

КАК МЫ ПОНИМАЕМ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Розанов В. А.

профессор кафедры клинической психологии

Одесский национальный университет имени И. И. Мечникова, Украина

Концепция психического здоровья до настоящего момента не является чем-то окончательно устоявшимся. Кем-то в свое время было очень удачно сказано, что психически здоровый человек – это человек, который живет так, что не мучает ни себя, ни других. Определение очень емкое и предельно ясное любому, однако таким определением нельзя пользоваться в научных целях. Существует дискуссия между представителями психиатрии и психологии относительно того, что считать психическим здоровьем и каковы признаки психически здоровой личности. Кроме того, дискуссионным является вопрос о правомочности такого понятия, как психологическое здоровье. Многие авторы, на наш взгляд совершенно обоснованно считают, что если понятие психическое здоровье в большей степени ассоциировано с психическими процессами и механизмами развития тех или иных нарушений в психике, то понятие психологического здоровья в большей степени относится к личности в целом и отражает духовные пути ее развития (Дубровина, 1997; Шувалов, 2007).

Сложность заключается в том, что психическое здоровье – многоплановая, многосторонняя категория, которой трудно дать четкое и ясное определение. Кроме того, есть существенное различие между тем, что принято именовать психическим здоровьем личности и психическим здоровьем популяции. В первом случае мы сталкиваемся с великим множеством определений и подходов, сформулированных различными авторами, от Аристотеля в античности до психологов и психиатров современности. Во втором случае, наряду с оценкой психологического благополучия – этого ключевого компонента психического здоровья, а также удовлетворенности жизнью как показателя, что с человеком в целом все в порядке в психологическом и социальном плане, речь идет также и о распространенности психических заболеваний и расстройств. С целью контроля психического здоровья больших популяций возникла психиатрическая эпидемиология – сравнительно новое направление знаний, которое занимается статистикой нарушений психического здоровья, так же, как изучается распространенность иных инфекционных и неинфекционных заболеваний, например инфарктов, инсультов, диабета, артрита и т.д. (Розанов В.А., 2014).

В концепции психического здоровья самым непосредственным образом отражается био-психо-социальный синтез, т.е. понимание того, что вся психическая жизнь и здоровье человека зависят от трех важнейших сфер. Это биологические (главным образом, генетические) факторы, психологические особенности, присущие личности, а также социальные факторы, отражающие конкретные условия существования человека в социуме, его взаимоотношения, социальное и имущественное положение, роль в жизни общества и т.д. (Friedli, 2009).

Необходимо отметить, что понимание психического здоровья весьма неоднородно в различных культурных и ментальных «системах координат». Иными словами, психическое здоровье – культурно обусловленный феномен, по-разному понимаемый в рамках различных цивилизаций. Так, например, индийская психиатрия выстраивает представления о психическом здоровье на основе традиционных древнеиндийских представлений о душе и психике (Shamasundar, 2008; Thirunavukarasu, 2011). В европейской традиции, к которой в значительной степени сегодня принадлежит и славянская цивилизация, наряду с используемым понятием «душевное здоровье», который предусматривает триединство человека (тела, душа, дух), приоритет все же отдается позитивистскому подходу. Это связано в основном с тем, что этот подход использует объективно определяемые и оцениваемые операционализированные показатели.

Обзоры сущности понятия, определений и методов измерений психического здоровья, проведенные в рамках кафедральной темы вынуждают констатировать, что проблема далеко

не решена и концепция психического здоровья не имеет окончательных формулировок. Существует несколько подходов к проблеме, отражающих преимущественно медицинский или психологический взгляд. Большинство авторов сходятся в том, что признать психическим здоровьем просто отсутствие психических расстройств или болезней – это слишком упрощенный подход. В рамках современной западной психологии и психиатрии сформировался ряд взаимно перекрывающихся в смысловом отношении конструктов, описывающих психическое здоровье и его составляющие. В традиционных культурах этим взглядам соответствуют гораздо более древние представления, среди которых преобладают представления о душе или иные традиционные взгляды о сущности психики.

В некотором смысле здесь мы сталкиваемся с двумя традициями – позитивистской, стремящейся все определить и систематизировать, и нематериалистической духовной традицией, опирающейся на непознаваемое и понимаемое интуитивно. Конечно же, психическое здоровье – очень тонкая субстанция, которая не может быть сведена к неким показателям, какими бы продуманными они ни были. Это всего лишь показатели, которыми удобно пользоваться для исследовательских целей. В то же время, представления о душе, в частности, взгляды Аристотеля, в значительной степени резонируют с теоретическими воззрениями на психическое здоровье в контексте био-психо-социального подхода.

Пристальное внимание к наследию Аристотеля определенным образом преодолевает более поздний декартовский дуализм в сфере понимания психического здоровья и позволяет сегодня опираться на концепт эвдемонического благополучия как ключевого элемента психического здоровья. Концепция эвдемонического благополучия, которая традиционно противопоставляется гедонистическому благополучию, также операционализована, имеются соответствующие опросники, что позволяет осуществлять эмпирические исследования в данной сфере.

В практическом плане важным выводом является то, что каждое из относительно независимых измерений психического здоровья (его позитивный компонент – wellness, и негативный – illness), могут быть измерены на популяционном уровне с помощью самостоятельных подходов. При обсуждении психического здоровья больших групп и контингентов людей первостепенное значение придается оценке распространенности тех или иных психических заболеваний, расстройств или проблем. Это рассматривается как психическое здоровье населения в его традиционном понимании. При оценке индивидуального психического здоровья учитывается как выраженность негативных проявлений (радикалы депрессивности, тревожности, зависимостей), так и позитивного компонента (вера в будущее, оптимизм, наличие смысла в жизни, способность противостоять стрессовым ситуациям).

ЛИТЕРАТУРА

Розанов В.А. Стресс и психическое здоровье (нейробиологические аспекты) // Социальная и клиническая психиатрия. – 2013. – Т.23(вып.1). – С.79-88.

Розанов В.А. Рост нарушений психического здоровья в мире – психиатрическая эпидемиология современности // Уральский журн. психиатрии, наркологии и психотерапии. – 2015. – Т.3(1). – С. 6-21.