

УДК 159.923

*Г.И. Малейчук***ОСОБЕННОСТИ ФЕНОМЕНОЛОГИЧЕСКОГО ПОДХОДА  
К ОЦЕНКЕ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Статья посвящена специфике феноменологического подхода к оценке психического здоровья. Автором осуществлено теоретическое исследование текстов зарубежных и отечественных психологов, рассматривающих в своих работах проблемы психического здоровья. Выделены критерии психического здоровья с позиции феноменологического подхода, описаны качества, характеризующие психически здорового человека.

Возникновение в нашей стране профессии «практический психолог» акцентировало внимание на человеке не как носителе симптомов, а на активном «творце» своего здоровья, что обусловило интерес и практическую необходимость уточнения термина «психическое здоровье».

Однако, несмотря на такой интерес, в отношении этого термина сохраняется неопределенная ситуация, обусловленная существованием одновременно двух подходов к пониманию проблемы психического здоровья:

- 1) понимание здоровья «от болезни» (патоцентрическая, медицинская модель здоровья);
- 2) понимание здоровья «от здоровья» (саноцентрическая, психологическая модель).

В рамках первого подхода психическое здоровье человека определяется отсутствием симптомов и синдромов заболеваний, жалоб и болей, объективных нарушений в функционировании разных систем организма. При этом внимание исследователей уделяется преимущественно описанию и изучению проявлений болезни, нездоровья в психике больных.

В рамках второго подхода понятие здоровья приобретает позитивный статус. Психическое здоровье определяется с учетом наличия индивидуальных ресурсов и возможностей человека, его способности к адаптации и развитию, самореализации и самосовершенствованию. При оценке психического здоровья при таком подходе делается акцент на изучение психики здоровых людей, изучается «внутренняя картина здоровья», способность к самоактуализации и др.

Понятие психического здоровья, определяемое в рамках медицинской и патопсихологической модели, является адекватным для определения психического здоровья в психиатрии, но не соответствуют запросам активно развивающейся в нашей стране психологической практики. Тем не менее, в настоящее время происходит постепенный, но уверенный переход от патоцентрической модели психического здоровья (ориентация на болезнь, патологию, лечение) к современной саноцентрической модели (ориентация на здоровье, оздоровление, профилактику). В публикациях последних лет по психологии всё настойчивее чувствуется призыв к амплификации понятия «психическое здоровье» в сторону психологической составляющей. Рядом авторов даже предлагается ввести понятие психологического здоровья, подчеркивая тем самым его особый статус (В.И. Слободчиков, И.В. Дубровина, А.В. Шувалов, О.В. Хухлаева и др.).

Таким образом, можно утверждать, что сегодня в психологии назрела необходимость разработки концепции психического здоровья, ориентированной на изучение его личностных детерминант, с уточнением как самого понятия «психическое здоровье», так и критериев, определяющих его содержание и качество. Для этого необходимо обращаться к феноменологическому методу исследования.

Инициатива в постановке и разработке проблемы психического здоровья с позиций феноменологического подхода принадлежит представителям гуманистической психологии. Анализ текстов отечественных [1; 2; 7] и зарубежных психологов [3; 4; 6; 10; 11], стоявших у истоков изучения проблемы психического (личностного) здоровья позволил выделить следующие его критерии:

- целостность. (С.Л. Рубинштейн);
- сознательность (С.Л. Рубинштейн);
- наличие собственной жизненной позиции (С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь);
- активность, направленная на реализацию собственного внутреннего потенциала. (С.Л. Рубинштейн, Б.С. Братусь);
- духовность, свобода и ответственность (Г.С. Абрамова Э. Фромм, К. Роджерс, В. Франкл);
- тождественность самому себе, своей природе, переживание своего «Я» (А. Маслоу, К. Роджерс, Дж. Бьюдженталь);
- творчество (А. Маслоу, К. Роджерс)
- важность Другого (эмпатическое понимание и принятие другого человека) (К. Роджерс);
- самотворчество (возможность реально стать хозяином собственной жизни, способность развиваться, изменяться) (Дж. Бьюдженталь).

Современные феноменологически ориентированные исследователи проблемы психического здоровья сосредоточены на описании его критериев, а также качествах психологически здорового человека. Отечественные исследователи, работающие в русле феноменологического подхода в области психического здоровья подчеркивают его целостный характер, утверждая, что психическое здоровье характеризует личность в целом, ее отношение к миру, себе, собственной жизни, это «...то, что относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа» [13, с. 8].

Одним из критериев психического здоровья с позиций целостного подхода является феномен психического равновесия. Он включает гармонию взаимодействия различных сфер личности – эмоциональной, волевой, познавательной. Нарушения психического равновесия приводят к личностным деградациям, деструкциям, социальной и персональной дезадаптации. Именно критерий психического равновесия связан с целостным развитием личности, ее адаптивными возможностями и свойствами, их адекватностью реакций на внешние воздействия (Л.Д. Демина, И.А. Ральникова).

О.В. Хухлаева в качестве важного критерия психического (психологического) здоровья называет гармонию. Она пишет, что «...ключевым словом для описания психологического здоровья является слово «гармония» [13, с. 10]. Функцией психического здоровья, согласно О.В. Хухлаевой, является «...поддержание активного динамического баланса между человеком и окружающей средой в ситуациях, требующих мобилизации ресурсов личности». Саморегулируемость же определяется ей в качестве центральной характеристики психологически здорового человека как «...возможность адекватного приспособления, как к благоприятным, так и к неблагоприятным условиям, воздействиям» [13, с. 10]. По ее мнению понимание нормы должно основываться на анализе взаимодействия человека с окружающей средой, что предполагает, прежде всего, гармонию между умением человека адаптироваться к среде и умением адаптировать ее в соответствии со своими потребностями.

Ряд исследователей (А.В. Шувалов, В.И. Слободчиков и др.) говорят о субъектности, как одном из критериев психического (психологического) здоровья: «Психологическое здоровье характеризует индивида как субъекта жизнедеятельности, распорядителя душевных сил и способностей» [15, с. 70]. Основу же психологического здоро-

вья человека, по их мнению, составляет нормальное развитие субъективной реальности в онтогенезе.

Развивая это положение, Д.Н. Хломов и Е.Р. Калитеевская пишут о том, что психическое здоровье – это мера способности человека трансцендентировать свою социальную и биологическую детерминированность, выступать активным и автономным субъектом собственной жизни в изменяющемся мире. «С точки зрения медицины, здоровье есть мера вероятности возникновения болезни. С позиции психологии – это способность выйти за пределы своей биологической, социальной и даже психологической детерминированности, выступая субъектом своей жизни в изменяющемся мире» [12, с. 27].

Определение психического здоровья в категории субъектности предполагает особое отношения к норме психического здоровья. Само понятие «норма» по мнению В.И. Слободчикова, А.В. Шувалова – это не характеристика среднестатистического уровня развития какой-либо способности, не ссылка на отсутствие выраженной патологии, высокую приспособляемость и непротиворечивость требованиям культуры, а указание на возможности высших достижений для данного возраста. Более жестко и точно: норма – это не то среднее, что есть, а то лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного человека при соответствующих условиях [14].

Таким образом, норма понимается, во-первых, как норма развития, во-вторых, как норма индивидуальная. «Индивидуальная норма – есть то лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного человека при соответствующих условиях развития [14, с. 27].

Исходя из вариативности понимания нормы, О.В. Хухлаева предлагает ввести уровни психического здоровья. Она выделяет три его уровня: высший (креативный), средний (адаптивный) и низший (дезадаптивный) – и дает их характеристики.

К высшему уровню психического 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 – можно отнести людей, в целом адаптированных к социуму, однако имеющих несколько повышенную тревожность. Такие люди могут быть отнесены к группе риска, поскольку не имеют запаса прочности психического 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 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 психического здоровья, нуждаются в индивидуальной психологической помощи [13, с. 14].

Рассматривая понятие психического здоровья в свете представлений о единстве биологического (физического, физиологического), психического и социального, можно утверждать, что психическое здоровье предполагает устойчивое, адаптивное функцио-

нирование человека на витальном, социальном и экзистенциальном уровнях жизнедеятельности.

Психическое здоровье на витальном уровне жизнедеятельности предполагает осознанное, активное, ответственное отношение человека к своим биологическим потребностям. Такой человек заботится не только о здоровье, чистоте, красоте своего тела, но и исследует, осознает свои привычные движения, жесты, зажимы, мышечный панцирь в целом. Кроме того, психически здоровый человек может исследовать и самоотношение к своему телу.

О психическом здоровье на социальном уровне жизнедеятельности свидетельствует высокая степень гармонизации человеком своих взаимоотношений с обществом. В процессе гармонизации своих взаимоотношений с обществом человек осознает свои социальные потребности, расширяет средства и способы их реализации. В то же время он формирует собственную автономность, самодетерминацию, самоуправление, реализует заложенные природой силы и способности.

Психическое здоровье на экзистенциальном уровне жизнедеятельности предполагает ориентацию человека на свой глубинный внутренний мир, формирование доверия своему внутреннему опыту, духовных отношений с внешним миром.

В свою очередь, наряду с обоснованием уровней психического здоровья некоторые из исследователей пытаются выделять также структурные компоненты в системе «психическое здоровье» «...как систему, включающую аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный компоненты» [13, с. 11]. При этом аксиологический компонент содержательно представлен ценностями собственного «Я» человека и ценностями «Я» других людей. Ему соответствует как абсолютное принятие самого себя при достаточно полном знании себя, так и принятие других людей вне зависимости от пола, возраста, культурных особенностей и т.п.

Инструментальный компонент предполагает владение человеком рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать свое сознание на себе, своем внутреннем мире и своем месте во взаимоотношениях с другими. Ему соответствует умение человека понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей, возможность свободного и открытого проявления чувств без причинения вреда другим, осознание причин и последствий, как своего поведения, так и поведения окружающих.

Потребностно-мотивационный компонент определяет наличие у человека потребности в саморазвитии. Это означает, что человек становится субъектом своей жизнедеятельности, имеет внутренний источник активности, выступающий двигателем его развития. Он полностью принимает личную ответственность за свое развитие и становится «...автором собственной биографии» [13, с. 12].

Таким образом, современные исследования психического здоровья:

- подчеркивают его целостный, системно-структурный характер, включающий несколько уровней проявления;
- рассматривают психическое здоровье в непосредственной связи с личностью, как интеграл ее жизнеспособности.

Анализ современных публикаций по проблеме психического здоровья позволяет выделить следующие качества психически здорового человека:

- психически здоровый человек ориентирован на реальность;
- психически здоровый человек принимает себя и окружающих такими, какие они есть;
- психически здоровый человек отличается спонтанностью;
- психически здоровый человек нуждается в одиночестве;

- психически здоровый человек автономен и независим;
- у него отсутствует склонность воспринимать людей и окружающее стереотипно;
- ему присуща духовность;
- для него характерна идентификация с человечеством;
- психически здоровый человек способен к близким отношениям с людьми;
- для психически здорового человека свойственны чувство юмора, высокая креативность и низкая конформность [2; 5; 8; 11 – 15 и др.].

Делаются попытки составить «портрет» психически (психологически) здорового человека. Так О.В. Хухлаева пишет: «...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 изменяющимся 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». 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 [13, с. 10].

С нашей точки зрения, особого внимания заслуживает еще один показатель психического здоровья человека, отражающий такую его способность, как самосозидание, самоорганизация и позволяющий говорить о его личности как о суверенной. Суверенность характеризует не только здорового, активного, полно функционирующего, независимого, сохраняющего динамическое равновесие, самоактуализирующегося и самореализующегося человека, но еще и созидающего свой мир и самого себя. Другими словами, становясь суверенной личностью, человек получает возможность менять образ жизни, стимулируя тем самым дальнейшее развитие собственного мира.

На наш взгляд, психическое здоровье можно представить как нормальное становление человека в качестве самоорганизующейся системы, как показатель открытости и устойчивости системы на всех уровнях ее функционирования (соматическом, психическом, личностном). Процесс «нормального», «здорового» развития человека, осуществляющегося через усложнения его системной организации, идет по пути суверенизации его личности.

Если в рамках теоретических исследований только начинают изучать содержание понятия психическое здоровье, его критерии и показатели, то в психотерапевтической практике (в первую очередь в русле направлений экзистенциально-гуманистических) они активно используются. Так, в частности, в гештальт-подходе,

на наш взгляд, наиболее подробно разработаны основные аспекты психического здоровья, а именно:

1. *Саморегуляция (гомеостаз)*. Саморегуляция – это процесс, посредством которого организм поддерживает свое равновесие и здоровое состояние в изменяющихся условиях поля (среды). Любая ситуация, затрагивающая интересы организма, как и сами потребности образуют напряжение на границе контакта. Саморегуляцией можно назвать спонтанную способность организма организовывать свое осознание и поведение таким образом, чтобы разрешить напряжение на границе контакта организм/среда и установить относительное равновесие. Здоровая функция личности отличается пластичностью, необходимой для интеграции нового опыта.

2. *Творческое приспособление*. Процесс творческого приспособления включает в себя как изменение контактирующего субъекта при изменении среды, так и воздействие субъекта на окружающую среду с целью ее изменения в соответствии с собственными целями или возможностями. В социальном плане здоровое приспособление означает баланс между собственными потребностями человека и потребностями других людей.

3. *Целостность, интеграция*. Целостность предполагает интеграцию различных аспектов человеческого бытия: «разума», «души» и «тела», а также «внутренних» и «внешних» процессов. Здоровый контакт – это целостность, состоящая из осознания, моторной реакции и чувства. Это совместная работа сенсорной, мышечной и вегетативной систем, и происходит она на поверхности – границе в поле организм/среда. Интеграция достигается путем выделения, дифференцирования отдельных процессов в поле и идентификации с ними.

4. *Способность к росту, развитию*. Рост – есть результат успешного прохождения цикла контакта, задача выполнена, а переживания организма в этом контакте закрепились в виде нового опыта. Развитие соответствует естественнонаучному пониманию этого процесса и включает в себя усложнение, дифференцированность и реализацию потенциала.

5. *Автономность*. Это свободный выбор, при котором субъект сохраняет чувство изначальной непринужденности. Автономный человек обычно ощущает себя отдельным от других, самостоятельным организмом и личностью, имеющий собственную судьбу, за которую он берет на себя ответственность, способность опираться на самого себя. Опора на себя означает осознание своих ресурсов и потребностей и творческое использование среды для удовлетворения и роста.

6. *Наличие значимых отношений, способность к близости*. В силу своей социальной природы человек имеет важнейшую (фундаментальную) потребность в привязанности, связи с другими людьми. Она проявляется в дружбе, принятии, заботе других людей, любви, одобрении других, поддержке. Неспособность поддерживать отношения привязанности с другими людьми считается одним из признаков социопатии. Близость – это форма присутствия одного человека в жизни другого, включающая способность разделить иной образ действительности без потери собственной осознанности (*self*-идентичности). Способность к близости имеет своим основанием такие диалектические противоположности как способность человека быть вместе с другими и способность быть автономным.

7. *Агрессивность*. Агрессия рассматривается как естественный инстинкт человека: она необходима для контакта, будь то ориентировка или действия. Агрессия затрачивается на выделение эмоций и любых других продуктов жизнедеятельности, на удержание границ организма, разрушение и ассимиляцию необходимых компонентов из окружающей среды. Подавление, обращение против себя (ретрофлексия) или проецирование агрессии лежит в основе многих психических проблем [9].

Как мы видим, в отношении понятия психическое здоровье разными авторами выделяется много разноплановых критериев. В основном все они носят описательный харак-

тер и неоперационализованы. На наш взгляд, необходим интегративный критерий, способный адекватно отражать качество и уровень психического здоровья личности.

Как известно, критерий (греч. *kriterion* – средство для суждения) рассматривается как признак, на основании которого производится оценка, определение или классификация изучаемого объекта. Он выражает сущностные изменения предмета, определяет предел, полноту проявления в конкретном выражении. Изучение научной литературы показало, что большинство исследователей соглашаются с тем, что значения критерия выступают мерилем уровня соответствия объекта своей сущности.

Нам близка идея А.В. Шувалова, который считает, что психическое (психологическое) здоровье – это состояние, характеризующее процесс и результат нормального развития субъективной реальности в пределах индивидуальной жизни; максима психологического здоровья есть интеграл полноты и цельности (жизнеспособности и человечности индивида) [14]. В этом случае необходимо обращаться к таким критериям, которые могли бы характеризовать психическое здоровье с позиции самого человека, а также учитывали такое качество личности как динамичность. Это предполагает обращение к феноменологическому методу, позволяющему реконструировать внутренний, субъективный опыт субъекта. При обращении к феноменологии человека необходимо исходить из показателей самовосприятия или того, что другие авторы называют внутренней позицией (Л.И. Божович), переживанием (Л.С. Выготский), самосознанием (И.С. Кон, И.И. Чеснокова, В.В. Столин), Я-концепцией (Р. Бернс). Одним из понятий, описывающих феномен психического здоровья с позиций феноменологического подхода, является понятие идентичности, выступающее для человека в виде вопроса к самому себе «Кто Я?» и описывающего его внутренний мир.

На наш взгляд, именно феномен идентичности, выражающий суть субъективной реальности может быть предложен в качестве интегративного критерия оценки психического здоровья. Идентичность, являясь критерием личностного развития и адаптации к своему Я, может выступать в качестве критерия и психического здоровья личности.

Проведенный теоретический анализ понятия психическое здоровье показал:

1. Многозначность подходов в современной психологии определения критериев психического здоровья и психически здоровой личности;
2. Отсутствие операционализованных критериев для оценки качества психического здоровья личности.

Необходимость использования в качестве критериев психического здоровья такие, которые описывали бы его с позиции переживания самого человека. В качестве такового можно предложить критерий идентичности личности, как переживание ей тождественности своему Я.

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Абрамова, Г.С. Возрастная психология / Г.С. Абрамова. – М. : Академический Проект, 2001. – 704 с.
2. Братусь, Б.С. Нравственное сознание личности / Б.С. Братусь – М. : Знание, 1988. – 64 с.
3. Бьюдженталь, Дж. Наука быть живым: Диалоги между терапевтом и пациентом в гуманистической терапии / Дж. Бьюдженталь ; пер. с англ. А.Б. Фелько. – М. : Класс, 1998. – 336 с.
4. Маслоу, А.Г. Психология бытия / А.Г. Маслоу. – М. : Наука, 1997. – 306 с.
5. Калитиевская, Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию / Е.Р. Калитиевская // Психология с человеческим лицом. – С. 230 – 238.

6. Роджерс, К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс ; пер. с англ. ; общ. ред. и предисл. Е.И. Исениной. – М. : Прогресс, 1994. – С. 479 – 480.
7. Рубинштейн, С.Л. Проблемы общей психологии / С.Л. Рубинштейн. – М. : Педагогика, 1973. – 422 с.
8. Руководство практического психолога: психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы ; под ред. И.В. Дубровиной. – М. : Академия, 2000.
9. Сибирская психология сегодня : сб. научн. трудов / А. Мелешко и др. И. – Кемерово : Кузбассвузиздат, 2002.
10. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – Гуманитарное агенство «Академический проект», 1998. – 238 с.
11. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм ; пер. с англ. Г.Ф. Швейника ; общ. ред. и послесл. П.С. Гуревича. – М. : Прогресс, 1990. – 230 с.
12. Хломов, Д. Клинический подход в гештальт-терапии / Д. Хломов, Е. Калитеевская // Гештальт-гештальтов. Евро-Азиатский вестник гештальттерапии. – 2006. – № 1.
13. Хухлаева, О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.
14. Шувалов, А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2003. – № 6.
15. Шувалов, А.В. Проблемы развития службы психологического здоровья детей / А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – № 6. – С. 69–70.

***Maleychuk G.I. Features of phenomenological approach to the estimation of mental health***

The article is devoted to the specifics of phenomenological approach to the estimation of mental health. The author carries out theoretical research of texts of foreign and domestic psychologists which consider the problems of mental health. The criteria of mental health are allocated from a position of the phenomenological approach, qualities are described, which characterize mentally healthy person.

Рукапіс паступіў у рэдкалегію 21.02.2011