

СООТНОШЕНИЕ ПОНЯТИЙ «ЗДОРОВЬЕ» И «ЗРЕЛОСТЬ» В ПСИХОЛОГИИ ЗДОРОВЬЯ

М.Г. Иванова, А.Г. Портнова (Кемерово)

Аннотация. Представлены подходы к анализу понятий «зрелость» и «здоровье», использующихся в психологии как характеристики процесса развития человека. Авторами осуществлена попытка соотнести понятия «здоровье» и «зрелость» в контексте психологии здоровья.

Ключевые слова: здоровье, зрелость, личность, личностная зрелость, развитие, психология здоровья.

В настоящее время в рамках психологической науки большое количество как научных, так и практических исследований посвящено рассмотрению понятия «здоровье». Это обусловлено российской современной социальной ситуацией развития человека. По последним данным, около семидесяти процентов учащихся общеобразовательных школ имеют отклонения в эмоциональной, волевой и нравственной сферах. Большинство этих детей, как правило, практически здоровы, потенциально полноценны, но недостаточно воспитаны, обучены и развиты. Больше трети детей нуждаются в профессиональной психотерапевтической помощи и почти половина – в психологической коррекции высших, наиболее совершенных функций человеческого организма – мышления и поведения.

Соответственно, одной из целей современного образования является сохранение и укрепление здоровья учащихся. В результате в центре внимания многих исследований в русле возрастной психологии, психологии образования находится категория «здоровье».

В психологии долгое время внимание было сосредоточено на рассмотрении здоровья через изучение и описание аномалий человеческой природы, в то время как «душевное» здоровье реже становилось предметом исследований. Как следствие, в психологической науке раньше сложилось направление, связанное с психологией болезни, – клиническая психология.

Во второй половине XX века, главным образом в рамках гуманистической психологии, крупнейших ученых вдохновила проблематика здоровой личности (Э. Фромм, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл и др.). В это время появляются первые разработки гуманистических психологических концепций здоровья.

В конце 1970-х гг. в общем своде психологических дисциплин выделилась психология здоровья (Health Psychology). Началось ее утверждение в качестве самостоятельной сферы психологических исследований. Первоначально психология здоровья определялась как научная и клиническая специальность внутри современной психологии, уходящая своими корнями в психоаналитическое движение и психосоматическую медицину. Ее характерной особенностью являлось использование теорий для понимания и укрепления физического здоровья. В настоящее время психология здоровья выступает как «наука о психологических

причинах здоровья, о методах и средствах его укрепления и развития» [3. С. 13]. Психология здоровья рассматривает здоровье с системных позиций, причем болезнь выступает только как специальный случай здоровья. Наряду с механизмами влияния психосоциальных факторов, психология здоровья включает в свой предмет психофизиологические и психонейроиммунологические закономерности, биологическую обратную связь и регуляцию гомеостаза.

В современной России психология здоровья как новое научное направление находится в начальной стадии. Как отмечает В.А. Ананьев, данное научное направление пока только становится на ноги [3].

Обобщая наиболее распространенные в наши дни научные взгляды на проблему здоровья, О.С. Васильева и Ф.Р. Филатов выделили несколько альтернативных подходов к исследованию этого феномена [5].

Нормоцентрический подход позволяет рассматривать здоровье как совокупность среднестатистических норм восприятия, мышления, эмоционального реагирования и поведения в сочетании с нормальными показателями соматического состояния индивида. Это некий оптимальный уровень функционирования организма и психики.

В рамках феноменологического подхода проблемы здоровья и болезни трактуются как фундаментальные аспекты, или вариации, индивидуального неповторимого «способа бытия-в-мире», они включены в субъективную картину мира и могут быть постигнуты лишь в ее контексте (К. Ясперс, И. Ялом, Р.Д. Лэнг). На смену формализованной процедуре исследования в данном случае приходит феноменологическое описание, основанное на глубинном понимании и эмпатии.

При холистическом подходе здоровье понимается как обретаемая индивидом в процессе его становления целостность, предполагающая личностную целостность (Г. Олпорт), интеграцию жизненного опыта (К. Роджерс) и примирение, синтез фундаментальных противоречий человеческого существования или интрапсихических полярностей (К.Г. Юнг). Естественно-научные принципы анализа дополняются гуманитарными, что обеспечивает целостное видение проблемы.

Кросскультурный подход определяет здоровье как социокультурную переменную; его характерис-

тики относительно и детерминированы специфическими социальными условиями, культурным контекстом, своеобразием национального образа жизни и образа мира. Проведенные в рамках данного подхода полевые исследования показали, в частности, что некоторые нарушения психического здоровья, характерные для европейца, всецело обусловлены специфическими особенностями западной цивилизации, присущим ей духом соперничества и индивидуализма, поэтому они практически не встречаются, скажем, у папуасов или эскимосов.

Согласно дискурсивному подходу, любое представление о здоровье может быть исследовано как продукт определенного дискурса, имеющего собственную внутреннюю логику конструирования или концептуализации социальной и психической реальности. Для ясного понимания структуры конкретного представления требуется углубленный дискурс-анализ. Примером такого анализа является историческое исследование становления медицинского дискурса, осуществленное Мишелем Фуко. Предполагается также критическое исследование различных дискурсивных практик, в которых рождаются своеобразные концепции здоровья и болезни, с определением их базовых принципов, достоинств и ограничений.

Здоровье выступает как универсальная человеческая ценность в контексте аксиологического подхода, соотносится с основными ценностными ориентациями личности и занимает определенное положение в ценностной иерархии. Доминирование тех или иных ценностей, так же как и их переоценка, кризис, рассматриваются в качестве факторов, определяющих здоровье индивида или негативно влияющих на него. В теории самоактуализации А. Маслоу высшие ценности рассматриваются как своего рода детерминанты здорового и полноценного развития индивидуума. В рамках психиатрии аналогичный подход был применен А. Кемпински, который интерпретировал различные формы психопатологии как нарушения нравственного порядка или дисфункции ценностной системы личности. В последние годы появляется все больше работ, посвященных осмыслению здоровья и как основополагающей ценности культуры, и как ценностной ориентации, определяющей социальное и психологическое бытие конкретной личности.

В интегративном подходе любые объяснительные принципы, модели и концептуальные схемы признаются адекватными способами изучения здоровья на разных уровнях человеческого бытия. Предпринимается попытка интегрировать эти модели, схемы с учетом их ограничений на концептуальной основе, согласно базовым принципам теории систем [7].

В рамках этого подхода О.С. Васильева и Ф.Р. Филатов рассматривают здоровье как системное свойство личности. Здоровье, с их точки зрения, «харак-

теризует личность во всей полноте ее проявлений; в этом феномене отражается сущность и цель основных биологических, социокультурных и интрапсихических процессов, интегрирующих личность» [5. С. 262]. Таким образом, они определяют здоровье как интегративную характеристику человека.

Заметим, что в каждом приведенном выше подходе выделены различные, иногда не соотносящиеся друг с другом признаки здоровой личности. Кроме того, в рамках психологических школ, направлений, отдельных концепций авторы акцентируют внимание на различных характеристиках здоровой личности, относящихся к разным уровням психической организации и самоорганизации личности.

В рамках гуманистического подхода к признакам здоровой личности могут быть отнесены следующие характеристики: самоактуализация; полноценное развитие, динамизм и личностный рост; открытость опыту и изначальное доверие к процессу жизни; способность к подлинному диалогу; свобода в переживании, самовыражении и самоопределении; осмысленность существования; целостность [5].

С точки зрения А.В. Ключко и О.М. Краснорядцевой, особого внимания заслуживает еще один показатель психологического здоровья человека, отражающий такую способность, как самосозидание, самоорганизация. Этот показатель позволяет говорить о личности человека как о суверенной. Суверенность характеризует не только здорового, активного, полно функционирующего, независимого, сохраняющего динамическое равновесие, самоактуализирующегося и самореализующегося человека, но еще и создающего свой мир и самого себя; суверенная личность «отличается от других тем, что способна самостоятельно, без посредников выходить к культуре и вычерпывать из нее основания для сохранения и развития своего многомерного мира, т.е. самой себя» [10].

Е.В. Руденский выделяет следующие критерии духовного здоровья личности: «субъективная удовлетворенность; идентичность; интегральность; автономность; адекватное восприятие реальности; адекватное самопознание; сильная толерантность к фрустрации; резистентность по отношению к стрессу; приемлемая социальная адаптация; оптимальное самоутверждение» [13. С. 188–190].

В.А. Соловьева описывает гармоничность мотивационной сферы как условие здоровья личности. «Для процесса развития личности принципиально важно гармоничное строение мотивационной сферы: в случае отсутствия или минимального проявления динамической составляющей мотив превратится в мечту и не продвинет личность в процессе деятельности...» [17. С. 14].

Таким образом, в числе приоритетных психологии здоровья выступают как проблема дефиниции

здоровья, так и определение критериев его оценки, признаков здоровой личности.

В науке одно понятие может описываться через другие. Так, например, понятие «здоровье» часто рассматривается через характеристики благополучия, гармоничности, зрелости, нормы.

В.М. Розин отмечает, что «в социальном плане здоровье понимается как нормальное состояние, а болезнь – как отклонение от нормы» [5. С. 86].

О.В. Хухлаева рассматривает психическое здоровье как совокупность психических характеристик, обеспечивающих динамическое равновесие организма с окружающей средой, социальной средой и возможность выполнения социальных функций. Психологическое здоровье же определено как динамическая совокупность психических свойств, обеспечивающих гармонию между различными аспектами внутри человека и между человеком и обществом; возможность полноценного функционирования и развития в процессе жизнедеятельности [19. С. 12–13]. Еще Алкмеон определил здоровье как «гармонию или равновесие противоположно направленных сил» [5. С. 29]. А.И. Аверьянов описывает психологическое здоровье как субъективное состояние собственного гармоничного благополучия, ощущения «своего пути» [1. С. 112].

Одним из понятий, с которыми мы сталкиваемся при изучении феномена «здоровье», является «зрелость». В практике психологического сопровождения развития личности субъекта образовательного процесса при изучении состояния здоровья учитывают уровень зрелости, готовности организма к предполагаемым нагрузкам. Например, в рамках разработки модели оценки психического здоровья детей дошкольного и младшего школьного возраста Л.П. Гладких описывает следующие параметры: показатели зрелости нервной системы; психоэмоциональные характеристики, включающие способности ребенка к обучению; коммуникативные характеристики; характеристики его социального благополучия (в семье) [8].

В рамках гуманистической психологии мы обнаруживаем, что понятия «здоровье» и «зрелость» слиты воедино. В понимании А. Маслоу, психически здоровый индивид может быть охарактеризован как «зрелый, с высокой степенью самоактуализации» [5. С. 155].

На наш взгляд, следует проанализировать эти понятия, выделяя как общее смысловое пространство, так и различия.

Понятие «зрелость» широко используется в социогуманитарных науках. «Социальная зрелость личности – понятие, фиксирующее одно из главных достижений процессов обучения и воспитания, осуществляемых семьей, школой, социальным окружением, социумом в целом. Социальная зрелость рассматривается как устойчивое состояние личности, харак-

теризующееся целостностью, предсказуемостью, социальной направленностью поведения во всех сферах жизнедеятельности. Зрелая личность – это личность, которая активно владеет своим окружением, обладает устойчивым единством личностных черт и ценностных ориентаций и способна правильно воспринимать людей и себя» [11. С. 177].

Понятие личностной зрелости часто используется в психологии, но по-разному понимается. Так, К.С. Холл и Г. Линдсей, характеризуя зрелого человека, выделяли следующие его характеристики: широкие границы Я, способность к теплым социальным отношениям, наличие самопринятия, реалистичное восприятие опыта, способность к самопознанию, чувство юмора, наличие определенной жизненной философии. Б. Ливехуд рассматривал три основных свойства зрелого человека: мудрость, мягкость и снисходительность, самосознание.

Для Б.Г. Ананьева зрелая личность – это общественно активная личность, это гражданин страны в полном смысле этого слова. Пока человек функционирует как личность, он участвует в политической жизни страны, интересуется культурой, окружающими его людьми. П.Я. Гальперин считает, что определение степени зрелости личности устанавливается по оценке ее действий в системе отношений, существующих в данном обществе, согласно показателям того, насколько успешно он овладевает предназначенной ему деятельностью. В.А. Петровский связывает зрелость личности с персонализацией, полаганием своего бытия в других людях. У А.Н. Леонтьева показателем зрелости личности может служить сложившаяся устойчивая иерархия мотивов.

По мнению М.Ю. Семенова, зрелая личность – это тип личности, образующийся в результате личностного роста и имеющий сформированное устойчивое единство личностных черт и ценностных ориентаций, развитое нравственное сознание, сложившуюся иерархическую мотивационно-потребностную сферу, где доминируют высшие духовные потребности. Личностно зрелый человек характеризуется потребностью выходить за существующие пределы своей жизни и решать проблемы совершенствования и развития как своего общества, так и всего человечества, активно владеет своим социальным окружением. Ему свойственны психологическое здоровье, возможно более полное самовыражение и самораскрытие, продуктивность и творчество, тенденция развиваться в направлении все большей сложности, самодостаточности и компетентности, стремление к смыслу жизни, к реализации ценностей и ответственности за них [16].

Характерными для зрелой личности, как считает Е.Ф. Рыбалко, является создание собственной среды, благоприятной для «развития и самореализации» [15].

В результате анализа работ Б.Г. Ананьева, Л.И. Божович, А.А. Реана, Е.Ф. Рыбалко, К. Муздыбаева, Е.Ф. Прыгина, В.И. Слободчикова и ряда других выделены различные параметры, которыми характеризуется зрелая личность [2, 4, 12, 15]. В психологии осуществлялись попытки исследовать эти характеристики в комплексе. Исследования показали, что личностная зрелость является сложным структурным образованием, включающим в себя характеристики ответственности в разных сферах деятельности, эмоциональной зрелости, самоконтроля поведения, самостоятельности, адекватности самоотражения, высокого уровня реализованности событий жизни, адекватности целеполагания [20].

Понятие личностной зрелости в психологии предполагает выделение двух основных аспектов: зрелость как этап жизни и зрелость как уровень развития. Эти аспекты определенным образом взаимосвязаны. В.М. Русалов выделяет два типа зрелости: дефинитивный и акмеологический. Первый тип зависит от биологических свойств человека, второй характеризует «достижение психическими образованиями своего наивысшего (акмеологического) значения, обеспечивающими человеку так называемый личностный рост, наивысшие уровни его развития» [14. С. 84].

В ходе анализа подходов к дефинициям зрелости и здоровья В.Б. Войнов пришел к выводу, что уровень здоровья ребенка в значительной степени идентичен понятию «уровень зрелости» в отношении обеспечения определенного набора функциональных возможностей [6]. И, соответственно, незрелость ребенка определяется через его неготовность формировать адаптивные реакции и формы поведения, характерные для данного возрастного периода, т.е. развитие ребенка неадекватно видовым, этническим, региональным нормативам и неадекватно реальным условиям его жизни.

Одной из возможных причин существования точки зрения о близости характеристик здоровой и зрелой личности может быть то, что критерии здоровья определяются особенностями этапов возрастного развития. Одним из параметров для оценки того или иного этапа развития является понятие «зрелость». В практике понятие «зрелость» используется в отношении описания конкретных свойств человека или отдельных возрастных этапов, этапов социального становления – «школьная зрелость», «половое созревание» и т.д.

В данном аспекте интересен подход Э. Эриксона к описанию процесса развития [21]. Рассматривая становление человека как процесс, включающий определенные стадии с характерными для них кризисами, Э. Эриксон показывает, что самой логикой развития личность периодически подводится к выбору между зрелостью, здоровьем и регрессом; лич-

ностным ростом, самоопределением и неврозом. С точки зрения Э. Эриксона, человек, принимая вызов в ходе каждого психосоциального кризиса, получает шанс к личностному росту и расширению своих возможностей. Успешно разрешив один кризис, он продвигается в своем развитии к следующему. Природа человека требует личностного роста и ответа на вызовы, присущие каждой стадии развития. Он предложил оценивать человека с точки зрения сформированности характеристик зрелой личности и искать истоки организации зрелой личности на предшествующих стадиях ее жизни [5]. В качестве признаков зрелой личности Э. Эриксон выделяет индивидуальность, самостоятельность, своеобразие, смелость быть отличным от других, через воспитание передаются нормы общества, ценности, которые определяются конкретными экономико-культурными условиями. Развитие человека представлено как процесс формирования новых качеств, предполагающий наличие актуальных свойств и свойств потенциальных, оказывающих влияние на другие свойства личности. Эти потенциальные качества личности детерминируют восприимчивость к воздействию социальной среды, посредством ряда механизмов определяют степень включения личности в систему общественных отношений [21].

Таким образом, зрелость личности может быть рассмотрена в контексте психологических эффектов развития как его цель.

Как показал Б.Г. Ананьев, результатом развития человека как индивида в ходе онтогенеза является достижение биологической зрелости [2]. Результатом развития психосоциальных качеств человека как личности в рамках жизненного пути становится достижение социальной зрелости. Развитие человека как субъекта трудовой и умственной деятельности способствует достижению им трудоспособности и умственной зрелости.

Зрелость может характеризовать соотношение уровня развития человека в соответствии с требованиями к адаптации, развитию, функционированию человека в целом.

В ходе развития зрелость выступает критерием и условием успешной реализации новых ролей и статусов, функций, биологически и социально обусловленных.

Личностная зрелость характеризуется гетерохронностью, подчиняется общим законам онтогенетического развития. Формирование параметров личностной зрелости проходит ряд этапов, в ее развитии чередуются сензитивные, критические периоды и периоды стабилизации. Как внутренние (субъективные, объективные), так и внешние факторы обуславливают ее формирование. Структурно-функциональные характеристики, содержание личностной

зрелости определяются задачами развития для каждого возрастного периода.

По нашему мнению, зрелость представляет собой многомерное, разноуровневое качество личности, обладающее структурными, динамическими свойствами.

Таким образом, в ходе анализа мы пришли к выводу, что понятия «здоровье» и «зрелость» соотносятся друг с другом по следующим аспектам: динамические свойства (характеристики обусловлены содержанием этапа возрастного развития); структурные свойства (самопринятие, гармоничность, способность к саморегуляции и др.).

Однако зрелость является качеством, которое характеризует уровень развития с точки зрения «достижения». Зрелость достигается в процессе развития.

Здоровье тоже характеризует результат процесса развития, но при этом является не только свойством личности, но и состоянием, которое сопутствует всему процессу развития [9]. Здоровье выступает интегральной характеристикой, описывающей особенности функционирования человека в конкретном жизненном контексте. По нашему мнению, зрелость является самостоятельным, сложноорганизованным феноменом, требующим отдельного исследования.

Литература

1. Аверьянов А.И. Самоидентичность как фактор психологического здоровья и безопасности личности // Психологическое здоровье и безопасность личности: Сб. науч. ст. по материалам Всерос. конф. 15–16 мая 2002 г. М., 2002. Ч. 2. С. 112–114.
2. Ананьев Б.Г. О проблемах современного человекознания. СПб.: Питер, 2001. 272 с.
3. Ананьев В.А. Психология здоровья: пути становления новой отрасли человекознания // Психология здоровья / Под ред. Г.С. Никифорова. СПб., 2000. С. 10–88.
4. Божович Л.И. Этапы формирования личности в онтогенезе // Вопросы психологии. 1978. № 4. С. 11.
5. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М.: Академия, 2001. 352 с.
6. Войнов В.Б. Представления о зрелости ребенка в аспекте оценки уровня его здоровья // Известия высших учебных заведений. Северо-Кавказский регион. Естественные науки. 2003. № 3 (123). С. 104–107.
7. Галажинский Э.В. К вопросу о методологии изучения самореализации личности в системе родственных понятий // Сибирский психологический журнал. 2001. № 13. С. 28–31.
8. Гладких Л.П. Вариативная модель оценки психического здоровья дошкольников и младших школьников в образовательном пространстве [Электронный ресурс]. <http://www.psyedu.ru/view.php?id=128/>
9. Иванова М.Г., Портнова А.Г. Здоровье как предмет исследования в психологии // Психологическая наука и образование. 2006. № 3. С. 99–102.
10. Ключко А.В., Краснорядцева О.М. Суверенность личности как основание психологического здоровья [Электронный ресурс]. <http://spf.kemsu.ru/portal/psy2002/1.1.shtml>
11. Кон И.С. Социальная психология. М.: Воронеж, 1999. С. 177.
12. Реан А.А. Личностная зрелость и социальная практика // Теоретические и прикладные вопросы психологии. СПб., 1995. Вып. 1. С. 88–93.
13. Руденский Е.В. Психология неадаптивного развития личности: введение в патопсихопедагогику. Новосибирск: Изд-во Института психологии личности, 1998. 248 с.
14. Русалов В.М. Психологическая зрелость: единая и множественная характеристика? // Психологический журнал. 2006. Т. 27, № 5. С. 83–97.
15. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. Л.: Изд-во Ленингр. ун-та, 1990. 256 с.
16. Семенов М.Ю. Особенности отношения к деньгам людей с разным уровнем личностной зрелости [Электронный ресурс]. <http://selfmoney.narod.ru/semen.htm>
17. Соловьева В.А. Гармоничность мотивационной сферы как условие здоровья личности // Психическое здоровье и социально-психологическая поддержка детей и подростков: состояние и перспективы: Материалы межрегион. науч.-практ. конф. Кострома, 2002. С. 14–15.
18. Степанова Е.И. Психология взрослых: экспериментальная акмеология. СПб.: Алетейя, 2000. 288 с.
19. Хухлаева О.В. Как сохранить психологическое здоровье подростков. М.: Сентябрь, 2003. 176 с.
20. Шамионов Р.М. Личностная зрелость и профессиональное самоопределение в подростковом и юношеском возрасте: Автореф. дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1997. 19 с.
21. Эриксон Э. Детство и общество. М., 1996. 592 с.

MATURITY OF THE PERSON IN CONNECTION WITH ATTRIBUTES OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

M.G. Ivanova, A.G. Portnova (Kemerovo)

Summary. This article presents review of different approaches to analysis of concepts «maturity» and «health». These concepts are being used in psychology as characteristics of personal developmental process. The authors accomplish an attempt to compare concepts «maturity» and «health» and describe correlation between them.

Key words: health, maturity, person, personal maturity, development, health psychology.