

УДК 159.923

**СОВРЕМЕННЫЕ КРИТЕРИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ**

Актуальность обращения к теме психического здоровья в период второй волны пандемии коронавирусной инфекции обоснована тем, что болезнь, смерть, снижение доходов, потеря работы перешли из разряда виртуальных новостей, которые происходили где-то в другой плоскости и приобрели вполне ощутимые формы реальных потерь. Коронавирус – не единственный вызов сегодняшней действительности, потому что до него были войны, экономические кризисы и политические трансформации, происходящие на общем фоне утраты моральных и нравственных норм, разобщения межличностных связей, что привело к обострению внутриличностных и межличностных конфликтов, повышению общего уровня тревожности и, как следствие, снижению уровня психического и физического здоровья. Целью статьи является описание психического здоровья и современных критериев его диагностики. Практическая значимость заключается в возможности использования этих критериев в своей диагностической работе как психологами и психотерапевтами, также они могут послужить ориентиром для самостоятельного изучения своего психического здоровья и, при необходимости, последующего обращения к специалистам для дальнейшей работы.

Проблема психического здоровья находится в фокусе внимания медицины, психиатрии, психологии, педагогики и других отраслей, что обуславливает различное его понимание и трактовки:

✓ понятие «психическое здоровье» часто употребляется как синонимичное такими понятиям, как «психологическое здоровье», «психологическое благополучие»;

✓ обсуждается соотношение психического и психологического здоровья, попытки разведения и структурирования этих понятий;

✓ рассматривается как аналог индивидуально-психологических свойств личности в контексте социально-психологической адаптации, самосознания и субъективного благополучия;

✓ рассматривается как аналог личностной зрелости, своеобразное идеальное гипотетическое состояние совершенства [1; 2; 5; 6].

В современной литературе, посвященной проблеме психического здоровья, его критериями считают психологические (личностные) свойства.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет психическое здоровье как «состояние благополучия, в котором человек

реализует свои способности, может противостоять обычным жизненным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в свое сообщество. В этом позитивном смысле психическое здоровье является основой благополучия человека и эффективного функционирования сообщества» [3]. ВОЗ выделяет следующие критерии психического здоровья:

- осознание и чувство непрерывности, постоянства и идентичности своего физического и психического «Я»;
- чувство постоянства и идентичности переживаний в однотипных ситуациях;
- критичность к себе и своей собственной психической продукции (деятельности) и её результатам;
- соответствие психических реакций (адекватность) силе и частоте средовых воздействий, социальным обстоятельствам и ситуациям;
- способность самоуправления поведением в соответствии с социальными нормами, правилами, законами;
- способность планировать собственную жизнедеятельность и реализовывать эти планы;
- ✓ способность изменять способ поведения в зависимости от смены жизненных ситуаций и обстоятельств [3].

В. Линдгарди и Н. Мак-Вильямс в диагностической модели PDM-2 предлагают эмпирически обоснованное, клинически подтвержденное систематическое описание здорового функционирования личности. Двенадцать основных областей для определения профиля психического функционирования сгруппированы в следующие четыре домена:

1. Когнитивные и аффективные процессы.
2. Идентичность и отношения.
3. Защиты и способы совладания.
4. Самосознание и саморегуляция [4, с. 108].

Рассмотрим подробнее каждую категорию. Первый домен, когнитивные и аффективные процессы, включает в себя:

– способность к регуляции, вниманию и научению (обработка внешней и внутренней информации; фокусировка и распределение внимания, на отфильтровывание лишней информации и обучение на опыте);

– способность к переживанию, передаче и пониманию аффектов (способность переживать весь спектр аффективных паттернов так, чтоб они соответствовали ожиданиям и нормам культурной среды человека: способность человека репрезентовать аффективно значимый опыт психическими средствами, а несоматическими или поведенческими; способность адекватно вербализовывать свои аффективные состояния;

– способность к ментализации и рефлексивному функционированию: умение делать выводы и рефлексировать

относительно своих психических состояний и состояний других людей и использовать это умение в личном и социальном взаимодействии.

Второй домен, идентичность и отношения, представлен следующими способностями:

- способность к дифференциации и интеграции (умение отличать себя от других, фантазию от реальности, внутренние репрезентации от внешних объектов и обстоятельств, настоящее от прошлого и будущего);

- способность к отношениям и близости (глубина, диапазон, стабильность взаимоотношений человека и умение корректировать межличностную дистанцию, необходимую для различных отношений, в соответствии с культурными ожиданиями; сексуальность человека, отраженная в осознании желаний и эмоций, возможность сочетать сексуальность с эмоциональной близостью; способность к отношениям и близости является показателем контактности);

- способность к регуляции самооценки и качество внутреннего опыта (уровень уверенности в себе, самооценка, реалистичное восприятие позитивных сторон и достижений).

Третий домен, защиты и способы совладания, включает:

- способность контролировать и регулировать импульсы (умение человека регулировать свои импульсы и выражать их адаптивным, культурно приемлемым способом, возможность выдерживать фрустрацию, когда это необходимо, распознавать и называть импульсы в качестве саморегуляции);

- способность к защитному функционированию (способы обращения с желаниями, аффектами, переживаниями, регуляция тревоги, возникшей вследствие внутреннего конфликта, внешних вызовов и угроз, самовосприятие и тестирование реальности без чрезмерных искажений);

- способность к адаптации, резилентности и стабильности (умение адаптироваться к неожиданным событиям и изменившимся обстоятельствам, творчески справляться с неопределенностью, утратой, стрессом, сложными задачами, такая адаптация не эквивалентна некритическому приспособлению, это осознанный выбор того, как лучше реагировать; чувствительность к чужим потребностям и чувствам, эмпатия, осознание альтернативных точек зрения, способность преодолевать препятствия и превращать неудачи в возможности роста).

Четвертый домен, самосознание и саморегуляция, представлен такими характеристиками:

- способность к самонаблюдению (психологическая разумность) – умение наблюдать свою внутреннюю жизнь осознанно и реалистично, использовать эту информацию адаптивно, интерес к лучшему пониманию себя;

- способность создавать и использовать внутренние стандарты и идеалы (показатель личной нравственности, умение формулировать внутренние ценности и идеалы, видение себя в контексте своей культуры, умение принимать сознательные решения, основанные на выборе непротиворечивых и внутренне последовательных нравственных принципов, осознание влияния своих нравственных решений на других);

- способность к осмысленности и целеустремленности (умение создавать личный нарратив, который обеспечивает согласованность и смысл личного выбора, забота о последующих поколениях, духовность, способность мыслить вне зависимости от конкретной ситуации, учитывая последствия своих взглядов, убеждений, поведения в более широком контексте) [4].

Предлагаемые современные критерии являются вполне доступными для понимания человеком без специального психологического образования именно потому, что в их основу были положены внутренние переживания, субъективное описание внутренней жизни пациентов, обращающихся к специалистам в области психического здоровья.

#### ЛИТЕРАТУРА

1. Галецкая И. И. Общая характеристика психологического здоровья и его основных критериев // Гуманитарные исследования. – 2015. – № 2 (6). – С. 66-69.
2. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17-21.
3. Психическое здоровье. Всемирная организация здравоохранения [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <https://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response> – Заголовок с экрана.
4. Руководство по психодинамической диагностике. Второе издание. PDM-2. Том 1 / Под ред. В. Линдгарди, Н. Мак-Вильямс / Пер. с англ. О. Перфильевой, Н. Сабуровой, В. Снигура. – М. : Независимая фирма «Класс», 2019. – 792 с.
5. Хусаинова Р. М. Зависимость психологического здоровья учителя от возраста и стажа педагогической деятельности: автореф. дис. канд. психол. наук. – Казань, 2006. – 26 с.
6. Шувалов А. Психологическое здоровье человека // Вестник Православного Свято-Тихоновского гуманитарного университета. – IV: Педагогика. Психология. – 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87-101.

## АНОТАЦИЯ

**Скляренко О. Н. Современные критерии психического здоровья.**

Обоснована актуальность проблемы психического здоровья в период пандемии коронавирусной инфекции, осуществлен анализ понятия «психическое здоровье». Дана характеристика психического здоровья, описаны его критерии.

**Ключевые слова:** психологическое здоровье, психическое здоровье, критерии психического здоровья.

## SUMMARY

**Sklyarenko O. N. Modern criteria for mental health.**

The article deals with the urgent mental health problem within the period of coronavirus pandemic. We have analyzed the notion of mental health, suggested its characteristic features, as well as described its criteria.

**Key words:** psychological health, mental health, criteria for mental health.

*Черных Лариса Анатольевна  
г. Луганск, ЛНР*

УДК 316.61–053.4–056.26

### ОБОСНОВАНИЕ МОДЕЛИ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТИРОВАННОСТИ СТАРШИХ ДОШКОЛЬНИКОВ С ОСОБЫМИ ПОТРЕБНОСТЯМИ

Рассматривая социальную адаптацию как интегративный показатель состояния человека, отражающий его возможности выполнять определенные биосоциальные функции: адекватное восприятие окружающей действительности и собственного организма; адекватную систему отношений и общения с окружающими; способность к труду, обучению, к организации досуга и отдыха; способность к самообслуживанию и взаимобслуживанию в семье и коллективе, изменчивость (адаптивность) поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других [1], мы не можем не отметить, что в современном обществе адаптацию необходимо рассматривать не просто как приспособление к условиям жизни, а как умение жить в условиях постоянно изменяющихся, трансформирующихся процессов, огромного потока информации, поступающей не только с экранов телевизоров, но и, по большей части, с просторов сети Интернет, необходимости осмысливания и фильтрации этой информации, адекватного реагирования на нее.

Современные дети, и дошкольного возраста в частности, живут в постоянном информационном потоке, меняются их представления о жизни, словарный запас, появляются определенные особенности восприятия и

коммуникации. Особенно нелегко приходится дошкольникам с какими-либо сенсорными нарушениями, в частности, зрения, слуха, речи, которые стремятся не отставать от своих сверстников с нормативным сенсорным развитием, что вызывает увеличение нагрузки на сохранные анализаторы и обуславливает особенности их социальной адаптации как процесса и социальной адаптированности как ее результата [2]. Соотношение этих компонентов определяет характер поведения и зависит от целей и ценностных ориентаций личности и от возможностей их достижения в социальной среде. В результате достигается формирование самосознания и ролевого поведения, способности к самоконтролю и самообслуживанию, к адекватным связям с окружающей действительностью. Основные типы адаптационного процесса формируются в зависимости от структуры потребностей и мотивов личности: активный тип с преимуществом активного воздействия на социальную среду; пассивный тип с пассивным, конформным принятием ее целей и ценностных ориентаций [4]. Важный аспект социальной адаптации – принятие социальной роли, что обуславливает отнесение социальной адаптированности к одному из основных социально-психологических механизмов социализации личности [5]. Эффективность адаптации существенно зависит от адекватности восприятия себя и своих социальных связей: искаженное или недостаточно развитое представление о себе ведет к нарушениям адаптации, которые происходят, в частности, у детей с особыми потребностями. Поэтому создание социально-психологических условий и выявление факторов, обеспечивающих формирование социальной адаптированности детей с особыми потребностями, которые особенно чувствительны к воздействию стрессогенных факторов, является актуальным вопросом современной науки и практики.

Реализация системного подхода к изучению социальной адаптированности старших дошкольников с особыми потребностями, который был использован [3], предусматривала выделение социально-психологических условий формирования их социальной адаптированности, последствий действия механизмов социальной адаптации, критериев адаптированности и факторов, которые влияют на социальную адаптированность. Они составляют структурно-функциональную модель социальной адаптированности старших дошкольников с особыми потребностями (Рис. 1).

Внутреннюю организацию механизмов социальной адаптации составляет процесс, который связан с социализацией ребенка в новой для него среде и проходит три фазы, которые реализуются через деятельность, общение, самосознание и влияют на социально-психологическую адаптацию к стрессу и психологическую готовность к школе. Внутреннюю организацию критериев социальной адаптированности составляют два параметра: внутренние и внешние критерии, или объективные и субъективные. Внутреннюю организацию факторов, влияющих на социальную адаптированность старшего дошкольника