

ЛИЧНОСТНОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА: ТЕОРЕТИЧЕСКИЙ АНАЛИЗ (СООБЩЕНИЕ 1)

М.В. Сокольская (Хабаровск)

Аннотация. Представлено теоретическое обоснование концепции личностного здоровья человека. Предлагается разработанная автором гипотетическая модель личностного здоровья как уровневой характеристики здоровья человека, основным интегративным критерием которого выступает субъективное благополучие личности, а условием – субъектная активность.

Ключевые слова: здоровье, личность, уровневая структура, личностное здоровье, субъективное благополучие, субъектная активность.

Цель настоящего исследования – разработать психологическую концепцию личностного здоровья человека, раскрыв одновременно его содержательную сущность и как психологического явления, и как процесса; выявить характерологические особенности и показатели.

Методологической основой исследования являются общепсихологические принципы единства и взаимосвязи явлений материального мира и мира психических явлений, социальной природы человека, взаимозависимости человека и общества.

Исследование базируется на:

- теоретических положениях субъектно-деятельностной парадигмы, сформулированных в работах А.Н. Леонтьева, А.В. Брушлинского, К.А. Абульхановой, Л.И. Анцыферовой, А.Л. Журавлева, В.В. Знакова, З.И. Рябикиной и др.;

- закономерностях и принципах субъектности (О.А. Конопкин, О.К. Осницкий, В.А. Моросанова и др.);

- концепции саморегуляции психической активности личности и субъектного подхода к исследованию психики (В.С. Агеев, В.Г. Асеев, А.А. Деркач, О.А. Конопкин, Д.А. Ошанин и др.);

- методологиях экзистенциального, гуманитарного знаний о человеке, раскрываемых в работах отечественных учёных (М.М. Бахтин, Н.А. Бернштейн, Ю.М. Лотман, А.Н. Леонтьев) и представителей западной гуманистической психологии (К. Роджерс, В. Франкл, А. Маслоу, Р. Лазарус, С. Фолкман и др.);

- идее самоактуализации личности в рамках психологии смысла жизни (Б.С. Братусь, Д.А. Леонтьев, Н.Л. Карпова, В.Э. Чудновский и др.); исследовании в области достижения человеком вершины в своем развитии как индивида, личности, субъекта деятельности (К.А. Абульханова, А.А. Бодалев, А.А. Деркач, Е.А. Климов, Н.В. Кузьмина, В.И. Страхов и др.); концепции психологии целостной личности, определяющей феноменологию самосознания и Я-концепции (У. Джеймс, Р. Бернс, Э. Эриксон, М. Резенберг);

- исследованиях счастья, субъективного благополучия, удовлетворенности жизнью и качества жизни, представленных в зарубежной психологии (Аргайл, Кэмпбелл, Конверс, Роджерс, Канман, Динер, Шварц) и в отечественной науке (Г.В. Залевский, Р.М. Шаминаева, Т.А. Молодиченко и др.).

Рассмотрим основные теоретические положения концепции личностного здоровья человека [2].

Представление о здоровье в процессе исторического развития было неоднозначным и проходило ряд этапов, каждый из которых знаменовался появлением различных подходов к пониманию *категории здоровья*. Представление о здоровье складывалось как на основе объективных методов (достижения в области медицины, физиологии, психофизиологии), так и на основе внешних оценок в соответствии с культурными нормами и ценностями, обусловленными общественно-историческим развитием. В осмыслении здоровья происходит переход от «суммарности» в оценке его состояния и ценности к пониманию интегральной целостности здоровья как сложно конструированного и многопланово представленного феномена.

В настоящее время наблюдается тенденция к объединению различных подходов к пониманию здоровья, появилось такое направление, как *изучение здоровья здорового человека* [2]. Развиваются новые научные направления – социальная психология здоровья [4], антропософия здоровья [9] и др.

Основными подходами к понятию здоровья являются: комплексный, или системный; нормоцентрический; феноменологический; холистический; эволюционистский; социально-ориентированный и кросс-культурный; дискурсивный; аксиологический; акмеологический и интегративный.

Мы опираемся на *системный и интегративный подходы* к исследованию здоровья личности и рассматриваем *здоровье* как оптимальную предпосылку (условия) для выполнения человеком намеченных жизненных целей и задач, его предназначения и самоосуществления. Главный смысл здоровья не в том, чтобы иметь крепкое здоровье, а в том, чтобы реализовать с помощью здоровья свою жизненную миссию [2].

Многообразие трактовок понятия «здоровье» вызывает затруднения в определении критериев здоровья личности. Нами был проведён анализ критериев здоровья внутри каждого из изложенных подходов, который показал, что определяющие критерии здоровья, с одной стороны, различны с точки зрения всех выделенных подходов, а с другой – взаимодополняют друг друга, рассматривая здоровье с разных позиций и адресуясь к разным уровням его организации (системы). Это позволяет составить более целостное представление о здоровье человека. По сути усилия всех теоретиков личности направлены на решение важнейшей проблемы – дости-

жения человеком психологического благополучия, которое и определено нами в качестве основного интегративного критерия.

Психологическое благополучие выступает критерием психического здоровья именно на личностном уровне развития человека, тогда как на психофизиологическом уровне должны присутствовать и объективные медицинские критерии здоровья, а на духовно-нравственном – основным критерием здоровья будет показатель «служения» [11]. В этой связи процитируем С.Л. Рубинштейна, заканчивающего свою работу «Человек и мир» такими словами: «Смысл человеческой жизни – быть источником света и тепла для других людей. Быть сознанием Вселенной и совестью человечества. Быть центром превращения стихийных сил в силы сознательные. Быть преобразователем жизни, выкорчёвывать из неё всякую скверну и непрерывно совершенствовать жизнь» (цит по: [3. С. 101]).

Русский психолог А.Ф. Лазурский утверждал, что духовное здоровье в наибольшей степени обеспечивает идеал альтруизма: «Альтруизм в том или ином виде представляется формой и средством, и показателем наилучшей гармонии между личностью и средой. Здесь извращённых нет» (цит. по: [3. С. 91]).

В соответствии с принципом иерархичности человек является сложной живой системой, жизнедеятельность которой обеспечивается на разных, но взаимосвязанных между собой уровнях функционирования [5]. «Поуровневый подход» имеет весьма давнюю историю. Деление на «душу» и «тело», которому тысячи лет, можно рассматривать как первую попытку такого рода. Не менее почтенный возраст имеет и трёхчленное деление на «телесное», «душевное» и «духовное». Двух- и трёхчленное деление, наполненное, разумеется, иным содержанием, остаётся наиболее распространённым и сейчас. Напомним лишь некоторые примеры: индивид – личность (А.Н. Леонтьев); субъект – личность (П.Я. Гальперин); индивид – личность – индивидуальность (Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов); индивид – субъект – личность (Ш.А. Надирашвили); организм – индивид – личность (М.Г. Ярошевский).

Хотя, как отмечает Б.С. Братусь [3], применение термина «уровень» является здесь в достаточной степени условным. Об уровнях в строгом значении уместнее было бы говорить при изменении какого-либо свойства или качества, когда, скажем, каждая новая ступень подъёма вбирает в себя, как бы «затопляет», нижележащие, пройденные, оставленные уровни. В нашем же случае речь идёт скорее о составляющих, параметрах, этажах человека как родового существа, живущих одновременно, пусть глубоко взаимосвязанно и взаимозависимо, но всё же не поглощая и не заменяя друг друга.

В.Н. Мясищев [8] определил свою позицию в изучении личности, трактуя ее как биопсихосоциальное единство. Впоследствии А.Н. Леонтьев достаточно определенно высказался о том, что мы без труда выделяем раз-

ные уровни изучения человека: уровень биологический, на котором он открывается в качестве телесного, природного существа; уровень психологический, на котором он выступает как субъект одушевленной деятельности, и, наконец, уровень социальный, на котором он проявляет себя как реализующий объективные общественные отношения, общественно-исторический процесс [6]. И на каждом из названных уровней здоровье человека имеет особенности своего проявления.

Однако несмотря на взаимосвязь и взаимообусловленность уровней, возможны самые различные варианты их развития, степени и качества здоровья, т. е. психическое здоровье, будучи многоуровневым, может страдать на одних уровнях при относительной сохранности на других [3].

Разделяя в целом точку зрения авторов уровневых структур здоровья (Б.С. Братусь, Г.С. Никифоров, В.А. Ананьев, Е.А. Багрова и др.), мы не можем не отметить, что в предлагаемых ими структурах психического здоровья «выпущен» или «выпадает» социально-психологический уровень – уровень социальных, общественных взаимоотношений личности. Высший уровень, который в терминологии Б.С. Братуся назван личностным, полагаем, целесообразнее обозначить как духовно-нравственный, как, впрочем, сам автор его содержательно и характеризует.

Исходя из анализа категории «личность», можно констатировать, что личность в отечественной психологии рассматривается в первую очередь в системе общественных, социальных, ролевых отношений. Духовно-нравственный уровень как высший уровень развития, безусловно, характеризует и личность, точнее, высший уровень развития человека как субъекта жизнедеятельности, его индивидуальность.

Наиболее точно характеризуют эти понятия В.И. Слободчиков и Е.И. Исаев: «...личность и индивидуальность – это не только два различных определения человеческой реальности, а два его способа. Если становление личности является процессом социализации человека с принятием социальных норм и ролей, то становление индивидуальности – процесс индивидуализации субъективной реальности. Эти понятия фиксируют разные стороны духовной сущности человека. Личность характеризуется деятельностной представленностью в глазах других людей, индивидуальность же – это качество самостоятельной сущности [9].

В свете нашего исследования наибольший интерес представляет структура личности, разработанная А.Р. Фонарёвым, позволяющая описать психологические особенности профессионалов на всех уровнях ее организации, состоящая из четырех иерархически связанных между собой уровней; она достаточно обоснована и универсальна, с нашей точки зрения, и наиболее точно и полно отражает уровни психического здоровья человека, третий из которых, уровень здоровья лично-

сти (личностный уровень), наиболее интересен для нас [11].

Первый уровень связан с рассмотрением человека как субъекта деятельности или внешней активности.

Второй уровень – анализа жизнедеятельности человека – предполагает раскрытие его индивидуально-психологических и психофизиологических особенностей, на базе которых вырастает способность к производительному труду и эффективной деятельности. **Третий уровень** изучения человека предполагает построение его социально-психологического портрета. На этом уровне любой человек может быть воспринят как представитель социокультурной среды, в которой он ранее рос и воспитывался, к которой принадлежит теперь по роду своей профессиональной деятельности или образу жизни. Наконец, на **четвертом уровне** о человеке можно говорить как о свободной личности, конституирующей свой жизненный мир. Характеризуя человека через ценностно-смысловую сферу его жизни, мы получаем возможность определить, как человек понимает свою личную свободу, насколько он ценит и чему посвящает свою свободную волю. На этом уровне человек выступает творцом и хозяином своей жизни, направляющим все свои силы на достижение определенных жизненно важных целей.

Рассматривая в целом уровневую структуру здоровья человека, мы полагаем, что нецелесообразно выделять психофизиологический и индивидуально-психологический уровни здоровья как самостоятельные в силу высокой степени детерминированности обозначенных особенностей личности друг другом. Поэтому мы предлагаем трёхуровневую структуру здоровья человека, где **первый уровень** (базовый) – это психофизиологическое здоровье человека, здоровье организма и индивида, где основные критерии здоровья-нездоровья – понятия «нормы» с точки зрения биологии, медицины, психологии, педагогики и других наук, изучающих человека.

Функционально-структурные качества человека могут быть рассмотрены в системах разных биологических популяций или «организма» – относительно самостоятельного «элемента» этих систем, обеспечивающего свое существование благодаря приспособлению к условиям жизни данных популяций. В общей биологии «организм» исследуется как целостная единица, ответственная за воспроизведение, дальнейшее продолжение жизни в системе биологических популяций. Функционально-структурные особенности «организма» проявляются в общности генетического кода, интеграции проявлений различных входящих в состав организма подсистем (эндокринной, гуморальной и т.п.) [6].

В системе биологического вида *Homo sapiens* человек выступает как «индивид», целостное генотипическое образование, которое в ходе индивидуальной жизни реализует историю своего вида. Системообразующим основанием биологического вида «человек» является

специфичный для этого вида образ жизнедеятельности. Функционально-структурные качества индивида, данные ему при рождении и приобретаемые в ходе его созревания, исследуются, например, биологией человека, генетикой человека и т.д. – словом, комплексом естественных наук, изучающих историю развития человека. Структурно-функциональные качества биологического индивида, доставшиеся ему в наследство, гибко пригнаны к условиям образа жизнедеятельности вида. Однако, как и биоэнергетические свойства человека, они уже присущи индивиду как «элементу» в системе вида, являются его собственными свойствами, неотделимы от него самого.

Второй уровень – личностное здоровье человека как представителя социокультурной и профессиональной среды, здоровье личности в свою очередь является *системообразующим* уровнем в структуре психического здоровья. На уровне социально-психологических взаимоотношений основным законом человеческих взаимоотношений является моральный закон. Критерием же личностного здоровья является субъективное благополучие личности.

Человек как «элемент» в системе общества становится носителем совокупности социальных системных качеств, которые порождаются в ходе его жизнедеятельности в обществе. Социальные системные качества человека как «элемента» общества принципиально отличаются от его природных качеств. В социальной системе любые вещи (в том числе и сам человек), которых коснулась деятельность человечества, начинают «вести двойную жизнь», подчиняться природным и общественно-историческим закономерностям.

«Вторая природа» приобретает естественными объектами, когда они производятся человеческим трудом, включаются в пространство общественных отношений. Особенность любых системных социальных качеств объектов мира человека заключается в том, что они производятся в обществе, приобретают в нем, по выражению К. Маркса, «социальную душу».

Третий уровень – духовно-нравственное здоровье человека, здоровье индивидуальности. На этом уровне основной закон – нравственность. Критерием же духовно-нравственного здоровья является потребность «служения», когда основным жизненным отношением выступает любовь к другим людям, со-причастность, со-бытийность со всем сущим на Земле, что позволяет человеку выходить за пределы своих актуальных, наличных возможностей в область скрытых потенций [11].

Если содержание духовно-нравственного уровня определить иначе, т.е. как духовность, свободу и ответственность, то необходимо заметить, что это не особая структура, а определённый способ существования человека. Здесь на смену иерархии узколичностных потребностей, жизненных отношений и жизненных ценностей приходит ориентация на широкий спектр обще-

человеческих ценностей, которые не находятся между собой в иерархических отношениях, а допускают альтернативность. Поэтому принятие решений зрелой личностью – это всегда свободный личностный выбор среди нескольких альтернатив, который, вне зависимости от его исхода, обогащает личность, позволяет строить альтернативные модели будущего и тем самым выбирать и создавать будущее, а не просто прогнозировать его. Бездуховность равносильна однозначности, предопределённости при «включённости» нравственной регуляции, которая подразумевает внеситуативную опору, относительно самостоятельный психологический план, прямо не захваченный непосредственным ходом событий [7. С. 36]. Такой опорой, по мнению Б.С. Братуся, становятся смысловые образования, особенно в осознанных формах – личностных ценностях, поскольку они задают не сами по себе конкретные мотивы и цели, а плоскость отношений между ними, самые общие принципы их соотношения. Поэтому если на уровне реализации целей необходимость успеха определяется подбором средств для реализации этой цели, то в нравственном плане главным становится не достижение цели, а её нравственная оценка [3. С. 91].

Для того чтобы раскрыть конкретные механизмы развития и осуществления индивидуальности личности в системе общественных отношений, необходимо выделить системообразующие основания тех многочисленных подсистем, в которых происходит становление личности. В качестве такого основания, обеспечивающего приобщение человека к миру культуры и его саморазвитие, выступает целенаправленная совместная деятельность. Развитие и функционирование личности в деятельности является исходным пунктом ее анализа в русле конкретно-научной методологии деятельностного подхода в психологической науке.

В работе «Человек как предмет познания», посвященной вопросам комплексного изучения человека, Б.Г. Ананьев писал о необходимости исследования целостной личности как многоуровневой системы, отличающейся по многим параметрам неповторимым своеобразием [1]. Целостность психики не может быть адекватно постигнута посредством ее аналитического дробления на отдельные составляющие, а системные свойства личности не могут приравниваться простой сумме диагностируемых типологических черт и нормативных характеристик.

Исследуя проблему здоровья на индивидуально-личностном уровне, некорректно сводить понятие «здоровье» к «нормальному функционированию» определенных подсистем организма или психики и ограничиваться рассмотрением отдельных измерений (уровней) человеческого существования. Достижение вершинного, высшего уровня в иерархическом развитии человека происходит не вдруг и не сразу, это постепенный процесс, ему предшествует ряд этапов, уровней, на кото-

рых развитие тоже происходит нелинейно и не всегда последовательно; возможны и остановки на каких-то этапах развития и регресс, но и это не фатально: при активной позиции личности – её субъектности – дальнейшее личностное развитие не пострадает, а возможно, будет более точным, «очищенным», осознанным, нравственным. И именно знание, понимание особенностей развития человека на том или ином этапе онтогенеза позволяет нам иметь целостное представление о развитии человека. Это положение и послужило отправной точкой при разработке модели личностного здоровья как одного из уровней психического здоровья человека.

На основании теоретического анализа подходов к пониманию психического здоровья, его уровневой структуры, критериев выявления и категории «личность» в психологии было установлено, что во всех предлагаемых авторами (В.Н. Мясищев, А.Ф. Лазурский, А.Н. Леонтьев, Б.Г. Ананьев, А.Г. Асмолов, Б.С. Братусь и др.) уровней структур психического здоровья человека практически не изучен (не представлен) непосредственно личностный уровень психического здоровья; его качественные характеристики учитываются либо на психофизиологическом уровне психического здоровья, либо на духовно-нравственном, либо разделяются (учитываются на обоих названных уровнях) в зависимости от концепции исследователя.

Безусловно, нельзя «подойти» к личностному здоровью, обойдя психофизиологическое, как нельзя говорить и о духовном здоровье без здоровья личностного. Но, как отмечает Б.С. Братусь, несмотря на взаимосвязь и взаимообусловленность уровней здоровья, возможны самые различные варианты их развитости, степени и качества, т.е. психическое здоровье, будучи многоуровневым, может страдать на одних уровнях при относительной сохранности других.

Предложенная нами концепция личностного здоровья основывается на понимании человека как сложной саморазвивающейся системы, что предполагает стремление к тем или иным целям и адаптацию к окружающим условиям, включая взаимодействие с внешним миром и осуществление внутренней саморегуляции.

В связи с этим было предложено следующее определение: *личностное здоровье* – это целостная, интегративная, динамическая характеристика личности, которая обусловлена социальной (в противовес асоциальной) субъектной активностью личности и проявляется в субъективном благополучии в рамках принадлежности ее к определённому социокультурному и профессиональному сообществу.

При таком понимании личностное здоровье оказывается не константой, раз и навсегда определяющей человека, но характеристикой, изменяющейся на протяжении жизни и имеющей некоторый исходный уровень. Однако необходимо подчеркнуть, что этот уровень бу-

дет индивидуален для каждой личности. Можно говорить о состоянии личностного здоровья человека аналогично тому, как говорят о состоянии его телесного, соматического здоровья, отмечая, например, что человек под влиянием условий своей жизни и деятельности утрачивает или укрепляет свое здоровье [10].

Мы предлагаем рассматривать личностное здоровье в динамике, именно как результат продуктивного разрешения человеком задач, которые можно назвать психогигиеническими и психопрофилактическими.

Среди широкого круга психогигиенических задач мы выделяем три типа: коррекция целеполагания; оптимизация взаимодействия с социокультурной и профессиональной средой; повышение уровня саморегуляции.

В качестве основного интегративного критерия личностного здоровья выступает, как показал теоретический анализ психологической литературы, *субъективное благополучие личности*; условием, при наличии которого возможно говорить о личностном здоровье, является *субъектная активность личности*, которая проявляется через потребность и умение критически оценивать и контролировать свои действия, произвольно направлять, перестраивать собственные действия и поступки с учётом возможных их последствий, стремление к соблюдению социально-ценных и личностно-значимых норм, правил межличностных отношений.

Рассматривая субъективное благополучие в качестве критерия личностного здоровья, важно остановиться на проблеме, связанной с направленностью личностной активности. Речь идет о благополучии, понимаемом по-разному, в зависимости от общественной или индивидуальной ориентированности личности, от эгоистической или альтруистической направленности. Можно быть «благополучным», удовлетворяя лишь свои собственные амбиции, реализуя притязания и не соотнося ни своих желаний, ни последствий их реализации с микро- и макросоциумом. Следствие этого – внутренняя пустота и социальная изоляция, что приводит к невозможности реализации высших потребностей и снижению индекса субъективного благополучия в будущем. Вероятно, также ущербна и противоположная личностная позиция – альтруистическая.

Итак, нами были рассмотрены современное состояние проблемы и теоретические основания концепции личностного здоровья человека, представлены его основные критерии и условия. В следующей публикации будут представлены гипотетическая модель уровневой структуры субъективного благополучия как интегративного критерия личностного здоровья, а также процедура и результаты проведённого нами исследования эмпирической модели субъективного благополучия на примере специалистов различных видов профессиональной деятельности – врачей, педагогов и поездных диспетчеров.

Литература

1. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания. Л., 1968.
2. Ананьев В.А. Психология здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
3. Братусь Б.С. Аномалии личности. М.: Мысль, 1988. 304 с.
4. Гурвич И.Н. Социально-психологические факторы здоровья // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2000. С. 361–404.
5. Кузьмин В.П. Исторические предпосылки и гносеологические основания системного подхода // Психологический журнал. 1982. Т. 3, № 3, 4.
6. Леонтьев А.Н. Избранные психологические произведения: В 2 т. М.: Педагогика, 1984. Т. 1. 392 с.; Т. 2. 320 с.
7. Леонтьев Д.А. Ценностные представления в индивидуальном и групповом сознании // Психологическое обозрение. 1998. № 1. С. 34–39.
8. Мясищев В.Н. Основы общей и медицинской психологии. Л., 1978.
9. Слободчиков В.И., Исаев Г.А. Основы психологической антропологии. Психология человека: введение в психологию субъектности. М.: Школа-Пресс, 1995. 384 с.
10. Сокольская М.В. Личностное здоровье человека (теоретический аспект). Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2007. 223 с.
11. Фонарев А.Р. Психология становления личности профессионала: Учеб. пособие. М.: Изд-во Мос. психол.-соц. ин-та; Воронеж: НПО «МОДЭК», 2005. 240 с.

THE PERSONALLY HEALTH OF MAN: THE THEORETICAL ANALYSIS (REPORT 1)
Sokolskaja M.V. (Habarovsk)

Summary. The author introduces the theoretical basis of concept the personally health of man. The is brought the overview of modern researches and they theoretical bases. The author offers the own hypothetical model of personally health as a level feature of personally health. The main integrative criterion of this model is a subjective well-being of man, and provision – a subjective activity.

Key words: a health, a personal, a level structure, a personally health, a subjective well-being, a subjective activity.