

ГЕНЕЗИС ПРОБЛЕМЫ ИДЕНТИЧНОСТИ ЛИЧНОСТИ В КЛИНИЧЕСКОЙ ПСИХОЛОГИИ

DOI 10.55000/IPsF.2024.70.62.062

УДК 159.942

ПСИХИЧЕСКОЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ

Бочкарев М. С.

*Самарский филиал Московского городского педагогического университета,
Самара, Российская Федерация
m1979@inbox.ru*

Данная статья посвящена исследованию различий между психическим и психологическим здоровьем человека. В современном психологическом дискурсе эти понятия часто используются как взаимозаменяемые, однако они имеют свою уникальную природу и содержание. Психическое здоровье рассматривается как состояние, в котором человек осуществляет свою когнитивную и эмоциональную функцию, в то время как психологическое здоровье включает более широкий спектр аспектов, таких как эмоциональное благополучие, социальные навыки и способность адаптироваться к жизненным изменениям. В статье приводятся ключевые мнения исследователей данного вопроса и делается вывод о глубокой структурной взаимосвязи психического и психологического уровней существования человека.

Ключевые слова: психологическое здоровье, эмоциональное благополучие, психическое здоровье, саморегуляция, личность, здоровье.

Исследуя проблематику психологического здоровья личности, в какой-то момент мы вынуждены давать достаточно четкое определение этого феномена, которое позволит нам уверенно отличать его от здоровья психического.

В практической психологии исторически первой утвердилась тенденция к изучению вопросов, касающихся именно патологических процессов психики человека, что в свою очередь способствовало развитию и становлению различных психотерапевтических подходов и теорий психического, например психоанализ З. Фрейда. Но со временем выяснилось, что практическая психология может быть весьма полезна и для здорового человека, испытывающего в своей жизни те или иные трудности. Так, постепенно в середине XX века в психологической науке возникает вопрос о понимании психологического здоровья человека, лишённого психической патологии и связи психологической компоненты с психической деятельностью.

Разделению понятий «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» также начинает способствовать нарастание критической массы знаний в медицинской науке как смежной для науки психологической. Принятие в конце XX века мировой медициной био-психо-социальной модели как принципиально новой концепции, объясняющей возникновение болезней человека, позволяет внести существенную ясность в вопрос дифференциации психологического и психического здоровья.

Таблица 1 наглядно иллюстрирует структурные различия в понятие «здоровье» с точки зрения современного клинического взгляда и помогает лучше представить себе иерархию и взаимосвязанность аспектов здоровья в процессе его развития.

Так, нижний уровень (биологический) связан с физическим здоровьем человека и является основой в виде субстрата нервной ткани для становления здоровья психического. Иными словами, психическое здоровье сложно себе представить в условиях поврежденного мозга в процессе онтогенеза.

Личность	Рефлексия, идентификация, социализация, персонификация	Психологическое здоровье
Психика	Психические процессы и состояния: эмоции, память, внимание, мышление, восприятие, волевые механизмы	Психическое здоровье
Субстрат нервной ткани головного мозга и других систем организма	Неврологические функции, условные и безусловные рефлексy	Физическое здоровье

Но если мозг не поврежден и достаточно развит, развитие высших психических функций формируется нормально, создавая в свою очередь условия для здоровья психического, что обеспечивает достаточно функциональную саморегуляцию в процессе жизнедеятельности.

Психическое же здоровье дает возможность для благоприятного развития личности человека в условиях социума, адаптации и развития, формируя возможности для самоидентификации и рефлексии, собственных ценностей и духовного развития.

Таким образом, вопрос о разделении «психического здоровья» и «психологического здоровья» возникает на стыке двух дисциплин: психологии и медицины. И во многом именно этим объясняется возникшая когда-то путаница, связанная с этими двумя терминами, так как каждая из этих наук пыталась смотреть на феномен здоровья со своих привычных позиций, но прогрессивный для XX века комплексный подход к вопросам здоровья человека во многом устраняет эту путаницу, объясняя всю комплементарность и взаимозависимость аспектов человека.

Вопросам уточнения и разделения понятий психического и психологического здоровья уделяли значительное внимание многие отечественные исследователи. Среди них, по нашему мнению, выделяются Б. С. Братусь, И. В. Дубровина, В. И. Слободчиков.

В конце XX века была представлена теория понимания психического здоровья от Б. С. Братуся, который уделил значительное время изучению этой области и выделил три уровня психического здоровья, описав их подробно. Он пишет: «В соответствии с таким подходом будет строиться и наше представление о психическом здоровье. Его следует рассматривать не как однородное образование, а как образование, имеющее сложное, поуровневое строение. Высший уровень психического здоровья – личностно-смысловой, или *уровень личностного здоровья*, который определяется качеством смысловых отношений человека... Следующий уровень – *уровень индивидуально-психологического здоровья*, оценка которого зависит от способностей человека построить адекватные способы реализации смысловых устремлений. Наконец, *уровень психофизиологического здоровья*, который определяется особенностями внутренней, мозговой, нейрофизиологической организации актов психической деятельности» [1].

Б. С. Братусь также отмечает, что человек может быть психически здоровым с точки зрения способности к запоминанию, мышлению и другим когнитивным функциям, но при этом испытывать личностные проблемы и быть душевно больным – не иметь цели в жизни, потерять контакт с человеческой сущностью, прибегать к суррогатам и т. д. Размышляя о тенденциях современного общества, исследователь признает, что для большого количества людей становится характерным именно этот диагноз: «психически здоров, но личностно болен» [Там же].

Позже И. В. Дубровина, освещая данный вопрос, напишет: «Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности в целом...» [4].

И. В. Дубровина, одна из первых отечественных психологов, рассмотрела различия между психическим и психологическим здоровьем. Подробно исследуя сущность психологической помощи, она выдвинула идею о введении нового термина – «психологическое здоровье». Определяя психическое здоровье согласно классическому медицинскому подходу, она пришла к выводу, что другие характеристики здоровой личности объединены в понятии «психологическое здоровье». «Если термин «психическое здоровье» имеет отношение, с нашей точки зрения, прежде всего к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» относится к личности», пишет Ирина Владимировна [Там же].

С позиции антропологического подхода и идей В. И. Слободчикова, мы углубляем понимание данного вопроса: «Термин «психическое здоровье» чаще и по праву используется врачами в связи с отдельными психическими процессами и механизмами. Психическое здоровье традиционно интерпретируется как собственная жизнеспособность индивида, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата. Оно является предпосылкой здоровья психологического. Состояние психологического здоровья характеризует индивида как субъекта жизнедеятельности, распорядителя душевных (и не только) сил и способностей. О состоянии психологического здоровья свидетельствует личностная устремленность человека» [5].

Напомним также о том, что А. Н. Леонтьев подчеркивал важность отделения «личностного» от «психического» как особого измерения.

Таким образом, мы видим, что возникновение, выделение понятия психологического здоровья демонстрирует переход от узкоспециального медицинского взгляда к более комплексному, учитывающему различные аспекты человеческой жизни, такие как эмоциональное, психологическое и социальное благополучие. Современное восприятие психологического здоровья выходит за пределы простой отсутствия психических заболеваний и охватывает широкий спектр признаков общего благополучия. В настоящее время это понятие включает такие элементы, как эмоциональная стабильность, когнитивная деятельность, способность к саморазвитию, навыки формирования здоровых межличностных связей и приспособляемость к изменениям в жизни. Важным акцентом является саморегуляция, оптимистичный взгляд на жизнь и успешное взаимодействие с окружающей средой. При этом «психологическое здоровье» как феномен является частью более сложного динамического процесса развития человека и его здоровья, возникая и складываясь постепенно, по мере развития физиологических и психических функций организма.

Литература / References

1. Братусь С. Б. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – 304 с.
2. Медик В. А. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / В. А. Медик, В. К. Юрьев. – М.: ГЕОТАР-Медиа, 2015. – 288 с.
3. Олпорт Г. Становление личности. – М.: Смысл, 2002. – 461 с.
4. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / под ред. И. В. Дубровиной. – Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
5. Слободчиков В. И. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – № 4. – С. 91–105.
6. 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.

MENTAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE INDIVIDUAL

Bochkarev M. S.

*Samara Branch of Moscow City University, Samara, Russian Federation
m1979@inbox.ru*

This article is devoted to the study of the differences between human mental and psychological health. In modern psychological discourse, these concepts are often used interchangeably, but they have their own unique nature and content. Mental health is seen as the state in which a person functions cognitively and emotionally, while psychological health includes a broader range of aspects such as emotional well-being, social skills and the ability to adapt to life changes. The article presents the key opinions of researchers on this issue and draws a conclusion about the deep structural relationship between the mental and psychological levels of human existence.

Keywords: psychological health, emotional well-being, mental health, self-regulation, personality, health.