



СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Н. Ароян

В статье рассматриваются некоторые социально-психологические аспекты психического здоровья личности, в частности, обсуждаются различные точки зрения понимания психической «нормы», а также такие важные компоненты психического здоровья, как психологическая безопасность и психологическая защита личности.

Ключевые слова и словосочетания: *психическое здоровье, психическая норма, психологическая безопасность, психологическая защита.*

Проблема психического здоровья личности актуальна и может быть выделена как наиболее важная часть общего гуманистического направления в философии, психологии и педагогике. Психическое здоровье - сложный феномен. На сегодняшний день нет его однозначного определения и единого мнения о структурном составе, несмотря на достаточно большое количество исследований в данной области (О. Н. Кузнецов, Н.Д. Лакосина, В.И. Лебедев, Г.Н. Никифоров, А. Маслоу, Г. Олпорт, А. Эллис и др.).

С понятием психического здоровья тесно связано понятие психической нормы, поскольку по внутренней логике психическая норма предполагает и наличие психического здоровья, т. е. «отсутствие чётко определяемого психического расстройства, наличие определённого функционального резерва организма, позволяющего человеку преодолевать психо-социальные стрессы и экстремальные ситуации» [11, с. 23]. С точки зрения самого индивида его психическое здоровье можно определить как максимальное развитие и счастье самого индивида.

Термин «норма» в переводе с латыни обозначает руководящее начало, правило, образец. Норма понимается как узаконенное установление, признанный обязательным порядок, строй и, вместе с тем, как установленная мера, средняя величина, характеризующая какую-либо совокупность событий.

Понятие «психическая норма» активно используется и психологами, и психотерапевтами, не говоря уже о психиатрах, которых можно считать своеобразными «хранителями» этого понятия [9].

В литературе справедливо отмечается, что понятие «норма», в частности, «психическая норма», является проблемой трудной для определения. Признаки, формирующие понятие «норма», трудноуловимы и изменчивы. Анализ истории и современной ситуации вопроса дает основания для вывода об относительности психической нормы и патологии. Это означает, во-первых, что содержание понятий «норма» и «патология» зависят от культуры, в условиях которой живет человек, оно различно в различные исторические периоды, в разных географических регионах, в разных социально-психологических группах; во-вторых, что еще не существует интегральной концепции психической нормы и патологии.

Если рассмотреть имеющиеся определения понятий «нормы» и «патологии», то, например, с точки зрения судебной медицины: «под психической нор-



мой понимается такое состояние психики, при котором человек полностью отдает себе отчет в своих действиях и поступках. Психически нормальная личность - это вмняемая личность, несущая ответственность за все свои действия и поступки, не страдающая психическими болезнями. Вмняемость человека характеризуется правильным функционированием сознания» [1, с. 41].

В патопсихологии в определении нормы и психического здоровья обычно придерживаются определения ВОЗ, где оно сформулировано следующим образом: «Не только отсутствие болезней, но состояние физического, социального и психического благополучия» [1, с. 43].

Категория психологической нормы является принципиальной составляющей понятийного аппарата психологии и вместе с тем одной из наиболее дискуссионных её проблем. Теоретический и эмпирический анализ позволил установить, что среди наиболее часто выделяемых компонентов психического здоровья называют эмоциональный, потребностный, самооценочный.

Существует многообразие критериев, предлагаемых разными исследователями для определения того, что такое норма. Среди них такие, как неадекватность поведения, отсутствие самокритики, непродуктивность деятельности.

В психологической литературе термин «психическая норма» или «психическое здоровье» определяется двумя способами. С точки зрения общества, человека можно назвать нормальным, если он способен в совершенстве играть социальную роль, отведённую ему в этом обществе; более конкретно – если человек способен выполнять какую-то необходимую данному обществу работу и быть способным принимать участие в воспроизводстве общества: создавать семью, воспитывать детей. Такое понимание нормы отражается в следующем определении: «Психическая норма представляет собой индивидуальную динамическую совокупность психических свойств конкретного человека, позволяющая ему адекватно своему возрасту, полу и социальному положению познавать окружающую действительность, адаптироваться к ней и выполнять свои биологические и социальные функции в соответствии с возникающими личными и общественными потребностями» [2, с. 26].

Б.С. Братусь, анализируя существующие в психологии учения о норме, отмечает: «Пожалуй, самым расхожим остается для многих психологов и психиатров понимание нормы как, во-первых, чего-то среднего, устоявшегося, не выделяющегося из массы, и, во-вторых (что необходимо связано с первым), наиболее приспособленного, адаптированного к определенной среде» [2, с. 21]. Согласно же Я. Неплоху, среднеуровневая нормальная личность - это «образ человека с адекватным данной среде и обществу характером жизни, стремлениями, возможностью самоконтроля поведения и аффекта человека, поддерживающего связи с окружающими или близкими ему людьми и не препятствующего отправлению ими естественной деятельности» [6, с. 36].

Б.С. Братусь выводит признаки аномалии из понятия нормы. По его мнению, так как между условными полюсами «нормы» и «патологии» находится обширное поле отклонений, аномалий развития, то норму можно определить как баланс сил, а патологию - как крайнюю противоположность нормы, а аномалию - переходное состояние между двумя антиподами (пограничное состояние) [2, с. 32].

Действительно, реальная психиатрия ограничена житейской концепцией психической нормы и патологии. Вследствие этого психическая норма связыва-

ется прежде всего с приспособительным, а не творческим поведением человека. Это приводит к тому, что критерии различия между творчеством и патологией оказываются недостаточно четкими, реалистичными и перспективными.

В традициях гуманистической психологии психическая норма рассматривается как наличие определённых личностных черт, индивидуальных особенностей, устойчивых нравственных ориентиров. Здесь норма выступает как некоторый «идеал», «образец» гармоничной личности, ищущей своё подлинное место в жизни и в мире [6].

На сегодняшний день в нейропсихологии также активно разрабатывается проблема индивидуальных различий и типологии нормы, говорится о необходимости набора нормативов для разных возрастных периодов и разных социокультурных условий, также о важности определения соотношения между нормой психологической и нормой, устанавливаемой по объективным медицинским показателям [5].

Нужно отметить, что часто, когда говорят о «нормальной личности», то сплошь и рядом забывают, что соединение двух терминов, таких как «личность» или «индивидуальность», с одной стороны, и «норма» или «средняя величина», с другой, грешит внутренним противоречием, так как это есть соединение двух по существу совершенно не согласных друг с другом терминов. Слово «личность» подчёркивает именно индивидуальное, в противоположность схеме, норме, середине.

Личность – высшее интегральное понятие, характеризующее, прежде всего, как система отношений человека с окружающей действительностью. Самое главное и определяющее в личности – ее отношение к людям, являющиеся одновременно взаимоотношениями. Отношения человека представляют его сознательную, избирательную, основанную на опыте психологическую связь с различными сторонами объективной действительности, выражающуюся в его действиях, реакциях и переживаниях.

Анализируя проблему психического здоровья личности, необходимо рассматривать также такие существенные стороны психического здоровья, как психологическая безопасность и психологическая защита.

Психологическая безопасность и психологическая защита как состояние защищенности личности, обеспечивающее ее целостность как активного социального субъекта, становится насущной потребностью повседневной жизни человека.

Проблемы психического здоровья, психического благополучия населения, психологической безопасности рассматриваются как одна из важных сфер национальной безопасности. Происходящая трансформация в обществе, процессы демократизации, перемена социальных структур и отношений, социальная незащищенность, воздействие стрессовых факторов, социальная апатия воздействуют на людей, приводят к росту случаев тревожно-депрессивных состояний, повышают психическую напряженность населения, сопровождаются зачастую отрицательными эмоциональными переживаниями и приводят к неясности и неопределенности в отношении будущего и к необходимости переосмысления социально-психологических процессов и явлений в современном обществе.

Социальное поведение человека определяется его базовыми потребностями, удовлетворение которых дает возможность для нормального функционирования человека. В структуре потребностно-мотивационной сферы лич-



ности имеется такая базовая потребность, как потребность в безопасности [10]. Потребность в безопасности реализуется через социальные и межличностные взаимодействия, совместную деятельность. Так как именно от межличностных отношений зависит нормальное функционирование социальных групп различного уровня сложности – от малой до общества в целом, как отмечает Э.Фромм: «Важная сторона дела состоит в том, что человек не может жить без какого-либо сотрудничества с другими. В любом мыслимом обществе человек должен объединяться с другими, если вообще хочет выжить, либо для защиты от врагов и опасностей природы, либо для того, чтобы иметь возможность трудиться и производить средства к жизни» [10]. При неудовлетворении этой потребности у человека возникают эмоционально негативные психические состояния. Нужно отметить, что в стабильных социальных условиях потребность в безопасности не проявляется в качестве активного фактора, влияющего на мотивацию человека. Но в периоды кризисных социальных изменений потребность в безопасности становится ведущей и начинает определять мотивацию социального поведения человека.

Психологическая безопасность обеспечивается через психологическую защиту личности. В широком смысле понятие «психологическая защита» употребляется для обозначения любого поведения, устраняющего психологический дискомфорт. «Психологическая защита» в традиционном представлении психоаналитической ориентации, обозначающей ее как внутриличностное явление, трансформировалась в феномен межличностного и межгруппового взаимодействия, а также взаимодействия человека с информационной средой общества. В настоящий момент имеются следующие определения психологической защиты: а) сложная многоуровневая система социальных, социально-психологических и индивидуально-личностных механизмов, образований и форм поведения, которая должна обеспечивать социально-психологическую безопасность человека в обществе как личности и активного социального субъекта; б) относительно устойчивое положительное эмоциональное переживание, умение управлять эмоциями, психосоциальное взаимодействие, осознание индивидом возможности удовлетворения своих основных потребностей и обеспеченности собственных прав в любой, даже неблагоприятной ситуации; в) специальная регулятивная система стабилизации личности, функция которой является «ограждение» сферы сознания от негативных, травмирующих личность переживаний, сохранение внутренней устойчивости личности и нормального течения психической жизни человека и его поведения под влиянием нежелательных и социально вредных последствий; г) предотвращение или нейтрализация угрожающих факторов, способных нанести ущерб личности; д) использование разнообразных средств и способов изменения процессов информационно-психологического взаимодействия человека с различными социальными субъектами и информационной средой в целом [4].

Среди основных факторов, воздействующих на психологическую безопасность личности в современном мире, можно выделить, во-первых, внешние: социально-политические факторы – глобальное информационно-пропагандистское воздействие, разрушение ранее существовавшей административной системы государственного управления, идеологические перемены, трансформационные процессы в обществе; социально-экономические факторы –



падение жизненного уровня населения, безработица, имущественная поляризация в обществе, криминализация общественных отношений, превышение смертности населения; духовные факторы – изменение ценностных ориентаций, рост и деструктивная роль нетрадиционных религиозных организаций (сектантизм), недейственность системы образования и науки. Во-вторых, внутренние, разнообразные травмирующие эмоциональные переживания человека, конфликтность и нестабильность семьи, стрессовые ситуации детства, приводящие к формированию определенных личностных качеств, неадекватных моделей поведения, которые могут привести к неустойчивости психической защиты в зрелом возрасте. Эти факторы порождают отсутствие чувства базисной безопасности и проявляются тревожностью, внутренними конфликтами и повышенной фрустрацией в зрелом возрасте.

Одним из основных способов психологической защиты личности является обеспечение ее информационно-психологической безопасности, под которой нужно также понимать определенную защищенность сознания от информационных воздействий, способных против ее воли и желания изменять психологическое состояние и поведение человека. Обеспечение информационно-психологической безопасности является одним из главных направлений защиты жизненно важных интересов личности, общества и государства. Однако важность проблем информационно-психологической безопасности личности и ее психологической защиты в современных условиях стала осознаваться в полном объеме лишь только в последние годы. Информация как универсальный инструмент прогресса человечества является главным ресурсом развития современного общества. Темпы влияния информации на психику человека возрастают и возникает необходимость выживания человека как личности и активного социального субъекта в современном обществе.

В качестве негативных последствий информационно-психологических воздействий рассматриваются: повышение психоэмоциональной и социально-психологической напряженности, искажение нравственных критериев и норм, морально-политическая дезориентация, снижение чувствительности и формирование безучастности ко всему происходящему в обществе. И в конечном итоге средства массовой информации начинают выступать как деструктивная сила в обществе и практически утрачивают ту роль демократического института, которую они должны выполнять [4].

Таким образом, психологическая безопасность как показатель общественной стабильности и психического здоровья является важнейшим составляющим элементом высокого качества жизни данного общества. Люди, обладающие системой психологической защиты, являются активными и созидательными членами общества, что является основой для ведения полноценной и значимой жизни, а это, несомненно, в свою очередь способствует социально-экономическому развитию общества и духовно-целостному развитию личности. Соответственно, разработка и пропаганда эффективных методов укрепления психологической защиты населения позволит повысить уровень психического благополучия общества в целом. И не случайно, что вопросы психологической безопасности личности и психологической защиты от отрицательных воздействий внешних и внутренних факторов в последнее время в развитых странах становятся объектом научного исследования и областью стратегических инвестиций.

Литература

1. **Белопольская Н.Л.** Задачи патопсихологии и понятие психической нормы.- М., 1995
2. **Братусь Б.С.** Аномалии личности. – М., 1988
3. **Брушлинский А.В.** Проблемы психологии субъекта. - М., 1994
4. **Грачев Г. В.** Информационно-психологическая безопасность личности: состояние и возможности психологической защиты. – М; Изд-во РАГС, 1998
5. **Немов Р. С.** Психология: Учебн. Для студентов высших пед. учеб. заведений: В 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. 3-е изд. – М.: Гуманит.изд. центр. ВЛАДОС, 1997
6. **Непloh Я.М.** Человек, познай себя. Записки психиатра. – СПб, 1991
7. **Семке В.Я.** Учитесь властвовать собой, или беседы о здоровой и больной личности. - Новосибирск, 1991
8. **Собчик Л.Н.** Диагностика индивидуально-типологических свойств и межличностных отношений. Практическое руководство. – СПб., 2002
9. **Трунов Д.Г.** Об основаниях понятия психическая норма. // Будущее клинической психологии: материалы Всерос. науч.-практ. конф. (27 марта 2008 г.): Перм. гос. ун-т. Пермь, 2008. Вып. 2
10. **Фромм Э.** Бегство от свободы. – М, 1989
11. Эмоциональный стресс в этиологии и патогенезе психических и психосоматических заболеваний / Н.Е. Бачериков, М.П. Воронцов, П.Т. Петрюк, А.Я. Цыганенко. – Харьков: Основа, 1995

ԱՆՁԻ ՀՈԳԵԿԱՆ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅԱՆ ՍՈՑԻԱԼ-ՀՈԳԵԲԱՆԱԿԱՆ ՏԵՍԱՆԿՑՈՒՆԵՐԸ

Ն. Հարոյան

Հոդվածում դիտարկվում են անձի հոգեկան առողջությանն առնչվող հիմնահարցի սոցիալ-հոգեբանական որոշ տեսանկյուններ, մասնավորապես քննարկվում է հոգեբանության մեջ անձի «նորմա» հասկացության տարբեր սահմանումները, բնութագրվում են անձի հոգեբանական առողջության այնպիսի կարևորագույն կողմեր, ինչպիսիք են հոգեբանական անվտանգությունն ու հոգեբանական պաշտպանվածությունը:

SOCIAL-PSYCHOLOGICAL APPROACHES TO MENTAL HEALTH

N. Haroyan

The article discusses some social-psychological aspects of personal mental health. In particular, different viewpoints of understanding the "norm" are discussed. Moreover, the important aspects of mental health, such as the psychological security and the protection, are also covered in the article.

