

Психологическое здоровье и современный подход в консультировании

Термин «психологическое здоровье» был введен И. В.Дубровиной. При этом под психологическим здоровьем ею понимаются психологические аспекты психического здоровья, т. е. то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа.

Что включает в себя понятие психологического здоровья?

Психологическое здоровье является необходимым условием полноценного функционирования и развития человека в процессе его жизнедеятельности. Таким образом, с одной стороны, оно является условием адекватного выполнения человеком своих возрастных, социальных и культурных ролей (ребенка или взрослого, учителя или менеджера, россиянина или австралийца и т. п.), с другой стороны, обеспечивает человеку возможность непрерывного развития в течение всей его жизни. Говоря о развитии, следует подчеркнуть отличие содержания этого понятия от понятия «изменение».

При организации психологической поддержки в качестве цели развития можно принять выполнение человеком своих жизненных задач, т. е. полную реализацию своих возможностей, ресурсов для обеспечения прогрессивного процесса на Земле в целом. И использовать для описания целей развития метафору пути: «Каждый человек имеет свой путь, поэтому важно определить, какой путь является именно твоим».

Однако если психологическое здоровье – необходимое условие полноценного функционирования, то насколько оно взаимосвязано с физическим здоровьем? Здесь нужно отметить, что само использование термина «психологическое здоровье» подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке, необходимость и того, и другого для полноценного функционирования. Более того, в последнее время выделилось такое новое научное направление, как психология здоровья – «наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития» (В.А.Ананьев). В рамках этого направления подробно изучается влияние психических факторов на сохранение здоровья и на появление болезни. И само здоровье рассматривается не как самоцель, а как условие для самовоплощения человека на Земле, выполнения им своей индивидуальной миссии. Поэтому, опираясь на положения психологии здоровья, можно предположить, что именно психологическое здоровье является предпосылкой здоровья физического. То есть если исключить влияние генетических факторов или катастроф, стихийных бедствий и т. п., то психологически здоровый человек, вероятнее всего, будет здоров и физически. Взаимосвязь между психическим и соматическим была известна в медицине еще с древности: «Неправильно лечить глаза без головы, голову без тела, так же как тело без души» (Сократ).

В настоящее время существует довольно разработанное направление – психосоматическая медицина, которая рассматривает механизмы влияния психики на телесные функции, систематизирует психосоматические расстройства, определяет методы их профилактики и лечения. Можно наблюдать тенденцию расширения спектра психосоматических заболеваний, т. е. по мере развития науки обнаруживается психическая обусловленность все большего количества заболеваний.

В качестве примеров заболеваний, развившихся на основе психической предрасположенности, можно привести расстройства сердечно-сосудистой системы (вегетососудистая дистония, нарушение ритма сердца), расстройства желудочно-кишечного тракта (язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки), псевдоневрологические расстройства (психическая гипертензия, психогенная головная боль) и т. п. Есть исследования, в которых заявляется о некоторой психической обусловленности онкологических заболеваний. А в качестве позитивного примера – влияния психического фактора не на

появление болезни, а на полноценное функционирование человека – можно привести результаты исследований Джюэтта, изучавшего психологические характеристики людей, благополучно доживших до 80-90 лет. Оказалось, что все они обладали оптимизмом, эмоциональным спокойствием, способностью радоваться, самодостаточностью и умением адаптироваться к сложным жизненным обстоятельствам, что полностью вписывается в «портрет» психологически здорового человека, который приводится многими исследователями.

Действительно, если составить **обобщенный «портрет» психологически здорового человека**, то можно получить следующее. Психологически здоровый человек – это, прежде всего, человек спонтанный и творческий, жизнерадостный и веселый, открытый и познающий себя и окружающий мир не только разумом, но и чувствами, интуицией. Он полностью принимает самого себя и при этом признает ценность и уникальность окружающих его людей. Такой человек возлагает ответственность за свою жизнь, прежде всего, на самого себя и извлекает уроки из неблагоприятных ситуаций. Его жизнь наполнена смыслом, хотя он не всегда формулирует его для себя. Он находится в постоянном развитии и, конечно, способствует развитию других людей. Его жизненный путь может быть не совсем легким, а иногда довольно тяжелым, но он прекрасно адаптируется к быстро меняющимся условиям жизни. И что важно – умеет находиться в ситуации неопределенности, доверяя тому, что будет с ним завтра.

Таким образом, можно сказать, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», или «баланс». И прежде всего это гармония между различными составляющими самого человека: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т. п. Но это также и гармония между человеком и окружающими людьми, природой, космосом. При этом гармония рассматривается не как статическое состояние, а как процесс.

Соответственно можно говорить о том, что психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Жизненную задачу при этом можно рассматривать как то, что необходимо сделать для окружающих именно конкретному человеку с его способностями и возможностями. Выполняя жизненную задачу, человек чувствует себя счастливым, в противном случае – глубоко несчастным.

Если согласиться с тем, что «ключевым» словом для описания психологического здоровья является слово «гармония», то в качестве центральной характеристики психологически здорового человека можно назвать саморегулируемость, т. е. возможность адекватного приспособления как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям, воздействиям. Здесь следует акцентировать внимание на возможных трудностях адаптации именно к благоприятной ситуации. Традиционно считается, что к ним-то человек всегда готов и они не потребуют особого напряжения. Однако, вспомнив урок известной сказки об испытании «медными трубами», можно понаблюдать за людьми, быстро достигшими социального и экономического успеха: они нередко платят за это существенными нарушениями психологического здоровья. Если же говорить об адаптации к трудным ситуациям, то необходимо уметь не только противостоять им, но и использовать их для самоизменения, для роста и развития. **Основная функция психологического здоровья** – это поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности.

Сопоставим понятие психологического здоровья с понятием зрелости личности, поскольку специалисты нередко употребляют их практически синонимично. Действительно, если понимать развитие человека как последовательное движение к зрелости, то зрелость и психологическое здоровье взрослого, на наш взгляд, могут использоваться как синонимичные понятия. Однако если говорить о психологическом здоровье ребенка, то оно является лишь предпосылкой достижения в будущем личностной зрелости.

Конечно, **психологическое здоровье детей** имеет свою специфику. Для того чтобы ее рассмотреть, можно еще раз обратиться к взглядам И. В. Дубровиной о соотношении психологического здоровья и развития личности. И. В. Дубровина утверждает, что основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие на всех этапах онтогенеза. Следовательно, психологическое здоровье ребенка и взрослого будет отличаться совокупностью личностных новообразований, которые еще не развились у ребенка, но должны присутствовать у взрослого. Таким образом, можно говорить о том, что психологическое здоровье – это прижизненное образование, хотя, безусловно, его предпосылки создаются еще в пренатальном периоде. Естественно, что в течение жизни человека оно постоянно изменяется через взаимодействие внешних и внутренних факторов, причем не только внешние факторы могут преломляться через внутренние, но и внутренние факторы могут модифицировать внешние воздействия.

О.В. Хухлаева выделяет такие **компоненты психологического здоровья** – положительное самоотношение и отношение к другим людям, личностная рефлексия и потребность в саморазвитии, – и подчеркивает их динамическое взаимодействие. Как известно, для развития позитивной, а не невротической рефлексии необходимо наличие у человека положительного самоотношения. В свою очередь саморазвитие человека способствует изменению самоотношения. А личностная рефлексия является механизмом саморазвития. Соответственно можно сделать вывод, что самоотношение, рефлексия и саморазвитие взаимообуславливают друг друга, находятся в постоянном взаимодействии.

Выделение компонентов психологического здоровья позволяет определить следующие **задачи психологического консультирования и коррекции**:

- обучение положительному самоотношению и принятию других;
- обучение рефлексивным умениям;
- формирование потребности в саморазвитии.

Таким образом, можно увидеть, что в психологическом консультировании и коррекции основной акцент делается на обучении, на предоставлении человеку возможности изменений, а не на принудительном изменении в соответствии с той или иной теоретической моделью. Это позволит повысить **уровень психологического здоровья**.

К *высшему уровню* психологического здоровья – креативному – можно отнести людей с устойчивой адаптацией к среде, наличием резерва сил для преодоления стрессовых ситуаций и активным творческим отношением к действительности, наличием созидательной позиции. Такие люди не нуждаются в психологической помощи. К *среднему уровню* – адаптивному – относятся люди, в целом адаптированные к социуму, однако имеющие несколько повышенную тревожность. Такие люди могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психологического здоровья и могут быть включены в групповую работу профилактически-развивающей направленности. *Низший уровень* – это дезадаптивный, или ассимилятивно-аккомодативный. К нему можно отнести людей с нарушением баланса процессов ассимиляции и аккомодации и использующих для разрешения внутреннего конфликта либо ассимилятивные, либо аккомодативные средства. Ассимилятивный стиль поведения характеризуется, прежде всего, стремлением человека приспособиться к внешним обстоятельствам в ущерб своим желаниям и возможностям. Неконструктивность его проявляется в его ригидности, в попытках человека полностью соответствовать желаниям окружающих. Человек, избравший аккомодативный стиль поведения, наоборот, использует активно-наступательную позицию, стремится подчинить окружение своим потребностям. Неконструктивность такой позиции заключается в негибкости поведенческих стереотипов, преобладании экстернального локуса контроля, недостаточной критичности. Люди, отнесенные к данному уровню психологического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи.

В психологическом консультировании необходимо использовать как групповые, так и индивидуальные формы работы в зависимости от объективных условий (в детском саду, школе, институте и т.п.) и **уровня психологического здоровья людей**.