

ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Введение. Категория «психическое здоровье» определяет состояние душевного благополучия, характеризующееся нормальностью психических процессов, отсутствием нарушений сознания, познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфер психической деятельности человека, синдромов психических расстройств и заболеваний, обеспечивающее адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности. Основными критериями психического здоровья являются: соответствие субъективных образов отражаемым объектам действительности и характера реакций — внешним раздражителям, значению жизненных событий; адекватный возрасту уровень зрелости личностных эмоционально-волевой и познавательной сфер; адаптивность в микросоциальных отношениях; способность к самоуправлению поведением, разумному планированию жизненных целей и поддержанию активности в их достижении.

В «Большом толковом психологическом словаре» А. Ребера о недостаточной разработке понятия «психическое здоровье» сказано следующее: «Хотя фокус этого термина несколько более жизнерадостный, чем противоположного ему термина — психическая болезнь, в его использовании возникают те же самые медицинские, логические и эмпирические проблемы. Несмотря на эти проблемы, термин, возможно, сохранится, потому что он часто используется для обозначения того, кто функционирует на высоком уровне поведенческого и эмоционального регулирования и адаптивности, а не того, кто просто не является психически больным» [1, с. 141]. Недостатком существующего понятия «психическое здоровье» является также то, что оно, предусматривая нормальность психического состояния человека, не характеризует качественную сторону его субъективного благополучия, удовлетворенность желаний, метапотребностей в интеграции, справедливости, честности, благородстве, доброте, радости, истине, чести, независимости, самоактуализации и др.

Основная часть. *Психологическая модель здоровья* отличается от *модели психического здоровья* прежде всего философским смыслом: в первом случае — это наиболее полное выявление и развитие личностного потенциала человека, модель психологического ресурса здоровья, развития личности; в другом — адаптация, модель условной психической «нормы». Психологическое здоровье выступает в качестве динамического состояния личности, обобщенным критерием которого является сформированность характеристик самоактуализации, отражающих социокультурно опосредованное природное стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своих личностных возможностей [2]. Альтернативой психологическому здоровью является психологическое нездоровье, которое можно охарактеризовать как нарушение развития личности, вызванное отсутствием стремления, желания человека к саморазвитию, что может быть обусловлено различными психологическими факторами либо отсутствием условий для саморазвития и самореализации.

Можно сделать вывод, что психологическое здоровье проявляет себя через присутствие определенного ряда достоинств в структуре личности, формирующийся новый тип строения личности и, соответственно, ее деятельности, которые определяют весь ход дальнейшего развития, что находит свое отражение в следующих функциях психологического здоровья личности как *психологического средства: рефлексивно-гармонизирующей* (обеспечение гармонии собственного мира индивидуума — субъективного мира самосознания, уравновешенности и духовной автономии); *коммуникативно-гармонизирующей* (обеспечение гармонии мира общения — социального мира, гуманизация межличностных, профессиональных отношений, социализация личности); *психофизиологической* (обеспечение гармонии с миром природы. Наше тело и окружающая нас природа — это «храм», дарованный нам на Земле, требующий регулярных физических упражнений, заботы и внимания); *актуализирующей* (самопознание, самоактуализация, самореализация творческого, духовно-нравственного потенциала, смысла жизни); *психокорректирующей* (управление психической деятельностью в условиях стресса); *психосинтезирующей* (создание личностной целостности на базе формирования более широкой структуры отношений в психике человека, сохранение чувства индивидуальности на уровне всеобщности, где личные планы и интересы перекрываются более широким взглядом на целое, реализация трансперсонального «Я»). Очевидно, что психологическое здоровье конкретного человека может иметь особенности, вызванные наличием либо отсутствием тех или иных психологических характеристик.

Психологическое здоровье личности призвано выступать в качестве центрального понятия в профилактической психолого-педагогической деятельности (таблицы 1, 2).

Заключение. Механическое выделение имеющихся психологических критериев из существующего понятия психического здоровья не является достаточным, учитывая подход к оценке психического здоровья с позиции нормы, а не с позиции наиболее полного выявления и развития личностного потенциала. Механизм психологического здоровья, очевидно, чрезвычайно сложен, требует дальнейших исследований психологами,

Т а б л и ц а 1 — Анализ понятия «психологическое здоровье личности»

Категория анализа	Характеристика
Содержание понятия	Психологическое здоровье личности — динамическое состояние полноценно функционирующей личности, важным критерием которого является сформированность характеристик самоактуализации, отражающих социокультурно опосредованное природное стремление человека к наиболее полному выявлению и развитию своего личностного потенциала
Критерии	В качестве основного критерия психологического здоровья личности выступает сформированность характеристик самоактуализации
Функции	Психологическое здоровье обеспечивает самоактуализированное вхождение человека в мир бытия, создание гармонии с окружающим миром (миром природы), миром общения (социальным миром, миром отношений индивидуума с другими людьми), собственным миром индивидуума (субъективным миром самосознания), поиск индивидуального смысла жизни
Механизм регуляции	Социально-психологический
Цель	Гармоничное личностное развитие
Подход к изучению	Холистический
Взгляды на норму	Наличие позитивной динамики развития
Факторы	Мотиваторы, передающие, предшествующие
Условия сохранения и улучшения	Рефлексивно-деятельностное обучение, организация познавательной деятельности, организация специальной теоретической и практической психологической подготовки, управляемой самостоятельной работы в соответствии с жизненным опытом, интересами и возрастными потребностями; деятельность педагогов и психологов, направленная на обеспечение эмоциональной поддержки, обстановки доверия, адаптации учащейся молодежи к новым условиям жизнедеятельности в социальной микросреде; деятельность учащейся молодежи, направленная на самопознание и самовоспитание, опыт осознания себя и собственной деятельности, перспектив личностного роста, составление программы саморазвития; самоконтроль и самооценка эффективности проведенной работы
Средства формирования	Организационные психолого-педагогические средства здоровьесберегающей педагогической технологии: социально-медико-психологический мониторинг, предполагающий диагностику формирования и развития личностных характеристик обучающихся в новых условиях жизнедеятельности, и соответствующая учебная (образовательная) программа

Т а б л и ц а 2 — Дифференциальный анализ понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье личности»

Категория анализа	Психическое здоровье человека	Психологическое (духовное) здоровье личности
Модель здоровья	Медицинская	Психологическая
Уровень регуляции	Психофизиологический	Социально-психологический
Критерий	Отсутствие психических расстройств, нарушений познавательной, эмоциональной, двигательной-волевой сфер психической деятельности	В качестве основного критерия психологического здоровья личности выступает сформированность характеристик самоактуализации. В качестве дополнительных критериев психологического здоровья личности могут выступать сформированность социального интереса, валеологических установок и др.
Цель	Нормальное психическое развитие	Гармоничное личностное развитие
Подход к изучению	Структурный	Холистический
Взгляд на норму	Статистически-адаптационный	Наличие позитивной динамики развития

биохимиками, биофизиками, антропологами и другими специалистами. Невозможно на современном уровне науки составить универсальную модель психологического здоровья личности, учитывая культурное многообразие ценностных ориентаций и представлений о здоровье. Необходимо учитывать также то, что стремление к перфекционизму, абсолютно точным определениям, когнитивному абсолютизму является индикатором невроза навязчивости. Можно дать рабочее определение психологического здоровья личности как ориентир для специалистов

учреждений образования для построения психологической подготовки, ориентированной на психологическое здоровье личности. Заложенный самой природой механизм психологического (духовного) здоровья можно и необходимо достраивать через социокультурное опосредование [3]. Выделение понятия «психологическое здоровье личности» обусловлено необходимостью создания *психологической концепции здоровья в контексте развития личности* и соответствующего психологического понятийного аппарата в целях совершенствования профилактического направления психолого-педагогической деятельности [4; 5].

Список цитируемых источников

1. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. — М. : АСТ ; Вече, 2001. — Т. 2 (П—Я). — 560 с.
2. Селезнёв, А. А. Психологическое здоровье личности / А. А. Селезнёв. — Saarbrücken : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2015. — 520 с.
3. Селезнёв, А. А. Педагогическая психология здоровья: психотерапия, ориентированная на духовное здоровье человека / А. А. Селезнёв. — Минск : Колорград, 2017. — 160 с.
4. Селезнёв, А. А. Педагогическая психология здоровья / А. А. Селезнёв. — Saarbrücken : LAP LAMBERT Academic Publishing, 2014. — 380 с.
5. Селезнёв, А. А. Психологическая культура здоровьесберегающих педагогических технологий : монография / А. А. Селезнёв. — Минск : Колорград, 2015. — 359 с.

УДК 37.015.3+613

А. А. Селезнёв

Учреждение образования «Барановичский государственный университет», Барановичи

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ЛИЧНОСТИ

Введение. Разведение понятий «психологическая культура» и «психологическая культура личности» необходимо специалистам разных отраслей научного знания, чтобы лучше понимать друг друга при обсуждении теоретических и практических проблем психологии общения, педагогического взаимодействия [1].

Основная часть. *Психологическая культура (накопленные человечеством психологические знания и умения, опыт)*, выполняя роль «ключа доступа» к механизмам развития высших психических функций, способна активировать, «распаковать» ранее скрытые возможности психической деятельности человека; призвана стать фундаментом психологической культуры личности.

Психологическая культура личности — интегральное психологическое образование, включающее в себя психологические знания о своем «Я», своих индивидуально-личностных психологических качествах, особенностях эмоциональных переживаний, волевых проявлений, познавательной деятельности и умения, направленные на самоисследование и саморазвитие, развитие отношений и общения с другими, определяющее деятельность самопознания и сознательную, целенаправленную работу личности по формированию и совершенствованию у себя положительных и устранению отрицательных качеств [2].

Основные функции психологической культуры как психологического средства, которое проявляет себя через формирующийся новый тип строения личности и, соответственно, ее деятельности, следующие:

- познавательная (познание природы, психики, человека и общества в целом, рационально-теоретическое постижение мира, объяснение психических процессов и явлений, установление определенных закономерностей и т. д.). Данная функция предусматривает «производство» новых психологических знаний;
- мировоззренческая, нормативно-аксиологическая (осмысление идеалов, ценностных норм здорового образа жизни, а также образа человека в научной картине мира, определение основных характеристик психологической культуры и психологического здоровья личности, сознательное проектирование человеком своего жизненного пути);
- конструктивно-интегративная (заключается в переосмыслении существующих научных концепций и социальных представлений о взаимосвязи культуры и здоровья, в объяснении культурно-исторической обусловленности бытующих стереотипов, исходных постулатов о психологическом благополучии личности);
- образовательная (фактор развития людей, их обучения и воспитания, активизация процессов самосовершенствования, саморазвития, самореализации, сохранение и передача следующим поколениям психологических знаний и умений);
- инновационно-производительная (внедрение инноваций, новых форм организаций процессов, технологий и научных нововведений в производственные отрасли). В связи с этим психологическая культура превращается в производительную силу, работающую на благо общества;
- социальная (проявляется в ситуациях, когда данные психологической науки используются в разработках программ социального и экономического развития);
- психопрофилактическая (обеспечение социальной адаптации, эффективности процессов саморегуляции, самоорганизации, самоконтроля);