: оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, нравственность (честность, совесть), адекватный уровень притязания, чувство долга; уверенность в себе, необидчивость, неленность, независимость, естественность, ответственность, чувство юмора, доброжелательность, терпеливость, самоуважение, самоконтроль.

Опираясь на критерии, выделенные Крыловым А.А., можно сделать вывод, что психическое здоровье как составной элемент здоровья, включает в себя совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие и возможность человеку выполнения социальных функций. Психически здоровый человек адаптирован к социуму и является его активным участником.

Следовательно, мы можем сказать, что психическое здоровье, прежде всего, определяется особенностями баланса, гармонии, жизненных сил человека и своеобразия его жизненного пространства.

Важно понимать, хорошее психическое здоровье – основа жизненного потенциала, который формируется в течение жизни в результате взаимодействия между человеком и жизненными обстоятельствами. Психическое здоровье человека есть тот ресурс, который так необходим для его личностной реализации.

Таким образом, здоровье – понятие условное, так как постоянных критериев и показателей, применяемых для всех людей, не существует. Опираясь на существующие в психологии определения, здоровье можно понимать как динамическое равновесие человека с окружающей природой и социальной средой, которое позволяет ему полноценно развиваться и выполнять социальные функции.

Рассмотрев разные подходы к пониманию здоровья, можно заключить, что психическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, как жизненная сила, обеспеченная полноценным развитием, как умение приспосабливаться и расти в изменяющихся, не всегда благоприятных, но обычных для большинства условиях.