

АКТУАЛЬНОЕ ПОНИМАНИЕ ФЕНОМЕНА ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ В КОНТЕКСТЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАУКИ

Бочкарев Михаил Сергеевич

аспирант

Самарский филиал Московского городского педагогического университета

Самара, Россия

m1979@inbox.ru

Статья представляет собой всесторонний обзор современного понимания феномена психологического здоровья. Она раскрывает, как это понятие эволюционировало от узкой фокусировки на отсутствии психических заболеваний до более широкого взгляда, включающего эмоциональное, когнитивное и социальное благополучие. В статье подчеркивается, что современное понимание психологического здоровья охватывает способность индивида к саморегуляции, позитивному восприятию жизни, личностному росту, строительству здоровых межличностных отношений и адаптации к меняющимся жизненным обстоятельствам. Автор также обращает внимание на важность социокультурных аспектов в оценке психологического здоровья и его роли как важного социального ресурса. Статья предлагает анализ того, как индивидуальное психологическое здоровье влияет на общественное благополучие, подчеркивая его значимость в современном обществе.

Ключевые слова: психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, социальное благополучие, когнитивная эффективность, саморегуляция.

CURRENT UNDERSTANDING OF THE PHENOMENON OF PSYCHOLOGICAL HEALTH IN THE CONTEXT OF PSYCHOLOGICAL SCIENCE

Bochkarev Mikhail Sergeevich

Postgraduate student

Samara Branch of the Moscow City University

Samara, Russia

m1979@inbox.ru

The article provides a comprehensive overview of current understanding of the phenomenon of psychological health. It reveals how the concept has evolved from a narrow focus on the absence of mental illness to a broader view that includes emotional, cognitive and social well-being. The article emphasizes that the modern understanding of psychological health covers an individual's ability to self-regulation, a positive perception of life, personal growth, building healthy interpersonal relationships and adapting to changing life circumstances. The author also draws attention to the importance of sociocultural aspects in assessing psychological health and its role as an important social resource. The article offers an analysis of how individual psychological health affects social well-being, highlighting its importance in modern society.

Keywords: psychological health, emotional well-being, social well-being, cognitive efficiency, self-regulation.

Вопросы психологического здоровья рассматривались в трудах В. А. Ананьева, Е. Р. Калигиевской, Л. Н. Кулешовой, А. В. Шувалова, И. В. Боева, О. А. Ахвердовой, Н. Н. Ерошенко, А. Маслоу, Ф. Перлза и других ученых. В отечественной психологии начало более глубокого исследования, по нашему мнению, было положено И. В. Дубровиной, что дало возможность сформировать более конкретный научный интерес к данному феномену у современных исследователей.

Исследования на эту тему показывают, что структура психологического здоровья является комплексной и включает в себя несколько ключевых аспектов, которые взаимодействуют для обеспечения общего благополучия личности. Один из основных компонентов – это потребностно-мотивационный, который отражает стремления и потребности человека, его мотивацию к достижению целей и удовлетворению как базовых, так и высших потребностей. Другой важный элемент – инструментальный компонент, который связан с самопознанием и самосовершенствованием, в особенности через процесс рефлексии. Рефлексия позволяет лучше понимать себя и свои действия, а также действия других людей, способствуя глубокому осмыслению личного опыта. Третий ключевой компонент – аксиологический, который включает в себя осознание ценности собственного «Я» и «Я» других людей¹.

¹ Двойников 2013.

Это проявляется через позитивное отношение к себе и окружающему миру, уважение и толерантность. Все эти компоненты вместе образуют структуру психологического здоровья, которая поддерживает гармонию между личными потребностями и возможностями индивида, а также его взаимодействие с социальным окружением. Понимание и поддержание этих аспектов психологического здоровья способствует общему благополучию и самореализации личности.

Связь между психическим и психологическим здоровьем человека невозможно переоценить. Эти две сферы тесно переплетены, хотя и не идентичны. Психическое здоровье является фундаментальной основой для психологического здоровья, обеспечивая необходимые условия для его развития и поддержания. Важно отметить, что психическое здоровье не ограничивается только отсутствием психических расстройств или недугов. Это скорее состояние, в котором человек может успешно справляться с обычными жизненными стрессами, работать продуктивно и вносить вклад в свою общину.

Психологическое здоровье, в свою очередь, представляет собой более широкое понятие. Это не просто отсутствие психических расстройств, а состояние, в котором индивидуум чувствует себя хорошо и комфортно в своем эмоциональном и психологическом мире. Это состояние включает в себя способность человека развивать свои способности, справляться с нормальными уровнями стресса в жизни, продуктивно работать и вносить вклад в свою общину. Психологическое здоровье включает в себя эмоциональное благополучие, психологическую устойчивость и социальное благополучие.

Таким образом, психическое здоровье обеспечивает основу, на которой строится психологическое здоровье. Поддержание здоровой психики помогает человеку развивать устойчивость к стрессу, эмоциональную гибкость и способность к позитивному взаимодействию с окружающим миром. Это, в свою очередь, способствует развитию крепкого психологического здоровья, которое включает в себя умение находить радость в жизни, чувство удовлетворения от достижений и способность устанавливать глубокие и значимые межличностные отношения².

Психологическое здоровье можно понимать как состояние, в котором человек демонстрирует глубокое самопонимание и понимание окружающих, обладает четкими представлениями о целях и смыслах жизни. Это также включает в себя способность к личностной саморегуляции, умение устанавливать здоровые отношения с собой и другими, а также осознание ответственности за собственную судьбу и развитие. Характеристика психологически здорового человека в гуманистической психологии подразумевает стремление к гармонии с внутренним миром, доверие к своим жизненным принципам, посвящение себя любимому делу и творческий подход к жизни. Такие люди стремятся к построению искренних и конструктивных отношений с другими, видят в новых проблемах возможность для развития и обогащения жизненного опыта.

Эта концепция психологического здоровья подчеркивает важность непрерывного личностного роста и постоянного саморазвития. Психологически здоровый человек не только адаптируется к изменениям, но и активно ищет новые пути для роста и самосовершенствования. Он видит в каждой новой ситуации возможность для накопления опыта и дальнейшего развития, что ведет к более глубокому пониманию смысла жизни³.

Представители гуманистической психологии, такие как Абрахам Маслоу и Карл Роджерс, подчеркивают ценность самоактуализации и подлинности в жизни человека. Они считают, что стремление к самореализации и подлинности является ключевым для достижения психологического здоровья. Такой подход отражает убеждение в том, что каждый человек имеет внутренний потенциал, который он может и должен реализовать для достижения полноценной и удовлетворенной жизни.

В целом современное понимание психологического здоровья не только подчеркивает важность личного благополучия и удовлетворения, но и акцентирует внимание на активном участии человека в жизни, его способности к личностному росту, творческому восприятию мира и построению здоровых отношений с окружающими. Это глубокое и многогранное понимание психологического здоровья подчеркивает его важность как для индивидуального, так и для общественного благополучия.

² Апанасенко 2014.

³ Клевно, Куликов, Копылов 2012.

Эволюция понятия «психологического здоровья» прошла долгий и сложный путь, отражая изменения во взглядах на психологию человека и его благополучие. Изначально концепция здоровья была сосредоточена преимущественно на физических аспектах, где здоровье определялось как отсутствие болезней или физических дефектов. Со временем к этому определению добавились психическое и социальное благополучие. Понимание психологического здоровья начало расширяться, включая в себя не только отсутствие психических нарушений, но и положительные аспекты, такие как способность к самореализации, управление эмоциями, стрессоустойчивость и способность к эффективному взаимодействию с окружающим миром.

В более современных подходах психологическое здоровье стало рассматриваться как целостное, многомерное динамическое состояние, включающее в себя эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Особое внимание уделяется взаимосвязи между индивидуальными особенностями человека, его внутренним миром и внешней средой. Психологическое здоровье в этом контексте рассматривается не просто как отсутствие психологических расстройств, но как активное состояние благополучия, где человек способен развиваться, эффективно справляться с жизненными вызовами и поддерживать удовлетворительные межличностные отношения⁴.

Таким образом, эволюция понятия психологического здоровья отражает переход от узко-медицинского подхода к более холистическому, учитывающему множество аспектов человеческого бытия, включая эмоциональное, психологическое и социальное благополучие.

Современное понимание психологического здоровья выходит за рамки простого отсутствия психических расстройств и охватывает широкий спектр аспектов человеческого благополучия. В настоящее время это понятие включает эмоциональную устойчивость, когнитивную эффективность, способность к личностному росту, умение строить здоровые межличностные отношения и адаптироваться к меняющимся жизненным обстоятельствам. Подчеркивается важность саморегуляции, позитивного отношения к жизни и эффективного взаимодействия с окружающим миром.

Современное понимание также признает значимость социокультурных факторов, которые могут влиять на определение и оценку психологического здоровья в разных обществах. Психологическое здоровье сегодня рассматривается не только как личная ценность, но и как важный социальный ресурс, способствующий общему социальному и культурному благополучию.

Эта концепция подчеркивает активный поиск благополучия и удовлетворенности, а также поддержание гармонии между личными потребностями и социальным окружением. В современном мире, где жизнь часто сопровождается стрессом и быстрыми изменениями, психологическое здоровье становится ключевым аспектом общего благополучия человека.

Обобщая сказанное выше, можно сделать вывод о том, что психологическое здоровье личности это – это состояние, в котором навык человека с внутренним спокойствием непрерывно поддерживать динамический баланс взаимодействия с окружающей действительностью с целью дальнейшего позитивного личностного развития человека. Это понятие является многогранным и охватывает не только отсутствие психических расстройств, но и наличие положительных качеств, таких как эмоциональная устойчивость, способность к адаптации, саморегуляция и эффективное взаимодействие с окружающим миром. Таким образом, психологическое здоровье важно не только для личного благополучия каждого человека, но и для здоровья общества в целом.

Литература / References

1. Апанасенко Г. Л. Планетарная эволюция и здоровье человека // Валеология. 2014. № 2. С. 23–29.
2. Двойников С. И. Совершенствование профессиональной деятельности специалистов со средним медицинским образованием // Главная медицинская сестра. 2013. № 12. С. 25–33.
3. Дорофеев С. Б., Бабенко А. И. Национальные стратегии формирования здорового образа жизни населения // Здравоохранение Российской Федерации. 2015. № 6. С. 44–47.

⁴ Дорофеев, Бабенко 2015.

4. Клевно В. А., Куликов С. Н., Копылов А. В. Медицинские критерии вреда здоровью: атлас / под ред. В. А. Клевно. М.: РИО ФГБУ РЦСМЭ Минздравсоцразвития России, 2012. 368 с.
5. Лисицын Ю. П., Улумбекова Г. Э. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2014. 544 с.
6. Медик В. А., Юрьев В. К. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник. М.: ГЭОТАР-Медиа, 2013. 288 с.
7. Олпорт Г. Становление личности. М., 2002.
8. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М., 1994.
9. Хисариева Н. А. Подходы к исследованию понятия психического здоровья // Вестник Челябинского государственного университета. Образование и здравоохранение. 2021. № 2-3(14-15). С. 72–80. DOI 10.24411/2409-4102-2021-102-309. EDN WDUUVE.