

**О. В. Козлов**

ас. кафедри психології,  
Харківський національний аерокосмічний університет  
ім. М. С. Жуковського «ХАІ»

## ФЕНОМЕН І КАТЕГОРІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Наведені результати теоретичного аналізу експліцитних та імпліцитних уявлень щодо феномена психологічного здоров'я. Виявлені моделі психологічного здоров'я. Проаналізовано положення категорії психологічного здоров'я відносно семантично близьких понять.

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, уявлення щодо психологічного здоров'я, моделі психологічного здоров'я.

**Актуальність.** Необхідність розробки проблеми психологічного здоров'я на сьогоднішній день пов'язана з декількома причинами. Медичної «мірки» стало недостатньо для визначення психічного статусу людини, здорова з медичної точки зору людина може бути незадоволена різними аспектами власного життя. Більш того, проблема ХХ століття — це людина, яка не в чому, людина, що отримала, у зв'язку з деякою демократизацією суспільства, певну свободу і не знає як собою розпорядитися. По-друге, нормативна регуляція вже не виконує свою функцію, оскільки диверсифікація норми досягла того, що такі перверзії, як, наприклад, гомосексуалізм, стали нормою. Далі, психологічне здоров'я по-різному денотовано в різних психологічних підходах, не всі з яких екологічні нашій культурі [1], виникає необхідність їх рефлексії і концептуалізації екологічної моделі психологічного здоров'я.

**Ціль** даної роботи полягає у викладі результатів теоретичного аналізу експліцитних та імпліцитних уявлень про феномен і категорію психологічного здоров'я.

**Завдання:** 1) виклад результатів теоретичного аналізу імпліцитних уявлень про феномен психологічного здоров'я;

2) виклад результатів теоретичного аналізу експліцитних уявлень про феномен психологічного здоров'я;

3) виклад результатів рефлексії найбільш поширених концепцій психологічного здоров'я;

4) виклад результатів теоретичного аналізу положення категорії психологічного здоров'я у ряді семантично близьких понять в психології.

Експліцитні уявлення про психологічне здоров'я порівняно молоді, нарочне вивчення цього феномена почалося лише з 70-х років ХХ століття [2, с. 38; 3, с. 27], проте імпліцитні уявлення про психологічне здоров'я мають тривалішу історію розвитку. Серед дискурсів, що імпліцитно репрезентують феномен психологічного здоров'я, можна виділити медичний і філософський дискурси.

В рамках медичного дискурсу уявлення про психологічне здоров'я містяться в уявленнях про психічне здоров'я, в рамках філософського дискурсу — в уявленнях про загальне здоров'я.

Цікавість викликає аналіз критеріїв психічного здоров'я [4, с. 47; 5, с. 11], до яких різні автори відносять такі психологічні категорії (наприклад: відповідальність, оптимізм, безпосередність, креативність, альтруїзм і так далі), які не відіграють великої ролі у визначенні психічного здоров'я і, на наш погляд, швидше стосуються до психологічного здоров'я. Проте слід зазначити, що в літературі вказується на значущість подібних характеристик відносно психічного здоров'я. В. К. Смирнова та І. А. Родіонова відзначають, що «...соціальна поведінка, продуктивність праці, міжособові стосунки, особистісні цінності, еволюція особистості, можливості реалізації її духовного і інтелектуального потенціалу — становлять важливу частину психічного здоров'я людини» [6, с. 50]. Тому, можливо, слід говорити про психологічне здоров'я, відносно психічного, як про його частину.

В той же час в літературі не склалася єдина точка зору щодо співвідношення цих категорій і, як вказує О. В. Завгородня, представлена двома позиціями: 1) психологічне здоров'я можливе лише за умови психічного; 2) психологічне здоров'я є відносно автономним по відношенню до психічного, між ними можливі суперечності [7, с. 56]. Демонструючи свою прихильність другій позиції, Завгородня наводить аргументи В. О. Моляко: «прикладом таких суперечностей можуть бути, з одного боку, геніальні творці, які страждали психічними розладами, з іншого — деякі комуністичні і нацистські злочинці-довгожителі які відрізнялися непохитною психічною рівновагою» [7, с. 56]. А. В. Шувалов, дотримуючись першої позиції, відзначає: «Психічне здоров'я традиційно інтерпретується як власна життєздатність індивіда, як життєва сила, забезпечена повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату, як уміння виживати, пристосовуватися і зростати в умовах не завжди сприятливих, але звичайних для більшості, і є передумовою здоров'я психологічного» [8, с. 27].

Розробкою філософського дискурсу репрезентації феномена психологічного здоров'я займаються такі дослідники, як А. В. Шувалов [8], В. Коновальчук [9], О. С. Васильєва, Ф. Р. Філатов [10], Г. С. Никіфоров [3] та ін. Проаналізувавши і узагальнивши результати їх досліджень, можна зробити висновок про наявність у філософській системі знань, відносно здоров'я, двох дихотомічних шкал: соціалізація — індивідуалізація; гармонія — афект. Таким чином, у філософській парадигмі питання про те, яка людина є здоровою, має відповідно чотири відповіді: просоціальна, прагнуча бути собою, урівноважена і здатна до відреагування.

Експліцитні уявлення про феномен психологічного здоров'я в даний час розбіжні і є рядом авторських точок зору, таких як:

- Психологічне здоров'я — це стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя. При цьому норма розуміється як те краще, що можливо в конкретному віці для конкретної людини за відповідних умов розвитку [8, с. 27].

• Психологічне здоров'я — стан відкритості досвіду, тісного контакту з внутрішньою і зовнішньою реальністю і конструктивного самовираження в життєвій практиці. При цьому передбачається, що даний контакт забезпечує своєрідний функціональний орган — «особистісний центр» [7, с. 58].

• Психологічне здоров'я — це система якісних характеристик індивідуального розвитку на різних вікових етапах життєдіяльності суб'єкта, яка розкривається через особливості індивідуально-психологічних властивостей суб'єкта, взаємин з соціумом, процесів саморегуляції і саморозвитку, реалізації актуальних потреб [11, с. 15] та ін.

Подібна різноманітність уявлень, з нашого погляду, пов'язана зі спробами функціонального визначення категорії психологічного здоров'я, тоді як вона вимагає психосемантичного аналізу і створення концептуалізації на основі коннотативних значень.

В той же час, відрефлексував найбільш поширені психологічні концепції, ми можемо виділити ряд моделей психологічного здоров'я і, не вдаючись до детального аналізу, подати їх таким чином:

• Психологічно здорова людина як дитя. Ця модель наведена в працях А. Лоуена та В. Райха. Серед основних характеристик здорової людини Лоуен виділяє такі, як: чарівливість, грація тіла, його м'якість і пластичність, сильна внутрішня пульсація, спонтанність рухів [12, с. 11, 52, 80, 163], причому, чим яскравіші ці прояви, тим здоровіша людина [12, с. 8]. Для Райха здорова людина — це людина вільна від психологічного «панцира», який утворюється в процесі невдалого життєвого досвіду [13, с. 33].

• Психологічно здорова людина як дорослий. Погляд на психологічно здорову людину як людину дорослу, тобто що володіє характеристиками, які не можуть бути доступні дитині, і більш того, долає дитячі способи присутності в реальності, представлений в психодинамічному напрямі [14, с. 38–52].

• Психологічно здорова людина як та, що є сама собою. Психологічні теорії, які в тому або іншому вигляді постулюють цю ідею, наведені в роботах Ф. Перлза, К. Роджерса, А. Менегетті. У Перлза становлення людини самою собою зв'язане з ототожненням зі своєю формуючою самістю [15, с. 19]; у Роджерса — це рух людини в напрямі, вибраному всім його організмом [16, с. 917]; у Менегетті — уміння відповідати своєму вічному покликанию, наявність контакту зі своїм Ін-се [17].

• Психологічно здорова людина як альтруїст. Моделі психологічно здорової людини, що центруються довкола ідеї віддачі себе зовні, як застави здоров'я, наведені в роботах Е. Фромма [18], В. Франкла [19], А. Адлера [20].

• Психологічно здорова людина як людина, включена до трансперсональних структур. Ця модель психологічно здорової людини заснована на ідеї розширення уявлень людини про життя і про себе до трансперсонального рівня. Ця модель наведена в роботах С. Грофа [21], А. Мінделла [22] і ін.

Далі в процесі аналізу уявлень відносно категорії психологічного здоров'я постає питання про її місце у ряді семантично близьких понять в психології, таких як особистісна зрілість, особистісний розвиток і му-

дрість. Основна проблема тут полягає в тому, що дані категорії можуть використовуватися як синонім категорії психологічного здоров'я, і друге питання стосується детермінації одного феномена іншим.

На наш погляд, категорії особистісної зрілості, особистісного розвитку і мудрості, як і категорія психологічного здоров'я, є цілком самостійними, проте теоретичні уявлення із цього приводу різні. Наприклад, поняття «особистісна зрілість» пропонується використовувати як синонім поняття «психологічне здоров'я» (В. А. Ананьев, 2006); пропонується вважати психологічне здоров'я однією з умов досягнення особистісної зрілості (О. В. Завгородня, 2007) або особистісну зрілість умовою збереження психологічного здоров'я (О. О. Сундукова, 2008).

Подібна ситуація справедлива і відносно категорії особистісного розвитку, також, на наш погляд, цікавою є категорія мудрості, наведемо короткий аналіз цих категорій.

Поняття «зрілість» може використовуватися в багатьох значеннях [23], проте серед різноманіття аспектів людської реальності, щодо яких застосовується категорія зрілості, слід в першу чергу відрізнити зрілість, що стосується біологічних аспектів, і зрілість що стосується до психологічних аспектів. Друга є множинною і різні дослідники виділяють такі її складові: емоційна, інтелектуальна, етична, соціальна, духовна, цивільна, професійна зрілість [24] та ін., багато з яких взаємозалежні, що вказує на існування єдиної, базової основи [23, с. 18], системообразуючого принципу. Як категорію, що володіє даним принципом, різні дослідники пропонують розглядати психологічну зрілість [23, с. 23], «акмеологічну» зрілість [23, с. 32], особистісну зрілість [23, с. 149]. Критеріями цієї зрілості пропонується розглядати: здібність до досягнень, здатність особистості бути спонтанною, здатність передавати плоди свого розвитку іншій людині, психологічну суверенність [23, с. 149].

Категорія особистісного розвитку в найширшому сенсі розуміється як процес [25, с. 157] якісного перетворення особистості [25, с. 71]. Відносно категорії особистісного розвитку склалося дві протилежні наукові позиції: згідно з першою з них, розвиток психологічної організації особистості направлений на досягнення певного стану — дорослості або зрілості, за межами якого власне розвиток припиняється, заміщаючись простою зміною; згідно з другою, особистісний розвиток людини уявляється безмежним, багатовимірним і різноплановим процесом [25, с. 71], що не має якогось кінцевого конкретного стану, виступаючого завершенням розвитку особистості [24, с. 53]. Більш того, особистість здатна нескінченно перевершувати себе і існуючі еталони розвитку [24, с. 185].

Категорія мудрості в психології розроблялася переважно з точки зору проблем інтелекту [26], геронтопсихології і психології розвитку [25]. З когнітивної точки зору мудрість розуміється як сторона (складова) природного інтелекту. М. А. Холодная дає таке визначення: «Мудрість — це форма інтелектуальної обдарованості, що виявляє себе в умовах природної життєдіяльності» [26]. В той же час вказується, що мудрість є станом інтелектуальної зрілості, який формується в результаті тривалого і уні-

кального процесу накопичення життєвого досвіду [26]. Дослідники, що вивчають проблему мудрості з позицій психології розвитку, критикують когнітивний підхід на підставі того, що він представляє мудрість у вигляді статичної, завершеної системи знань про життя, проте, підкреслює Анциферова, мудрість є процесом, а не станом [25, с. 386] і дає таке визначення: «Мудрість — це зростаюче вершинне утворення інтегрованої особистості» [25, с. 415].

Таким чином, вочевидь, що категорії особистісної зрілості, особистісного розвитку і мудрості описують здорові прояви особистості. Проте, на наш погляд, ці категорії залишаються автономними відносно категорії психологічного здоров'я, оскільки для конкретної людини кожна з них може виступати як необхідною умовою і показником здоров'я, так і бути просто особистісною характеристикою, тоді як смислове поле здоров'я буде наповнено іншими категоріями.

Проаналізувавши теоретичні уявлення про феномен і категорію психологічного здоров'я, можемо зробити такі висновки:

1. Імплицитні уявлення про феномен психологічного здоров'я містяться в медичному і філософському дискурсах. В рамках першого психологічне здоров'я розчинене в уявленнях про психічне здоров'я і є його частиною; в рамках другого уявлення про психологічне здоров'я розчинені в уявленнях про загальне здоров'я і питання про його забезпечення вирішується відповідно до двох дихотомічних шкал: 1) соціалізація — індивідуалізація; 2) гармонія — афект.

2. Експліцитно феномен психологічного здоров'я розробляється з функціональної позиції, проте уявлення про нього роз'єднані і містяться в різних авторських концепціях.

3. Моделі психологічного здоров'я, що містяться в психотерапевтичних концепціях, виглядають таким чином: 1) психологічно здорова людина як дитя; 2) психологічно здорова людина як дорослий; 3) психологічно здорова людина як та, що є сама собою; 4) психологічно здорова людина як альтруїст; 5) психологічно здорова людина як людина, включена до трансперсональних структур.

4. Категорія психологічного здоров'я у ряді семантично близьких понять займає автономне становище і потребує побудови концептуалізації на підставі конотативних значень.

## Література

1. Бондаренко А. Ф. Психологическая помощь: теория и практика / А. Ф. Бондаренко. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Класс, 2001. — 336 с.
2. Ананьев В. А. Психология здоровья / В. А. Ананьев. — СПб. : Речь, 2006. — 384 с.
3. Психология здоровья / под. ред. Г. С. Никифорова. — СПб. : Питер, 2006. — 607 с.
4. Лакосина Н. Д. Медицинская психология / Н. Д. Лакосина, Г. К. Ушаков. — 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Медицина, 1984. — 272 с.
5. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я: навчальний посібник / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна / заг. ред. М. С. Корольчука. — К. : ІНКООС, 2002. — 272 с.

6. Психическое здоровье и пограничные состояния : сб. науч. тр. / Горьковский медицинский институт ; под ред. В. К. Смирнова. — 1983. — 132 с.
7. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу / О. В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота. — 2007. — № 1 (94). — С. 55–60.
8. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. — 2004. — № 6. — С. 18–33.
9. Коновальчук В. До проблеми психологічного здоров'я як базової цінності особистості (глибинно психологічний аспект) / В. Коновальчук // Молодь і ринок. — 2008. — № 3. — С. 61–65.
10. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов. — М. : Академия, 2001. — 352 с.
11. Колотій Н. М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу : автореф. дис. ... к.п.н. : 19.00.07 / Н. М. Колотій. — Х. : ХНУ, 2003. — 21 с.
12. Лоуэн А. Психология тела: биоэнергетический анализ тела : пер. с англ. / А. Лоуэн ; пер. с англ. С. Коледа. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2000. — 256 с.
13. Райх В. Сексуальная революция: пер. с нем. / В. Райх; пер. с нем. В. А. Брун, общ. ред. и предисл. В. П. Натаченко. — СПб. — М. : Университетская книга, АСТ, 1997. — 352 с.
14. Бурлачук Л. Ф. Психотерапия: учебник для вузов / Л. Ф. Бурлачук, А. С. Кочарян, М. Е. Жидко. — СПб. : Питер, 2003.
15. Перлз Ф. Теория гештальттерапии / Ф. Перлз. — М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004. — 384 с.
16. Роджерс К. Искусство консультирования и терапии: пер. с англ. / К. Роджерс; пер. с англ. О. Кондрашовой, Р. Кучкаровой, Т. Рожковой, Ю. Овчинниковой, Г. Пимочкиной, М. Злотник. — М. : Апрель Пресс; Эксмо, 2002. — 976 с.
17. Менегетти А. Мудрец и искусство жизни / А. Менегетти // koob.ru. — Режим доступа: [http://www.koob.ru/meneghetti/mudrec\\_i\\_iskusstvo\\_jizni](http://www.koob.ru/meneghetti/mudrec_i_iskusstvo_jizni). — Дата доступа: 15.09.10.
18. Фромм Э. Гуманистический психоанализ / Э. Фромм ; сост. и общ. ред. В. М. Лейбина. — СПб. : Питер, 2002. — 544 с.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл; пер. с англ. и нем., общ. ред. Л. Я. Гозмана, Д. А. Леонтьева. — М. : Прогресс, 1990. — 368 с.
20. Адлер А. Наука жить: пер. с англ и нем. / А. Адлер. — К.: Port-Royal, 1997. — 288с.
21. Гроф С. Путешествие в поисках себя : пер. с англ. / С. Гроф; пер. с англ. Н. И. Папуш, М. П. Папуша. — 2-е изд. — М. : Институт трансперсональной психологии; изд-во института психотерапии, 2001. — 336.
22. Минделл А. Вскать задом наперед: Процессуальная работа в теории и практике: пер. с англ. / А. Минделл, Э. Минделл ; пер. с англ. Л. Масловой, В. Самойлова. — М. : АСТ и др., 2005. — 233 с.
23. Феномен и категория зрелости в психологии / отв. ред. А. Л. Журавлев, Е. А. Сергиенко. — М. : Институт психологии РАН, 2007. — 223 с.
24. Психология формирования и развития личности: сб. научн. трудов. — М. : Наука, 1981.
25. Анцыферова Л. И. Развитие личности и проблемы геронтопсихологии / Л. И. Анцыферова. — 2-е изд. испр. и доп. — М. : Институт психологии РАН, 2006. — 512 с.
26. Холодная М. А Психология интеллекта: парадоксы исследования / М. А. Холодная // psychology.vuzlib.net — Режим доступа: [http://psychology.vuzlib.net/book\\_o304\\_page\\_31.html](http://psychology.vuzlib.net/book_o304_page_31.html). — Дата доступа: 23.11.10.

**А. В. Козлов**

Харьковский национальный аэрокосмический университет  
им. Н. Е. Жуковского «ХАИ»

## **ФЕНОМЕН И КАТЕГОРИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

### **Резюме**

Теоретические представления о феномене и категории психологического здоровья являются разрозненными и представлены в виде отдельных авторских точек зрения, большинство из которых центрируются вокруг идеи придания категории психологического здоровья функционального значения, в то время как на данном этапе становления она требует концептуальной разработки на основе выявления коннотативных значений.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, представления о психологическом здоровье, модели психологического здоровья.

**A. V Kozlov**

N. E. Zhukovsky National Aerospace University «KhAI»

## **THE PHENOMENON AND CATEGORY OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH**

### **Summary**

Theoretical conceptions of the phenomenon and category of psychological health are segmental and are presented, like the parts of author's points of view, most of which are centered round the idea of giving the category of psychological health the functional meaning, but it needs the conceptual development, on the basis of exposure the connotative meanings.

**Key words:** psychological health, conceptions of the psychological health, models of the psychological health.