

Концепции психического здоровья: подходы и критерии

С.В. Магер-Хачатрян

ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов
имени Патриса Лумумбы», г. Москва

Изучаются подходы к пониманию здоровья с точки зрения его психической концепции: биологический, поведенческий, социальный, душевный, психоаналитический, нормоцентрический, социально ориентированный, кросс-культурный, персоналистический, аксиологический, эволюционистский, комплексный, дискурсивный, холистический, феноменологический, акмеологический. Систематизированы определения психического здоровья и его характеристики, определяемые с позиций указанных подходов.

Ключевые слова: *психическое здоровье, психологическое здоровье, здоровье, ментальное здоровье, психологическое благополучие, норма, кризис, культура, психологические школы, научные подходы, психологический феномен.*

Важность темы обусловлена особым отношением к поддержанию физически активного психически и психологически здорового населения в стране, поскольку именно нормальное состояние человека лежит в основе благоприятного развития и процветания всего российского общества [2]. В связи с этим не перестают быть актуальными дискуссии по поводу сути и содержания психического здоровья, особенностей подходов к его пониманию в отечественной и зарубежной научной среде, изучаемых О.С. Васильевой [4], А.Г. Маслоу [11], К.Р. Роджерсом [15] и многими другими учеными.

Психическое здоровье человека влияет на все сферы его жизни, и, например, хронический стресс и тревога, связанные с проблемами психики, могут ослабить иммунную систему, делая человека более восприимчивым к болезням. Депрессия приводит к повышенному риску сердечных заболеваний, к инсультам и другим сердечно-сосудистым проблемам. Психические расстройства могут усиливать хроническую боль и затруднять её лечение; приводят к нарушениям сна (бессоннице), что, в свою очередь, негативно влияет на физическое состояние человека. Расстройства пищевого поведения (анорексия, булимия и др.) также прямо связаны с психическим здоровьем и оказывают разрушительное воздействие на организм [20].

Отметим, что официальная формулировка термину «психическое здоровье» была дана Всемирной организацией здравоохранения только в

1979 году. Согласно данному определению ВОЗ, «психическое здоровье – это состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в своё сообщество» [10].

Понятие психического здоровья интерпретируется авторами по-разному в зависимости от их теоретической ориентации и акцента на тех или иных аспектах человеческого функционирования. Бихевиористы, например, рассматривают психическое здоровье через призму адаптивного поведения, где ключевыми критериями выступают способность эффективно реагировать на стимулы среды, отсутствие дезадаптивных реакций и гибкость в изменении поведения. В то же время психодинамические теории (например, психоанализ) делают акцент на внутриспсихическом равновесии, бессознательных конфликтах и способности к саморегуляции, а гуманистическая психология (А. Маслоу, К. Роджерс) связывает психическое здоровье с самоактуализацией, аутентичностью и личностным ростом.

Современные междисциплинарные подходы расширяют понимание психического здоровья, включая биопсихосоциальную модель, которая учитывает не только психологические, но и биологические (генетика, нейрхимия) и социальные (культура, окружение) факторы. Таким образом, различия в определениях отражают многогранность самого феномена, а интеграция различных подходов позволяет получить более полное представление о психическом здоровье и путях его поддержания.

С позиции различных авторов, психическое здоровье характеризуется как способность справляться с внутренними и внешними трудностями, а также как динамичный процесс апробации и использования психических способностей в практике (О.А. Климонтова [8], Г. Аммон [1]). Оно включает уравновешенное поведение в обществе, социальное и трудовое равновесие, а также ощущение уверенности и комфорта (М.А. Ерофеева [7], Лебедева О.В. [9], Лызь Н.А. [10]). Кроме того, психическое здоровье предполагает целостность личности, способность к самокритике и адаптации за счет внутриличностных качеств [18], а также баланс психических функций и отсутствие девиантных проявлений или конфликтов [16; 17]. В психологическом контексте оно рассматривается как результат естественного развития через кризисы онтогенеза, включающего биологические, психологические и социальные аспекты [13].

Не менее важен, с позиции взглядов Б.С. Братуся и душевный подход, постольку психическое здоровье напрямую зависит от душевного равновесия [3]. Идеи и взгляды Б.С. Братуся стали фундаментом рассмотрения понятия психологического здоровья И.В. Дубровиной, и установления его различий со здоровьем психическим.

Суть различий состоит в том, что при психологическом здоровье происходит более широкое и всестороннее развитие личностных процессов, в то время, как психическое здоровье может быть связано только с отдельно взятыми психическими функциями человека [6].

О.В. Хухлаева выделяет три уровня психического здоровья:

– *дезадаптивный (низший)* (наличие клинически значимых симптомов депрессии, тревоги, обсессивно-компульсивных расстройств, расстройств личности; трудности в повседневной жизни, включая работу, учебу, отношения с другими людьми и заботу о себе; неспособность адаптироваться к изменениям и стрессовым ситуациям; плохое понимание своих эмоций, мотивов и поведения; чувство беспомощности, никчемности и безнадежности);

– *адаптивный (средний)* (отсутствие серьезных психических расстройств; умеренная стрессоустойчивость, способность справляться с большинством жизненных трудностей; возможность успешно выполнять свои социальные роли, работать, учиться и поддерживать отношения; реалистичное восприятие себя и своих возможностей; способность адаптироваться к изменениям в окружающей среде);

– *креативный (высший)* (чувство счастья, удовлетворенности жизнью и целями; постоянное стремление к саморазвитию и самореализации; способность мыслить нестандартно, находить новые решения и создавать что-то новое; глубокое понимание своих эмоций и эмоций других людей; желание помогать другим и вносить вклад в общество; способность не только справляться со стрессом, но и извлекать из него уроки и расти; глубокое понимание себя, своих ценностей и своего места в мире; готовность пробовать новые вещи, выходить из зоны комфорта и учиться новому) [19].

Психическое здоровье является довольно сложной и многогранной категорией, что проявляется в наличии сразу нескольких подходов к раскрытию и интерпретации данного термина.

Нормоцентрический подход (Б.С. Братусь, К. Ясперс) определяет психическое здоровье через соответствие неким нормам и критериям, установленным в обществе или профессиональным сообществом. Здоровье понимается как отсутствие отклонений от этих норм. Акцент делается на статистических нормах, диагностических критериях, социальных ожиданиях. Особенностью данного подхода является его тесная связь с медицинскими стандартами. Нарушения на уровне физиологии или психики могут расцениваться как первопричины возникновения отклонений. В этом контексте психическое здоровье описывается через отсутствие симптомов, патологических процессов и функциональных нарушений в организме [3].

С точки зрения социально ориентированного подхода (П. Бергер, Т. Лукман), устойчивость психического здоровья определяется

способностью личности приспособиться к переменам окружающей среды и культурным трансформациям. Например, различия в восприятии нормы в разных странах и культурах накладывают свой отпечаток на понимание психического здоровья [5].

Кросс-культурный подход подчеркивает, что понимание психического здоровья и психических расстройств зависит от культуры. Соответственно, то, что считается нормой или патологией в одной культуре, может быть иначе воспринято в другой. Подход учитывает культурные особенности в диагностике, лечении и профилактике психических расстройств. Происходит изучение культурно-специфических синдромов. Важна культурная компетентность специалистов [22].

Холистический подход (Г. Олпорт, К. Роджерс) рассматривает психическое здоровье как часть общей системы здоровья, включая физическое, эмоциональное, социальное и духовное благополучие. Подчеркивает взаимосвязь между всеми этими аспектами. Акцент делается на профилактике, здоровом образе жизни, балансе между различными сферами жизни, интегративных методах лечения [15].

Подходы к разбору психического здоровья также акцентируют внимание на важности учета его взаимодействия с индивидуальными характеристиками личности, то есть речь уже идет о так называемом персоналистическом подходе [21].

Аксиологический подход (А. Кемпински, А. Маслоу) основывается на ценностях, которые человек считает важными для себя. Психическое здоровье определяется как соответствие жизни этим ценностям, как возможность их реализации. В рамках подхода происходит определение личных ценностей, жизненных целей, смысла жизни. Психическое нездоровье может быть связано с конфликтом ценностей, невозможностью реализовать свои ценности. Акцент делается на ценностно-смысловой сфере личности [11].

Эволюционистский подход (В.И. Вернадский, К. Лоренц) рассматривает психические процессы и поведение с точки зрения эволюции. Считается, что психическое здоровье представляет собой способность адаптироваться к окружающей среде и решать задачи, стоящие перед человеком в процессе его эволюции. В рамках подхода происходит изучение генетических и биологических основ психики, адаптивных механизмов, эволюционных корней психических расстройств. Акцент делается на адаптации и выживании [5,8].

Комплексный подход (М. Мюррей, В. Эванс) интегрирует различные подходы к пониманию психического здоровья, учитывает биологические, психологические, социальные, культурные и духовные факторы. В частности, происходит междисциплинарный, индивидуальный подход к каждому человеку, разработка комплексных

программ профилактики и лечения. Акцент делается на интеграции различных перспектив. Подход объединяет разные научные дисциплины, включая психологию, медицину, педагогику и даже экономику. Многогранность подхода позволяет исследовать психическое здоровье с разных точек зрения, создавая целостное понимание этого сложного феномена [18].

Дискурсивный (или диспозитивный) подход (В.М. Розин, М. Фуко) анализирует, как понятие «психическое здоровье» конструируется в различных дискурсах (медицинском, социальном, политическом). Подчеркивает, что «психическое здоровье» не является объективной реальностью, а создается в процессе взаимодействия и обмена знаниями. Подход предполагает анализ текстов, практик, институтов, которые формируют представления о психическом здоровье и болезни. Рассмотрение властных отношений, связанных с определением нормы и патологии. Происходит конструирование реальности через язык и социальные практики. Ключевой задачей становится изучение структуры дискурсов, которые определяют, как люди воспринимают здоровье и болезнь, а также как эти представления влияют на социальные практики. Исследователи анализируют, как разные системы идей формируют устойчивые представления и шаблоны, регулирующие подходы к поддержанию здоровья [14].

Основные положения подхода включают ряд дискурсов:

- медицинский дискурс (в современной культуре здоровье чаще всего рассматривается через призму медицины, что формирует склонность решать различные проблемы, связанные со здоровьем, только «техническими» методами (приемом лекарств или обращением к врачам). Такой подход усиливает зависимость человека от медицинских услуг и способствует развитию так называемой «воронки медицинского потребления»);

- духовно-экологический дискурс (в противоположность медицинскому акценту на технике, этот дискурс придает особое значение духовному развитию, самореализации и нравственным аспектам личности. Здесь здоровье определяется еще и способностью человека достигать высших целей, находить смысл и гармонию в жизни).

Акмеологический подход (А.А. Бодалев) ориентирован на достижение человеком вершины своего развития, максимальной самореализации и профессионального мастерства. Психическое здоровье рассматривается как ресурс для достижения акме (пика). Происходит развитие личностного потенциала, самосознание, целеполагание, преодоление препятствий, достижение успеха. Акцент делается на самореализации и достижении вершин [12].

Феноменологический подход (Л. Бинсвангер, В. Дидьтей) предполагает, что психическое здоровье не может быть определено

извне, а должно быть понято изнутри, т.е. из личного опыта человека. Важно, как человек переживает мир, отношения, свои чувства и мысли. Психическое здоровье рассматривается как способность находить смысл и значение в жизни, включая осознание целей, ценностей и своего места в мире [18].

Подходы к понятию «психическое здоровье» приведены в табл. 1.

Таблица 1

Подходы к понятию «психическое здоровье»

Название подхода	Представители	Характеристика по отношению к психическому здоровью
Биологический	Г.С. Никифоров	Психическое здоровье рассматривается как взаимодействие систем организма
Поведенческий	Б. Скиннер, А. Бандура, Э. Толмен, К. Халл	В бихевиоризме психическое здоровье – это оптимальное поведение, обеспечивающее выживание, социализацию и минимизацию конфликтов со средой. Лечение фокусируется на модификации поведения через переобучение, подкрепление и купирование нежелательных реакций.
Социальный	М.А. Ерофеева	Нормальное, адекватное взаимодействие с обществом
Душевный	Б.С. Братусь	Психическое здоровье рассматривается через призму душевного равновесия
Психоаналитический	З. Фрейд, А. Адлер, К. Хорни и др.	Под психическим здоровьем понимается состояние, при котором собственное «эго» способно эффективно разрешать конфликты между внутренними потребностями и требованиями реальности. Критериями данной концепции являются: сильное «эго»; разрешенные конфликты; осознание бессознательного; использование адаптивных защитных механизмов.
Нормоцентрический	Б.С. Братусь, К. Ясперс	Соответствие нормам и критериям общества
Социально ориентированный	П. Баргер	Навык приспосабливаться к культуре и социуму
Кросс-культурный	Т. Лукман	Подход учитывает культурные особенности в диагностике, лечении и профилактике психических расстройств
Персоналистический	П. Табоада	Учитывает особенности взаимодействия здоровья с индивидуальными чертами личности
Аксиологический	А. Маслоу, А. Кемпински	Основывается на ценностях, которые человек считает важными для себя
Эволюционистский	К. Лоренц, В.И. Вернадский	Способность адаптироваться к окружающей среде и решать задачи,

Название подхода	Представители	Характеристика по отношению к психическому здоровью
		стоящие перед человеком в процессе его эволюции
Комплексный	М. Мюррей, В. Эванс	Учитывает биологические, психологические, социальные, культурные и духовные факторы, влияющие на психику
Дискурсивный (диспозитивный)	В.М. Розин, М. Фуко	Анализирует, как психическое здоровье конструируется в медицинском, социальном, политическом дискурсах
Холистический, гуманистический [9]	Г. Олпорт, К. Роджерс	Психическое здоровье как часть общего здоровья, включая физическое, эмоциональное, социальное и духовное благополучие. психическое здоровье как состояние самоактуализации. Критерии включают: самопринятие; аутентичность; автономию; открытость опыту; самоактуализацию
Феноменологический	Л. Бинсвангер, В. Дидтей	Психическое состояние должно быть понято изнутри, а не извне
Акмеологический	А.А. Бодалев	Способность человека достигать вершины своего развития, максимально самореализоваться

Таким образом, в научной литературе понятие «психическое здоровье» представлено как многогранное и комплексное явление, охватывающее различные аспекты человеческой жизни и функционирования. И благодаря различным подходам – от биологического и психологического до культурного и дискурсивного – мы можем рассматривать его с разных точек зрения, учитывая индивидуальные особенности, социальные контексты и ценностные ориентиры. Такой многоаспектный анализ способствует более глубокому пониманию природы психического здоровья, его роли в жизни человека и общества, а также формированию эффективных методов его поддержания и восстановления.

Понятие «психическое здоровье» трактуется авторами в зависимости от теоретического подхода. В более широком междисциплинарном контексте психическое здоровье рассматривается как динамическое равновесие между когнитивными, эмоциональными и социальными аспектами. Современные исследования (например, в рамках ВОЗ) включают не только отсутствие расстройств, но и позитивные составляющие – resilience, самореализацию и психологическое благополучие.

Список литературы

1. Аммон Г. Динамическая психиатрия. М.: ПИ им. В.М. Бехтерева, 1995. 200 с.
2. Асадуллин М.Р. Теоретический анализ понятия «психологическое благополучие» человека // Психология. Историко-критические обзоры и современные исследования. 2022. Т.11. № 6. С. 228–240.
3. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии // Вопросы психологии. 1997. Т. 5. №. 3. С. 3–19.

4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М.: Академия, 2001. 352 с.
5. Ворожейкин С.А. Теоретические подходы к изучению феномена субъективного благополучия // Известия Саратовского университета. - 2022. Т. 11. № 4 (44). С. 317–327.
6. Дубровина И.В. Психологическое здоровье личности как феномен // Гуманизация образования. 2022. № 4. С. 35–43.
7. Ерофеева М.А., Зуйкова А.А. Психическое здоровье как психологическая категория: сущность и границы понятия. М.: ГСГУ, 2020. 247 с.
8. Климонтова О.А. Понятие психического здоровья личности // Вестник науки и творчества. 2018. № 7. С. 17–19.
9. Лебедева О.В. Структурный анализ феномена «психологическое здоровье» в контексте гуманистической психологии // Мир психологии. 2017. №. 4. С. 238–245.
10. Лызь Н.А. О структуре психического здоровья человека (обзор исследований) // Известия ЮФУ. 2004. № 5. С. 241–251.
11. Маслоу А. Мотивация и личность, 3 изд. СПб.: Питер, 2022. 400 с.
12. Михеева Ю.В. Основные изученные аспекты психического здоровья личности // Современные исследования социальных проблем. 2010. № 1. С. 63–64.
13. Никифоров Г.С. Психология здоровья: учебник. СПб.: Скифия, 2024. 607 с.
14. Попов Е.А. Страдания в творчестве М. Фуко // Вестник РУДН. 2024. Т. 28. №. 2. С. 434–449.
15. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. М.: ИОИ, 2023. 258 с.
16. Сергиенко Е.А. Психологическое здоровье: субъективные факторы // Вестник РГГУ. 2017. № 5. С. 98–118.
17. Стефанчук Р.А. Право на психическое здоровье // Вестник Института законодательства и правовой информации Республики Казахстан. 2011. № 1(21). С. 15–19.
18. Уланова Н.Н. Подходы к пониманию здоровья // Наука молодых. 2013. №10. С. 13–17.
19. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2023. 208 с.
20. Chambers D., Murphy F., Keeley H.S. All of us? An exploration of the concept of mental health literacy based on young people's responses to fictional mental health vignettes // Irish journal of psychological medicine. 2015. № 32(1). P. 129–136.
21. Taboada P., Cuddeback K.F., Donohue-White P. Person, society, and value: towards a personalist concept of health // Philosophy and medicine. 2002. № 72. P. 87–107.
22. Winefield A.H. A bio-psycho-socio-cultural approach to couple relationships // Psychology at the turn of the millennium. 2002. №. 2. P. 361–393.

Об авторе:

МАГЕР-ХАЧАТРЯН Сара Владимировна – аспирант, ФГАОУ ВО «Российский университет дружбы народов им. Патриса Лумумбы» (117198, г. Москва, ул. Миклухо-Маклая, 6), e-mail: romirs@yandex.ru

Concepts of mental health: approaches and criteria

S.V. Mager-Khachatryan

Peoples' Friendship University of Russia, Moscow

The approaches to understanding health from the point of view of its mental concept are studied: biological, behavioral, social, mental, psychoanalytic, norm-centric, socially oriented, cross-cultural, personalistic, axiological, evolutionary, complex, discursive, holistic, phenomenological, acmeological. Definitions of mental health and its characteristics, determined from the standpoint of the indicated approaches, have been systematized.

Keywords: *mental health, psychological health, health, mental health, psychological well-being, norm, crisis, culture, psychological schools, scientific approaches, psychological phenomenon.*

Принято в редакцию: 12.03.2025 г.

Подписано в печать: 13.08.2025 г.