

МРНТИ 15.81.61

<https://doi.org/10.51889/2020-1.1728-7847.27>

Маткаримова А.И.<sup>1</sup>, Кабакова М.П.<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> *Казахский Национальный университет имени Аль-Фараби,  
(г. Алматы, Казахстан)*

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

### *Аннотация*

В современном обществе в связи с увеличением количества разводов, поздних браков, отказа от вступления в брак молодежи и взрослого населения приобретает актуальность исследование проблемы психологического здоровья людей, состоящих и не состоящих в браке.

Понятие «психологического здоровья» в психологии не новое, однако казахстанскими учеными малоизученная тема. В этой связи цель нашего исследования состоит в рассмотрении сущности понятия «психологическое здоровье», составляющих его компонентов.

Проведенный нами теоретический анализ позволил рассмотреть понятие, структуру, компоненты «психологического здоровья» с позиций разных авторов, и определить данный феномен как необходимое для жизнедеятельности благополучие личности.

В статье представлено понимание психологического здоровья, как субъективное благополучие, обеспечивающее становление личности; описана модель психологически здоровой личности (понимающей себя, окружающих, способная к деятельности и др.).

Результаты проведенного анализа дополняют научное представление о понятии психологического здоровья, формируют основу для работы над благополучием человека.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, психическое здоровье, психологическое благополучие, гармония личности, социальная среда.

*А.И. Маткаримова<sup>1</sup>, М.П. Кабакова<sup>2</sup>*

<sup>1,2</sup> *Әл-Фараби атындағы Қазақ ұлттық университеті,  
(Алматы қ., Қазақстан)*

## ПСИХОЛОГИЯЛЫҚ ДЕНСАУЛЫҚ МӘСЕЛЕСІНІҢ ТЕОРИЯЛЫҚ ТАЛДАУ

### *Аңдатпа*

Қазіргі қоғамда ажырасулар санының артуына, кеш үйлену, жастар мен ересектердің некеден бас тартуына байланысты, үйленген және тұрмысқа шықпаған адамдардың психологиялық денсаулығын зерттеу мәселесі өзекті болып отыр.

Психологиядағы «психологиялық денсаулық» ұғымы жаңа емес, дегенмен қазақстандық ғалымдар арасында аз зерттелген тақырып. Осыған байланысты біздің зерттеуіміздің мақсаты - «психологиялық денсаулық» ұғымының мәнін, оның құрамдас бөліктерін зерттеу.

Біздің теориялық талдауымыз «психологиялық денсаулық» ұғымын, құрылымы мен компоненттерін әртүрлі авторлардың көзқарасы бойынша қарастыруға және бұл құбылысты адам өміріне қажетті тұлғаның әл-ауқаты ретінде анықтауға мүмкіндік берді.

Мақалада жеке тұлғаның қалыптасуын қамтамасыз ететін субъективті игілік ретінде психологиялық денсаулыққа байланысты түсініктеме берілген; психологиялық сау адамның моделі сипатталған (өзін, өзгелерді түсінуге, әрекетке қабілетті және т.б.).

Талдау нәтижелері психологиялық денсаулық ұғымының ғылыми тұжырымдамасын толықтырады, адамның әл-ауқаты бойынша жұмыс жасаудың негізін құрайды.

**Түйінді сөздер:** психологиялық денсаулық, психикалық денсаулық, психологиялық әл-ауқат, тұлға үйлесімділігі, әлеуметтік орта.

A.I. Matkarimova<sup>1</sup>, M.P. Kabakova<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>Kazakh National University named after Al-Farabi,  
(Almaty, Kazakhstan)

## THEORETICAL ANALYSIS OF THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

### Abstract

In modern society, in connection with the increase in the number of divorces, late marriages, the rejection of marriage of young people and adults, the study of the psychological health problem of married and unmarried people is becoming urgent.

The concept of "psychological health" in psychology is not new, however, Kazakhstani scientists have little studied topic. In this regard, the goal of our study is to examine the essence of the concept of "psychological health", its constituent components.

Our theoretical analysis allowed us to consider the concept, structure, and components of "psychological health" from the standpoint of different authors, and to define this phenomenon as the well-being of the person necessary for life.

The article presents an understanding of psychological health as a subjective well-being that ensures the formation of personality; a model of a psychologically healthy person is described (understanding oneself, others, capable of activity, etc.).

The results of the analysis complement the scientific concept of the concept of psychological health, form the basis for work on human well-being.

**Key words:** psychological health, mental health, psychological well-being, personal harmony, social environment.

21 век, век глобальных перемен экономики и политики всего мира, меняет сознание общества, трансформирует принятые социальные нормы, подталкивая к необходимости быстрой адаптации к меняющимся условиям. Общество проживает ускоренный темп жизни, постоянную нехватку времени, текучесть информации, так же высокую подверженность стрессам. Внешняя среда и окружение человека оказывает значительное влияние на психологическое здоровье человека, субъективное благополучие личности.

Социальная поддержка – одна из мощнейших стимуляторов воздействующая на индивида. Самая главная среда, играющая роль в жизни каждого человека, это его семья. Трансформация социальных норм в современном обществе, влияет на семейный институт и порождает распространенную во всем мире проблему – вступление людей в поздний брак или вообще отказ связывать себя семейными узами, частые разводы у молодежи и взрослого населения, количество овдовевших граждан, не спешащих вступить в новый брак. Каково психологическое здоровье людей, состоящих и не состоящих в браке? В связи с ростом числа «социально одиноких людей» проблемой психологического здоровья и благополучия озабочены не только психологи и социологи, но и правительство государства, заинтересованное в увеличении численности населения и сохранении благополучия граждан, что доказывает актуальность темы исследования.

Феномен психологического здоровья на данном этапе развития мировой психологии достаточно изучен зарубежными (А. Маслоу [1], К. Роджерс [2]) и российскими учеными (И.В. Дубровина [3], В.А. Ананьев [4], Г.С. Никифоров [5], В.И. Слободчиков [6], Жесткова Н.А. [7] и др.). К сожалению, казахстанскими исследователями данный феномен мало изучен, является достаточно новым объектом изучения. В числе работ по данной проблеме можно назвать статьи Ниетбаевой Г.Б. [8], Имангалиевой Ш.Д. и др. [9], Бельгибаевой Г.К. и др. [10].

Несмотря на определенную изученность, в психологии нет общепринятого определения понятия «психологическое здоровье», в то время как определение психического здоровья было дано в 1979 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) [11, с. 70]. К основным критериям которого относится «нормальное развитие психических функций, физиологическое, духовное и социальное благополучие, способность к адекватной адаптации в окружающей среде, активной деятельности в духовной и производственной жизнедеятельности» [11, с. 70-71].

Прежде чем преступить к осмыслению понятия «психологическое здоровье», необходимо понять, что вообще есть здоровье. Так, в 1948 г. ВОЗ описала здоровье, как «состояние человека, которому

свойственно не только отсутствие болезней или физических дефектов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие» [12, с. 87].

Эквивалентом душевного благополучия в науке принято считать вопросы психического и психологического здоровья.

Однако, необходимо разграничить эти два термина, границы которых «размыты», поскольку многие авторы используют их как синонимы или заменяют одно понятие другим. В связи с данной, на наш взгляд, существенной проблемой, которая приводит к некой путанице, мы попытались показать различия между двумя понятиями.

Исследуя данную тему, необходимо отметить вклад российских ученых. Много трудов посвященных психологическому здоровью было написано И.В. Дубровиной. Она разграничила понятия психологического и психического здоровья. Сравнивая два понятия, она отметила, что «психологическое здоровье» по сути является более широким, чем «психическое здоровье». К «психическому здоровью» относятся отдельные психические процессы и механизмы, а к «психологическому здоровью» механизмы, имеющие отношение к личности в целом и тесно связанные с высшими проявлениями человеческого духа. Таким образом, по мнению И.В. Дубровиной: «психологическое здоровье предполагает духовное становление личности, полноту и богатство ее внутреннего мира на основе полноценного и всестороннего психического развития» [13, с. 117]. Так же она характеризует «психологическое здоровье» нахождением достойного, с точки зрения личности, удовлетворяющее место в познаваемом, переживаемом им мире. Оно предполагает интерес к жизни, свободу мысли и инициативу, увлеченность какой-либо областью научной или практической деятельности, активность и самостоятельность, ответственность и способность к риску, веру в себя и уважение другого, разборчивость в средствах достижения цели, способность к сильным чувствам и переживаниям, осознание своей индивидуальности и радостное удивление по поводу своеобразия всех окружающих людей, творчество в самых разных сферах жизни и деятельности» [цит. по: 14, с. 21-22].

Автор книги «Психология здоровья» Г.С. Никифоров связывает психологическое здоровье с гармонией личности. «Гармония это есть душевное равновесие - равновесие веры в себя, в свои силы и в силы окружения. Это равновесие между силой воздействующих внешних причин и силой отклика». Гармония дает активность познать себя, окружающий мир, действовать, взаимодействовать с внешними объектами [5, с. 91].

В.А. Ананьев, описывая психологически здоровую личность использует понятие «личной зрелости». Зрелый человек тот, у которого развит самоконтроль, ускорена реакция, адекватно реагирует на жизненные ситуации. Человек, умеющий выходить из сложной ситуации, умеющий выделять реальные и несбыточные цели, ставящий границы между «Я желаю» и «Я должен», и стремящийся к их равновесию [4, с. 39].

В отличие от некоторых российских исследователей, зарубежный ученый А. Маслоу не разделяя термины психологического и психического здоровья, выделял два основных составляющих: реализация собственного потенциала через самоактуализацию, верное представление самого себя и стремление к гуманистическим ценностям [15, с. 165].

К.Р. Роджерс описывает психологически здоровую личность через проявление самодостаточности: 1) открытость собственному опыту; 2) жизнь в соответствии с экзистенциальными принципами и осознанием своего непосредственного экзистенциального опыта; 3) доверие своему опыту как основе собственных решений и действий [цит. по: 16, с. 16].

Казахстанские исследователи Г.К. Бельгибаева, С.А. Кенесбекова, М.Н. Нусипова, А. Базар в своей статье проанализировали научные подходы к проблеме психологического здоровья на примере школьных учителей, показали различия между понятиями «здоровье», «психологическое здоровье» и «психическое здоровье», представили описание психологического здоровья личности [10].

Анализируя два основных компонента «душевного благополучия» в трудах зарубежных, российских и казахстанских авторов, мы заметили закономерность: различие психического и психологического здоровья обусловлено тем, что психически здоровый человек (при сохранности психических процессов, участвующий в деятельности, имеющий социальные контакты и т.п.), одновременно может быть психологически не здоров – быть ущербной личностью (не направляющей собственную жизнь в нужное русло, не имеющей мотивацию осуществить цель, не видеть смысла в своих действиях). Забота только о психическом здоровье, при этом игнорирование психологического приводит к нарушению взаимоотношения человека с миром. Определить данное состояние можно таким образом: психически здоровый – личностно больной человек [17, с. 75].

Так как же определить психологически здоровую личность? Психологическое здоровье имеет свои составляющие. В трудах современных авторов в основном упоминаются: 1) полноценное развитие личности; 2) знание и осознание каждой отдельной личности своих особенностей психического и личностного развития; 3) отношение к своим психическим и личным особенностям в развитии; 4) гуманистическая направленность, формирование мировоззрения [3].

Исследуя труд «Основы психологии здоровья» В.А. Ананьева, который опираясь на труды К.Р. Роджерса развил свое представление о здоровье, мы выделили аспекты, относящиеся к психологическому здоровью:

1. Интеллектуальный аспект (разум) – умение получать необходимые знания и использовать их на практике.
2. Личностный аспект (воля) – самореализация личности, умение ставить и достигать поставленную цель, выбор ресурсов.
3. Эмоциональный аспект (чувственный) – умение адекватно реагировать, выражать собственные чувства, понимать и принимать чужие. Понимание и управление ими.
4. Социальный аспект – адаптация человека в обществе, стремление находиться в обществе, стремиться к общению.
5. Творческий аспект (креативность) – эстетические чувства, творческое самовыражение, противоположность ригидному мышлению
6. Духовный аспект – личные ценности, умение их выражать (творение добра, чувство справедливости, духовный рост и т.д.) [4, с. 20-26].

Психологическое здоровье как система была описана В.И. Слободчиковым и А.В. Шуваловой, которые выделили три компонента психологического здоровья: аксиологический, инструментальный и потребностно-мотивационный [6]. Опираясь на их труды, Жесткова Н.А. [7] составила таблицу, описывающую структурные компоненты психологического здоровья.

Таблица 1 - Критерии оценки и диагностируемые признаки психологического здоровья человека

Исследуемое свойство	Критерий оценки	Диагностируемые признаки
Аксиологический компонент	Позитивное отношение к себе	Самоуважение
	Позитивное отношение к людям	Социальная толерантность
	Оптимистическое отношение к миру	Чувство личной безопасности
Инструментальный компонент	Внутренний самоконтроль	Стрессоустойчивость
	Коммуникативная компетентность	Социальная адаптированность
	Личностная самооэффективность	Психологическая адаптированность
Потребностно-мотивационный компонент	Самодостаточность личности	Признание ценностей самоактуализирующейся личности
	Стремление к саморазвитию	Потребность в самореализации
	Активная позиция личности	Активные социальные контакты

Описание компонентов:

Аксиологический – отвечает за экзистенциальные ценности. Предполагает принятие себя (разные стороны своей личности, как позитивные, так и негативные) и других людей несмотря на особенности и различия (гендерные, культурные, личностные и др.)

Инструментальный – способствует самосознанию и самосовершенствованию. Предполагает концентрацию личности на собственный внутренний мир и определить место в социальном обществе. Рефлексия способствует пониманию собственных поступков и поступков окружающих его людей, обуславливает удовлетворение своих потребностей и выражение своих чувств без ущемления других личностей.

Потребностно-мотивационный – определяет саморазвитие личности. Предполагает определение собственной позиции, ответственности за свои действия в направлении саморазвития [7].

Многие зарубежные ученые психологическое здоровье описывали в контексте разных направлений. В. Франкл, основатель логотерапии, считал необходимым для психологического благополучия поиск смысла [18]; К. Юнг выделял необходимость «становления собой», личностный рост. Личностный рост – это расширение знаний о мире и о самом себе, сознательной осведомленности [цит. по: 4, с. 18].

«Стремление к самосовершенствованию» как важный компонент становления личности по А. Адлеру [цит. по: 4].

Таким образом, психологическое здоровье включает в себя компоненты, которые находятся в динамическом взаимодействии с психическим здоровьем и социализацией личности. Нарушение в одной сфере может повлиять на другие компоненты. Социальное положение, наличие благоприятного социально-психологического климата способствует формированию и сохранению психологической стороны здоровья.

На основе анализа трудов разных авторов мы попытались дать собственное понимание психологического здоровья и представить модель психологически здоровой личности:

Психологическое здоровье – это субъективное благополучие, обеспечивающее развитие личности, создающее условия для реализации собственного потенциала, благоприятного взаимодействия с социальной средой и обществом.

Психологически здоровая личность – это личность, в первую очередь, полноценно развитая психически, не имеющая психических отклонений, эмоционально стабильная, способная к деятельности, заинтересованная в собственном развитии (потенциал и самоактуализация), имеющая собственные ценности, эстетические чувства, адаптивная, стрессоустойчивая, активно участвующая в семейной, социальной, профессиональной жизни, «здоровомыслящая», умеющая оценивать ситуацию, с адекватной самооценкой, обеспечивающая собственную безопасность, склонная к самовоспитанию, управляющая своим поведением в соответствии с социальными нормами, удовлетворенная собственной жизнью, ставящая цели и ищущая пути их реализации.

Таким образом, на основе данного понимания психологически здоровой личности мы хотим отметить важность психологического здоровья для жизни человека. Проблема психологического благополучия на сегодняшний день влияет не только на отдельную личность, но и на институт семьи, и государство в целом. В связи с актуальностью данной темы для Казахстана, мы намерены провести сравнительное эмпирическое исследование психологического здоровья людей, состоящих и не состоящих в браке, выявить особенности, которые будут опубликованы в дальнейших наших статьях.

*Список использованной литературы:*

1. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики. – М.: Евразия, 1997. - 430 с.
2. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / пер. с англ. М.: Золотник: ЭКСМОПресс, 2001. - 416 с.
3. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. -М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
4. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. - 384 с.
5. Никифоров Г.С. Психология здоровья: Учебник для вузов. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.
6. Слободчиков В.И., Шувалов А.В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. - 2001. - № 4. - С. 91–105.
7. Жесткова Н.А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» // Вестник Пермского университета. Философия. Психология. Социология. 2018. – Вып. 3. - С. 384-392.
8. Нагибина Н.Л., Ниетбаева Г.Б. Психологиялық денсаулық мәселесіне негізгі көзқарастар // Вестник КазНПУ им. Абая. Серия «Психология». - 2014. – №3(40). - С. 8-12.
9. Имангалиева Ш.Д., Амзеева Г.А., Шеримова А.С. Психологиялық денсаулықты қалыптастыруда жаңа технологияларды пайдалану // Молодой ученый. – 2015. – №8.2. – С. 29-31. – URL <https://moluch.ru/archive/88/17454/> (дата обращения: 20.02.2020).
10. Белгібаева Г.Қ., Кеңесбекова С.А., Нусипова М.Н., Базар А. Мұғалімнің психологиялық саулығы және оның оқу процесіне әсері // Вестник КарГУ. Серия «Педагогика». № - 2016. - №2(82). – С. 87-93.
11. Уманец И.А. Теоретический аспект проблемы психологического здоровья личности. // Вестник Ставропольского государственного университета. – 2008. - №54. - С. 67-72.
12. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2009. - 4(15). – С. 87-101.
13. Дубровина И.В. Практическая психология образования. – СПб.: ТЦ «Сфера», 2004. – 592 с.
14. Григорьев Г.П. Проблемы психического и психологического здоровья в отечественных и зарубежных исследованиях // Проблемы психологического здоровья личности: коллективная монография. – Уфа: Аэтерна, 2018. – 244 с.
15. Маслоу А. Мотивация и личность. – СПб.: Евразия, 1999. – 365 с.

16. Катков А.Л., Джарбусынова Б.Б. Психическое здоровье населения Республики Казахстан (по материалам комплексного исследования 2003 года). – Павлодар, 2006. – 327с.
17. Ишимухаметов Р.Р. Самореализация и психологическое здоровье личности: постановка проблемы // Гуманитарный вектор. – Чита, 2010. - С. 74 – 79.
18. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990. - 368 с.