

Н. Г. Айварова, А. Р. Шимельфених

ФАКТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена проблеме психологического здоровья молодежи. В статье анализируются благоприятные и неблагоприятные биологические, социальные и психологические факторы формирования психологического здоровья молодого поколения.

Ключевые слова: молодежь, психологическое здоровье, психическое здоровье, социальный уровень психологического здоровья.

FACTORS OF YOUNG PEOPLE'S PSYCHOLOGICAL HEALTH

The article is devoted to the problem of youth's psychological health. The article analyze favorable and unfavorable biological, social and psychological factors of formation of the psychological health of the younger generation.

Key words: young people, psychological health, mental health, social level of psychological health.

Здоровый дух в здоровом теле – вот краткое, но полное описание счастливого состояния в этом мире.

Джон Локк

Молодежь – это социально-демографическая группа населения, переживающая период становления социальной зрелости, вхождение в мир взрослых и адаптацию к автономной самостоятельной жизни. С одной стороны, от этой социально-демографической группы зависит будущее обновление общества, с другой, специфические социальные и психологические черты данной социальной группы обусловлены возрастными особенностями молодых людей, процессом становления их духовного мира, социализации, спецификой положения в социальной структуре общества.

В силу возрастных и социально-психологических особенностей молодёжь тяготеет к новым видам деятельности, сравнительно легко овладевает сложными профессиями, отличается бескорыстием и отзывчивостью, особой эмоциональной восприимчивостью, стремлением к идеалу, максимальному проявлению сил и способностей. Ее становление происходит в сложных условиях ломки многих старых ценностей, в период формирования новых социальных отношений в нашей стране [8].

Границы молодежного возраста подвижны. Они зависят от социально-экономического развития общества, достигнутого уровня благосостояния и культуры, условий жизни людей. Воздействие этих факторов реально проявляется в продолжительности жизни людей, расширении границ молодежного возраста от 14 до 30 лет. Нижняя граница определяется тем, что именно в этом возрасте человек впервые получает право выбора в социальном плане: продолжить учебу в школе, поступить в технический или гуманитарный колледж, лицей или поступить на работу. К 30-ти годам человек, как правило, достигает физической и профессиональной зрелости, завершается формирование его семьи, он занимает определенное положение в обществе.

В настоящее время, по мнению социологов, существуют две крайние группы молодежи – благополучная и неблагополучная. Это зависит от разных причин, в том числе от их социально-психологического уровня развития. Социально-психологический уровень развития определяется интеллектуальным развитием и психологическим здоровьем.

Прежде чем определять термин психологическое здоровье, обратимся к значению понятия здоровье. Здоровье – это «...состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических недостатков» [10]. Данное определение содержит уровни здоровья: физическое; психическое; социальное. Нас интересует психическое здоровье, т. к. оно является составляющим психологического здоровья.

Термин «психическое здоровье» был впервые введен Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ). В докладе Комитета экспертов ВОЗ «Психическое здоровье и психосоциальное развитие детей» (1979) сказано о том, что нарушения психического здоровья связаны как с соматическими заболеваниями или дефектами физического развития, так и с различными неблагоприятными факторами и стрессами, воздействующими на психику и связанными с социальными условиями [3].

Термин «психическое здоровье» неоднозначен, он как бы связывает собою две науки и две области практики – медицинскую и психологическую. В последние десятилетия на пересечении медицины и психологии возникла особая научная отрасль – психосоматическая медицина, в основе которой лежит понимание того, что любое соматическое нарушение всегда так или иначе связано с изменениями в психическом состоянии. В свою очередь, психические состояния становятся главной причиной соматического заболевания или являются как бы толчком, ведущим к болезни. Иногда особенности психики воздействуют на протекание болезни, иногда физические недуги вызывают психические переживания и психологический дискомфорт [6].

В словаре под редакцией А. В. Петровского и М. Г. Ярошевского психическое здоровье рассматривается как «состояние душевного благополучия, характеризующееся отсутствием болезненных психических явлений и обеспечивающих адекватную условиям окружающей действительности регуляцию поведения и деятельности» [7, 390].

Говоря о разнице между психическим и психологическим здоровьем, Дубровина И. В. выделила разницу – психическое здоровье, по сути, имеет отношение к отдельным психическим процессам и механизмам; психологическое здоровье характеризует личность в целом, находится в непосредственной связи с проявлением человеческого духа [6].

В. А. Ананьев попытался определить «норму» психологического здоровья. «Если для психического здоровья норма – это отсутствие патологии, симптомов, мешающих адаптации человека в обществе, то для определения нормы психологического здоровья важно наличие определенных личностных характеристик. И если заботой психиатра по большей части становится избавление пациента от патологических факторов, то направление действий психолога идет в сторону приобретения человеком полезных свойств, способствующих успешной адаптации. Кроме того, норма психологического здоровья предполагает не только успешную адаптацию, но и продуктивное развитие человека на благо самому себе и обществу, в котором он живет» [1, 49].

Пахальян В. Э., анализируя понятие здоровья и понятие психологического здоровья, определяет психологическое здоровье как «...динамическое состояние внутреннего благополучия (согласованности) личности, которое составляет ее сущность и позволяет актуализировать свои индивидуальные и возрастно-психологические возможности на любом этапе развития» [3].

Отвечая на вопрос, что такое психологическое здоровье, автор монографии «Психология здоровья», В. А. Ананьев, выделяет следующие черты психологически здоровой личности:

- соматическое здоровье;
- развитие самоконтроля и усвоение реакций, адекватных различным ситуациям в жизни человека;
- умение разводить реальные и идеальные цели, границы между разными подструктурами «Я» – Я-желающим и Я-долженствующим;
- умение регулировать свои поступки и поведение в границах социальных норм (Лазурский А. Ф.) [1].

В целом, анализ литературы позволяет выделить ряд существенных признаков, используемых современными психологами при описании психологического здоровья личности:

1. Осознанность и осмысленность человеком самого себя, мира в целом, своего взаимодействия с миром.

2. Полнота «включенности», переживания и проживания настоящего, пребывание в процессе.

3. Способность к совершенствованию наилучших выборов в конкретной ситуации и в жизни в целом.

4. Способность не только выражать себя, слушать другого человека, но и участвовать в сотворчестве с другим человеком.

5. Глубинная событийность как способность человека пребывать в полноценном, способствующем совершенствованию участников контакте, подлинном диалоге и организовывать его.

6. Чувство свободы, жизни «в соответствии с самим собой» как состояние осознания и следования своим главным интересам и наилучшему выбору в ситуации.

7. Ощущение собственной дееспособности – «Я могу».

8. Социальный интерес или социальное чувство (в терминологии А. Адлера), то есть заинтересованный учет интересов, мнений, потребностей и чувств других людей, постоянное внимание к тому, что рядом – живые люди.

9. Состояние устойчивости, стабильности, определенности в жизни и оптимистический, жизнерадостный настрой как интегральное следствие всех перечисленных выше качеств и свойств психологически здоровой личности. Это состояние не стоит путать с состоянием ригидности, «зашоренности» стереотипами и шаблонами. Наоборот, это состояние гибкого, но устойчивого баланса в динамичном, со значительной степенью неопределенности, жизненном мире.

Рассматривая понятие психологического здоровья в единстве биологического (физического, физиологического), психического и социального, можно утверждать, что психологическое здоровье предполагает устойчивое, адаптивное функционирование человека на витальном, социальном и экзистенциальном уровнях жизнедеятельности.

Как отмечает Регуш Л. А и Орлова А. В., психологическое здоровье на витальном уровне жизнедеятельности предполагает осознанное, активное, ответственное отношение человека к своим биологическим потребностям, потребностям своего тела. Такой человек заботится не только о здоровье, чистоте, красоте своего тела, но и исследует, осознает свои привычные движения, жесты, зажимы, мышечный панцирь в целом. Кроме того, психологически здоровый человек может исследовать и само свое отношение к своему телу. В целом, здоровье витального уровня жизнедеятельности характеризуется динамическим равновесием всех функций внутренних органов, адекватно реагирующих на влияние внешней среды, стремящихся к поддержанию гомеостатического состояния всего организма в целом [4].

Психологическое здоровье социального уровня жизнедеятельности определяется системой социальных отношений, в которые вступает человек как общественное существо. При этом наиболее значимыми для человека становятся условия протекания социальных отношений, определяемые нормами морали, права, ценностными ориентациями и нравственностью.

Критериями социального здоровья часто выступают:

- уровень социальной адаптации и адекватность реакций человека на внешние воздействия (Мясищев В. Н.);
- адекватное восприятие социальной действительности, интерес к окружающему миру, направленность на общественно полезное дело, альтруизм, ответственность, эмпатия, бескорыстие, культура потребления (Никифоров Г. С.);
- способность к целеполаганию и достижению поставленных целей (Тихомиров О. К.) [4].

Уровень социального функционирования человека характеризуется сложной системой субъект-объектных отношений, содержащих в себе как субъектные, так и объектные характери-

стики. К субъектным характеристикам можно отнести закономерности психической организации человека, проявляющиеся в функционировании эмоционально-волевой и когнитивных сфер, дающих основание для формирования личности, интегрируемой ценностно-нравственной системой в мировоззрении. Объектные характеристики также имеют определенные закономерности, проявляющиеся в общественных отношениях, заданных нормами культурной среды, социальной и государственной организациями или субкультурными ценностями.

Поэтому единых критериев социальной нормы не существует, каждая культурная среда формирует свои нормы, а показателем социального здоровья является уровень адаптивности к нормам того социума, в котором человек живет. Социальным иммунитетом на субъектном уровне являются интериоризированные общественные и культурные нормы, представленные в структуре ценностей и эталоне межличностных отношений, нарушение или неисполнение которых фрустрирует человека, проявляясь во внешнем или внутреннем конфликте, что вызывает тревогу, сигнализирующую о возможности возникновения проблем с социальным здоровьем [4].

Социальное психологическое здоровье взрослого человека определяется степенью профессиональной самореализации человека. Профессиональное самоопределение социального уровня характеризуется влечением к сотрудничеству, желанием следовать нормам, трудолюбием. Смысл жизни на данном уровне определяется стремлением к доверительным отношениям, защищенности и ответственности. Профессиональная деятельность (согласно исследованиям М. Я. Дворецкой) характеризуется стремлением к социальной стабильности, являющейся следствием жизненного и профессионального выбора с избеганием фрустрирующих ситуаций и бесполезной, бессмысленной деятельности.

О психологическом здоровье на социальном уровне жизнедеятельности свидетельствует высокая степень гармонизации человеком своих взаимоотношений с обществом. В процессе гармонизации своих взаимоотношений с обществом человек осознает свои социальные потребности, расширяет средства и способы их реализации. В это время он формирует собственную автономию, самодетерминацию, самоуправление, реализует заложенные природой силы и способности.

Психологическое здоровье на экзистенциальном (глубинном) уровне жизнедеятельности предполагает: ориентацию человека на свой глубинный внутренний мир, формирование доверия своему внутреннему опыту, обновленных, духовных отношений с внешним миром [9].

Экзистенциальный уровень жизнедеятельности также имеет свои критерии и показатели здоровья. В первую очередь к ним можно отнести наличие смысла жизни, определяющего устремления человека к идеалу, осуществление которых сопряжено, как правило, с борьбой идеала и действительности. Экзистенциальный идеал есть нечто бесконечное, никогда не достижимое, особенно в пределах короткой жизни личности в чувственном мире. Он определяется как вечная, не завершаемая цель человеческого существования.

Экзистенциальный идеал призван определять то, что есть вечное и неизменное в человеческой природе, оттеняя собой преходящие ценности конечного бытия. Он способствует поиску смысла жизни, связанному с разрешением экзистенциальных дихотомий (жизнь – смерть; свобода – ответственность; смысл – бессмысленность; одиночество – любовь; совесть – закон), что, в свою очередь, активизирует процесс самопознания человека. Присутствие экзистенциальных дихотомий, с одной стороны, указывает на наличие глубинных внутренних конфликтов, сопровождающихся нарастающей тревогой и безотчетными страхами, но, с другой стороны, при их позитивном разрешении, – представляет собой возможность личностного роста, где осуществление выбора и принятие ответственности за него определяет направленность личности в целом.

Негативное разрешение дихотомий чаще всего сопряжено с явлением «сожжения совести», когда человек в своем безудержном стремлении к потреблению и удовольствиям избирает путь внешнего благополучия, обесмысливая свою духовную, подлинно человеческую жизнь.

В понятие «психологическое здоровье» разные авторы вкладывают разное содержание.

Так, например, А. Маслоу считает психологически здоровой личностью личность, которая самоактуализируется, Э Фромм называет такую личность «продуктивной личностью», К. Роджерс «полноценно функционирующей личностью».

Итак, еще раз подчеркнем разницу между психическим и психологическим здоровьем. Психическое здоровье имеет отношение к отдельным процессам и механизмам психики: мышлению, памяти, ощущению, восприятию, эмоциям, воле и пр. Психологическое здоровье характеризует личность в целом, ее отношение к миру, себе, собственной жизни.

Кандидат биологических наук Хватова М. В. в статье «Феноменологический подход к исследованию здоровья личности молодёжи» обнаружила и выделяет противоречие между потребностью формирования здоровой, творческой, активной, социально ответственной личности и несформированностью ценности здоровья на личностно-смысловом уровне, отсутствием готовности к реализации здорового образа жизни. Здоровье является для молодежи декларируемой ценностью, но не реализуемой, отсутствует активная субъектная позиция, личная ответственность за свое здоровье и благополучие. Такое же отношение и к психологическому здоровью [9].

Здоровье представляется современной молодежи как некий ресурс, который обеспечивает человеку долгую и беззаботную жизнь, в ответах преобладает внешняя мотивация и лишь 5 % видят возможность актуализации своего потенциала для реализации себя. Обращает на себя внимание стереотипность представления современной молодежи о здоровье, которое навязывается окружением, средствами массовой информации. Что касается респондентов с нарушенным здоровьем, то стоит отметить, что здоровье они определяют для себя как залог успешной деятельности, хорошей карьеры и жизни вообще, а не как залог долгой беззаботной жизни (мнение студентов) [9].

Психологическое здоровье как совокупность личностных образований обеспечивает успешное функционирование человека в осложненных условиях, сохраняя свой социально-личностный статус, реализуя собственный личностный потенциал. Психологически здоровый молодой человек успешно адаптируется в обществе, утверждает собственные идеалы, использует конструктивные стратегии на своем пути к акме. Акме (от греч. акте – высшая степень чего-либо, цветущая сила) – это вершина зрелости человека (акме) состояние, которое охватывает значительный по протяженности этап его жизни и демонстрирует, насколько он состоялся как личность, как гражданин, как профессионал в какой-то области деятельности. Вместе с тем акме личности отличается большей или меньшей вариативностью и индивидуальностью. Современную акмеологию интересует в первую очередь то, в каком возрасте люди разных профессий достигают периода расцвета и как долго утверждаются на этом уровне. В то же время главная проблема акмеологии – не столько хронологическая протяженность полноценной зрелости, сколько душевное состояние человека, способное превратить любой жизненный период в период расцвета, наполненное психологическим здоровьем.

Говоря о психологическом здоровье и болезнях важно отметить, что психологических заболеваний нет – есть психические расстройства, физические недуги. Психологическое здоровье определяется тем, как человек относится к своему духовному, душевному, физическому здоровью и развитию.

К факторам, неблагоприятным для психологического здоровья молодежи, относятся распространение курения, алкоголизма, наркомании и токсикомании. На употребление наркотиков влияют многие факторы и в основном это социальные и психологические (любопытство, завоевание популярности, облегчение контактов, стремление к подражанию, конфликты, безделье, страх перед жизненными трудностями и т. п.). Последствия наркомании трагичны: человек деградирует, у него пропадает интерес к жизни, он перестает быть личностью, а медицинские последствия еще более печальны. Употребление наркотиков вносит существенный ущерб обществу и личности. Основная часть потребителей наркотиков – молодежь, одним из следствий наркомании является физическая и социальная деградация наиболее активной части населения, фактором, во многом определяющим образ и стиль жизни молодых людей, становится криминализация и коммерциализация их досуга.

А благоприятному развитию способствует чтение хорошей литературы, особенно духовной, общение с интеллигентными, духовно развивающимися людьми, в частности с духовником, саморазвитие. Молодой человек должен стать субъектом собственного здоровья, от его воли зависит то, какие он будет создавать технологии и как будет использовать техники продуцирования своего здоровья.

Одной из форм работы по формированию и развитию психологического здоровья молодых людей может быть участие в социально-психологических и личностных тренингах, направленных на актуализацию резервных возможностей и развитию социально-психологических компетенций. На тренингах «Развитие уверенного поведения», «Развитие жизнестойкости», «Развитие коммуникативных навыков», «Учимся жить в мире и согласии» (Тренинг формирования толерантных установок), «Развитие капитала идентичности» молодые люди имеют возможности изучать собственные ресурсы, получить знания по личностному саморазвитию и формировать социально-психологические умения и навыки. Такие тренинги разрабатываются студентами Гуманитарного института, обучающимися по направлению «Психолого-педагогическое образование», на практических занятиях по профильным дисциплинам. В процессе их разработки студенты накапливают знания и навыки по личностному саморазвитию, формированию социально-психологических компетенций, что является условием развития психологического здоровья молодых людей.

Литература

1. Ананьев, В. А. Психология здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. – Санкт-Петербург : Речь, 2006 – 384 с.
2. Здоровье детей: биологические и социальные аспекты [Текст] : методическое пособие / под ред. М. Г. Романцова. – Санкт-Петербург : Российский государственный педагогический университет им. А.И. Герцена, 1999. – 48 с.
3. Пахальян, В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст [Текст] / В.Э. Пахальян. – Санкт-Петербург : Питер, 2006. – 240 с.
4. Педагогическая психология [Текст] : учебное пособие / под ред. Л. А. Редуш, А. В. Орловой. – Санкт-Петербург, 2011. – 416 с.
5. Практическая психология образования [Текст] : учебное пособие / под редакцией И. В. Дубровиной. – 4-е изд. – Санкт-Петербург : Питер, 2004. – 592 с.
6. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы [Текст] : руководство практического психолога / под ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 176 с.
7. Психология [Текст] : словарь / под общ. ред. А. В. Петровского, М. Г. Ярошевского. – Москва : Политиздат, 1990. – 494 с.
8. Симонович, Н. Н. Психологические особенности социального самочувствия молодежи [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук / Н. Н. Симонович. – Москва, 2007. – 24 с.
9. Хватова, М. В. Феноменологический подход к исследованию здоровья личности молодежи [Текст] / М. В. Хватова // Гаудеамус. – 2012. – № 1 (19). – С. 41–45.
10. Энциклопедический словарь медицинских терминов [Текст]. – Москва : Медицина, 2005. – 600 с.