

УДК 159.923+316.61

DOI: 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392

СУЩНОСТЬ И СТРУКТУРА ПОНЯТИЯ «ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА»

Жесткова Наталья Александровна

Поволжский государственный университет телекоммуникаций и информатики

В научной литературе уже накоплен большой массив знаний о роли и значении психологического здоровья человека в индивидуальной и общественной жизни. Вместе с этим еще нуждаются в уточнении содержание структурных компонентов понятия «психологическое здоровье человека» и критерии его оценки. Стремление восполнить обнаруженные пробелы в вопросах понимания специфики данного феномена определило цель исследования: уточнить содержание понятия «психологическое здоровье человека» и его структурных компонентов; раскрыть специфику сохранения психологического здоровья как результата взаимодействия внутренних и внешних факторов психосоциального развития. Методологово-теоретической основой для анализа генезиса, структуры, факторов сохранения психологического здоровья человека послужили идеи и принципы системно-деятельностного подхода, а также зарубежные и отечественные теории психологического здоровья, раскрывающие сущность, содержание и структуру данного понятия, функции и специфику развития данного состояния. В статье представлено авторское определение содержания понятия «психологическое здоровье человека» как динамической совокупности психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи, самоактуализацию. Уточнены структурные компоненты феномена психологического здоровья (аксиологический, инструментальный, потребностно-мотивационный) и диагностируемые признаки каждого из них (самоуважение, социальная толерантность, чувство личностной безопасности; стрессоустойчивость, социальная адаптированность, психологическая адаптивность; принятие ценностей самоактуализирующейся личности, потребность в самореализации, активные социальные контакты). Результаты исследования расширяют научные представления о показателях психологического здоровья человека, формируют теоретическую основу управления процессами его сохранения и укрепления.

Ключевые слова: здоровье, психологическое здоровье, стрессоустойчивость, полноценная жизнедеятельность, социальная адаптивность, эмоционально-психологическая стабильность.

«PSYCHOLOGICAL HEALTH OF A PERSON»: ESSENCE AND STRUCTURE OF THE CONCEPT

Natalya A. Zhestkova

Povelzhsky State University of Telecommunications and Informatics

Scientific literature has already accumulated a large body of knowledge about the role and significance of the psychological health of a person in individual and social life. However, the content of the structural components of this concept and the criteria for its evaluation still need clarification. The desire to shed the light on the gaps in knowledge about this phenomenon determined the purposes of the study: to clarify the content of the concept «psychological health of a person» and its structural components; to identify the specific features of psychological health preservation as a result of the interaction between the internal and external factors of psychosocial development. The ideas and principles of the system-activity approach, as well as foreign and Russian theories of psychological health, which reveal the essence, content and structure of the concept, as well as functions and specificity of this state dynamics served as a methodological and theoretical basis for analyzing the genesis, structure, and factors of preserving a person's psychological health. The article presents the author's definition of the concept «psychological health of a person» as a dynamic complex of the person's men-

tal properties that ensure harmony between the needs of the individual and society and are the prerequisite for the individual's orientation toward the fulfillment of his vital task, self-actualization. The author clarifies the structural components of the psychological health phenomenon (axiological, instrumental, need-motivational) and the diagnosed evidences of them (self-esteem, social tolerance, sense of personal safety, stress-resistance, social adaptation, psychological adaptability, adoption of self-actualizing personality values, the need for self-actualization, active social contacts). The research results broaden the scientific understanding of the person's psychological health indicators, form the theoretical basis for managing the processes of its preservation and strengthening.

Keywords: health, psychological health, stress resistance, high-grade vital activity, social adaptability, emotional-psychological stability.

Введение

Феномен «здоровье» является предметом научного исследования различных дисциплин. Это и анатомия, и медицина, и психология, и социология, и философия. Такой широкий спектр научных исследований объясняется тем, что жизнедеятельность человека, обусловленная состоянием его здоровья, проявляется на биологическом, психическом, социальном уровнях. В связи с этим сущность феномена «здоровье» раскрывается посредством различных критериев.

Здоровье — это «состояние полного, физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний и дефектов развития» [Устав (Конституция)... 1995, с. 25]; «оптимальное функционирование организма» [Франкл В., 1990, с. 247]; «полнокровное существование человека» [Смирнов И.Н., 1985, с. 18].

В научной литературе выделяют два подхода к исследованию проблемы психологического здоровья: гуманистический и антропологический. С позиций гуманистического подхода психологическое здоровье изучали такие зарубежные ученые, как Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс. Основы антропологического подхода разрабатывались отечественными учеными В.И. Слободчиковым, Е.И. Исаевым, А.В. Шуваловым, Г.А. Цукерман.

Человек как высшая форма реализации феномена жизни обладает главным отличием живых систем от неживых, суть которого состоит в способности первых к самоорганизации (саморегулированию, самообновлению, самовосстановлению) [Апанасенко Г.Л., 1992]. В этом заключается биологическая сущность здоровья, которая описывается различными процессами самоорганизации биосистемы — реакциями гомеостаза, адаптации, реактивности, резистентности, reparации, регенерации и т.д. Наряду с биологическими процессами самоорганизации человека как системы человек обладает способностью изучать и преломлять сквозь свой внутренний мир картину мира внешнего, способность самовыражаться

посредством социальной активности, определяя свое место среди других людей. Данные способности являются высшими проявлениями целостности личности человека и определяют психический и духовный аспекты здоровья. Психика и духовность, в свою очередь, могут либо стимулировать, либо тормозить биологический субстрат человека. Таким образом, в концептуальной системе специфических проявлений человеческой природы и общечеловеческих ценностей психологическое здоровье определяет качество индивидуальной жизни человека.

Многоплановый анализ феномена «здоровье» объективно требует, чтобы одним из ведущих принципов моделирования структуры понятия «психологическое здоровье человека» стал системный подход. Методология системного анализа позволяет рассмотреть феномен «психологическое здоровье» со стороны его структурных компонентов, а также со стороны функциональных связей и отношений.

Сущность феномена «психологическое здоровье человека»

В концепции Б.Г. Ананьева, изложенной в работе «Человек как предмет познания», автор выделяет различные ипостаси существования человека: индивид, субъект, личность, индивидуальность [Ананьев Б.Г., 1969]. При этом целостность человека обнаруживается в единстве его биологических, социальных и душевно-духовных проявлений. Душевые и духовные свойства личности оказывают сильное влияние на реализацию биологических и социальных функций. С другой стороны, чем шире возможности человека в реализации своих биологических и социальных функций, тем более высоким уровнем здоровья он обладает. Соответствие жизненных установок и личностных притязаний реальным возможностям здоровья человека формирует определенную степень «благополучия» — физического, социального и душевного.

Физическим здоровьем обладает человек, у которого отсутствуют дефекты развития и болезни. Абсолютно здоровым, по мнению С.Я. Долецкого, нельзя считать того, кто либо от рождения, либо по причине повреждения или перенесенной болезни лишился какого-либо органа [Долецкий С.Я., 1983]. Я.С. Вайнбаум под физическим здоровьем понимает такое состояние человеческого организма, которое обеспечивает устойчивость не только к действию болезнестворных факторов, но и адаптационные возможности организма, т.е. способность сохранять работоспособность при неблагоприятных изменениях внешней среды [Вайнбаум Я.С., 1986].

Физическое здоровье обеспечивает приспособительные функции живого организма и предполагает здоровье психическое, которое обуславливает успешность обучения человека и его социальное становление (адекватность поведения в социальной среде, формирование личностной позиции). По мнению Л.П. Гладких, психическое здоровье характеризуется системой таких параметров, как зрелость нервной системы, психоэмоциональное благополучие, коммуникативная компетентность, социальное благополучие в семье [Гладких Л.П., 2001]. Данное понятие имеет непосредственное отношение к отдельным психическим процессам и механизмам.

И.В. Дубровиной был введен термин «психологическое здоровье», которое, по мнению автора, относится к личности в целом и находится в тесной взаимосвязи с высшими проявлениями человеческого духа [Дубровина И.В., 2004]. С.Я. Долецкий для обозначения психологического здоровья использует синонимичные понятия «сила Я» и «духовное здоровье», которые, по сути, характеризуют умение человека, сохраняя внутреннее психоэмоциональное спокойствие, приспосабливаться к различным ситуациям окружающей его природной и социальной среды с целью осуществления своего жизненного плана [Долецкий С.Я., 1983].

Наиболее четко, на наш взгляд, определили функцию психологического здоровья человека И.В. Боев, О.А. Ахвердова и Н.Н. Ерошенко: «позволяет человеку адекватно своему возрасту, полу, социальному положению познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней и выполнять свои биологические и социальные функции в соответствии с возникающими личными и общественными интересами, потребностями, общепринятой моралью» [Боев И.В. и др. 2002, с. 9].

Итак, анализируя в научной литературе специфику проявления феномена «психологическое здоровье», мы обнаружили, что большинство описаний указывают такое свойство человека, как стрессоустойчивость, т.е. способность преодолевать различные стрессогенные жизненные ситуации без ущерба для своего здоровья. Иными словами, психологически здорового человека трудная жизненная ситуация не приводит к душевному смятению или апатии, провоцирующей бездействие, наоборот, заставляет его активно самоотверженно функционировать в направлении исключения возможного повторения осознанных трудностей. Жизненная стойкость человека предполагает усилия по сопротивлению трудностям.

Исходя из того что психологическое здоровье обеспечивается подвижным равновесием в системе «индивиду – среда», основным его критерием справедливо считать социально-психологическую адаптированность личности. Опираясь на это положение, В.А. Ананьев выделяет следующие уровни психологического здоровья:

1) креативный уровень (высокий): стрессоустойчивый человек, легко и гармонично приспосабливается к социальной среде посредством активных и эффективных стратегий взаимодействия с действительностью, сохраняя эмоционально-психологическое равновесие;

2) адаптивный уровень (средний): человек испытывает трудности социально-психологической адаптации, но преодолевает их посредством использования резервных возможностей совладания со стрессовыми ситуациями, переживая при этом значительное эмоционально-психологическое напряжение;

3) дезадаптивный уровень (низкий): человек неспособен гармонично взаимодействовать с окружающей социальной средой, потому что действует в ущерб своим возможностям и желаниям или использует наступательную стратегию, сопряженную с бескомпромиссностью решений, поэтому переживает эмоционально-психические перегрузки [Ананьев В.А., 2006].

Гармоничное взаимодействие с миром неразрывно связано с ориентацией человека на духовные ценности, с осознанным поиском путей самопознания, самопринятия и саморазвития. Таким образом, психологическое здоровье взрослого человека предполагает осознанную потребность в духовном развитии. Как отмечает А. Шувалов, психологическое здоровье, по сути, есть здоровье духовное [Шувалов А., 2009]. Духовность здесь понимается как особый способ

жизнедеятельности, проявляющийся в сопряженности мотивов и поступков человека с актуализацией собственно человеческого в человеке. Поэтому теоретической основой проблемы сохранения и укрепления психологического здоровья человека являются работы известных зарубежных (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл) и отечественных (С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь, И.В. Слободчиков) ученых гуманистической ориентации.

Человековедческий подход к пониманию психологии здорового человека утвердил образ психологически зрелой [Олпорт Г.В., 1998], самоактуализированной [Маслоу А., 1997], полноценно функционирующей [Роджерс К.Р., 2001] личности. Здоровье рассматривается не как состояние бытия, а как процесс, направленный на развитие человеческой субъективности [Слободчиков В.И., Исаев Е.В., 1998].

Обобщим вышеизложенное: психологическое здоровье — это умение человека с внутренним спокойствием непрерывно поддерживать динамический баланс с окружающей средой для дальнейшего позитивного личностного развития. Поскольку психологическое здоровье предполагает, прежде всего, устойчивость к стрессовым ситуациям, то целесообразно обратить внимание на психологические свойства, повышающие стрессоустойчивость.

Такие свойства были выделены В.А. Бодровым в работе «Психологический стресс: развитие и преодоление»: внутренний локус контроля, адекватная самооценка, критичность [Бодров В.А., 2006]. Внутренний самоконтроль за происходящими событиями, когда их причина связывается с личным участием, справедливо признают свойством, обеспечивающим устойчивость к стрессу. Чем меньше, по субъективному мнению человека, его успешность или неуспешность в жизни определяются случайными обстоятельствами, тем более успешно он справляется со стрессами. Не менее важна уверенность человека в его способности самостоятельно преодолевать житейские трудности. Чем выше самооценка своих возможностей, тем ниже вероятность интерпретации случившегося события как стрессового. Кроме того, зачем избегать трудностей, если их несложно разрешить.

Оценить степень безопасности происходящих или ожидаемых жизненных событий позволяет критический взгляд на них. Стрессоустойчивость предполагает допущение неопределенности потока событий и осознание невозможности осуществления постоянного тотального контроля над

жизнью. Поэтому присутствие равновесия между стремлением к риску и стремлением к безопасности, между стремлением к внешним и внутренним изменениям и стремлением к сохранению стабильности является признаком стрессоустойчивости человека. Такое равновесие создает условия для личностного развития на фоне оправданного умеренного риска.

Получается, что основной характеристикой психологически здорового человека является саморегулируемость как способность адекватно приспосабливаться к благоприятным и неблагоприятным условиям внешней среды. Значимо то, что трудности адаптации человек может испытывать в любой жизненной ситуации. Быстрое достижение социального и экономического успеха (благоприятная ситуация) тоже способно привести к существенным нарушениям психологического здоровья, таким как социальная неустроенность, отсутствие материального достатка (неблагоприятная ситуация). Необходимо уметь использовать любую ситуацию как средство саморазвития, саморазвития и самосовершенствования. Таким образом, основная функция психологического здоровья проявляется в ситуациях, требующих мобилизации личностных ресурсов, для поддержания динамического гармоничного баланса между внутренней средой человека и окружающей его внешней средой.

Из высказанного следует, что внутренние ресурсы для преодоления многочисленных жизненных испытаний нужно искать в осознании необходимости постигать смысл жизни, в ориентации на выполнение жизненной задачи и непрерывный личностный рост, без чего невозможно достижение душевного комфорта, лежащего в основе психологического здоровья.

Структура феномена «психологическое здоровье человека»

Описывая психологическое здоровье человека как систему, В.И. Слободчиков и А.В. Шувалов в своей статье «Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей» выделяют в этой системе три структурных компонента: аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный, которые взаимообусловливают и дополняют друг друга [Слободчиков В.И., Шувалов А.В., 2001]. Анализируя содержание структурных компонентов психологического здоровья, мы выделили соответствующие каждому из них критерии оценки и основные диагностируемые признаки (см. таблицу).

Критерии оценки и диагностируемые признаки психологического здоровья человека

Исследуемое свойство	Критерии оценки	Диагностируемые признаки
<i>Психологическое здоровье человека</i>	<i>Аксиологический компонент</i>	Позитивное отношение к себе.
	Позитивное отношение к окружающим людям.	
	Оптимистическое отношение к миру	
<i>Инструментальный компонент</i>		Внутренний самоконтроль.
		Коммуникативная компетентность.
		Личностная самоэффективность
<i>Потребностно-мотивационный компонент</i>		Самодостаточность личности.
		Стремление к саморазвитию.
		Активная позиция личности

Аксиологический компонент содержательно представлен экзистенциальными ценностями собственного «Я» человека и «Я» других людей. Данный компонент предполагает абсолютное принятие человеком себя и других людей вне зависимости от их пола, возраста, культурных особенностей и т.п. Безусловной предпосылкой достижения личностной целостности является умение принять самые разные стороны своей личности, вступая в диалог с ними. Глубокое знание себя обуславливает развитие умения видеть многосторонность личности каждого другого человека, позволяя ему быть самим собой в совокупности свойств его личностной целостности. В таблице представлены основные критерии оценки (позитивное отношение к себе, позитивное отношение к окружающим людям, оптимистическое отношение к миру) и диагностируемые признаки данного компонента психологического здоровья (самоуважение, социальная толерантность, чувство личностной безопасности).

Содержание *инструментального компонента* составляют рефлексивные умения как средства (инструменты) самопознания и самосовершенствования. Данный компонент предполагает способность концентрировать сознание на своем внутреннем мире и месте в системе взаимоотношений с другими людьми. Рефлексия причин и последствий своего поведения дает понимание мотивов поступков окружающих людей, обуславливает свободное и открытое проявление своих чувств и действий по удовлетворению своих потребностей без причинения вреда другим, без ущемления чужих интересов. В таблице представлены основные критерии оценки инструментального компонента (внутренний самоконтроль в деятельности и общении, социально-коммуникативная компетентность, личностная

самоэффективность) и диагностируемые признаки (стрессоустойчивость, социальная адаптированность, психологическая адаптивность).

Содержание *потребностно-мотивационного компонента* составляет потребность человека в саморазвитии. Данный компонент предполагает формирование позиции личности как субъекта своей жизнедеятельности, обусловливающей активность в написании собственной судьбы и принятие всей ответственности за результаты своих действий в направлении саморазвития. В таблице представлены основные критерии оценки (самодостаточность личности, стремление к саморазвитию, активная позиция личности) и диагностируемые признаки данного компонента психологического здоровья (признание ценностей самоактуализирующейся личности, потребность в самореализации, активные социальные контакты).

Таким образом, структура феномена психологического здоровья представлена такими компонентами, как позитивное самоотношение и отношение к другим людям, позитивная личностная рефлексия, потребность в саморазвитии. Эти компоненты находятся в динамическом взаимодействии. Так, непрерывное саморазвитие личности требует рефлексивного самоанализа. При этом позитивная рефлексия обеспечивает формирование позитивного устойчивого самоотношения, характеризующегося полным принятием себя на фоне высокой личностной активности и ответственности, адекватной самооценки и широкого спектра стилей межличностного взаимодействия. Невротическая рефлексия способствует формированию негативного устойчивого самоотношения, характеризующегося глубокой неудовлетворенностью собой, отрицанием значимости собственного «Я», низкой личностной активностью и ответственностью, ограниченным спектром стилей межлич-

ностного взаимодействия. Формирование самоотношения осуществляется в процессе непрерывного саморазвития, психологическим механизмом которого является личностная рефлексия.

Если позитивная рефлексия, позитивное самоотношение и личностное саморазвитие обусловливают психологическое здоровье личности, то невротическую рефлексию, устойчивое негативное самоотношение и отсутствие стремления к саморазвитию справедливо считать личностными предпосылками нарушения психологического здоровья.

Факторы, ослабляющие психологическое здоровье человека

Специфика системного объекта не исчерпывается особенностями составляющих его компонентов. По мнению В.Н. Садовского, во многом она определяется характером связей и отношений «система – среда» [Садовский В.Н., 1974]. В связи с этим мы проанализировали присущие исследуемой нами системе внутренние и внешние отношения и связи, выделили внутренние (психологические) и внешние (социальные) факторы, оказывающие влияние на психологическое здоровье человека.

Согласно теории А.Н. Леонтьева о ведущем типе деятельности [Леонтьев А.Н., 1981], получившей свое развитие в работах Д.Б. Эльконина о возрастной периодизации [Эльконин Д.Б., 1997], наиболее значимые изменения в психическом развитии происходят внутри ведущего типа деятельности, соответствующего психологическому возрасту ребенка. Если в младенческом возрасте ведущая деятельность ребенка — это непосредственное эмоциональное общение со взрослым, то наибольшую пользу психическому и психологическому развитию, как и наибольший вред, обеспечивают успехи и нарушения именно в этой области взаимодействия взрослого и малыша. В частности, к нарушениям психологического здоровья ребенка может привести материнская депривация, характеризующаяся отсутствием со стороны матери эмоциональной поддержки ребенка, игнорированием его потребностей. Также неблагоприятной является ситуация преобладания в детско-родительских отношениях отрицательных эмоций, чрезмерной строгости, формального общения без проявлений любви и ласки. Негативно на психологическом здоровье малыша может оказаться и чрезмерный уровень активности матери по организации всех сфер жизнедеятельности ребенка, подавляющий его независимость. Неблагоприятной считается ситуация

устранения отца от общения с ребенком по причине отсутствия единогласия родителей и частых конфликтных столкновений по вопросам воспитания. Подобные нарушения подрывают базовое доверие к родителям, к окружающим людям и к миру в целом [Эриксон Э., 1996], повышают уровень тревожности [Захаров А.И., 1995], формируют невротическое стремление постоянно получать повышенное внимание к себе и одобрение со стороны окружающих [Хорни К., 2008], что не является чертами психологически здоровой личности. Позднее нарушения эмоционального развития в младенчестве могут проявиться проблемами в школьном обучении и общении со сверстниками. Получается так, что психологическое здоровье фактически с момента рождения ребенка на свет может быть подвергнуто воздействию неблагоприятных в психолого-педагогическом плане факторов.

В раннем детском и дошкольном возрасте психологическое здоровье ребенка тесно связано с характером внутрисемейных отношений, со стилем особенностями воспитания. Как отмечает В.М. Минияров в книге «Психология семейного отношения (диагностико-коррекционный аспект)», контролирующий стиль воспитания можно отнести к неблагоприятным факторам психологического здоровья. Чрезмерная родительская требовательность, сопровождающаяся множеством ограничений и запретов, подавление детской инициативы и самостоятельности, пренебрежение истинными потребностями личности ребенка сковывают его личностное развитие и разрушают психологическое здоровье. Попустительский стиль воспитания, характеризующийся требованием родителей соблюдать внешние обряды без объяснения дошкольнику их значения и смысла, вынуждает последнего стать внешне послушным и покладистым, приспособливаться к социальной среде, подавляя свои желания. Негативное влияние на психологическое состояние дошкольника может оказать предупредительный стиль воспитания, когда ребенок занимает центральное положение в семье и интересы взрослых членов семьи ставятся в зависимость от его интересов. Зачастую такой подход к воспитанию приводит к трудностям социальной адаптации детей в ДОУ [Минияров В.М., 2000].

Условия современной жизни таковы, что родители вынуждены одновременно решать множество различных проблем (социально-экономических, профессиональных, бытовых и др.), вызывающих психоэмоциональное напря-

жение. Следствием чрезмерной загруженности, недостаточной осведомленности о способах сопротивления с трудными ситуациями жизнедеятельности становится невротизация личности. Подобная личностная дисгармония родителей приводит к дисгармонии семейных отношений и непременно оказывает негативное влияние на детское психическое и психологическое здоровье.

Психологически здоровый взрослый человек обладает стрессоустойчивостью и способен самостоятельно найти в себе силы для адаптации к самым разным, часто не комфортным условиям жизни, сохраняя свое здоровье и здоровье окружающих его людей. С одной стороны, он умеет увидеть в самой тяжелой ситуации стимул для личностного роста, а с другой — умеет избегать чрезмерно высоких физических и психических нагрузок, информационных перегрузок. Накопленный жизненный опыт очень важно передать детям. Родитель обязан учить ребенка полноценно жить в современных условиях, целенаправленно формируя у него базу знаний и практических навыков сопротивления с трудными ситуациями самостоятельно или с помощью взрослых, на фоне оптимистического настроения и фиксации на личностном прогрессе.

В свете вышесказанного психологическое здоровье родителей и их психолого-педагогическую грамотность в вопросах организации здоровьесберегающего образа жизни можно рассматривать как важные условия сохранения и укрепления психологического здоровья детей. Семейное воспитание должно обеспечивать успешность социально-психологической адаптации, которая является основным критерием психологического здоровья ребенка.

Результаты

1. Уточнено содержание понятия «психологическое здоровье человека» (психологическое здоровье человека — это динамическая совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества и являющихся предпосылкой ориентации индивида на выполнение своей жизненной задачи, самоактуализацию).

2. Определено содержание структурных компонентов понятия «психологическое здоровье человека»: аксиологический (совокупность экзистенциальных ценностей собственного «Я» человека и «Я» других людей); инструментальный (комплекс рефлексивных умений как средств (инструментов) самопознания и самосовершенство-

вания); потребностно-мотивационный (потребность человека в саморазвитии).

3. Охарактеризованы условия сохранения психологического здоровья в детском возрасте, которыми являются: 1) осознание родителями ценности психологического здоровья своего и членов своей семьи; 2) осознание родителями ценности состояния семейного психологического благополучия и консолидация по всем основным вопросам жизнедеятельности; 3) использование механизмов конструктивной внутрисемейной коммуникации, обеспечивающей полное взаимопонимание всех членов семьи.

Заключение

В мировоззренческой структуре личности ценности здоровья, по убеждению Л.С. Драгунской, могут быть «знакоимы» ценностями, признаваемыми ценностями и принятыми к исполнению [Драгунская Л.С., 1989]. С этой точки зрения, для того чтобы стать субъектом собственного здоровья, недостаточно знать правила сохранения и техники его укрепления. Осознание ценностной сущности здоровья, признание норм и правил здоровьесберегающей жизнедеятельности в качестве руководящего принципа жизни является необходимым условием формирования способности контролировать свое здоровье и нести ответственность за него. Ответственное отношение к своему здоровью и, как следствие, ответственное отношение к здоровью других людей формируются в системе определенных мировоззренческих установок, волевых качеств, позитивно-эмоциональных стремлений к активным действиям по сохранению и укреплению здоровья.

Необходимость сохранять и укреплять психологическое здоровье обусловлена его большой ролью в достижении достаточного для полноценной жизнедеятельности уровня социальной адаптивности личности.

Список литературы

Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л.: Изд-во ЛГУ, 1969. 337 с.

Ананьев В.А. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.

Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. СПб.: Петрополис, 1992. 123 с.

Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление. М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.

Боев И.В., Ахвердова О.А., Ерошенко Н.Н. Индивидуальные проблемы психологического консультирования психологической коррекции подростков, располагающихся в различных диапазонах конститу-

ционально-континуального пространства: учеб.-метод. пособие. Ставрополь: Авек, 2002. 25 с.

Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания. М.: Педагогика, 1986. 176 с.

Гладких Л.П. Вариативная модель оценки психического здоровья дошкольников и младших школьников в образовательном пространстве // Психологическая наука и образование. 2001. № 2. С. 21–25.

Долецкий С.Я. Все начинается с детства. М.: Педагогика, 1983. 208 с.

Драгунская Л.С. Медицинская психология, аксиология и проблемы психодиагностики // Психологический журнал. 1989. Т. 10, № 3. С. 34–40.

Дубровина И.В. Практическая психология образования: учеб. пособие. СПб.: Питер, 2004. 592 с.

Захаров А.И. Детские неврозы (психологическая помощь родителей детям). СПб.: Реплекс, 1995. 192 с.

Леонтьев А.Н. К теории развития психики ребенка // Проблемы развития психики. М.: Изд-во МГУ, 1981. С. 286–301.

Маслоу А. Дальные пределы человеческой психики. М.: Евразия, 1997. 430 с.

Минияров В.М. Психология семейного отношения (диагностико-коррекционный аспект). М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: МОДЭК, 2000. 256 с.

Олпорт Г.В. Личность в психологии / пер. с англ. М.: КСП+; СПб.: Ювента, 1998. 345 с.

Роджерс К.Р. Становление личности. Взгляд на психотерапию / пер. с англ. М.: Золотник: ЭКСМО-Пресс, 2001. 416 с.

Садовский В.Н. Основания общей теории систем. Логико-семантический анализ. М.: Наука, 1974. 279 с.

Слободчиков В.И., Исаев Е.В. Антропологический принцип в психологии развития // Вопросы психологии. 1998. № 6. С. 3–17.

Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 91–105.

Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // Вопросы философии. 1985. № 7. С. 83–93.

Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения: основные документы. М.: Медицина, 1995. 208 с.

Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с.

Хорни К. Наши внутренние конфликты: конструктивная теория невроза. М.: Академ. проект, 2008. 224 с.

Шувалов А. Психологическое здоровье человека // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманистического университета. Серия IV: Педагогика. Психология. 2009. Вып. 4(15). С. 87–101.

Эльконин Д.Б. Психическое развитие в детских возрастах: избранные психологические труды. М.:

Ин-т практ. психологии; Воронеж: МОДЭК, 1997. 416 с.

Эриксон Э. Детство и общество. СПб.: Питер, 1996. 589 с.

Получено 17.05.2018

References

- Allport, G.V. (1998). *Lichnost v psikhologii* [The Person in Psychology]. Saint Petersburg: Juventa Publ., 345 p.
- Ananyev, B.G. (1969). *Chelovek kak predmet poznaniya* [Human as an object of knowledge]. Leningrad: LSU Publ., 337 p.
- Ananyev, V.A. (2006). *Kontseptualnyye osnovy psikhologii zdorovya* [Conceptual basis of the psychology of health]. Saint Petersburg: Rech Publ, 2006. 384 p.
- Apanasenko, G.L. (1992). *Evoliutsiya bioenergetiki i zdorovye cheloveka* [Evolution of bioenergetics and human health]. Saint Petersburg: Petropolis Publ., 123 p.
- Bodrov, V.A. (2006). *Psikhologicheskiy stress: razvitiye i preodoleniye* [Psychological stress: development and coping]. Moscow: Per SE. 528 p.
- Boev, I.V., Akhverdova, O.A. and Eroshenko, N.N. (2002). *Individualnye problem psikhologicheskogo konsultirovaniya psikhologicheskoy korreksii podrostkov, raspolagayushchikhsya v razlichnykh diapazonakh konstitutsionalno-kontinualnogo prostranstva* [Individual problems of psychological counseling of psychological correction of adolescents, located in different ranges of the constitutional-continual space]. Stavropol: Avek Publ., 25 p.
- Doletsky, S.Ya. (1983). *Vse nachinayetsya s detstva* [Everything starts from childhood]. Moscow: Pedagogy Publ., 208 p.
- Dragunskaya, L.S. (1989). *Meditinskaya psikhologiya, aksiologiya i problemy psikhodiagnostiki* [Medical psychology, axiology and problems of psychodiagnostics]. *Psikhologicheskiy zhurnal* [Psychological journal]. Vol. 10, no.3. pp. 34–40.
- Dubrovina, I.V. (2004). *Prakticheskaya psikhologiya obrazovaniya: uchebnoye posobiye* [Practical psychology of education: a manual]. Saint Petersburg: Piter Publ., 592 p.
- Elkonin, D.B. (1997). *Psikhicheskoye razvitiye v detskikh vozrastakh: izbrannyye psikhologicheskiye trudy* [Mental development in childhood: selected psychological works]. Moscow: Institute of Practical Psychology Publ., Voronezh: Modek Publ., 416 p.
- Erikson, E. (1996). *Detstvo i obshchestvo* [Childhood and Society]. Saint Petersburg: Piter Publ., 589 p.
- Frankl, V. (1990). *Chelovek v poiskakh smysla* [Man in search of meaning]. Moscow, Progress Publ., 368 p.
- Gladkikh, L.P. (2001). *Variativnaya model otsenki psikhicheskogo zdorovya doshkolnikov i mladshikh*

shkolnikov v obrazovatelnom prostranstve [Variation model of assessing the mental health of preschool children and younger schoolchildren in the educational space]. *Psichologicheskaya nauka i obrazovaniye* [Psychological Science and Education]. No. 2, pp. 21–25.

Horney, K. (2008). *Nashi vnutrenniye konflikty: konstruktivnaya teoriya nevroza* [Our Inner Conflicts]. Moscow: Academiccheskiy Proect Publ., 224 p.

Leontiev, A.N. (1981). *K teorii razvitiya psikhiki rebenka* [Towards a theory of development of the child's psyche]. *Problemy razvitiya psikhiki* [Problems of development of the psyche]. Moscow: MSU Publ., pp. 286–301.

Maslow, A. (1997). *Dalniye predely chelovecheskoy psikhiki* [The Farther Reaches of Human Nature]. Moscow: Eurasia Publ., 430 p.

Miniyarov, V.M. (2000). *Psichologiya semeynogo otnosheniya (diagnostiko-korrektionskii aspekt)* [Psychology of the family relationship (diagnostic-correctional aspect)]. Moscow: MPSU Publ., Voronezh: Modek Publ., 256 p.

Rogers, K.R. (2001). *Stanovleniye lichnosti. Vzglyad na psikhoterapiyu* [Formation of personality. A look at psychotherapy]. Moscow: Zolotnik Publ., EKSMO-Press Publ., 416 p.

Sadovsky, V.N. (1974). *Osnovaniya obshchey teorii sistem. Logiko-semanticeskii analiz* [Foundations of the general theory of systems. Logico-semantic analysis]. Moscow: Nauka Publ., 279 p.

Shuvalov, A. (2009). *Psikhologicheskoye zdorovye cheloveka* [Psychological health of a person] *Vestnik prava*

voslavnogo Svyato-Tikhonovskogo gumanitarnogo universiteta. Seriya IV: Pedagogika. Psichologiya [St. Tikhons University Review. Series IV: Pedagogy. Psychology]. Iss. 4(15), pp. 87–101.

Slobodchikov, V.I. and Isaev, E.V. (1998). *Antropologicheskii printsip v psikhologii razvitiya* [Anthropological principle in developmental psychology]. *Voprosy psichologii*. No. 6, pp. 3–17.

Slobodchikov, V.I. and Shuvalov, A.V. (2001). *Antropologicheskii podkhod k resheniyu problemy psichologicheskogo zdorovya detey* [Anthropological approach to solving the problem of children's psychological health]. *Voprosy psichologii*. No. 4, pp. 91–105.

Smirnov, I.N. (1985). *Zdorovye cheloveka kak filosofskaya problema* [Human health as a philosophical problem]. *Voprosy filosofii* [Issues of Philosophy]. No. 7, pp. 83–93.

Ustav (Konstitutsiya) Vsemirnoy Organizatsii zdra-vookhraneniya: osnovnyye dokumenty (1995) [Constitution of the World Health Organization: basic documents]. Moscow: Medicina Publ., 208 p.

Weinbaum, Ya.S. (1986). *Gigiena fizicheskogo vospitaniya* [Hygiene of physical education]. Moscow: Pedagogy Publ., 176 p.

Zakharov, A.I. (1995). *Detskiye nevrozy (psichologicheskaya pomoshch' roditeley detyam)* [Children's neuroses (psychological help to parents for children)]. Saint Petersburg: Respeks Publ., 192 p.

Received 17.05.2018

Об авторе

Жесткова Наталья Александровна
кандидат психологических наук, доцент,
доцент кафедры связей с общественностью

Поволжский государственный университет
телекоммуникаций и информатики,
443010, Самара, ул. Л. Толстого, 23;
e-mail: nata_g74@mail.ru
ORCID: 0000-0002-5660-997X

About the author

Natalya A. Zhestkova
Ph.D. in Psychology, Docent,
Associate Professor of the Department
of Public Relations

Povelzhsky State University
of Telecommunications and Informatics,
23, L. Tolstoy str., Samara, 443010, Russia;
e-mail: nata_g74@mail.ru
ORCID: 0000-0002-5660-997X

Просьба ссылаться на эту статью в русскоязычных источниках следующим образом:

Жесткова Н.А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. Вып. 3. С. 384–392.
DOI: 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392

For citation:

Zhestkova N.A. «Psychological health of a person»: essence and structure of the concept // Perm University Herald. Series «Philosophy. Psychology. Sociology». 2018. Iss. 3. P. 384–392. DOI: 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392