

**ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА:
МЕЖДИСЦИПЛИНАРНЫЙ ПОДХОД**

**Скуднова
Татьяна
Дмитриевна** доктор философских наук, профессор кафедры психологии,
Таганрогский институт имени А.П. Чехова (филиал) Ростовского
государственного экономического университета (РИНХ)
(347900, Россия, г. Таганрог, пер. Тургеневский, 32).
E-mail: skudnovatd@yandex.ru

Аннотация

В статье раскрываются теоретические и практические аспекты междисциплинарной проблемы психологического здоровья человека, современные пути оказания психологической помощи и возможности применения инновационных психолого-педагогических практик и антропотехнологий в психолого-педагогическом образовании.

Ключевые слова: *психологическое здоровье, междисциплинарный подход, позитивное мышление, человеческая субъективность, антропотехнологии, инновационные практики.*

В настоящее время в России осуществляется целенаправленная образовательная политика по развитию инновационной деятельности в процессе подготовки специалистов, ориентированных на внедрение новых подходов и технологий, осуществлению междисциплинарных исследований, формированию практико-ориентированных компетенций студентов университета. Это относится, прежде всего, к системе психолого-педагогического образования, роль которого возрастает в зависимости от общечеловеческой ориентации культуры общества. «Человекосообразность» образования становится мерой отношения личности к самому себе, к окружаемому миру, к своей профессии. Современная тенденция к междисциплинарности в социально-философских, психолого-педагогических и других гуманитарных исследованиях способствовала становлению «развивающей парадигмы» образования, признающей повышенный интерес к целостному человеку как деятельному субъекту самопознания, саморазвития и самореализации, остро ощущающему свою индивидуальность и субъектность, что, в конечном итоге, является существенным признаком физического и психологического здоровья. Феномен физического и психологического здоровья человека относятся к числу наиболее актуальных проблем современной науки, являясь наивысшей ценностью в жизни людей.

В современных социологических исследованиях констатируется рост проблем молодежи в сложившихся условиях экономических, экологических и социально-культурных трансформаций. В научный оборот введены такие понятия как «девиантность», «дезадаптация», «группа риска», «дети с ограниченными возможностями здоровья», «новое поколение», «ноогенные неврозы», «экзистенциальный вакуум», «суицид» и т.п. Экзистенциальные проблемы человека невозможно решить лишь средствами традиционной психологии. Изучение проблемы психологического здоровья требует междисциплинарного подхода, а также разработки на этой основе инновационных психолого-педагогических практик и антропотехнологий.

Решение этих вопросов требует обращения к основам философии, социологии, антропологии, физиологии, медицины, акмеологии и постнеклассической психологии. В трудах Б.Г. Ананьева, А.Г. Асмолова, В.М. Бехтерева, Л.С. Выготского, В.П. Зинченко, М.К. Мамардашвили, С.Л. Рубинштейна, В.С. Степина, В.А. Лекторского, В.В. Розина и др. были определены методологические ориентиры социально-гуманитарного знания, заложенные в основу антропологии образования и современной практической психологии. Одним из первых российских ученых, занимающихся вопросами психологии здоровья, был В.М. Бехтерев, который рассматривал здоровое развитие человека в качестве центральной проблемы науки и придавал огромное значение исследованиям в области психогигиены, психопрофилактики и воспитания здорового образа жизни [2, с.97].

Феномен «психологическое здоровье» является относительно новым и связан с развитием социально-гуманитарных знаний и достижениями в области исследования внут-

ренного мира человека. В настоящее время проблема психологического здоровья является одной из центральных в науке и разрабатывается рядом отечественных исследователей (Б.С. Братусь, И.Н. Гурвич, Н.Г. Гаранян, Д.А. Леонтьев, А. М. Степанов и др.). Проблеме психологического здоровья детей посвящены работы И.В. Дубровиной, В.В. Давыдова, О.В. Хухлаевой, Г.С. Никифорова, Д.Б. Эльконина и др.

Ученые подчеркивают, что, существует принципиальное различие между использованием словосочетаний «психическое здоровье» и «психологическое здоровье»: первое характеризует отдельные психические процессы и механизмы, второе относится к личности в целом и связано с высшими проявлениями человеческой сущности. С точки зрения И.В. Дубровиной, психологический аспект этого феномена, в отличие от медицинского, социологического, философского состоит в том, что «психическое здоровье» характеризует нормальную работу отдельных психических процессов и механизмов, а «психологическое здоровье» как характеристика личностных проявлений определяется следующими критериями: уровнем эмоционально-волевой и познавательной сфер личности, адекватным возрасту; способностью планировать свою деятельность; позитивной Я-концепцией; способностью к саморегуляции психических состояний; способностью к рефлексии и эмпатии; сформированностью навыков общения; самокритичностью и самостоятельностью [3].

Психолого-педагогическое образование призвано подготовить компетентных специалистов в области антропологии детства, способных создать условия для сохранения и укрепления психологического здоровья подрастающего поколения. Центральной задачей психолого-педагогической деятельности является профессиональная забота о психологическом здоровье детей, о чем записано в нормативно-правовых документах службы практической психологии образования. Во Всемирной декларации об обеспечении выживания, защиты и развития детей указывается: «Дети мира невинны, уязвимы и зависимы. Они также любознательны, энергичны и полны надежд. Их время должно быть временем радости и мира, игр, учебы и роста. Их будущее должно основываться на гармонии и сотрудничестве. Их жизнь должна становиться более полноценной, по мере того, как расширяются их перспективы и они обретают опыт» [10]. Вместе с тем, для многих детей реальности детства совершенно иные. Физическое и психологическое здоровье ребенка непосредственно связано с влиянием среды и образом современной жизни. Главные причины нарушений здоровья детей и отклонений в развитии ребенка, по мнению исследователей, состоят в том, как строятся взаимоотношения и поведение воспитателей и воспитуемых.

В число основных факторов дисгармонии системы детско-взрослых отношений входят: ухудшение объективных показателей и духовно-нравственных оснований качества жизни, неадекватность и нестабильность социокультурных условий развития, неопределенность мировоззренческих установок и ценностных ориентиров в обществе и т.д.

На основе анализа данных социологических и психолого-педагогических исследований, проведенных в нашей стране и за рубежом, можно констатировать, что психологические отклонения, как правило, отмечаются у детей, которые растут в условиях семейного разлада, страдают от дефицита общения или от негативного отношения. В неблагоприятных условиях межпоколенных и внутрисемейных отношений вырастает бездуховность, равнодушие, агрессивность, безволие, пассивность и психологическое нездоровье. Такого рода нарушения психологического здоровья у детей объединены общим названием – антропогении, психологическая сущность которых характеризуется деформацией субъективности ребенка.

В специальной литературе можно встретить следующие типы антропогений:

1. биографически обусловленные переживания безродности (сиротства);
2. педагогическая запущенность (чувство нереализованности и бесперспективности);
3. отсутствие смысла жизни (экзистенциальный вакуум);
4. «мауглизация» как крайняя форма реагирования детей на неблагоприятную жизненную ситуацию;
5. ценностная дезориентированность, фрустрация, стрессы, дистрессы, переживания, приводящие к неврозам и другим психическим расстройствам [1].

Сиротство, безродность, опустошенность и дезориентированность можно отнести к наиболее актуальным проблемам антропологии образования. При неблагоприятных средовых и социокультурных условиях антропогенез принимают устойчивые формы нарушений психологического здоровья, в основе которых – дезадаптация, отклонения в развитии, дезинтеграция.

Такие нарушения психологического здоровья не всегда приводят к душевным переживаниям или девиантному поведению, социальной дезадаптации или асоциальным действиям. Внешне дети и подростки могут адаптироваться к окружающему социуму, соответствовать в своем поведении социально одобряемым нормам, но при этом, переживая тревожность, внутренний дискомфорт, напряжение, отрицательные эмоции.

Психологическое нездоровье сопровождается повышением уровня тревожности, эмоциональной неустойчивости, переживаниями и заблуждениями, конфликтами и кризисами. Оно характеризуется противоречивыми субъективными характеристиками, отклонениями в развитии человека. Недоразвитие как дизонтогенез субъективности характеризуется несформированностью личностной позиции и конформным поведением. Оно проявляется в отсутствии рефлексивных навыков, хаотичности ценностных ориентаций, неустойчивости поведения, несамостоятельности, зависимости от обстоятельств, от чужого мнения и влияния среды, инфантильности, утрата смысла жизни. Отношение к жизни и к другим людям характеризуется безответственностью, отсутствием навыков целеполагания, безволием и т.д. Такие дети и подростки подвержены влиянию средств массовой информации, PR-технологий, рекламы, мошенников, асоциальных элементов и т.п.

Психологическое нездоровье характеризуется также эгоцентрической направленностью, деформированной самоидентичностью, завышенной самооценкой, неразвитостью ценностно-смысловой сферы, потребностью к самоутверждению, равнодушием к окружающим, несоблюдением духовно-нравственных норм, «экзистенциальным вакуумом» [8].

Дезинтеграция как промежуточная форма дизонтогенеза субъективности сопровождается изменением системы смысложизненных ориентаций, возникновением личностных проблем, конфликтов и разочарований, стагнацией самости и субъективности, дискретностью духовно-нравственного развития.

С позиций психолого-педагогической антропологии неспособность и неготовность к нравственному выбору и эмоциональная неразвитость являются показателями отклонения от норм психологического здоровья, что и создает предпосылки для возникновения фобий, комплексов, психических, психосоматических, наркологических заболеваний и зависимостей.

Изучение психического здоровья непосредственно связано с осмыслением целостной (многомерной) природы и сущности человека. Физическое и психическое здоровье человека – это сложный, многомерный феномен, отражающий модусы человеческой реальности: природно-биологической, социально-культурной и душевно - духовной. Это процесс и результат развития, включающий в себя физиологический рост организма, развитие и функционирование психики, формирование личности как социальной единицы, духовно-нравственное становление, самоактуализацию и самореализацию.

Основными характеристиками психологического здоровья являются: жизненная активность человека, наличие смысла жизни, адекватная самооценка, способность и готовность ставить перед собой жизненные цели, нести ответственность за себя и своих близких, владение навыками рефлексии и эмпатии, потребность в саморазвитии и самосовершенствовании. Психологически здоровый человек обладает позитивным мышлением, неконфликтен, оптимистичен, жизнерадостен, весел, открыт и креативен. Он всегда готов к познанию себя, окружающего мира, интересуется всем новым. Ему чуждо чувство зависти, он искренне радуется чужим успехам, они вдохновляют его на собственные новые достижения.

К сожалению, в жизни мы чаще всего встречаем людей пассивных, неспособных ставить цели и доводить начатое до конца, что, безусловно, свидетельствует об отсутствии психологического здоровья и влияет на качество жизни индивида. Кроме того, распространенное чувство зависти и ненависти к более успешным людям, озлобленность и неадекватность поступков приводят человека к психическому и, как следствие, к физическому нездоровью. Негативный психологический климат, проблемы межличностного общения, фрустрация, депрессия, неврозы, вредные привычки – это неизбежные последствия психологических болезней.

Главная заслуга в постановке и разработке проблемы психологического здоровья принадлежит зарубежным исследователям гуманистической ориентации – В. Франклу, Г. Олпорту, А. Маслоу, К. Роджерсу, Э. Фромму и др. В своих работах Г. Олпорт описал образ психологически зрелой личности; К. Роджерс построил теорию человекоцентрированной терапии для полноценно развивающейся личности; А. Маслоу на основе иерархии потребностей личности охарактеризовал самоактуализирующегося, психологически здорового человека. В. Франкл, разработавший метод логотерапии, показал огромное значение для человека поиска смысла жизни. Он утверждал, что самоактуализация — это не конечное предназначение человека: «Лишь в той мере, в какой человеку удастся осуществить смысл, который он находит во внешнем мире, он осуществляет и себя»[8]. Представителями гуманистического направления положено начало обращения психологической науки к экзистенциальным проблемам человека. Так, А. Маслоу считал, что психологически здоровый человек живет в гармонии с самим собой, обладает креативностью и направленностью на общечеловеческие ценности [5].

В современной психологии и педагогике идет процесс становления антропологического мировоззрения, поиск средств и условий развития целостного человека как субъекта жизнедеятельности. Оформляется психолого-педагогическая антропология, ориентированная на целостное развитие человека во всей полноте его биологических, социокультурных и духовно-душевно измерений, направленная на изучение проблем существования человека в мире и его становление в процессе воспитания и образования. На этой методологической основе и формируется концепция психологического здоровья, общим принципом которой является стремление человека к конгруэнтности: быть и оставаться самим собой, искренним, подлинным, самоидентичным [6].

Становление психолого-педагогической антропологии как интегративной науки о человеке способствовало возрождению проблемы человека, его физического и психического здоровья в ее рамках были сформулированы базовые принципы психолого-педагогического образования, и активизировалась разработка психолого-педагогических практик и антропотехнологий психологической помощи.

Аксиологический аспект проблемы формирования психологического здоровья человека состоит в утверждении и принятии общечеловеческих гуманистических ценностей, приоритете прав, свобод и достоинства человека. Каждый человек по своей природе наделен природным, естественным стремлением к здоровью и росту, в нем заложены неисчерпаемые потенциальные возможности и ресурсы.

С позиций антропологического подхода психологическое здоровье – это интеграция способностей и человеческого потенциала, проявляющихся в ориентации на позитивные эмоции, субъективность, рефлексивные способности. При этом огромная роль принадлежит базовым принципам антропологической парадигмы образования: антропологизма, природосообразности, культуросообразности, свободосообразности, субъектности, человекообразности.

Эти принципы не являются новыми для педагогической науки, они рождались и формировались вслед за изменением приоритетов образовательной деятельности как ответ на «вызовы времени». В них закреплялись определённые характеристики образования, которые отражали дух времени, но эти принципы были востребованы и в дальнейшем, приобретая особую актуальность в эпохи, созвучные по мировоззрению с теми, которые их породили. Они отражают ведущую идею гуманистической философии эпохи Возрождения – признание ценности человека как личности, его права на свободное развитие и проявление своих способностей. Реализация этой идеи в сфере образования породила новый взгляд на ребенка как субъекта жизнедеятельности, признающий ценность человека, его физического и психического здоровья в качестве приоритетов воспитания и основы человекообразного образования.

Принцип антропоцентризма, зародившись в период Ренессанса, в дальнейшем формировался и трансформировался вместе с развитием философской и педагогической мысли. Он вновь приобрёл актуальность на рубеже XIX-XX столетий и уже на протяжении ста с лишним лет остаётся постоянной темой изучения, дискуссии, рефлексии. В настоящее время принцип человекообразности активно разрабатывается научной школой, возглавляемой академиком А.В. Хуторским, которая ставит своей целью проектирование и реализацию типов и форм обра-

зования, обеспечивающих «личностную культурно-историческую самореализацию человека на основе его эвристической, продуктивной, рефлексивной деятельности» [9].

С позиций человекообразного подхода, психическое нездоровье детей рассматривается как антропогенный синдром: задержка или отклонения в развитии внутреннего мира, социально-антропологическая незрелость, отсутствие гармонии с самим собой и с социумом.

Основа психологического здоровья – это личностное саморазвитие как утверждение самости в процессе становления субъектности, способности полноценного функционирования в условиях жизнедеятельности. Императив психологического здоровья, по мнению акмеологов, – это постоянное стремление к гармонии, самоидентичности, конгруэнтности, устремленность к «акме» (пику, вершине развития своих возможностей и способностей).

Студенческий возраст – наиболее благоприятный период для профессионально-личностного саморазвития, формирования смысложизненных ориентаций, установок, ценностей и целей. Для решения задач оказания помощи взрослому человеку в процессе личностного роста, саморазвития и самосовершенствования как основы психологического здоровья необходимо опираться на следующие гуманистические установки, применяемые в антропопрактике:

1. позитивное, безоценочное отношение: принятие человека таким, каков он есть;
2. эмпатическое понимание: проникновение в его внутренний мир, сочувствие, сопереживание, умение поставить себя на место другого;
3. конгруэнтность в процессе оказания психологической помощи и поддержки;
4. фасилитация личностного роста человека преимущественно недирективными психотерапевтическими средствами;
5. диалогические формы взаимодействия, ориентированные на актуализацию в человеке его внутреннего «Я»;
6. мировоззренческая ориентация на формирование позитивного мышления.

В рамках антропологической парадигмы разрабатывается сегодня и антропологическая модель психологического здоровья. Условия и критерии психологического здоровья могут быть выведены и раскрыты, исходя из человеческого способа жизни. Здесь уместно вспомнить очень точное замечание В. Франкла: «Отличительным признаком человеческого бытия является сосуществование в нем антропологического единства и онтологических различий, единого человеческого способа бытия и различных форм бытия, в которых он проявляется» [8]. Главное условие раскрытия человеческого потенциала и формирования психологического здоровья – непрерывный процесс саморазвития. Психолого-педагогическая антропология указывает на неслучайный характер данного обстоятельства: «процесс саморазвития есть сущностная форма бытия человека, которая начинается в раннем детстве и продолжается в процессе образования; но человек может и не быть его субъектом, управляющим этим процессом» [6].

Психологи утверждают, что механизмом развития является личностная рефлексия и сопереживание (эмпатия), условиями развития – диалогическое общение и сотрудничество в деятельности. Эти навыки необходимо развивать с раннего детства. В воспитании детей существенным показателем психологического здоровья является характер отношений ребенка с человеческим окружением: родителями, учителями, сверстниками, «значимыми» другими. Значимый взрослый – это референтная личность, оказывающая существенное, определяющее влияние на процесс развития ребенка: родитель, опекун, педагог дополнительного образования, тренер, наставник. Психологическое здоровье есть результат воспитания ребенка в доброжелательной, комфортной психологической среде, где царит доверие, уважение, взаимопонимание, диалог равных партнеров. В атмосфере равнодушия, безразличия, непонимания и неприятия возникают психологические барьеры, отчужденность, тревожность, закрытость, отсутствие духовной близости, которые вредят психологическому здоровью ребенка, тормозят его развитие.

Психологически здоровый человек обладает мощным личностным ресурсом, помогающим преодолевать жизненные трудности, позитивно мыслить и оптимистично смотреть на жизнь. Для системы образования проблема психологического здоровья сводится к вопросу о том, каков субъективный настрой и духовный облик взрослого человека. Поэтому охрана

и поддержание психологического здоровья является первоочередной задачей педагогов-психологов, социальных педагогов, медицинских работников и родителей. Приоритетом целостного развития ребенка в современной социальной педагогике является оказание психолого-педагогической помощи и поддержки в гармоничном личностном развитии. Речь идет не только об интеллектуальном развитии, но и о становлении индивидуальности, самости и субъектности. Педагоги и родители должны помочь ребенку обрести не только внешние, но и внутренние ориентиры, укрепляющие и направляющие его развитие. Это, прежде всего, формирование системы ценностей, установок, убеждений и развитие позитивного мышления.

Многие философы, психологи и педагоги (В.С. Степин, М.Н. Невзоров, А.В. Хуторской и др.) подчеркивают, что современное образование должно быть «человекообразным», «человекоподобным», способствующим полноценному становлению и развитию личности, а также укреплению его психологического здоровья [7]. Психолого-педагогическая деятельность, таким образом, может быть рассмотрена как антропопрактика, где в качестве сверхзадачи выступает развитие личностных ресурсов, человеческого потенциала и сопровождение детей в процессе духовно-нравственного самоопределения. Именно человекообразное образование, направленное на актуализацию личностного потенциала в человеке, формирующее нравственную позицию, меру «человеческого в человеке» является оптимальной формой обеспечения сохранности психологического здоровья детей. А.В. Хуторской подчеркивает отличие человекообразного образования от человекоориентированного или человекоцентрированного. Сообразность – это соответствие образу, а центрированность – это использование образа человека в качестве объекта педагогического воздействия. Человекообразное образование не противоречит образу человека, а строится в соответствии с ним, оно близко по смыслу к человекообразующему, в котором становление человека и есть процесс его целостного развития, т.е. максимальной реализации всех личностных резервов и потенциалов индивидуума [9].

Только координируя усилия всех заинтересованных лиц, мы можем оказать реальную помощь детям и молодежи в укреплении психологического здоровья. Важнейшим условием поддержания психологического благополучия в семье, школе, вузе является построение педагогического процесса на принципах человекообразного воспитания.

Литература

1. Семенова Е.М., Чеснокова Е.П. Психологическое здоровье ребенка и педагога. Мозырь, 2010.
2. Бехтерев В.М. Проблемы развития и воспитания человека. Москва-Воронеж, 1997.
3. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. – М., 2014.
4. Дубровина И.В. Психологическое здоровье детей и подростков. – М., 2000.
5. Маслоу А.Г. Мотивация и личность. Перевод, с англ. Татлыбаевой А.М. СПб., Евразия, 1999.
6. Скуднова Т.Д., Кобышева Л.И., Шалова С.Ю. Психолого-педагогическая антропология. М-Берлин, 2018.
7. Скуднова Т.Д. Проблема антропологизации психолого-педагогического образования // Вестник АГУ, 2016, №4.
8. Франкл В. Логотерапия или поиски смысла жизни. М., 2007.
9. Хуторской А.В. Человекообразное образование [Электронный ресурс] // А.В. Хуторской. Персональный сайт – Научная школа. – http://khutorskoy.ru/science/concepts/terms/Chelovekoobraznoe_education.htm
10. Всемирная декларация об обеспечении выживания, защиты и развития детей (Нью-Йорк, 1990).

Skudnova Tatyana Dmitrievna, Doctor of philosophical Sciences, Professor of the Department of social pedagogy and psychology, Taganrog institute of A.P. Chekhov (branch) of the Rostov state economic university (RINH) (32, Turgenevsky per., Taganrog, 347900, Russian Federation). E-mail: skudnovatd@yandex.ru

PSYCHOLOGICAL HUMAN HEALTH: INTERDISCIPLINARY APPROACH

Abstract

The article reveals the theoretical and practical aspects of interdisciplinary problems of psychological health, modern ways of providing psychological assistance and the possibility of applying innovative psycho-pedagogical practices and antropotechnologies in the psycho-pedagogical education.

Keywords: *psychological health, interdisciplinary approach, positive thinking, human subjectivity, antropotechnologies, innovative practices.*