

## **Психологическое здоровье как результат конструктивного становления личности в юношеском возрасте**

Проблема психологического здоровья в процессе развития и становления личности является предметом изучения как философии, педагогики и психологии так психиатрии и религии. Критерии нормы и патологии в процессе личностного развития в указанных выше областях знаний различны, поскольку каждая из них рассматривает человека с определённого ракурса рассмотрения. Кроме того, внутри самих общих областей науки существуют десятки школ и подходов к изучению этиологии патологических особенностей личности и критериев её нормального развития.

Изучение проблемы психологического здоровья личности как индикатора конструктивности процесса её становления лежит на стыке трёх направлений психологической науки: возрастной, медицинской и христианской психологии. В современной психологии к настоящему времени выделилось ряд подходов к изучению процесса личностного развития: биогенетический, полагающий основной детерминантой развития фактор наследственности; социогенетический, придающий особое значение социальному фактору; психогенетический, акцентирующий внимание на психологических детерминантах развития личности (потребностях, мотивах, ценностях и др.); а также деятельностный подход, который рассматривает формирование психики в процессе освоения ведущей деятельности. Большой вклад в развитие научных представлений о психологических механизмах развития личности внесли такие исследователи как Б.Г.Ананьев, Л.И.Божович, Л.С.Выготский, П.Я.Гальперин, Г.С.Костюк, С.Д.Максименко, Ж.Пиаже, С.Л.Рубинштейн, Д.Б.Эльконин и др. Характеристику психического развития личности дал Г.С.Костюк, разработавший принцип развития в психологии, согласно которому развитие личности представляет собой непрерывный процесс количественных и качественных изменений человеческого индивида на протяжении всего периода онтогенеза, и происходит путём усложнения психических структур личности при переходе от нижних к высшим

уровням психической жизни [6]. Г.С.Костюк отмечает, что процесс психического развития связан с физиологическим развитием, но детерминируется социальным фактором. Таким образом, онтогенез выступает как необратимая последовательность усложненных личностных структур, в которой генетически поздние структуры возникают из более ранних и включают их в изменённом виде. Заслугой Д.Б.Элькониной в исследовании проблемы личностного развития является выделение возрастных периодов, сензитивных к формированию той или иной ведущей деятельности и возрастных новообразований Л.И.Божович в рамках рассмотрения целостной концепции развития личности отмечает, что возрастные кризисы – это результат депривации определенных потребностей, которые возникают к концу каждого возрастного периода [1]. В числе новообразований подростково-юношеского периода особое внимание Л.И.Божович уделяет формированию образцов сознательного поведения личности, необходимым условием развития которых выступает должный уровень сформированности рефлексии и самосознания. Согласно концепции Э.Эриксона, развитие личности происходит путём последовательного прохождения 8-ми стадий жизненного цикла и решением определённых личностных психологических задач, связанных с разрешением дилеммы, характерной для соответствующего возрастного периода [19]. Зрелая личность характеризуется психосоциальной идентичностью, сензитивный период формирования которой приходится на период подросткового и юношеского возраста. Неразрешенный кризис идентичности способствует формированию состояния "диффузии идентичности", которое служит основанием специфической патологии в юношеском возрасте. На наш взгляд, индикатором данного состояния является маргинальность личности, т.е. непричастность её к определенному типу культуры, что проявляется в диффузности ценностных ориентаций, несформированности четкой личностной позиции, неспособности к самоопределению. Э.Эриксон считает, что молодежь страдает от конфликта идентичности и заявляет об этом в юношеской субкультуре (нарушение сексуальной идентичности, негативизм и т.д.).

В психологической науке также широко используются понятия развития отдельных психических процессов (памяти, внимания и др.), а также физического, интеллектуального, нравственного, социального и других форм развития как составляющих общего процесса формирования личности. Однако, чёткие критерии качественных изменений, характеризующих вектор конструктивного развития личности, на сегодняшний день в психологии отсутствуют. Показателем конструктивности целостного развития является категория "личностный рост" (К.Роджерс) [13], критерии которого, к сожалению, в психологии весьма размыты. Вопросам разработки критериев нормы и патологии общего развития личности большое внимание уделяется в психиатрии (понятия психопатологического, патохарактерологического развития) и религии (категории греховного и праведного образа жизни, духовно-нравственного развития личности как норме человеческого существования). Стоит отметить, что психологические механизмы как патологического так и конструктивного целостного развития личности в настоящее время изучены недостаточно, хотя отмечается значительное повышение интереса у представителей психологической науки к проблеме психологического здоровья в связи с актуальностью проблемы деструктивного влияния социального фактора на процесс становления личности.

Результатом конструктивного развития индивида выступает личностная зрелость, презентующая собой психологическое здоровье личности. При блокировании (нарушении) процесса становления личности в силу определённых факторов, происходит формирование больной, неполноценной (невротической, психопатической или психотической) личности. В отечественной психиатрии классическое описание клинической динамики основных форм психопатий, как результата предыдущего патологического развития и исходного пункта последующего дал П.Б.Ганнушкин, который приводит описание "антисоциальных психопатов", "патологических лгунов" и др., выделяемых на основании социально-поведенческих характеристик. О.В.Кебриков, вводит термин "патохарактерологическое развитие",

под которым понимает этап предшествующей нажитой патологии личности или приобретённой психопатии [5]. А.Е.Личко выделил в числе вариантов психопатий патохарактерологическое развитие, которое формируется на базе акцентуированного характера, когда девиации личности ещё обратимы. В.В.Ковалёв предложил понятие "психогенное патологическое формирование личности", выделяя в качестве основных его вариантов аффективно-возбудимый, тормозимый, истероидный и неустойчивый типы развития. Кроме этого в психиатрии рассматриваются и другие формы патологического развития личности (невротическое, паранояльное, ипохондрическое, расстройства поведения, отношений и др.) с акцентом на описании патологических предпосылок девиаций личностного развития. Опираясь на терминологию МКБ-10, понятие "патологическое развитие личности" можно соотнести с "общим расстройством развития", определяемым как "качественные нарушения в социальных взаимодействиях и стереотипах общения, проявляющиеся при функционировании индивидуума в любой ситуации" [17, с. 116].

Философская категория "становление" в психологии определена достаточно размыто, несмотря на её широкое использование при описании психологических феноменов, сопровождающих личностное развитие. Философия понимает становление как "категорию, выражающую спонтанную изменяемость вещей и явлений, их непрерывный переход, превращение в другие" [16, с. 457], что на наш взгляд сближает её с понятием "развитие". Ряд авторов употребляют термин "моральное становление личности" в понимании формирования нравственной сферы индивида. Наиболее интересное определение понятия "становление" в смысле равнения идеалу, соответствию идеальной норме даёт В.Даль: "становиться - значит равняться известной ценности" [3, с. 311]. Таким образом, мы можем определить становление личности как конструктивный процесс личностного развития, направленный на формирование гармоничной структуры личности в соответствии с ценностным идеалом. Иными словами, категория "становление" несёт в себе позитивный смысл, являясь одновременно процессом, результатом и индикатором конструктивности

личностного развития. То есть о протекании процесса становления мы можем судить по результатам или побочным феноменам личностного развития. Патологическое развитие личности препятствует нормальному (здоровому) становлению и личностному росту. Таким образом, понятие "психологическое здоровье" неразрывно связано с категорией "личностного становления" и рассматривается нами как показатель успешного протекания процесса становления, то есть, норме психологического развития личности.

А.Ребер отмечает, что "психическое здоровье характеризует человека, который функционирует на высоком уровне поведенческой и эмоциональной регуляции, а не просто того, кто не является психически больным" [12, с. 141]. С.Л.Рубинштейн предлагает уровневую структуру психического здоровья личности: психофизиологический (базовый уровень), индивидуально-психологический и личностно-смысловой [14]. Составляющими личностно-смыслового уровня являются такие важные психологические категории как смысложизненные ценности и основные виды отношений личности (к себе, к окружающим, к действительности). С.Д.Максименко сближает категории психического, психологического и духовного здоровья, рассматривая их в качестве характеристик и ступеней нормального процесса развития личности [8, с. 4]. При этом психологическое и духовное здоровье рассматриваются как показатели личностно-смыслового уровня. Критериями психологического здоровья по мнению С.Д.Максименко выступает сформированность позитивных отношений личности к себе, к окружающим, к действительности, умение справляться с жизненными проблемами, что предполагает наличие гармонии в сфере самосознания, положительного самовосприятия и эмоционально-ценностного отношения к окружающим (доверие, любовь), а также стрессоустойчивость и способность к эффективной, творческой деятельности. Конструктивная реализация человеком позитивных отношений к реальности создаёт ощущение счастья и духовного спокойствия. С.Д.Максименко отмечает наличие у психологически здоровых личностей внутреннего локуса контроля, что проявляется в способности к

самостоятельной и свободной постановке цели, принятию решений, несении ответственности за поступки, что на наш взгляд предполагает наличие развитого нравственного самосознания и личностно-зрелой системы ценностных ориентаций.

С.П.Тыщенко делает вывод о том, что ценностно-смысловые образования и механизмы духовной сферы, с одной стороны, и компоненты психофизической организации человека, его психосоматики - с другой, являются факторами психического здоровья личности [15]. Она отмечает, что субъективное ощущение благополучия и самоценности личности составляет основу её психического здоровья.

В.Франкл связывает понятие "духовно-экзистенциальное здоровье" личности с категорией смысла жизни: основной детерминантой духовно-экзистенциального здоровья и личностной зрелости выступает ценностно-смысловой компонент. С.М.Зарин также считает, что при нормальном развитии личности в системе её ценностных ориентаций преобладает установка на реализацию смысла существования [4]. Э.Фромм отмечает, что основой психологического неблагополучия личности выступает конфликт между потребностями в свободе и безопасности, который является источником психического напряжения, на разрешение которого направлены три невротические стратегии "бегства от свободы": авторитаризм, деструктивизм и конформизм. По мнению Э.Фромма, единственным способом обретения истинной свободы является способность любить - искусство, равнозначное искусству жить [18]. О способности к любви как показателе истинности человеческого существования говорит христианский экзистенциализм, подчеркивая, что любовь позволяет человеку открыть бытие в другом, увидеть его ценность, существующую независимо от Я". А.Маслоу оценивает наличие самоактуализации личности и доминирование бытийной мотивации в качестве основного критерия её психологического здоровья [9]. К.Роджерс отмечает, что депривация потребности в уважении и принятии дезориентирует личность в системе её ценностей, составляющих основание её психологического благополучия [13].

Т.М.Титаренко отмечает, что психологическом здоровье определяется степенью развитости адаптационных возможностей личности, являющихся фактором противостояния влиянию деструктивных процессов [10]. В.А.Харитонов выстраивает цепочку причинно-следственных связей между патологией психического функционирования личности, нарушениями в её смысловой сфере, сфере социализации и нравственной дефектностью. По его мнению, психологической основой девиантного развития личности является несформированность ценностной регуляции и её нравственная несостоятельность. В.Э.Чудновский в качестве критерия психического здоровья личности полагает её устойчивость, проявляющуюся в единстве целей и нравственных установок личности. Он отмечает, что при общей устойчивости характер доминирующей мотивации позволяет выходить за рамки узко личных интересов и сиюминутных целей, в то время как неустойчивость связана или со стремлением к сиюминутному удовольствию или ориентацией на эгоистическую цель. Б.С.Братусь отмечает, что невротическое развитие личности связано с эгоцентрической ориентацией, в то время как критерием нормального развития и личностного здоровья служит нравственная ориентация, подчёркивая при этом, что человек может быть психически здоровым, но личностно больным [2; 11]. Он отмечает, что высший (экзистенциальный) уровень психической организации человека презентующий психологическое здоровье, проявляется в способности к жизнотворчеству через осуществление личностного выбора, определение смысла жизни, управление смысловой регуляцией. А.Ф.Лазурский отмечает, что альтруизм является показателем гармонии между личностью и средой, а психологическое здоровье личности обеспечивается посредством идеала бескорыстного отношения к окружающим. С.Л.Рубинштейн подчёркивает значимость созерцательного, нравственного отношения к другому человеку как к самооценности, что является нормой человеческой жизни [14]. Т.М.Титаренко в качестве характеристик личностной зрелости выделяет функциональную автономию, наличие тёплых нравственных отношений человека к действительности, здоровое чувство реальности, стремление к

самоусовершенствованию и реализации в жизни высших ценностей. Православная антропология поставляет развитие духовных, нравственных, интеллектуальных и эстетических сил души нормой жизни человека и критерием его духовной и личностной зрелости. И.Я.Медведева считает традиционное воспитание на основе системы духовно-нравственных православных ценностей гарантом психического здоровья личности.

Коротко резюмируем взгляд на норму развития и становления личности с точки зрения рассмотренных выше психологических подходов: вектор личностного развития имеет два противоположных направления: нормальное (конструктивное, духовно-нравственное), результатом которого является психологическое здоровье, и патологическое (деструктивное, дефицитарно-мотивированное) развитие личности. Обобщая сказанное выше, мы считаем, что основными критериями личностной зрелости как показателя психологического здоровья личности выступают:

1. Развитое самосознание и духовно-нравственная состоятельность личности (адекватная самооценка, усвоенность духовно-нравственных ценностей, готовность к самоопределению и нравственному выбору, сформированность нравственных отношений к окружающим, способность к любви, развитость когнитивных способностей);
2. Доминирование бытийной мотивации (нацеленность на реализацию высших жизненных ценностей, осознанность смысла жизни, творческая самоактуализация личности);
3. Полноценная саморегуляция, стрессоустойчивость и эмоциональная стабильность личности (оптимальный уровень психического напряжения, способность к самоконтролю, фрустрационная толерантность, чувство благополучия);
4. Социальная адаптация личности (умение жить среди людей, справляться с жизненными проблемами).

При депривации конструктивного личностного становления происходит альтернативный процесс патологического развития - формирование личностных дисгармоний, индикатором которого является наличие "психологической

деструктивности" личности, проявляющейся в патологических феноменах социальной дезадаптированности, нравственной, творческой и других форм несостоятельности, а также слабой саморегуляции эмоций и поведения человека.

#### Литература.

1. *Божович Л.И.* Этапы формирования личности в онтогенезе // Психология личности: Сборник статей / Сост. А.Б.Орлов. – М.: ООО «Вопросы психологии»; 2001. – С. 62-92.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь. – М.: Мысль, 1988. – 301 с.
3. Даль В.И. Толковый словарь живого великорусского языка: в 4-х т. / В.И. Даль. – СПб.: ТОО «Диамант», 1996. – Т. 4. – 688 с.
4. Зарин С.М. Аскетизм по православно-христианскому учению / С.М. Зарин/ – М.: Паломник, 1996. – 634 с.
5. Кебриков О.В. Избранные труды / О.В. Кебриков. – М.: Медицина, 1971. – 312 с.
6. Костюк Г.С. Избр. психологич. Труды / Г.С. Костюк/ – М.: Педагогика, 1988. – 304 с.
7. Лексиконы психиатрии ВОЗ: Пер. с англ. / Под общ. ред. В.Б.Позняка. – К. Сфера, 2001. – 390 с.
8. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей / С.Д. Максименко // Авторські програми з психології / Упор. О.Г.Главник. – К.: Шк. світ, Психол. б-ка, 2002. – С. 4-10.
9. Маслоу А.Г. Мотивация и личность / А.Г. Маслоу: Пер. с англ. – СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
10. Психологія життєвої кризи / Відп. ред. Т.М.Титаренко. – К.: Агропромвидав України, 1998. – 438с.
11. Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / Под ред. Д.А.Леонтьева, В.Г.Щур. – М.: Смысл, 1997. – С. 231-238.
12. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А. Ребер. – М.: Вече-Аст., 2000. – Т. 1. – С. 141.
13. *Роджерс К.Р.* Клиенто-центрированная терапия: Пер. с англ. – М.: Рефл-бук, К.: Ваклер, 1997. – 320 с.
14. *Рубинштейн С.Л.* Проблемы общей психологии. – СПб.: Питер Ком, 1999. – 720 с.
15. *Тищенко С.П.* Психічне здоров'я: ціннісно-смісловий аналіз // Актуальні проблеми сучасної української психології / Наукові записки Інституту психології ім. Г.С.Костюка АПН України / За ред. С.Д.Максименка. – К.: НОРА-Друк, 2003. – Вип. 23. – С. 344-366.
16. Современная западная философия: Словарь / Сост. В.В.Малахов, В.П.Филатов. – М.: Политиздат, 1991. – 414 с.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл: Пер. с англ. и нем.- М.: Прогресс, 1990. – 368 с.
18. Фромм Э. Душа человека / Э. Фромм: Пер. с англ. – М.: Республика, 1992. – 430 с.
19. Эрикссон Э.Г. Идентичность: Юность и кризис / Э.Г. Эрикссон: Пер. с англ. – М.: Прогресс, 1996. – 344 с.