

УДК 159.9:61

ВОСХОЖДЕНИЕ К ПСИХОЛОГИЧЕСКОМУ ЗДОРОВЬЮ

ЮРОВ Юрий Васильевич,

кандидат медицинских наук, доцент кафедры коррекционной психологии и педагогики Воронежский государственный педагогический университет

АННОТАЦИЯ. Рассматриваются проблемы формирования психологического здоровья. Исследования автора показывают, что у школьников нередко выявляются признаки тревожности, как отражение недостаточного психологического благополучия, у студентов обнаруживаются психосоматические расстройства. Предлагается модель развития психологического здоровья на разных возрастных этапах в виде процесса становления позитивного самосознания и конструктивного образа мира.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: психическое и психологическое здоровье, развитие, воспитание, гуманистические концепции личности, «образ Я» и «образ Мира».

YUROV Y. V.

Cand. Med. Sci., Docent of the Department of Correction Psychology and Pedagogy Voronezh State Pedagogical University

ASCENT TO THE PSYCHOLOGICAL HEALTH

ABSTRACT. The article covers the issues of mental health formation. The author's studies show that school children often reveal signs of the anxiety reflecting the lack of psychological well-being; students demonstrate psychosomatic disorders. The paper introduces a model of mental health development at different age stages presented as a process of positive self-awareness and constructive perception of the outer world.

KEY WORDS: mental and psychological health, growth, education, humanistic concepts of an individual, self-image and image of the world.

Всероссийский съезд психологов образования (Пермь, 1995) в качестве одной из главных целей психологической службы обозначил профессиональную заботу о психологическом здоровье детей дошкольного возраста и школьников [1, с. 3]. Однако, решение данной задачи представляет существенные трудности. Это обусловлено сложностью и многоаспектностью феномена здоровья. Так, согласно положению устава Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), здоровье - «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов». Понятие «духовное» в различных литературных источниках трактуется и как «психическое», и как «психологическое». Проблематично охарактеризовать и состояние «благополучие».

«Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам», - подчеркивают И.В.Дубровина с соавторами, - «то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа и позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы психического здоровья в отличие от медицинского, социологическо-

го и других аспектов» [2, с. 8].

Немалая часть населения страдает различными, в первую очередь, пограничными психическими дисфункциями. Отмечен рост числа больных невротическими, психосоматическими расстройствами. Уровень распространения таких нарушений среди населения достигает 20 % - 30 %. Почти у 40 % призывников отмечены отклонения в психической сфере. Общественное сознание агрессивно эксплуатируется множеством экстрасенсов, магов, колдунов, под влиянием которых предположительно находится до 30 млн. человек [3, 4, 5].

Исследования, проводимые в течение ряда лет на базе психолого-педагогического факультета ВГПУ, подтверждают данные, нашедшие отражение в литературе, о распространенности среди детей и лиц студенческого возраста повышенной тревожности (40% - 70%), как показателя недостаточного эмоционального благополучия. Лишь 23% студентов можно отнести к категории «здоровых». Значительную часть обследованных составили лица с признаками низкой нервно-психической адаптации (57%), которые выступают в качестве риска психосоматических расстройств [6, 7, 8]. Следует отметить, что за врачебной и психологической помо-

пью студенты обращаются редко и надеются на то, что отдых, возможность выспаться, хорошо отдохнуть, послушать музыку и встретиться с друзьями поможет им преодолеть нежелательные состояния. Здоровье занимает 3-4 места в рейтинге наиболее значимых ценностей студентов, уступая карьере, любви, семье. Несмотря на наличие утверждений о значимости здоровья, лишь единицы предпринимают активные усилия по его сохранению и укреплению. Довольно часто выявляются неконструктивные стратегии совладания со стрессом, мало эффективные способы психологической защиты.

Деятельность по развитию собственного психологического здоровья особенно важна для психолога, который помогает не «техничкой», а «собой» [1, с.12], в частности, для студентов, ориентированных на работу по реализации психолого-педагогической помощи. На всех этапах развития от детства к взрослости, несомненно, требуются целенаправленные усилия по формированию компетенций, позволяющих эффективно осуществлять саморегуляцию собственной жизнедеятельности. В настоящее время медицинская наука, несмотря на условность разграничения «нормы» и болезни, накопила богатый опыт, позволяющий диагностировать психические болезни и выделять показатели психического здоровья. Психиатрия в силу ряда причин не имеет достаточных ресурсов для организации широкого фронта, способного противостоять угрозе расстройств психики. Таким образом, на психологическую службу ложится нелегкая обязанность создания эшелона обороны, позволяющего противостоять угрожающим человечеству психическим заболеваниям. В рамках медицины, сформировалось направление «психогигиена», ориентированное на разработку конкретных рекомендаций, позволяющих снизить риск возникновения психических расстройств, особенно, в сфере «малой психиатрии». Однако, важно не только предотвращать болезни, но и накапливать, развивать, формировать здоровье. Одним из вариантов мобилизации психологических ресурсов может выступать «восхождение» к психологическому здоровью. И.В. Дубровина с соавторами сформулировали важное положение: «именно психологическое здоровье детей и школьников можно рассматривать и как цель, и как критерий эффективности психологической службы государственного образования [2, с.9]. Следует добавить, что «психологическое здоровье», тесно связанное с духовно-нравственной сферой личности, выступает и в качестве средства укрепления психических ресурсов личности.

Задачи развития психологического здоровья в значительной степени совпадают с целями воспитания [9]. Накоплен многовековой опыт обучения и воспитания человека, его социализации; формирования личности, способной быть гражданином, работником, семьянином. Реализация этих важных для государства социальных ролей возможны при наличии здоровья. Преодолеть болезнecентрические установки предлагается в рамках концепций «пси-

хологии здоровья», причем, в ряде учебных пособий, представляющих данное направление, «психологическое здоровье» как цель деятельности педагога-психолога не рассматривается [10, 11, 12].

Представителями гуманистической психологии [13, 14] в качестве категорий здоровья предложены характеристики психологически зрелой, полноценно функционирующей личности. Процесс саморазвития продолжается всю жизнь, проявляясь в способности к сопереживанию и сотрудничеству, в умении строить гармоничную систему отношений. В модель психологического здоровья включаются: самообладание, самобытность, самоуправление, умение делать себя и других счастливыми. Состояние психологического здоровья не имеет явных поведенческих критериев, скорее выступает в виде «субъективной реальности», и близко к высшим духовным моральным уровням становления человека [9].

Если падение в бездну безнравственности имеет свое дно в виде деградации личности и смерти, то восхождение к высотам психологического здоровья практически не имеет своего «потолка». В противовес многообразным вариантам «зависимости» бесконечен процесс поиска смысла существования и движения к свободе, автономии.

В русле психологии развития важно ставить определенные промежуточные цели формирования психологического здоровья, полагая, что человек всю жизнь будет следовать внутренней программе познания себя и мира, саморазвития, достижения экзистенциального состояния жизненной мудрости и целостности [9]. В противовес риску погружения в обыденность, личностную дезинтеграцию, вопреки имеющимся ограниченным возможностям здоровья и признакам старения, обретающая психологическое здоровье личность, осуществляет трудный путь восхождения к собственной целостности (исцелению); обретает умения и способности самостоятельно делать нравственный выбор, преодолевать тревоги и страхи, отстаивая нравственную позицию.

А.В. Шувалов отмечает: «Коварность отклонений психологического здоровья состоит в том, что и детьми, и взрослыми они могут переживаться как субъективно благополучные состояния» [9, с.16]. Таким образом, ощущение благополучия не всегда выступает ведущей характеристикой здоровья. «Психологическое здоровье является не диагностическим, а в первую очередь контекстным понятием, фокусирующим педагогов и специалистов на профессиональной сверхзадаче» [1, с.3].

В детстве [15] ребенок, осваивая окружающий мир, активно развивается как «самодетельный субъект», успешно адаптирующийся к условиям бытия, осваивающий социальный опыт укрепления собственного Я и открывающий мир. Становление психологического здоровья осуществляется в системе «взрослый - ребенок». На этапе «индивидуализации» происходит обретение «взрослого полового Я», возрастает

Таблица 1.
Возрастные этапы развития «Я - Образа» и «Образа - Мира»
(как компонентов психологического здоровья)
и социальной ситуации формирования личности

<i>Возраст</i>	<i>Новообразования, критерии психологического здоровья («Я-образ» и «Образ Мира»)</i>	<i>Социальная ситуация развития. Значимые отношения.</i>
Младенческий	Я – тот, кого ждали, принимают, любят. Мир- принимающий, добрый, надежный	Пространство для психомоторного развития, обогащенная сенсорная среда. Надежная привязанность к матери.
Ранний	Я- человек, самостоятельная личность. Мир - готовый к сотрудничеству .	Освоение предметного мира. Сотрудничество, включая речевое, в системе отношений с значимыми взрослыми, особенно с родителями.
Дошкольный	Я - творческая ,инициативная личность. Мир – пространство, которое интересно изучать.	Ролевая игра. Взаимодействие с сверстниками и взрослыми в «открытии мира».
Младший школьный	Я - компетентный, умелый, предприимчивый. Мир- открывающий пространство для познания и исследования	Учебная и внеучебная деятельность. Система отношений «ученик-учитель».
Подростковый	Я - взрослеющая, самоактуализирующаяся личность, осваивающая роли мужчины(женщины), способная к верности. Мир - открытый для общения и самореализации.	Общественно-значимая деятельность. Общение с сверстниками, взрослыми.
Юность	Я- личность, имеющая свое мировоззрение, ориентированная на достижение личных и профессиональных целей, способная дружить и любить Мир – открытый для самоопределения и саморазвития.	Пространство для профессионального и личностного роста. Отношения- надежный друг и любимый человек.
Взрослость	Я - Гражданин, Работник, Семьянин, наделенный достаточными психологическими ресурсами, способный к заботе и милосердию. Мир - пространство для достижения реалистичных целей, творчества, физического, психического. социального благополучия.	Социум, трудовая деятельность, дом. Отношения-сослуживцы, семья, общество.

роль умений самостоятельно решать проблемы, отстаивать свое мнение. Позиция взрослого проявляется в расширении сфер и форм сотрудничества с взрослеющим человеком, умении вести диалог. В период «интеграции» психолого-педагогическое сопровождение ориентировано на включение личности в социум, обретение устойчивой системы ценностей, мировоззрения, позитивной направленности на достижение личных целей солидарных с целями «психологически здорового общества». Развивающаяся личность должна быть озадачена не только стремлением максимально реализовать себя в профессиональной и личной сфере, но и готова воспроизводить модели психологического здоровья в своей семье, в ближнем и в более широком социальном окружении. Необходим постоянный настрой педагогической системы на одухотворение, воодушевление, облагораживание личности в процессе движения по тернистому пути к добру и истине, где постоянно приходится решать проблемы «быть или не быть!».

По нашему мнению, «психологическое здоровье» - системное динамичное прижизненное образование, сущностью которого выступают сознание и мотивационная сфера личности. Формируется в организованной социальной си-

туации развития и системе отношений. Проявляется в гармонии с собой и миром, способности успешно адаптироваться, реализуя задачи конструктивного преобразования себя и социальной среды. Одним из значимых компонентов выступает целостность, способность ставить и достигать цели, осознавать смысл своего существования [16].

Обретение психологического здоровья тесно связано с благоприятным прохождением психосоциальных стадий [17], накоплением умений преодолевать такие препятствия, как тревоги и страхи. Развитие происходит на основе собственной поисковой исследовательской активной деятельности и позитивного отношения к среде, включая конструктивные взаимоотношения с окружающими людьми. Опираясь на концепции Э. Эриксона [17], В.Н. Мясичева [18], Р. Бернса [19], можно представить формирование психологического здоровья как развитие сознания, включающего самосознание, в частности «Я-Образ», и знания о мире «Образ Мира» (табл.1).

Исследование индивидуальных особенностей становления сознания («Я- Образ» и «Образ- Мира») возможно в процессе клинической беседы. В детском возрасте определенные диагностические возможности открываются при

использовании проективных методик «Волшебная палочка», «Я и другие в виде животных», на более старших этапах развития - «незаконченных предложений», рисуночных тестов «Моя семья», «Дом, дерево, человек», «Человек под дождем», «Я и мир», «Я и другие», «Кто я», «Какой я», и др.

Ориентация на модель «интегральной индивидуальности» позволяет объединять усилия по формированию физического и психологического компонентов здоровья [20]. Восхождение

к психологическому здоровью осуществляется на соответствующей мотивационной основе при активизации интереса к проблемам развития собственного здоровья и организации деятельности, направленной на достижение определенных возвышающих личность целей. Имеются известные идеальные модели- «эталоны здоровья», ориентирующие на использование многочисленных психотерапевтических, развивающих и психопрофилактических технологий [21, 22].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Шувалов А.В. Психологическое здоровье и гуманитарные практики / А.В.Шувалов // Вопросы психологии. - 2012. - № 1. - С. 3-12.
2. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / [под ред. И.В. Дубровиной]. - М.: Издательский центр «Академия», 1995. - 170 с.
3. Сидоров П. «Ментальная медицина-парадигма психиатрии / П.Сидоров // Медицинская газета. - 2013.- №16. (1 марта) - С. 5.
4. Казарян Р. Душа просит защиты / Р. Казарян // Медицинская газета. - 2013. -№ 44(19 июня) - С. 10.
5. Кравцова Н.А. «Конференция по проблеме здоровья личности в теоретической и прикладной психологии» (Владивосток 2011 г) / Н.А. Кравцова, Б.С. Братусь, Г.В. Залевский // Психол. журн. - 2011. - № 2. - С. 116-118.
6. Юров Ю.В. Сохранение и укрепление психологического здоровья детей / Ю. В. Юров // Новой школе - здоровые дети : материалы II Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием / Воронеж. гос. пед. ун-т. — Воронеж. - 2012. — С. 206-207.
7. Юров Ю.В. Профилактика психосоматических расстройств у студентов / Ю.В. Юров // Российское психологическое общество : материалы V съезда Общерос. обществ. организации. — М., 2012. — Т. 3. - С. 79-80.
8. Юров Ю.В. Предболезненные психические дисфункции у студентов / Ю.В. Юров // Личность в современном обществе: психологические проблемы и перспективы развития: сборник научных трудов отв. Ред. И.В. Завгородняя. О.П. Макушина: Воронежский государственный университет.- Воронеж: Изд-во полиграфический центр Воронежского государственного университета. - 2013.- С.320-322.
9. Шувалов А.В. Антропологический подход к проблеме психологического здоровья /А.В.Шувалов // Вопросы психологии. - 2011. - № 5. - С. 3-16.
10. Секач А.Ф. Психология здоровья: учебное пособие для высшей школы /А.Ф. Секач. - М.: Академический Проект, 2003. - 192 с.
11. Психология здоровья : учебник для вузов / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 697 с.
12. Ложкин Г.В. Психология здоровья человека: учебное пособие / Г.В. Ложкин, М.И. Мушкевич, Ю.А. Бохонкова; под. ред. проф Г.В. Ложкина.-Луганск: Изд-во «Ноулидж», 2012. - 238 с.
13. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс. - М.: Прогресс, 1994.- 419 с.
14. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы/ Пер. с англ. / А.Маслоу. - М.:Смысл,1999. - 425 с.
15. Петровский А.В. Развитие личности и проблема ведущей деятельности / А.В. Петровский // Вопросы психологии. — 1987. — № 1. — С. 15-26.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла: Сборник [Пер. с англ. и нем. Общ. ред. Л.Я. Гозмана и Д.А. Леонтьева ; вст.ст. Д.А.Леонтьева] / В.Франкл.-М.: Прогресс,1990. — 368 с.
17. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 1996. – 344 с.
18. Мясичев В.Н. Психология отношений / В.Н. Мясичев. - М.: Издательство «Институт практической психологии»; Воронеж: НПО «МОДЭК», 1995. - 356 с.
19. Бернс Р. Что такое Я-концепция / Р.Бернс // Психология самосознания: хрест. / Ред. Д.Я. Райгородский. - Самара: Бахрах-М, 2003. - С.333-393.
20. Мерлин В.С. Очерк интегрального исследования индивидуальности./ В.С. Мерлин- М.: Педагогика. - 1986. - 256 с.
21. Васильева О.С. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании / О.С.Васильева, Ф.Р.Филатов. – Ростов-на-Дону, 2005. - 352 с.
22. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст / В.Э. Пахальян – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.