

FIZIOLOGIA ȘI SANOCREATOLOGIA

НОВЫЙ ПОДХОД В ИЗУЧЕНИИ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА И УРОВНЕЙ ЕГО РАЗВИТИЯ

Березовская Е. С., Глижин А. Г., Булат О. В., Дидиликэ И. В.,
Шавдари Л. В., Тросиненко А. В.

Институт физиологии и санокреатологии Академии наук Молдовы

Rezumat

Articolul include analiza literaturii științifice cu privire la starea de cunoaștere a fenomenului de sănătate mintală. Problema este reflectată prin prisma definiției complexe a sănătății mintale, care se bazează pe conceptul principal al psihosanocreatologiei. În lucrare sunt reflectate diversitatea abordărilor științei moderne în determinarea definiției și stabilirea criteriilor sănătății mintale; lipsa unui cadru teoretic coerent pentru a înțelege fenomenul sănătății mintale; criteriile bazate metodologic și individualizate de evaluare a calității sănătății mintale a persoanelor. Este argumentată necesitatea elaborării unei metodologii pentru studiul și evaluarea fenomenului de sănătate mintală, utilizând în calitate de criterii nivelurile de sănătate mintală.

Cuvinte cheie: sănătate mintală, psihosanocreatologie, nivel de sănătate individuală, modelul biopsihosocial de sănătate mintală

Depus la redacție 12 noiembrie 2016

Adresa pentru corespondență: Elena Berezovskaia, Institutul de Fiziologie și Sanocreatologie al Academiei de Științe a Moldovei, str. Academiei, 1, MD-2028 Chișinău, Republica Moldova; e-mail: berezovskaia69@mail.ru; Tel. 069368162.

Проблема изучения и оценки психического или ментального здоровья – одна из самых актуальных в современной науке.

✓ В январе 2005 года на Европейской конференции ВОЗ, состоявшейся в Хельсинки, 52 европейских государства подписали и приняли Европейскую декларацию по охране психического здоровья и Европейский план действий по охране психического здоровья [8].

✓ В мае 2013 года 66-я Всемирная ассамблея здравоохранения приняла Комплексный план действий ВОЗ в области психического здоровья на 2013-2020 годы [6].

✓ В сентябре 2013 года на 63-й сессии Европейского регионального комитета ВОЗ был принят Европейский план действий по охране психического здоровья на 2014-2020 годы [4].

✓ 7-8 октября 2016 года в Москве состоялся I Всемирный конгресс «Психическое здоровье человека XXI века» [11].

✓ В 2013 году получило свое развитие новое интегрированное направление, родившееся на стыке наук санокреатологии и психологии, психосанокреатология. В рамках данного направления на протяжении последних лет ведется работа по созданию методологии изучения и оценивания феномена психического здоровья [18-20].

Все вышеизложенное является бесспорным доказательством значимости и приоритетности проблемы психического здоровья человека во всем мире [9].

Считается общепринятым, что психическое здоровье и психическое благополучие — это важнейшие составляющие высокого качества жизни, позволяющие людям считать свою жизнь полноценной и значимой, реализовать свой генетический и онтогенетический потенциал и обеспечивать дальнейшее прогрессивное развитие общества [14, 20].

В современной периодике много внимания уделяется изучению проблем психического функционирования, нарушениям психического здоровья либо психопатологии [1, 3, 5, 7]. Безусловно, нельзя не упомянуть, что многие годы приоритетной отраслью медицинской науки, занимающейся изучением проблематики психического здоровья, оставалась психиатрия, которая сосредоточена на аномалиях человеческой души, а ментальное здоровье как таковое редко становилось объектом фундаментального исследования [13, 21]. Вне всякого сомнения, между психическим здоровьем и психическими заболеваниями наблюдается закономерная связь, однако не следует забывать, что это диаметрально различные состояния. Представление о ментальном здоровье исторически базировалось на таких дуальных понятиях, как «норма»-«патология» или «здоровье»-«болезнь». Данная трактовка механистична, предполагает только линейную зависимость и не отражает полной картины здоровья человека. Такая биомедицинская модель, преобладавшая в науке до второй половины XX столетия, не могла дать всестороннего представления о психическом здоровье. Более комплексной является биопсихосоциальная модель психического здоровья, базирующаяся на трехкомпонентной открытой системе, предложенной Дж. Энжелом (1977), включающая в себя биологическую, психическую и социальную сферы, каждая из которых участвует в формировании здоровья [2]. А. М. В. Москвина указывала, что здоровье является сложным, системным по своей сущности феноменом, имеющим свою специфику проявления на физическом, психологическом и социальном уровнях рассмотрения. И далее указывает на необходимость проявления синергизма всех трех сфер в формировании и поддержании психического здоровья [15].

Проблема ментального здоровья носит выраженный междисциплинарный характер. Многие годы изучением психического здоровья занимаются медицина, психология, валеология, санология, ментальная экология и ряд других наук, но, несмотря на огромный интерес исследователей разных научных областей, перманентную актуальность, существование различных международных программ

и проектов в области психического здоровья, до сих пор нет единого мнения, как о дефиниции, так и по поводу методологии изучения данного феномена. А подавляющее большинство работ, направленных на изучение ментального здоровья, посвящены проблемам патологии и заболеваниям психической сферы.

По материалам ВОЗ, *психическое здоровье — это 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* [16]. Вместе с тем, по мнению ряда ученых, такое определение весьма спорно и не отражает истинного значения этого феномена [12, 13, 18, 19, 21]. Понятия же, на которые опирается данное определение, весьма субъективны и имеют широкое толкование. Основатель психосанокреатологии академик Ф. И. Фурдуй указывает, что определение психического здоровья должно максимально отражать его сущность, механизмы формирования и феноменологию экстерииоризации, тогда как определение ВОЗ, базирующееся на полисемантических понятиях, не ориентирует практических специалистов как относительно путей формирования психического здоровья, так и предупреждения его нарушений [19].

Отметим, что проблема измерения психического здоровья – одна из наиболее дискуссионных не только в научных кругах, но и в обществе. Сегодня мы располагаем огромным арсеналом разнообразного инструментария (методик, тестов), позволяющим установить уровень развития и выявить индивидуальные различия отдельных составляющих психического здоровья или качества жизни человека. С одной стороны, применение тестов, раскрывающих индивидуальные различия, одновременно дифференцирует людей по тем или иным составляющим психического здоровья. Поэтому подобные исследования могут иметь серьезные этические ограничения и социальные последствия. С другой стороны, в изученной нами литературе, отсутствуют инструменты комплексной оценки индивидуального психического здоровья в целом.

Таким образом, при выраженном интересе к проблеме психического здоровья в современной литературе практически отсутствуют попытки рассмотрения сущности понятия «психическое здоровье» с использованием всеобщих методологических законов и категорий. Необходимо отметить, что теоретические основы науки о здоровье на современном этапе зачастую представлены в виде фрагментарных исследований, а не единой комплексной системы знаний. Это в большей степени объясняется тем, что исследования проводятся преимущественно в плане изучения отдельных компонентов, а не их обобщения в стройную теоретическую основу.

Институт физиологии и санокреатологии Академии наук Молдовы работает над созданием фундаментальных основ и методологии изучения проблемы здоровья человека, учитывая, что здоровье является одновременно и состоянием, и процессом. Одним из глобальных фундаментальных направлений работы сотрудников института в настоящее время является создание методологических основ изучения психического здоровья. Согласно психосанокреатологической концепции, психическое или ментальное здоровье – это сложный целостный, интегрированный, многофакторный, динамический феномен, имеющий

гетерогенную структуру. В 2013 году академиком Ф. И. Фурдуй с соавторами была разработана и опубликована развернутая дефиниция психического здоровья:

«Психическое здоровье человека представляет собой интегрированное сложное, многомерное (нейрофизиологический, когнитивный, эмоционально-чувственный, социально-поведенческий и личностно-смысловой компоненты), относительно устойчивое состояние высшей деятельности нервной системы организма с личностными характеристиками, предпосылкой становления которой является генетическая программа развития, реализуемая вследствие взаимодействия эмбриона и плода с организмом матери в антенатальном периоде, ребенка и матери – в постнатальном периоде, влияния психо-социальной среды в процессе ознакомления с окружающим миром и ассимиляцией знаний в ходе обучения, работы и творческой деятельности путем: 1) модуляции функций нейрофизиологической интегральной системы и нейрохимической системы мозга, генетически детерминированных и зависимых от ансамбля факторов среды; 2) формирования в онтогенезе в соответствии с механизмами системогенеза в процессе познавательной, социальной, трудовой и другой деятельности психофункциональных систем; и 3) оценочно-исполнительных систем, образующихся каждый раз за счет эмоций в процессе действия психогенных факторов и оценки адекватности своих и чужих действий, степени тревожности и благоприятности для жизнедеятельности организма через призму познаний, самопознания, реализации целей и автоактуализирования психофункциональных систем, сформировавшихся ранее и проявляющихся интегрированностью психических процессов, координированностью функций систем жизнеобеспечения; чувством удовлетворения от реализации физиологических, когнитивных и социально-поведенческих потребностей; способностью к интеллектуальной деятельности; уравновешенностью эмоционально-чувственного статуса; осознанной социально-трудовой деятельностью; адекватным восприятием окружающей среды и соответствующими формами поведения обстоятельствам, противодействием своим и чужим действиям и намерениям, наносящих вред себе, обществу или природе; личностно-смысловой идентичностью; триггером формирования и поддержания психического здоровья и целенаправленной психосоциальной активности является потребность, установка и мотивация» [20].

В предложенной дефиниции нашли отражение основные компоненты психического здоровья, пути и механизмы его формирования и базисная феноменология экстерииоризации. Данная поликомпонентная структура характеризует ментальное здоровье как интегрированное сложное, многомерное, относительно устойчивое состояние, но вместе с тем динамический процесс и открытую систему. Составляющие компоненты феномена могут характеризовать состояние психического здоровья индивидуума на конкретном этапе онтогенеза с учетом генетической программы развития, системы адаптации и взаимодействия с окружающей средой (рис. 1).

Рассматривая опубликованные исследования, следует отметить, что состояние неопределенности относительно дефиниции психического здоровья, по-видимому, обусловлено тем, что на протяжении длительного времени понятие ментального здоровья рассматривалось, трактовалось и изучалось через призму

психических нарушений и болезни. Этим в значительной степени и объясняется такое поверхностное определение психического здоровья.

Однако, как вытекает из приведенной выше концепции психического здоровья, оно имеет свои механизмы возникновения и поддержания, которые не менее сложны, чем феномен болезни или патологии. Кроме того, нужно отметить, что понятия «норма», «патология», «здоровье», «болезнь» по сути своей достаточно субъективны и в значительной степени зависят от личностных и профессиональных качеств исследователя.

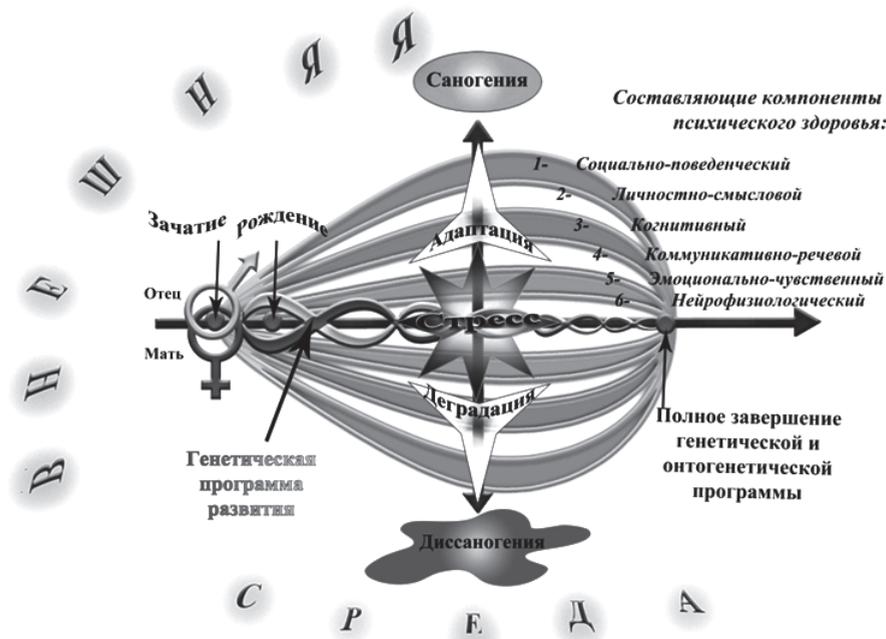


Рисунок 1. Модель психического здоровья, основанная на психосанокреатологической концепции.

И тут необходимо подчеркнуть, что здоровье и болезнь – не константные категории, между ними имеются многочисленные переходные и промежуточные этапы. Безусловно, некоторые реакции, процессы и механизмы являются общими и для здоровья, и для его нарушений. Так, например, стресс-реакции – это комплекс психофункциональных систем, которые могут привести как к патологическим изменениям (нарушениям), так и к повышению психических возможностей. При достижении определенного критического уровня одна противоположность переходит в другую.

Как было упомянуто выше, в изученной нами литературе нет универсального инструмента оценивания психического или ментального здоровья. Более того, непонятно, что и как нужно измерять и с чем сравнивать. Отсутствие методов оценки как психического здоровья в частности, так и здоровья человека в целом не позволяют составить мнение об улучшении или ухудшении здоровья индивидуума, что, соответственно, не способствует переходу на более высокие либо более низкие уровни функционирования. Более того, существование только дуальных понятий «здоров» или «болен» не позволяет развивать фундаментальные основы науки о здоровье.

В связи с вышеизложенным необходимо отдельно остановиться на трактовке понятия «нормы» в контексте определения психического здоровья. Нужно отметить, что при анализе многочисленных источников современной литературы мы не нашли однозначных четких определений. Многие ученые указывают на необходимость индивидуального подхода к данной категории. Так, например, Э. Н. Вайнер указывает, что под нормальным психическим здоровьем понимается гармоничное развитие психики, соответствующее возрасту, возрастной норме данного человека [10]. А. А. В. Шувалов пишет, что само понятие «норма» – это не характеристика среднестатистического уровня развития какой-либо способности, не ссыла на отсутствие выраженной патологии, высокую приспособляемость и непротиворечивость требованиям культуры, а указание на возможности высших достижений для данного возраста [21]. В. И. Слободчиков утверждает, что индивидуальная норма есть то лучшее, что возможно в конкретном возрасте для конкретного человека при соответствующих условиях развития [17].

Безусловно, каждое из приведенных выше определений по-своему интересно, но мало чем может помочь в практической деятельности по определению уровня психического здоровья. Поэтому, рассматривая проблему через призму психосанокреатологической концепции, можно заключить, что понятие о среднестатистической норме психического здоровья не может быть использовано в качестве стандарта ввиду индивидуальности и уникальности состояния психического здоровья для каждого человека [19]. Академик Ф. И. Фурдуй с соавторами предлагают взамен понятия «норма психического здоровья» ввести понятие «индивидуальный уровень психического здоровья». Учеными предложено следующее определение данному понятию:

«Индивидуальный уровень здоровья — это интегральное сборное многокомпонентное понятие, рефлектирующее личностную психическую идентичность, которая манифестирует посредством адекватного психического отражения мозгом общего состояния внутренней среды субъекта, главным образом, через потребности, ощущения удовольствия-неудовольствия, «общее чувство», ощущения боли, и внешней среды — через чувственные образы, понятия, поведение, осознанную деятельность, креативность, адаптацию к социуму, экстерииоризацию активности психофункциональных систем, формирующих психическое здоровье, способность противостоять собственным и чужим намерениям, приносящих ущерб себе, обществу или природе» [19].

Эталоном индивидуального уровня психического здоровья предлагается принимать *саногенный уровень* – это уровень психического состояния, которое рефлектирует функциональную активность всех нейро-психических блоков, формирующих психическое здоровье, обеспечивающее адекватное психическое отражение внутренней и внешней среды и адекватное ориентирование в окружающей среде, относительно которого идентифицируются другие индивидуальные уровни с выделением соответствующих саногенных и диссаногенных психических процессов. Согласно данным, полученным в Институте физиологии и санокреатологии, можно выделить одиннадцать базисных индивидуальных уровней психического здоровья.

Таким образом, учеными Института физиологии и санокреатологии была предложена новая концепция, позволяющая не только направленно организовать процесс изучения феномена психического здоровья, но и разработать методы

и способы его направленного поддержания. Исследования, проводимые сотрудниками института, достаточно успешно решают задачу создания фундаментальной основы и методологии исследования психического здоровья как феномена.

Выводы:

1. Изучение психического здоровья стало одной из актуальнейших проблем современной науки, от успешности ее решения в значительной степени зависит дальнейшее развитие цивилизации.

2. Важнейшая задача на ближайшее время состоит в дальнейшем развитии научных основ и практических методов по направленному формированию и поддержанию психического здоровья в соответствии с интеллектуальными потребностями общества.

Библиография

1. *Bhugra D., Kar A., Lawton-Smith S.* Integration of Mental and Physical Health Services: Lessons. //J. Psychosoc. Rehabil. Ment. Health, 2014, 1 (1), pp.15-21. [FreeArticle].
2. *Borrell-Carrió F., Suchman A.L., Epstein R.M.* The biopsychosocial model 25 years later: principles, practice, and scientific inquiry. //Ann Fam Med. 2004 Nov-Dec;2(6):576-82. PMID: 15576544 [PubMed] PMID: PMC1466742 [Free PMC Article].
3. *Dlouhy M.* Mental health policy in Eastern Europe: a comparative analysis of seven mental health systems. BMC Health Services Research 2014, 14:42, [FreeArticle]
4. European Mental Health Action Plan 2014-2020. //World Health Organization, Regional office for Europe, 2013. [PDF]
5. *Lauriks S., Buster MCA, de Wit M.A.S., Arah O.A., Klazinga N.S.* Performance indicators for public mental healthcare: a systematic international inventory. //BMC Public Health 2012, 12:214, 26p. [FreeArticle]
6. Mental health action plan 2013-2020. //World Health Organization, 2013. [PDF]
7. Mental Health Basics. //Centers for Disease Control and Prevention (CDC), October 4, 2013, [FreeArticle]
8. Mental health: facing the challenges, building solutions. Report from the WHO European Ministerial Conference. //WHO Library Cataloguing in Publication Data. Denmark, 2006. ISBN 92 890 4377 6. [PDF]
9. *Saxena Sh., Funk M., Chisholm D.* WHO's Mental Health Action Plan 2013-2020: what can psychiatrists do to facilitate its implementation? //J. World Psychiatry 13:2 - June 2014, pp.108-109. [FreeArticle]
10. *Вайнер Э.Н.* Валеология: Учебник для вузов. М.: Флинта: Наука, 2001. 416 с.
11. Всемирный конгресс «Психическое здоровье человека XXI века» <http://www.mental-health-congress.ru/ru/news/kongress/moskva/>
12. *Демина Л.Д., Ральникова И.А.* Психологическое здоровье и психологическая культура личности в структуре профессиональной подготовки студентов в вузе. Печатное издание «Известия АлтГУ» 2(40)2006, с. 101-108, [FreeArticle] ISSN 1561-9443 [Электронный ресурс — ISSN 1561-9451].
13. *Дружилов С.А.* Психическое здоровье и экология личности. //J. Advances in current natural sciences, J. Medical sciences, 2012, No.12, pp.12-15. [FreeArticle]
14. Европейский план действий по охране психического здоровья. Проблемы и пути их решения. [FreeArticle]
15. *Москвина М.В.* Теория и практика психологического здоровья для педагогов всех типов образовательных учреждений: учебное пособие. М.:Изд-во «Академия Естествознания», 2013, 324 с. ISBN 978-5-91327-220-1
16. Психическое здоровье. //Информационный бюллетень ВОЗ N 220 Август 2014 г. [FreeArticle]

17. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. М.: Школьная пресса, 2000. 421с. ISBN: 5-9219-0031-1

18. Фурдуй Ф.И., Чокинэ В.К., Фурдуй В.Ф. Психосанокреатология и уровни психического здоровья. I. Предпосылки разработки системы классификации психического здоровья. (Лекция на пленарном заседании X-го Международного междисциплинарного конгресса «Нейронаука для медицины и психологии»). //Buletinul AŞM. Ştiinţele vieţii. Nr. 2(323), 2014, с.4-11. [FreeArticle]

19. Фурдуй Ф.И., Чокинэ В.К., Фурдуй В.Ф. Психосанокреатология и уровни психического здоровья. 2. Симптоматика, присущая разным психофизиологическим и психическим состояниям и разработка первого варианта классификации уровней психического здоровья. (Лекция на пленарном заседании X-го Международного междисциплинарного конгресса «Нейронаука для медицины и психологии»). //Buletinul AŞM. Ştiinţele vieţii. Nr. 2(323), 2014, с.12-24. [FreeArticle]

20. Фурдуй Ф.И., Чокинэ В.К., Фурдуй В.Ф. Санокреатология — альтернатива существующим концепциям формирования и поддержания психического здоровья. // Buletinul AŞM. Ştiinţele vieţii, Nr.2(320), 2013, сс.4-19. [FreeArticle]

21. Шувалов А. В. Психическое здоровье человека. //Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2009. Вып. 4 (15), сс.87–101 [PDF]