

5. Абрам, О. Э. В паутине социальных сетей: побег от одиночества в зону виртуально-го отчуждения сб. науч. ст.: в 2 ч. // Научные труды Республиканского института высшей школы. Исторические и психолого-педагогические науки / редкол. В. А. Гайсенюк (предс.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2016. – Ч. 2. – С. 3–9.

6. Васенина, И. В. Языковая агрессия в Интернете – вызов нравственным императивам / И. В. Васенина, Т. Н. Кухтевич // Научно-педагогический журн. Высшее образование в России / редкол.: К. В. Антипов [и др.]. – М.: РАН, 2014. – № 4. – С. 121–125.

7. Шахмартова, О. М. Психологические аспекты общения в социальных сетях виртуальной реальности / О. М. Шахмартова, Е. Ю. Болтага // Известия ПГПУ им. В. Г. Беллинского. – 2011. – № 24. – С. 1002–1008.

8. Цой, Н. А. Феномен интернет-зависимости и одиночество / Н. А. Цой // Социологические исследования. – М.: РАН, 2011. – № 12. – С. 98–107.

(Дата подачи: 27.02.2019 г.)

A. B. Serikov

Белорусский государственный педагогический университет имени
Максима Танка, Минск

A. Serikov

Belarusian State Pedagogical University named after Maxim Tank,
Minsk

УДК 613.86

СУЩНОСТЬ И ФЕНОМЕНОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

THE ESSENCE AND PHENOMENOLOGY OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Понятие «психологическое здоровье», с одной стороны, является важным для современной психологической науки как в теоретическом, так и в практическом плане, а с другой – по-разному определяется с точки зрения различных психологических подходов. В статье анализируются существующие концепции психологического здоровья с целью выявить его сущность и конкретизировать феноменологию. В качестве сущностного свойства психологического здоровья предлагается и обосновывается такое качество, как субъектность, в качестве его конкретного проявления – психологическое благополучие и удовлетворенность жизнью.

Ключевые слова: психологическое здоровье; субъектность; удовлетворенность жизнью.

The concept of «psychological health», on the one hand, is important for modern psychological science, both in theoretical and in practical terms, and on the other hand, is differently defined in terms of various psychological approaches. The article analyzes the existing concepts of psychological health in order to reveal its essence and specify the phenomenology. As an essential property of psychological health, such a quality as “subjectivity” is proposed and justified, and psychological well-being and satisfaction with life is its specific manifestation.

Keywords: psychological health; subjectivity; satisfaction with life.

«Психологическое здоровье» является важным для современной психологической науки, но в то же время не совсем удобным понятием. Важным оно является потому, что, с одной стороны, в практическом плане позволяет очертить тот идеал, на который должен ориентироваться специалист (психолог) в своей профессиональной деятельности, а с другой – своим существованием олицетворяет процесс гуманизации психологии и общества в целом (сфера образования, здравоохранения и т. д.) [1].

Неудобным понятие «психологическое здоровье» является потому, что по-разному определяется с точки зрения различных психологических подходов и недостаточно семантически определено [2]. Это обусловлено сложностью и многообразием явлений, описываемых данным понятием, их зависимостью от культурного контекста и персонифицированностью. В данной статье, проанализировав существующие концепции психологического здоровья, мы постараемся определить то сущностное свойство (или свойства), стоящее за обширной феноменологией данного явления, а также конкретизируем саму феноменологию.

В современных реалиях медицинской модели болезни оказалось недостаточно для определения статуса человека, который с медицинской точки зрения здоров, но является неудовлетворенным определенными аспектами собственной жизни. По этой причине появилась необходимость расширения понятия «психическое здоровье» за счет понятия «психологическое здоровье».

По мнению ряда авторов (Б. Д. Карвасарский, Ю. А. Александровский, Г. К. Ушаков и др.) основным критерием оценки психического здоровья выступает явление адаптации [3–5]. Адаптация в ее привычном понимании представляет собой процесс и результат приспособления системы к условиям внешней и внутренней среды [6]. Адаптация предполагает ориентацию на норму и не всегда учитывает особенности личности, специфику ее психической реальности. Обращение к проблеме психологического здоровья обозначило переход к рассмотрению здоровья личностного как проблемы зрелости, свободы, ответственности и реализации человеком собственного потенциала. Психическое здоровье, согласно А. В. Шувалову, понимается как «... собственная жизнеспособность индивида, как жизненная сила, обеспеченная полноценным развитием и функционированием психического аппарата..., является предпосылкой для здоровья психологического. Психологическое здоровье, в свою очередь, характеризует индивида как субъекта жизнедеятельности, распорядителя индивидуальных сил и способностей» [7, с. 27]. Схожим образом видит соотношение терминов «психическое здоровье» и «психологическое здоровье» И. В. Дубровина: первый, по ее мнению, характеризует отдельные психические процессы и механизмы, второй – относится к личности в целом, находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа [8, с. 59]. Можно сказать, что в случае

с психологическим здоровьем речь идет о проявлении человека как субъекта – свободной, ответственной, творческой личности.

Рассмотрим теперь существующие концепции психологического здоровья личности. С ослаблением позиции биологической психиатрии во главу угла стал не симптом, а личность больного человека. Инициаторами постановки и разработки проблемы психологического здоровья выступили гуманистические психологи (К. Роджерс, А. Маслоу, Г. Олпорт и др.) в 50–60-е гг. XX в. Основной интерес гуманистической психологии был сконцентрирован вокруг здорового творческого человека. А. Маслоу видел сущность концепции психологического здоровья в том, что каждый индивид обладает свойственной ему личностной природой, реализация здорового образа жизни состоит в актуализации этой природы. Также не менее важной составляющей психологического здоровья является стремление к гуманистическим ценностям и творчеству, которые способствуют самоактуализации [9–10]. К. Роджерс выразил суть психологического здоровья через идею «полноценно функционирующего человека», такой человек стремится к актуализации своего «Я», он самодостаточен, зрел и компетентен, не конформен, способен устанавливать гармоничные отношения с другими людьми, хорошо приспосабливается к изменяющимся условиям, насыщенно живет в каждый момент своей жизни [11].

В. Франкл видит сущность психологического здоровья в осмысленности жизни человеком, более того, человек, который не имеет смысла, не просто несчастлив, он вряд ли жизнеспособен. Человек, по В. Франклу, – духовное существо: «Человек вообще является человеком тогда и постольку, когда и поскольку он как духовное существо выходит за пределы своего телесного, душевного бытия» [12, с. 112]. То есть сущностное проявление здоровья – это свободная трансценденция человеком себя с целью обретения смысла. Э. Фромм считает психологически здоровой ту личность, которая реализует позитивную свободу («свободу для»). Позитивная свобода проявляется в спонтанности, активности, творчестве, то есть в том, что человек реализует себя, свою индивидуальность [13]. Дж. Бьюдженталь выделяет в качестве залога и проявления психологического здоровья «внутреннее осознание» – это психологический механизм «прислушивания» человека к своим потребностям, если он «сломан» или неразвит, то человек живет не своей жизнью: «оно (внутреннее осознание) является основой моего знания – где и как обстоят дела в моем субъективном существовании, – оно... дает мне ориентацию и помогает выбрать нужное направление» [14, с. 22]. Психологически здоровый человек – хозяин своей жизни, развивающийся и изменяющийся сообразно своей сущности, своему подлинному «Я».

М. Чиксентмихайи, представитель позитивной психологии, видит проявление психологического здоровья в способности человека находиться в состоянии потока. Состояние потока характеризуется полной включен-

ностью и сосредоточенностью человека на деятельности. В потоке человек испытывает удовлетворенность от самореализации, обоснованно уверен в себе, коммуникабелен, способен эффективно решать сложные проблемы [15].

В отечественной психологии разработка понятия «психологическое здоровье» осуществляется в работах И. В. Дубровиной, Б. С. Братуся, А. В. Шувалова, О. В. Хухлаевой, Г. И. Малейчука и др. И. В. Дубровина была первой, кто ввел в отечественную психологию понятие «психологическое здоровье». По ее мнению, психологическое здоровье характеризует личность в целом и находится в тесной связи с высшими проявлениями человеческого духа, оно позволяет выделить собственно психологический аспект проблемы здоровья [8]. Психологическое здоровье, по мнению И. В. Дубровиной, связано с развитием личности, воспитанием человека как субъекта деятельности и жизни, оно предполагает психическое здоровье, осознание человеком своих качеств и особенностей, гуманистическую направленность мировоззрения [16]. Понятие «психологическое здоровье» – отличается новизной, однако еще С. Л. Рубинштейн указывал на то, что здоровой личности присуща осознанность, наличие жизненной позиции, активность в реализации собственного потенциала [17].

Б. С. Братусь считает, что сущность человека – сложный ансамбль человеческих отношений, человек сам создает себя в процессе жизни, объединяя в своей сущности данные отношения. Жизнь – непрерывающийся процесс самотворения, череда выборов и решений. Здоровая личность – это та, которая имеет жизненную позицию, активна в процессе самотворения. Личностное здоровье – это проявление нравственности, свободы, воли, творчества и способности любить [18].

Проблему психологического здоровья Г. С. Абрамова рассматривает как меру воздействия человека на себя и другого. Степень воздействия определяется таким качеством, как духовность, которая представлена свободой и ответственностью. Духовностью определяются границы этих воздействий: выход за границы (отрицание в себе и другом сущностных характеристик) приводит к гибели «Я» – психологической смерти, которая выражается в неспособности личности развиваться и быть активной [19].

По мнению О. В. Хухлаевой, психологическое здоровье представляет собой динамическую совокупность психических свойств человека, обеспечивающих гармонию между потребностями индивида и общества, являющихся предпосылкой ориентации личности на выполнение своей жизненной задачи. Жизненную задачу при этом можно рассматривать как то, что необходимо сделать именно конкретному человеку с его способностями и возможностями. Выполняя жизненную задачу, человек чувствует себя счастливым, в противном случае – глубоко несчастным [20, с. 10]. В качестве критериев психологического здоровья она выделяет позитивное само-

ощущение, позитивное восприятие окружающего мира, высокий уровень развития рефлексии, наличие стремления улучшать качество основных видов деятельности и т.д [21].

А. В. Шувалов рассматривает проблему психологического здоровья с позиции антропологического подхода. По его мнению, основой психологического здоровья является нормальное развитие субъективной реальности в онтогенезе [7]. В качестве типичных отклонений в развитии человеческой субъективности А. В. Шувалов выделяет: ограниченность самобытности и со-зависимость (гипертрофированная форма зависимости индивида от других людей и жизненных обстоятельств); во-втором случае – ограниченность со-бытийности и самозамкнутость (замкнутость индивида на себе, на своих интересах и пристрастиях). Есть еще промежуточная форма дизонтогенеза – дезинтеграция субъективности, по сути, «духовное безвременье» [22, с. 97].

По мнению О. В. Завгородняя, психологическому здоровью соответствует высокий уровень развития «личностного центра» – функционального органа, который обеспечивает баланс между внутренним желанием в экспрессии и требованиями среды и общества. Психологическое здоровье он определяет как состояние открытости опыту, тесного контакта с внутренней и внешней реальностью и конструктивного самовыражения в жизненной практике [23, с. 59].

С. Н. Жеребцов и Я. Л. Коломинский в качестве основы психологического здоровья видят развитую психологическую культуру личности, при которой человек выступает хозяином своей психологической жизни [24].

Г. И. Малейчук отмечает, что психологическое здоровье входит в структуру психического здоровья, является его высшим личностно-смысловым уровнем. Высокий уровень психологического здоровья личности характеризует ее как способную к адаптации и развитию, самореализации и самосовершенствованию. В качестве интегративного критерия психологического здоровья он выделяет идентичность как структурно-динамическое процессуальное психическое образование. Идентичность психологически здоровой личности характеризуется дифференцированностью, целостностью и динамичностью [25].

Обобщая рассмотренные концепции, можно заключить, что психологическое здоровье строится на базе психического здоровья, является его высшим личностно-смысловым уровнем. Психологическое здоровье – это не просто отсутствие болезни, оно подразумевает наличие некоторых личностных качеств, способностей, функциональных органов, которые обеспечивают специфическое (здоровое) отношение человека к себе и миру. Психологическое здоровье предполагает наличие индивидуального ресурса, способности человека к развитию и самореализации. В целом феноменологию психологического здоровья можно описать следующим образом:

положительное отношение к себе; жизнерадостность; гуманистическая направленность; оптимальное развитие и самореализация; психическая интеграция (аутентичность, конгруэнтность); личная автономия; реалистическое восприятие себя и окружающих; умение адекватно воздействовать на других людей; творчество и спонтанность, неконформность; ответственность; способность к гибкой адаптации.

По нашему мнению, сущностным свойством и источником психологического здоровья является субъектность личности. Авторы изложенных выше концепций в том или ином виде выделяли субъектность в качестве основной (или одной из основных) характеристики психологического здоровья: активность в актуализации личностной природы, творчество у А. Маслоу; актуализация «Я», самодостаточность и творчество у К. Роджерса, осмысленность жизни и способность к самотрансценденции у В. Франла; позитивная свобода, которая проявляется в реализации индивидуальности, спонтанности, активности и творчестве у Э. Фромма; «внутренне осознание» как орган, позволяющий жить сообразно своему «Я» у Дж. Бьюдженталя; сосредоточенность и вовлеченность в процесс деятельности у М. Чиксентмихай; воспитание человека как субъекта деятельности у И. В. Дубровиной; способность к самотворению и наличие личностной позиции у Б. С. Братуся; психологическая смерть (невозможность личности развиваться и быть активной) как противоположность психологическому здоровью у Г. С. Абрамовой; выполнение своей жизненной задачи у О. В. Хухлаевой; самобытность личности у А. В. Шувалова; развитый «личностный центр» обеспечивающий конструктивное самовыражение у О. В. Загородней; дифференцированность, целостность и динамичность идентичности, обеспечивающие способность личности к адаптации, развитию и самореализации у Г. И. Малайчука; стремление быть собой как один из структурных элементов психологического здоровья у А. В. Козлова.

В исследовании, проведенном А. А. Волковым и Е. В. Репиной, было показано, что соответствующие показатели различных диагностических методик (уровня психического здоровья, психологического благополучия, удовлетворенности жизнью) тесно взаимосвязаны и образуют единый латентный фактор. По мнению авторов, данный фактор выражает один измеряемый феномен – «психологическое здоровье». В качестве источника генерального фактора авторами было предложено такое качество, как активность индивидуальности (активность субъекта) [26], что также соответствует результатам нашего теоретического анализа. С целью установления положительной корреляции между уровнем субъектности личности и удовлетворенности жизнью нами было проведено эмпирическое исследование. Подтверждение наличия положительной корреляции, по нашему мнению, может служить доказательством того, что субъектность является гене-

ральным фактором (сущностным свойством) психологического здоровья, а удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие – его основными проявлениями.

Для исследования уровня субъектности личности нами был использован опросник, разработанный М. А. Щукиной – «Уровень развития субъектности личности (УРСЛ)». Основной диагностический конструкт методики – субъектность личности (общая субъектность), которая определяется как способность, обеспечивающая человеку возможность осуществлять самоуправление в социальном контексте своего бытия. Содержательно в нем учтены трансвозрастные проявления субъектности личности, что позволяет его использовать для подростков и взрослых людей [27]. Для оценки уровня психологического здоровья нами были использованы следующие методики: «Шкала психологического благополучия» (ШПБ) К. Рифф в адаптации Н. Н. Лепешинского [28], «Шкала удовлетворенности жизнью» (SWLS), по Э. Динеру, адаптированная Е. Н. Осиним и Д. А. Леонтьевым [29].

В исследовании приняли участие 40 респондентов, из них 16 женщин и 24 мужчины. Возрастной диапазон выборки – от 21 до 43 лет, средний возраст выборки – 26 лет.

Данные, полученные посредством опросников, были обработаны с помощью метода ранговой корреляции Спирмена (использовалась компьютерная программа STATISTICA 10). В результате корреляционного анализа была установлена статистически значимая положительная корреляция между уровнем субъектности и уровнем психологического благополучия ($r_s = 0,452$; $p \leq 0,01$), а также уровнем субъектности и удовлетворенностью жизнью ($r_s = 0,321$; $p \leq 0,05$). Корреляция между показателями психологического благополучия и удовлетворенностью жизнью также положительная и статистически значимая ($r_s = 0,513$; $p \leq 0,01$). Результаты нашего исследования, а также результаты исследования А. А. Волкова и Е. В. Репиной подтверждают наше предположение о том, что субъектность является сущностным свойством (генеральным фактором) психологического здоровья, а удовлетворенность жизнью и психологическое благополучие – его непосредственным проявлением.

Таким образом, психологическое здоровье предполагает не только отсутствие болезни или хорошую адаптацию, оно в первую очередь указывает на тот факт, что человек выступает с позиции субъекта – творца собственной жизни. Только являясь субъектом, человек может быть по-настоящему удовлетворен тем, как он живет. Для человека быть субъектом – значит быть осведомленным о том, что действительно важно для него, а также быть сообразно этой осведомленности. Удовлетворенность и переживание благополучия являются естественным следствием того, что человек живет сообразно своей сущности, поэтому их можно считать надежными диагностическими маркерами психологического здоровья.

Список использованных источников

1. Слободчиков, В. И. О перспективах построения христиански ориентированной психологии / В. И. Слободчиков // Московский психотерапевтический журнал. – 2004. – № 4. – С. 5–17.
2. Козлов, А. В. Структура психологического здоровья: сихосемантический подход / А. В. Козлов // Вестник харьковского национального университета имени В. Н. Каразина. Серия «Психология». – 2011. – № 937. – С. 130–133.
3. Карвасарский, Б. Д. Неврозы: руководство для врачей / Б. Д. Карвасарский. – М.: Медицина, 1980. – 447 с.
4. Ушаков, Г. К. Пограничные нервно-психические расстройства / Г. К. Ушаков. – М.: Медицина, 1987. – 303 с.
5. Александровский, Ю. А. Состояние психической дезадаптации и их компенсация / Ю. А. Александровский. – М.: Наука, 1976. – 272 с.
6. Философский словарь / И. Т. Фролов [и др.]; под ред. И. Т. Фролова. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Республика, 2001. – 588 с.
7. Шувалов, А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2003. – № 6. – С. 18–34.
8. Практическая психология образования: учеб. пособие / И. В. Дубровина [и др.]; под ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд. – СПб.: Питер, 2009. – 292 с.
9. Маслоу, А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Питер, 2003. – 352 с.
10. Маслоу, А. Психология бытия / А. Маслоу. – М.: Наука, 1997. – 306 с.
11. Роджерс, К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс. – М.: Прогресс, 1994. – 493 с.
12. Франкл, В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Академ. проект, 1998. – 328 с.
13. Фромм, Э. Бегство от свободы / Э. Фромм. – М.: Прогресс, 1990. – 230 с.
14. Бьюдженталь, Д. Наука быть живым: диалог между пациентом и терапевтом в гуманистической терапии / Д. Бьюдженталь. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 336 с.
15. Чиксентмихайи, М. Поток. Психология оптимального переживания / М. Чиксентмихайи. – М. Смысл: Альпина нон-фикшн, 2011. – 461 с.
16. Дубровина, И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования / И. В. Дубровина. – М.: Моск. психол. соц. ун-т, 2014. – 464 с.
17. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – СПб.: Питер, 2002. – 720 с.
18. Братусь, Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – СПб.: Питер, 1988. – 304 с.
19. Абрамова, Г. С. Возрастная психология / Г. С. Абрамова. – М.: Академ. проект, 2001. – 704 с.
20. Хухлаева, О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: учеб. пособие / О. В. Хухлаева. – М.: Изд. центр «Академия», 2001. – 208 с.
21. Хухлаева, О. В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О. В. Хухлаева. – М.: Изд. центр «Академия», 2010. – 110 с.
22. Шувалов, А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология. – 2009. – № 4 (15). – С. 87–101.
23. Завгородня, О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу / О. В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1 (94). – С. 55–60.
24. Коломинский, Я. Л. Психологическая культура и психологическое здоровье / Я. Л. Коломинский, С. Н. Жеребцов // Актуальные проблемы формирования психолого-

педагогической культуры будущих специалистов: сб. ст. / БарГУ; сост.: А. А. Селезнев. – Барановичи, 2014. – С. 40–54.

25. *Малейчук, Г. И.* Психологическое здоровье личности: клинико-феноменологический подход: монография / Г. И. Малейчук. – Брест: Брест. гос. ун-т имени А. С. Пушкина, 2009. – 205 с.

26. *Волочков, А. А.* Структура психологического здоровья студентов / А. А. Волочков, Е. В. Репина // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 1. – С. 38–5.

27. *Щукина, М. А.* Опросник «Уровень развития субъектности личности (УРСЛ)»: руководство по применению: метод. пособие / М. А. Щукина. – Тюмень: Изд-во Тюмен. госуниверситета, 2005. – 45 с.

28. *Лепешинский, Н. Н.* Адаптация опросника «Шкала психологического благополучия» К. Рифф / Н. Н. Лепешинский // Психологический журнал. – 2007. – № 3. – С. 24–37.

29. *Осин, Е. Н.* Апробация русскоязычных версий двух шкал экспресс-оценки субъективного благополучия // Сборник Материалов III Всероссийского социологического конгресса, Москва, 21–22 октября 2008 г. / Ин-т социологии РАН, Рос. об-во социологов. – М., 2008. – С. 17.

(Дата подачи: 20.02.2019 г.)

Е. С. Сидельникова

Академия управления при Президенте Республики Беларусь, Минск

E. Sidelnikova

Academy of Public Administration under the aegis
of the President of the Republic of Belarus, Minsk

УДК 37.015.3

ОПТИМИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННОМУ ЯЗЫКУ СТУДЕНТОВ НЕЯЗЫКОВОГО ВУЗА: ПОНЯТИЕ И СТРАТЕГИЯ

OPTIMIZATION OF THE PROCESS OF TEACHING A FOREIGN LANGUAGE TO STUDENTS OF NON-LINGUISTIC UNIVERSITIE: CONCEPT AND STRATEGY

Определяется понятие оптимизации процесса обучения в общем и оптимизации процесса обучения иностранному языку в неязыковом вузе в частности. Предлагается стратегия оптимизации. Обосновывается необходимость учета такого фактора, что любое совершенствование процесса обучения затрагивает не отдельно взятые стороны учебного процесса, а всю систему обучения в целом. Основной акцент делается на всестороннем развитии личности, учитывая ее познавательную, личностную и деятельностную сферы.

Ключевые слова: процесс обучения; оптимизация процесса обучения иностранному языку; личностное развитие; психическое развитие; самоактуализация; иноязычные компетенции.