

ТИПОЛОГИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

В статье рассматривается вопрос о типах психологического здоровья личности. Представлено теоретическое обоснование типологии психологического здоровья личности, а также результаты эмпирического исследования проявлений индивидуальных различий в качествах жизни в зависимости от типа психологического здоровья.

В современной психологической науке типологический подход зарекомендовал себя как один из основных в познании разного рода психологических феноменов. Его широкое распространение объясняется значимостью получаемых с помощью типологий теоретических и практических результатов. Прирост теоретических знаний и положений в рамках типологического подхода обусловлен самой методологией познания, где удачно сочетается классификация и описание, анализ, синтез и систематизация, на основе чего происходит выявление существенных признаков явлений. Практические же следствия разработки типологий раскрывают беспрецедентные возможности осуществления дифференцированного психологического воздействия для решения самых разных задач в работе с людьми. Как справедливо указывает С.К. Нартова-Бочавер, типологии – это экономичный способ познания, дающий быстрый и выразительный результат [9].

Руководствуясь данными соображениями, мы приступили к анализу феномена психологического здоровья именно с позиций типологического подхода. При этом перед нами встала задача, связанная с поиском релевантного признака, на основании которого можно было бы осуществить классификацию.

Анализ работ отечественных авторов (И.П. Павлов Б.М. Теплов, В.М. Русалов и др.) показывает, что понятие типа связано с группировкой людей по принципу устойчивого сочетания каких-либо признаков, свойств [2, 4, 9].

Обобщение различных точек зрения относительно сущности психологического здоровья, позволили сформулировать представление о данном феномене как целостном явлении, представляющим собою определенный баланс различных психических свойств и процессов, иерархизированных, соподчиненных определенным образом, и включающих в себя несколько различных уровней: ментальный, субъектный и индивидуальный. Ранее нами эмпирически было показано, что выделенные уровни, имеющие собственную психологическую природу и потому будучи частично автономными, находятся во взаимосвязи друг с другом, что и обеспечивает интегральный эффект функционирования [1].

При этом мы понимаем, что внутренний баланс свойств, входящих в интегральный феномен – психологическое здоровье – может быть различным в зависимости от степени их индивидуальной выраженности. Именно здесь мы и наблюдаем поле вариантов внутренней организации данного феномена, представляющих собой определенную комбинацию свойств, его образующих, что и рассматривается как *тип психологического здоровья*.

Следовательно, комплекс характеристик, презентующих выделенные нами уровни данного феномена, и становится определяющим в образовании типа. Со стороны ментального уровня такой характеристикой является самоактуализация, со стороны субъектного уровня – жизнестойкость, со стороны индивидуального уровня – адаптивность.

Самоактуализация как компонент психологического здоровья представляет механизмы творческой активности и самореализации, предполагающие самопонимание и принятие себя, чувство свободы, жизни в соответствии с самим собой как состояние осознания своих главных интересов, утверждение ценностей саморазвития, принятие ответственности за собственную жизнь.

Жизнестойкость в структуре психологического здоровья представляет такие качества личности, как вовлеченность в происходящее, стремление полностью включаться в решение жизненных задач, несмотря на наличие стрессогенных факторов и изменений, осуществлять поиск путей конструктивного воздействия на стрессогенные ситуации в противовес впадению в состояние беспомощности и пассивности, восприятие личностью событий жизни как вызова и испытания лично себе.

Адаптивность как компонент психологического здоровья отражает тот аспект данного явления, который отвечает за эффективную социально-психологическую и интрапсихическую адаптацию, выражающую, прежде всего тенденцию к сохранению равновесных отношений человека с миром, принятие "правил игры" и сохранение внутреннего гомеостаза.

Баланс этих свойств обеспечивает оптимальное функционирование личности в сочетании психологического равновесия в отношениях субъекта и внешнего мира, устойчивости, стабильности, уверенности в жизни и динамизма саморазвития личности, ее свободы и творческой реорганизации взаимоотношений с миром.

Дисбаланс, при котором отмечается явное преобладание выраженности свойств какого-либо из уровней означает функциональное изменение в способах поддержания психологического здоровья и его восстановления, которое не отражается на общем качестве взаимодействия человека с миром в сторону его улучшения или ухудшения. Здесь мы можем говорить о доминанте либо свойств самоактуализации, либо жизнестойкости, либо адаптивности. Как показал анализ литературы, все эти свойства признаются в качестве важных, существенных для категории психологического здоровья, однако они представляют собой разные тенденции в освоении жизненного пространства, становлении и развитии личности, что и составляет характеристику конкретного типа.

Еще одним вариантом сочетания рассматриваемых свойств является их баланс, но при условии низкого уровня развития, что может рассматриваться как психологическое нездоровье – особое качество, выражающее

дисфункциональные отношения человека с миром, находящих свое воплощение в непатологических нарушениях развития личности, ее социализации.

Таким образом, по степени выраженности свойств, включенных в структуру психологического здоровья, можно выделить такие типы: психологически здоровые; психологические нездоровые; самоактуализирующиеся; жизнестойкие; адаптивные.

Представим каждый из типов более подробно.

Тип "психологически здоровых" личностей отличается гармоничным сочетанием всех трех выделенных параметров: самоактуализации, жизнестойкости и адаптивности, которые выражены в значительной степени. Такие личности характеризуются полнотой самоосуществления, осмысленности жизни, способностью ставить перед собой цели, адекватные их внутренней сущности. Они обладают духовными силами саморазвития, самоактуализации и творческой самореализации на основе хорошей способности к приспособлению и сохранению устойчивости в разных жизненных ситуациях. В них сочетается готовность к принятию жизни во всей ее противоречивости, сложности и неопределенности, проявления мужества в жизненной борьбе и верности себе со способностью идти вперед в процессе внутреннего "духовного строительства", осуществлять выбор в пользу развития.

Тип "психологически нездоровых" личностей предполагает слабое развитие таких основополагающих для психологического здоровья конструктов, как самоактуализация, жизнестойкость и адаптивность. Поэтому эти личности отличаются склонностью к дисфункциональным состояниям, сложностями взаимодействия с миром, внутренней напряженностью и наличием личностных конфликтов. Этот тип сталкивается с трудностями реализации собственного потенциала, совладания со стрессами, что проявляется в потере жизненно значимых целей, подмене своего призвания, в отсутствии доминанты осознанного выбора в пользу самоосуществления. Эти люди консервативны, зависимы от группы и авторитетов, подвержены избыточному давлению среды при существенных трудностях в адаптации к ней.

Тип "самоактуализирующихся личностей" в контексте психологического здоровья рассматривается как сочетание выраженных качеств самоактуализации при низкой жизнестойкости и адаптивности. Такие личности утверждают самобытный образ жизни, придерживаются ценностей самоактуализации и выражают преданность своему Я, но в условиях жизненной борьбы оказываются недостаточно выносливыми и неустрашимыми, теряют способность справляться со стрессами, включаться в водоворот событий и принимать вызовы судьбы. Эти люди испытывают трудности в приспособлении, не находят общего языка со своим окружением, что мешает устанавливать социальные отношения, решать конфликты, принимать адекватные социальные роли.

Тип "жизнестойкой личности" в контексте психологического здоровья представляет лиц с развитой жизнестойкостью при низком уровне самоактуализации и адаптивности. Эти личности отличаются высокой стрессоустойчивостью и стабильностью в процессе активного взаимодействия с окружающей средой, выносливостью, крепостью, смелостью, отвагой, дерзостью. Они принимают жизнь как вызов, как борьбу, но не проявляют устремленность на саморазвитие и творческое самовоплощение, не тяготеют к напряженной духовной работе, поиску себя, и раскрытию своего потенциала. Их жизненные выборы не всегда согласуются с глубокими смыслами и не строятся на основании проникновения в свои главные интересы. При этом наблюдаются нарушения в приспособленности к социальному и психологическому окружению, трудности социализации.

Тип "адаптивной личности" в контексте психологического здоровья образуется в результате сочетания высокой адаптивности при низком уровне жизнестойкости и самоактуализации. Данный тип рассматривается как преобладание способности к приспособлению, ориентации на запросы и ожидания окружения, правила приличия, нормы общественной морали. У лиц этого типа отмечается гомеостатическая направленность, готовность к уступчивости и конформному поведению. Они твердо "стоят на ногах", поскольку опираются на признание группы, но страдают от недостатка самовыражения, утверждения своей индивидуальности и самобытности. Они не ищут свободы и творческой самореализации, не идут наперекор обстоятельствам, им не хватает запала и душевных сил для жизненной борьбы. Саморазвитие, воплощение своего потенциала, духовные поиски для них не являются ценностью. Люди этого типа не ориентированы на полноту включенности в жизнь, когда периодически человек испытывает потребность изнутри "взорвать" устоявшуюся и вполне благополучную, отлаженную жизнь для новых ощущений, новых испытаний, новой проверки себя. Адаптивная личность ищет везде и всюду покой, равновесие, баланс, что выражается порой в определенных застойных явлениях в жизни, где слишком большое место занимают традиции, социальные ритуалы, стереотипы, готовые образцы.

Представленное теоретическое обоснование типологии психологического здоровья нашло свое эмпирическое подтверждение.

В качестве диагностических инструментов, позволивших выявить степень выраженности каждого из свойств, представляющих уровни психологического здоровья, использовались: для диагностики самоактуализации – Тест по оценке уровня самоактуализации личности (САМОАЛ), в адаптации Н.Ф. Калиной, А.В. Лазукиным [6]; для измерения жизнестойкости – Тест-опросник жизнестойкости личности (ОЖС), созданный Д.А. Леонтьевым и И.Е. Рассказовой [3]; для оценки адаптивности – Опросник "Оценка эмоционально-деятельностной адаптивности", предложена в сборнике тестов Н.П. Фетискиным, В.В. Козловым, Г.М. Майнуловым [10]. Комплексная оценка по всем трем параметрам легла в основу выделения типов.

Как показали результаты теоретического анализа Д. Белл, К. Муздыбаев, В. Цапф, важными показателями проявлений психологического здоровья служат качества жизни [5, 8], что позволило нам выбрать для описания специфики установленных типов именно показатели качества жизни, наличия стрессогенных, уязвимых сфер, а также источников силы и ресурсов преодоления. При этом для диагностики качеств жизни нами использован Тест-опросник "Индекс качества жизни" (ИКЖ), предложенный Р.С. Элиот [12].

Исследование, направленное на выделение типов психологического здоровья и установление различий между ними, проводилось на выборке, в которую вошли 250 респондентов обоего пола в возрасте 17-55 лет. Это студенты Одесской государственной академии строительства и архитектуры, Одесского национального университета имени И.И. Мечникова, пациенты оздоровительного центра "Арника" и психологических консультационных центров города Одессы.

На основании анализа полученных эмпирических данных, в нашей выборке были выделены следующие подгруппы: 1) лиц с равной высокой степенью выраженности параметров самоактуализации, жизнестойкости и адаптивности – тип психологически здоровых личностей (ПЗ+); 2) лиц с равной низкой степенью выраженности рассматриваемых параметров – тип психологически нездоровых личностей (ПЗ-); 3) лиц с высоким уровнем выраженности самоактуализации при низком уровне жизнестойкости и адаптивности – тип самоактуализирующихся личностей (ПЗ_{с+}); 4) лиц с высоким уровнем выраженности жизнестойкости при низком уровне самоактуализации и адаптивности - тип жизнестойкой личности (ПЗ_{ж+}); 5) лиц с высоким уровнем выраженности адаптивности при низком уровне самоактуализации и жизнестойкости - тип адаптивной личности (ПЗ_{а+}).

Наиболее многочисленной в нашей выборке оказалась группа, представляющая тип психологически здоровой личности (22,4% относительно всей выборки респондентов). Среди выделенных типов по доминированию одного из изучаемых параметров психологического здоровья (жизнестойкость, адаптивность, самоактуализация), многочисленной оказалась группа, представляющая тип адаптивной личности (12,4% относительно всей выборки респондентов), что согласуется с мнением ряда авторов относительно преобладания тенденций адаптивности (гомеостатичности) над тенденцией самоактуализации (гетеростатичности) [11].

В дальнейшем логика изложения данных эмпирического исследования ориентирована на поиск различий в проявлениях психологического здоровья, связанных с его типом. По нашему мнению, специфика качества жизни сопровождается теми психологическими особенностями, которые отражены в типе психологического здоровья.

Коротко проанализируем результаты, полученные по качествам жизни в подгруппах респондентов в зависимости от его типа. Качественный анализ данных с помощью метода контрастных групп [7] позволил выделить и объединить те области и качества жизни, которые для человека являются силами и ресурсами или наоборот – стрессами, уязвимостью.

По полученным данным можно отметить, что для группы психологически здорового типа личности (ПЗ+) характерно расположение практически всех показателей качеств жизни в пределах коридора нормы: карьера (работа); личные долговременные (кратковременные) устремления и достижения; здоровье; индивидуальное общение (начальство, коллеги); отношения на работе; отношения с друзьями, соседями и др.; окружающая среда; физическое состояние и среда; финансы; перспектива карьеры; юмор (игры); физическая активность; сон. Эти сферы и жизненные области становятся источниками ресурсов и сил в поддержании здоровья, а с другой стороны именно выраженное психологическое здоровье обеспечивает устойчивость личности и гармонизацию основных сфер ее жизнедеятельности. Данные респонденты уязвимы вне дома, вне занятий работой, они недооценивают силу религиозной и духовной поддержки, приемов релаксации и медитации, межличностного общения с близкими и родными людьми на кризисных этапах жизни. Полученные результаты подтверждают теоретически представленное описание данного типа, наглядно демонстрируя его особенности – это полнота самоосуществления, активное вовлечение в "ткань" жизни, что выражено в успешном освоении наиболее важных ее сфер.

Для группы психологически нездорового типа личности (ПЗ-) характерным является расположение практически всех показателей качеств жизни ниже линии коридора нормы: карьера (работа); личные долговременные (кратковременные) устремления и достижения; здоровье; индивидуальное общение (начальство, коллеги); отношения с родителями; отношения на работе; отношения с друзьями, соседями и др.; религиозная и духовная поддержка; домашние животные; хобби (увлечения); окружающая среда; физическое состояние; финансы; перспектива карьеры; юмор (игры); межличностное общение; физическая активность; сон. Совокупность данных качеств указывают на те стрессогенные, уязвимые жизненные области и сферы, которые могут вызывать разрушения, как соматического, так и психологического здоровья личности. Эти лица характеризуются выраженным стремлением к времяпрепровождению в одиночестве, черпают жизненные силы в приемах релаксации и медитации. Вместе с тем эмпирически подтверждено, что лица, у которых отмечается слабое развитие таких основополагающих для психологического здоровья конструктов, как самоактуализация, жизнестойкость и адаптивность, испытывают сложности во взаимодействии с миром в самом широком контексте, склонны к жизненным кризисам и дисфункциональным состояниям.

Более дифференцированная картина качества жизни отмечается у представителей типов психологического здоровья, характеризующихся доминированием одного из его параметров: самоактуализирующиеся (ПЗ_{с+}), жизнестойкие (ПЗ_{ж+}) и адаптивные (ПЗ_{а+}). Результаты проведенного сравнительного анализа показателей качеств жизни, указывающих на те сферы, где испытуемые ощущают силу, устроенность (или уязвимость, дискомфортность), рассматриваемых в данных группах представлены в таблице 1.

Таблица 1

Специфика качества жизни в группах с разным типом психологического здоровья

Тип психологического здоровья	"Сила, ресурсы"	"Стрессы, уязвимость"
-------------------------------	-----------------	-----------------------

Самоактуализирующийся тип личности (ПЗ _{С+})	Индивидуальное общение; деловые поездки; отношения с родителями; отношения на работе; отношения с друзьями, соседями и др.; хобби; телефон; межличностное общение.	Карьера (работа); личные долговременные (кратковременные) устремления и достижения; жизненные кризисы за последние шесть месяцев.
Жизнестойкий тип личности (ПЗ _{Ж+})	Индивидуальное общение (начальство, коллеги); отношения с детьми; отношения с родителями; отношения на работе; домашние животные; хобби; телефон; деловые поездки; физическое состояние и среда; юмор; сон.	Времяпрепровождение в одиночестве (вне дома, не занимаясь работой).
Адаптивный тип личности (ПЗ _{А+})	Карьера; индивидуальное общение; отношения с детьми; отношения с родителями; отношения с друзьями, соседями и др.; хобби; телефон; перспективность карьеры; употребление алкоголя; табак.	Релаксация и медитация.

Полученные данные по t-критерию Стьюдента достоверно указывают на имеющиеся различия в проявлениях выделенных типов, причем наиболее различаются между собой жизнестойкие и самоактуализирующиеся личности.

Обобщение полученных данных позволяет содержательно дополнить психологическую характеристику типа психологического здоровья описанием свойственных качеств жизни.

Самоактуализирующийся тип психологического здоровья (ПЗ_{С+}) проявляет свои основные особенности – стремление к раскрытию своих потенциалов, личностному росту, развитию самосознания – в успешном освоении сфер жизнедеятельности, связанных с общением в системе отношений в близком кругу (родители, друзья, соседи, коллеги, начальство и др.). Для самоактуализирующихся личностей характерна гармоничность в межличностных отношениях, удовлетворенность, вдумчивость, переживания радости, умение слушать собеседника, чувствовать его поддержку. В жизни этих лиц важное значение имеют хобби, увлечения, занятия которыми доставляют самоактуализирующимся лицам истинное наслаждение. Эти люди также открыты новому опыту, проявляют готовность к получению разнообразных впечатлений, поэтому, очевидно, им приятны деловые поездки, а необходимость реагировать на телефонные звонки не раздражает. Эти сферы жизнедеятельности вызывают переживание комфорта, устроенности, силы.

Однако представители самоактуализирующегося типа испытывают напряжение и стресс в сфере карьерного роста, в производственной среде. Эти лица ощущают, что их карьера складывается неудачно, не соответствует их начальным ожиданиям. Поставленные цели часто не достигаются, нет удовлетворенности достигнутыми достижениями. Все это вызывает частое переживание жизненных кризисов.

Жизнестойкий тип психологического здоровья (ПЗ_{Ж+}) отличается доминированием таких черт, как стрессоустойчивость, выносливость, крепость, смелость, отвага, дерзость. Это составляет психологическую основу таких проявлений, как умение преобразовывать среду так, чтобы она была комфортной, приятной. Такие личности склонны к легкости в восприятии событий действительности, их юмористической интерпретации. Косвенным показателем их уверенности и покоя является хороший, крепкий сон. Им также свойственно умение обращаться с животными, либо не нуждаются в животных вообще. В целом, как и группа самоактуализирующихся лиц, жизнестойкие личности характеризуются гармоничностью в межличностных отношениях, особенно с родителями, детьми, коллегами, начальством. Склонны к занятиям хобби, уделяют время дополнительным увлечениям. Спокойно переносят деловые поездки, воспринимают телефонные разговоры. При этом для них не характерно времяпрепровождение в одиночестве, редко бывают предоставлены самим себе.

Адаптивный тип психологического здоровья (ПЗ_{А+}) выражает преобладание способности к приспособлению, ориентации на запросы и ожидания окружения, правила приличия, нормы общественной морали. Эти психологические характеристики обеспечивают приятные переживания в сфере труда, карьеры, где адаптивные личности испытывают удовлетворенность, комфорт, позитивно оценивают свои достижения, отмечают их совпадение с притязаниями, выражают уверенность в дальнейшем благополучном карьерном росте, видят хорошие перспективы. Эти лица склонны вести здоровый образ жизни: не курят, не злоупотребляют алкоголем, что дополнительно подчеркивает их ориентацию на соблюдение правил общественной морали. В остальном, для них также как и для других типов, характерна гармоничность в системе межличностных отношений (с родителями, друзьями, детьми, коллегами, начальством, соседями), увлеченность хобби и безболезненное отношение к телефонным разговорам. Они склонны недооценивать роль релаксации и медитации как психотехник, помогающих гармонизировать внутреннее состояние, очевидно, вследствие того, что это состояние у лиц с выраженной адаптивностью и так быстро восстанавливается. Отсутствие ярких и глубоких переживаний сопровождается жизненным путем адаптивных лиц, что и выливается в суждения о бесполезности релаксации и медитации.

Таким образом, проведенное исследование позволяет сделать следующие выводы. Психологическое здоровье – целостный феномен, представляющий собой определенный баланс различных психических свойств и процессов, иерархизированных, соподчиненных определенным образом, и включающих в себя несколько различных уровней:

ментальный, субъектный и индивидуальный. По степени выраженности свойств, включенных в структуру психологического здоровья, можно выделить такие типы: психологически здоровые; психологические нездоровые; самоактуализирующиеся; жизнестойкие; адаптивные. Психологические особенности каждого типа обусловлены феноменологической сущностью доминирующих свойств, образующих тип. Индивидуально-психологические проявления типов психологического здоровья прослеживаются в качествах жизни, состояниях гармоничности, к комфортности или уязвимости в различных ее сферах.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Данчева Т.Д.* Психологічне здоров'я як провідна категорія психології /Тетяна Дмитрівна Данчева // Матеріали ІІ Всеукраїнського психологічного конгресу, присвяченого 110 річниці від дня народження Г.С. Костюка. – Т.ІІ. – К.: ДП "Інформаційно-аналітичне агентство", 2010. – С. 213-214.
2. *Ильин Е.П.* Психология индивидуальных различий / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2004. – 701 с.
3. *Леонтьев Д.А.* Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М.: Смысл, 2006. – 20 с.
4. *Либин А.В.* Дифференциальная психология: На пересечении европейских, российских и американских традиций : Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / А.В. Либин. – [3-е изд., испр.]. – М.: Смысл; Издательский центр "Академия", 2004. – 527 с.
5. *Мартинковский М.* Личностные детерминанты здорового образа жизни / М. Мартинковский // Психологическое здоровье в контексте развития личности. Материалы 2 междунар. научно-практич. конференции. 3-4 февраля 2005. – Брест 2005. – С. 169-172.
6. *Маслоу А.* Психология бытия / А. Маслоу. – М. : Изд-во "Релф-бук", 1997. – 300 с.
7. *Машков В.Н.* Дифференциальная психология человека / В.Н. Машков. – СПб.: Питер, 2008. – 288 с.
8. *Муздыбаев К.* Качество жизни населения Петербурга: 1990-2004 годы / Куанышбек Муздыбаев. – ГУП Международный центр социально-экономических исследований "Леонтьевский центр". – СПб.: ГУП МЦСЭИ "Леонтьевский центр", 2005. – 144 с.
9. *Нартова-Бочавер С.К.* Дифференциальная психология : [учебн. пособие] / С.К. Нартова-Бочавер. – [2-е изд., испр.]. – М.: Флинта, Московский психолого-социальный институт, 2006. – 280 с.
10. *Фетискин Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп. / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. – 490 с.
11. *Хьелл Л., Зиглер Д.* Теории личности (Основные положения, исследования и примечания). / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс, 1997. – 608 с. – (Серия "Мастера психологии").
12. *Элиот Р.С.* Мы побеждаем стресс / [Пер. с англ. В. Козлова]. – М.: КРОН-ПРЕСС, 1996. – С. 80-131.

Подано до редакції 28.05.12