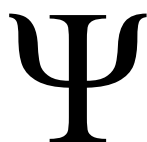


Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Липецкий государственный технический университет»

Г.А. Мактамкулова

Основы психического здоровья

Курс лекций



Липецк
Липецкий государственный технический университет
2012

ББК: Ю 994 я 7
М177

Рецензенты:

Чеснокова Е.А., канд.биол.наук, доцент;
кафедра гуманитарно-социальных и
естественно-научных дисциплин МИКТ
Меркулова Т.К., канд.пед.наук, доцент.

М177 **Мактамкулова, Г.А.** Основы психического здоровья [Текст]: курс лекций / Г.А. Мактамкулова.– Липецк: Изд-во ЛГТУ, 2012. – 106 с.

ISBN 978-5-88247-572-6

Курс лекций по основам психического здоровья рассматривает теоретические и практические аспекты данной проблемы. В учебном материале раскрыты понятия и подходы к проблеме психического здоровья, выделены структура и причины нарушений психического здоровья, критерии оценки его качества. Данный курс лекций предназначен для студентов специальности и направления «Психология».

ББК: Ю 994 я 7

Печатается по решению редакционно-издательского совета ЛГТУ.

ISBN 978-5-88247-572-6

© Мактамкулова Г.А., 2012
© ФГБОУ ВПО «Липецкий
государственный технический
университет», 2012

Тема 1. Представление о психическом (психологическом) здоровье человека. Его структура и причины нарушения

Психическое здоровье - одна из наиболее остро обсуждаемых проблем в психологии. Понятие «психическое здоровье» рассматривается в концепциях многих ученых, начиная с древних времен. Им интересовались философы Алкмеон, Цицерон, Эпикур, психологи различных школ и направлений:

З.Фрейд, А.Адлер, К.Г.Юнг, Ф.Перлз, А.Маслоу, В.Франкл; среди отечественных исследователей эта проблема изучалась П.Б.Ганнушкиным, А.Е.Личко, Т.Ф. Акбашевым, В.И.Беловым, Б.В.Зейгарник, Б.С.Братусем и др. Однако, несмотря на многочисленные теоретические и практические разработки категории здоровья, ее статус на сегодняшний день весьма неоднозначен. Многомерность этого явления и разноплановость подходов к его изучению до сих пор не позволяют дать всеобъемлющего определения, выделить достаточный, и в то же время минимальный набор его составляющих, разработать валидные и надежные критерии оценки уровня психического здоровья. Содержание данного понятия в значительной мере зависит от исторической эпохи, социально-экономических условий общества, национальности и социального происхождения индивида, морали и многих других факторов.

В любой социальной практике, имеющей прямое или косвенное отношение к здоровью человека, специалисту приходится сталкиваться с вопросами: что такое здоровье и каково самое общее определение болезни? На сегодняшний день трудно найти окончательный и предельно корректный ответ на этот вопрос.

Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава. Несмотря на мнимую простоту его обыденного понимания, в нем отражаются фундаментальные аспекты биологического, социального, психического и духовного бытия человека.

Длительное время проблема здоровья почти не рассматривалась психологической наукой. Психология XX столетия была сфокусирована на

аномалиях человеческой природы и отдала дань уважения таким феноменам, как страдание, внутриличностный конфликт, кризис; в то же время психическое здоровье личности редко становилось предметом основательного исследования. Только во второй половине прошлого века, главным образом в рамках гуманистической и трансперсональной психологии (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, С. Гроф и др.) началась систематизированная разработка психологических концепций здоровья. Выделилась так называемая Health psychology (психология здоровья) - научно-практическое направление, призванное исследовать социокультурные и социально-психологические проблемы здоровья.

В настоящее время объектом исследования являются «психологическое здоровье» (Казначеев В.П., 1991; Эйдемиллер Э.Г., 1990; Харькин В., Гройсман А., 1996; Дубровина И.В., 1998; Васильева О.С., 1999; Шувалов А.В., 2000 и др.), «эмоциональное здоровье» (Тарабакина Л.В., 2002), «социальное здоровье» (Соковня-Семенова И.И., 1997; Сайко Ю.П., 2000 и др.).

Содержательный анализ проблемы психического здоровья требует систематизации исследовательских подходов к пониманию психического здоровья, его источников, критериев оценки его уровня, факторов, влияющих на его состояние, а также подбор психодиагностического инструментария, позволяющего фиксировать уровень отдельных показателей психического здоровья личности. Анализ известных теоретико-практических решений и представлений позволит высветить особенности и закономерности природы психического здоровья.

В отечественной психологической науке подъем исследовательского интереса в этой области приходится на последнее десятилетие XX века. Конкретные попытки заполнить «пробел» и пересмотреть теорию личности в свете новейших концепций психического здоровья предпринимаются в наши дни крупнейшими отечественными учеными: Б.С. Братусь, В.Я. Дорфман, Е.Р. Калитеевская, Ю.М. Орлов, Д.А. Леонтьев и др. В работах исследователей