

К ВОПРОСУ О ФАКТОРАХ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

В данной статье рассмотрены подходы к определению психического здоровья личности, критерии, по которым оценивается состояние психического здоровья, и факторы, его определяющие. А также проанализирован феномен психического здоровья долгожителей и отмечены условия (ориентиры) сохранения психического здоровья человека.

Ключевые слова: психическое здоровье, критерии психического здоровья, факторы психического здоровья личности.

TO THE PROBLEM OF PERSONALITY'S MENTAL HEALTH FACTORS

In the article the approaches to person's mental health defining, criteria on which mental health state is estimated and factors, defining it, are considered. Besides, the phenomenon of long-livers' mental health is analyzed and conditions (reference points) of person's mental health preservation are noted.

Keywords: mental health, criteria of mental health, factors of person's mental health.

Активность человека как сложной живой системы регулируется на разных уровнях, взаимосвязанных между собой. В этой связи выделяются следующие наиболее общие уровни – биологический, психологический, социальный. На каждом из этих уровней здоровье человека имеет свои особенности и специфические детерминанты. Необходимо отметить тот научный факт, что целый ряд заболеваний человека имеет в своей основе психологические проблемы, связанные с состояниями нервно-психического напряжения, дистрессами и др. Эти заболевания получили название психосоматических (например: ишемическая болезнь сердца, язва желудка, астма и др.).

Долгие годы психическое здоровье человека рассматривалось только в рамках медицинских наук – психиатрии (основные тенденции, особенности протекания и лечения психических болезней – шизофрении, эпилепсии, маниакально-депрессивного психоза, психопатий и др.) и невропатологии (психические расстройства при различных неврозах и других патологических нарушениях функционирования нервной системы), которые рассматривают психические заболевания как «духовные приложения» к телесным.

Начало качественно иного подхода к пониманию психического здоровья, как известно, было положено Зигмундом Фрейдом, который рассматривал многие психические нарушения как следствие внутрилличностных конфликтов, имеющих место в жизни даже здоровых людей. Он полагал, что весь спектр негативных эмоциональных переживаний (депрессия, тревожность и др.) – субъективная сторона этих конфликтов, возникающих при рассогласовании целей, которые ставит перед собой человек, и средств их достижения.

Как следствие, психическое здоровье человека стало предметом исследования и других наук о человеке и обществе, и, прежде всего, психологии. Психическое здоровье связано с особенностями личности, интегрируя все аспекты внутреннего мира человека и способы его внешних проявлений в единое целое. Психическое здоровье является важной составляющей социального самочувствия человека, с одной стороны, и его жизненных сил, с другой. Вместе с тем, многие проблемы, возникающие в психике человека, не являются показателем психического нездоровья и могут быть решены не медицинским путем (улучшение памяти, внимания, мышления; формирование необходимого уровня коммуникаций; самопрезентаций; стремление к реализации своих возможностей; решение внутрилличностных и межличностных конфликтов; освобождение от тревожности, стрессов, фрустраций, различного рода психических зависимостей и др.)

Определение психического здоровья было дано Всемирной Организацией Здравоохранения (ВОЗ). В данном случае под психическим здоровьем понимается состояние благополучия, при котором человек может реализовывать свой собственный потенциал, справляться со стрессами, продуктивно и плодотворно работать, а также вносить вклад в жизнь своего сообщества. Также отмечается, что психическое здоровье является основой благополучия и эффективного функционирования человека и сообщества. Кроме того, данное понятие психического здоровья, по мнению ВОЗ, соответствует его широким и разнообразным интерпретациям в разных культурах [1].

Однако с определением психического здоровья, данным ВОЗ, согласны далеко не все ученые. Так, к примеру, Е.В. Снедков, профессор кафедры психиатрии и наркологии Санкт-Петербургской государственной медицинской академии имени И.И. Мечникова, считает не совсем корректным определение психического здоровья через состояние благополучия. По его мнению, из такого определения неизбежно следует тот факт, что,

например, в обществе, переживающем социально-экономический кризис, психически здоровы лишь немногие. Нездоровыми в этом случае следует признать всех без исключения безработных и малообеспеченных людей, лиц, находящихся в экстремальных условиях и т.п. [2].

По мнению Е.В. Снедкова, определение психического здоровья как состояния благополучия, то есть как отсутствие дискомфорта и страдания, применимо далеко не ко всем явно болезненным расстройством. Ученый отмечает, что субъективно могут чувствоваться себя чрезвычайно хорошо больные с маниакальными состояниями. Многие психопатологические симптомы, особенно негативные, не осознаются больными или искаженно ими определяются. По словам профессора, нельзя забывать о том, что душевные страдания есть неотъемлемое свойство здоровой психики, и лишь в определенном качественном выражении, во взаимосвязи с другими признаками и условиями возникновения они могут быть определены как симптомы болезни [2].

С точки зрения Е.В. Снедкова, не имеют прямого отношения к понятию психического здоровья и такие характеристики, как сохранность функций, работоспособность и социальная адаптированность. Так, некоторые больные алкоголизмом могут оставаться преуспевающими по службе, а паранойяльные пациенты – обнаруживать повышенную работоспособность. Более того, известно немало примеров наличия психических заболеваний у некоторых выдающихся и даже гениальных личностей.

На основании этого Е.В. Снедков делает вывод о том, что состояние психического здоровья зависит не столько от социальных условий, сколько от духовного и нравственного благополучия личности.

С учетом вышесказанного Е.В. Снедков формулирует свое определение психического здоровья. «Психическое здоровье – это субъективно ощущаемая и объективно подтверждаемая, относительно стабильная и постоянно совершенствуемая гармония душевной жизни, позволяющая гармонично взаимодействовать с природой и социальной средой, полноценно реализовывать свой духовный и интеллектуальный потенциал и переносить стрессорные нагрузки без длительных психопатологических и психосоматических последствий» [2].

На основании данного подхода к определению психического здоровья можно сделать вывод о том, что он качественно отличается от подхода ВОЗ, поскольку более верно отражает сущность психического здоровья, в том числе благодаря рассмотрению данной категории в динамике.

Татаркина Н. И. на основе анализа имеющихся подходов к определению психического здоровья формулирует следующее его определение: «психическое здоровье – это состояние относительно неустойчивого «душевного» равновесия человека, динамично развивающееся в течение всей его жизни под воздействием внутренней и внешней среды, которое субъективно ощущается самим индивидом, объективно подтверждается и позволяет ему гармонично взаимодействовать с самим собой, с окружающей его природой и социальной средой; наиболее полно реализовывать свой интеллектуальный и творческий потенциал, а также быть относительно устойчивым к воздействию различных стрессовых нагрузок и переносить их с наименьшими последствиями для себя» [3].

Психолог Яна Лан выделяет следующие критерии психического здоровья личности:

1) первым, и самым важным, является принятие себя как человека, достойного уважения. Это центральный момент психического здоровья человека;

2) умение человека поддерживать позитивные, теплые, доверительные отношения с другими;

3) автономность как независимость и способность человека регулировать свое поведение изнутри, а не ждать похвалы или оценки себя со стороны окружающих, это способность, благодаря которой человек может не притворяться коллективных верований, предрассудков и страхов;

4) экологическое мастерство – способность человека активно выбирать и создавать собственное окружение, которое отвечает его психологическим условиям жизни;

5) наличие цели в жизни – уверенность в наличии цели и смысла жизни, а также деятельность, направленная на достижение этой цели;

6) самосовершенствование – мало достичь тех характеристик, которые были описаны выше, важно развивать собственный потенциал, т.е. должна иметь место потребность реализации себя и собственных способностей. Важным аспектом отношения к себе как к личности, способной к самосовершенствованию, является также открытость новому опыту [4].

Самосовершенствование можно рассматривать и как критерий, и как условие психического здоровья личности. Идея самосовершенствования в обеспечении психического здоровья привлекала к себе внимание психологов и психиатров уже на рубеже XX в. Отмечалось, что здоровый человек, в отличие от больного, способен управлять миром своих психических явлений и держать их под контролем. Так, например, позиция С.С. Корсакова по этому вопросу заслуживает особенного внимания [5]. Для нее характерен выраженный акцент на интегрированный, личностный подход. По мнению ученого, душевные болезни – это не только дезинтеграция в протекании психических процессов, но и нарушения индивидуальности человека, утрата целостности, единства личности. Сознание обеспечивает не только управление психической деятельностью, целеполагание и формирование программы деятельности, но и гармонизацию самой личности, согласие ее устремлений и установок, организацию психики вокруг высших идейных и моральных побуждений.

Определяющая роль в обеспечении здоровой психики принадлежит специфике взаимодействия личности с внешним миром. Исследователи отмечают, что для сохранения психического здоровья необходимо использовать приемы психологической защиты и следить за чистотой сознания [5]. Особый вред психическому здоровью наносят страхи и стрессы. Они угнетают иммунную систему на 2-3 недели, блокируют регуляторные механизмы, ведут к заболеваниям. Поэтому в первую очередь нужна победа над страхами смерти, болезней и др., а также очищение сознания от зависти, корысти, злобы, ненависти, жадности, гордости, т.е. очистка сознания от вредных мыслей, желаний, намерений, их настроений и действия разрушающие.

Опасность для психического здоровья личности могут представлять и негативные высказывания окру-

жающих людей. Влияние таких высказываний на подсознание может идти помимо сознания. Отсюда следует, что для сохранения психического здоровья личности, в качестве условия, необходимо избегать общения с людьми неприятными, злобными, жадными. Если этого избежать невозможно – необходимо простить их. Простив их, человек освобождается от астенических эмоций, желания отмищения, гнева, злобы.

Рассматривая условия, способствующие сохранению психического здоровья, необходимо иметь в виду важность наличия позитивного эмоционального фона, умение радоваться простым моментам. Психика включает как сознание, так и подсознание. Сознание теснейшим образом переплетено с бессознательным. Это две составляющие единого процесса. Основная черта сознания заключается в необходимости постоянно делать выбор из многих вероятных событий. Деятельность подсознания характеризуется способностью запечатлевать практически все, что воспринимается мозгом.

В науке отмечен тот факт, что долгожители, как правило, отличаются и физическим и психическим здоровьем. В связи с этим, особенности психики, присущие долгожителям, можно рассматривать в качестве условий, ориентиров сохранения психического здоровья человека. Отмечено, что для долгожителей характерны:

- духовность и надежды на будущее, они не приемлют бесцельное существование;
- в их характерологическом статусе особенно заметны уравновешенность, несуетливость, трудолюбие, доброжелательность;
- для эмоциональной сферы типичны жизнерадостность, быстрое восстановление настроения после неприятностей, психических потрясений; веселый нрав, оптимизм, чувство юмора; спокойный взгляд на события и проблемы, душевное равновесие; избегание сильных волнений, страстей; отсутствие сердитости, переживаний злобы, гнева, зависти;
- в мыслительной деятельности доминируют рассудительность, осторожность, жизненная мудрость, интеллектуальная, творческая активность, уход от мрачных мыслей;
- они склонны забывать плохое, прощать обиды, не держать негатив в памяти, стараются избавиться от причин возможных конфликтов с родственниками, детьми, соседями.
- в отношении к себе главенствует самоуважение; к собственному старению они относятся спокойно.

Наш великий соотечественник И. И. Мечников, один из основоположников геронтологии, заметил в свое время, что страх смерти в глубокой старости теряет свое значение. Люди боятся смерти, потому что не доживают до естественного конца.

Долгожители предпочитают не плыть по течению, а управлять собой и своей жизнью. В их поведении особую роль приобретает предвосхищающий, антиципирующий самоконтроль. Они достаточно активны, предпочитают безделью постоянную посильную занятость.

Психическое здоровье должно стать ориентиром, органичной потребностью человека, восприняв которую, он будет следовать ей без принуждения на протяжении всей своей жизни. Формирование психического здоровья предполагает психогигиену, формирование духовной сферы, нравственной жизненной позиции, чистоты помыслов. Уже с самого раннего возраста детей следует учить здоровому образу жизни, формировать установку на долгую и здоровую жизнь. Однако необходимо отметить, что здоровый человек, как правило, своего здоровья не замечает и, пока оно есть, этим не дорожит; о здоровье, к сожалению, начинают заботиться тогда, когда оно уже весьма серьезно нарушено.

Список литературы:

1. Европейская декларация по охране психического здоровья: проблемы и пути их решения. (Европейская конференция ВОЗ на уровне министров по охране психического здоровья. – Финляндия: Хельсинки, 12-15 января 2005 года). [Электронный ресурс]. - Режим доступа: www.wikipedia.org. Дата обращения: 15.02.012.
2. Снедков, Е.В. Современная концепция психического здоровья. [Электронный ресурс] / Е.В. Снедков. - Режим доступа: <http://psychiatry.spsma.spb.ru/lib/snedov/snedkov6.html>. Дата обращения: 15.02.012.
3. Татаркина, Н.И. Подходы к определению психического здоровья [Текст] / Н.И. Татаркина //Актуальные вопросы модернизации российского образования/ Материалы vМеждународной научно-практической Интернет-конференции. – Таганрог, 30 апреля 2010 года). / Под науч. ред. проф. Г.Ф. Гребенщикова. – М.: Издательство «Спутник+», 2010. – С/ 38-45.
4. Лан Я. Что нужно для психического здоровья? [Электронный ресурс] /Я. Лан. - Режим доступа: <http://newsland.ru>. Дата обращения: 15.02.012.
5. Крылов, А.А. Психологические факторы долголетия. [Текст]: учебник. / А.А. Крылов. – 2-е изд., перераб. доп. – М.: ТК Велби, Изд-во Проспект, 2007. – 752 с.

Овсянникова Ольга Александровна
к. п. н., доцент кафедры истории, философии,
рекламы и связи с общественностью
Орловского государственного института экономики и торговли
т.: 89192046476

Кибальчич Павел Юрьевич
студент 3 курса финансово-экономического факультета
Орловского государственного института экономики и торговли
e-mail: kibalchichpavel@yandex.ru