



Comparative analysis of psychological and mental health categories

S. V. Mager-Khachatryan¹

¹Peoples' Friendship University of Russia named after Patrice Lumumba, Moscow, Russian Federation

DOI: 10.18255/1996-5648-2025-4-720-729

Research article
Full text in Russian

This article presents an analytical review of scientific publications devoted to the transformation of the concept of health in psychology. The aim of the study is to conduct a comparative historical and theoretical analysis of the categories of "psychological health" and "mental health." To achieve this, the objectives of identifying the substantive content of these constructs and differentiating their semantic boundaries were addressed. The methodological focus is on the evolution of these concepts from a reductionist biomedical model emphasizing the absence of pathology to a holistic biopsychosocial paradigm that views health as a complex phenomenon.

Keywords: health; psychological; mental criteria; evolution; concept

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Mager-Khachatryan, Sarah V. | E-mail: romirs@yandex.ru
Postgraduate



Сравнительный анализ понятий психологическое и ментальное здоровье

С. В. Магер-Хачатрян¹

¹Российский университет дружбы народов имени Патриса Лумумбы, Москва, Российская Федерация

DOI: 10.18255/1996-5648-2025-4-720-729
УДК 37.015.3

Научная статья
Полный текст на русском языке

В статье представлен аналитический обзор научных публикаций, посвященных трансформации концепции здоровья в психологии. Цель исследования — провести сравнительный историко-теоретический анализ категорий «психологическое здоровье» и «ментальное здоровье». Для её достижения решались задачи по выявлению содержательного наполнения данных конструктов и дифференциации их смысловых границ. Методологический фокус смещен на эволюцию указанных понятий от редукционистской биомедицинской модели, акцентирующей отсутствие патологии, до целостной биопсихосоциальной парадигмы, рассматривающей здоровье как комплексный феномен.

Ключевые слова: психологическое здоровье; ментальное здоровье; критерии; эволюция; категория

ИНФОРМАЦИЯ ОБ АВТОРАХ

Магер-Хачатрян, Сара Владимировна		E-mail: romirs@yandex.ru
		Аспирант

Постановка проблемы исследования

Исследование посвящено проблеме, имеющей высокую социальную и научную значимость. С одной стороны, фиксируется устойчивый рост распространенности тревожных и депрессивных расстройств, а также синдрома эмоционального выгорания. С другой – в общественном дискурсе усиливается запрос на качество жизни и субъективное благополучие. В этой связи систематическое изучение психологического благополучия становится одной из приоритетных задач для медицины и социальных наук.

Неоднозначность терминов «психологическое» и «ментальное» здоровье, их смешение в научной литературе и практической деятельности соз-

дают трудности в разработке диагностических инструментов, терапевтических программ и профилактических стратегий. Как результат, возникает огромный пробел не только в теоретической части, но и в практической деятельности, не позволяющий производить более точную диагностику с максимально эффективным способом лечения человека как на ранних стадиях заболевания, так и на более поздних. В современной научной литературе прослеживается тенденция к синонимичному использованию категорий «психологическое здоровье» и «ментальное здоровье». Содержательный анализ показывает, что данные конструкты зачастую отождествляются, что указывает на сложившуюся в академическом дискурсе точку зрения об их концептуальной близости.

Цель работы состоит в том, чтобы сравнить понятия «психологическое» и «ментальное» по отношению к здоровью человека с позиции трансформации данных понятий в историческом дискурсе.

Для достижения цели сформулированы следующие задачи:

- выявление конструкторов психологического и ментального здоровья и обозначение общих и специфических характеристик данных понятий;
- установление содержательных пересечений и различий между понятиями.

Результаты и их обсуждение.

В ходе теоретического анализа литературы нами установлены следующие подходы к рассмотрению феномена здоровья с точки зрения его психологической интерпретации.

Исторический анализ эволюции термина целесообразно начать с середины XX века, обратившись к концепциям зарубежных психологов. Так, по мнению Г. Олпорта [1] психологическое здоровье следует рассматривать через призму эмоциональной стабильности человека, доброжелательных отношений с социумом и четкой постановки собственного «Я» в обществе. Согласно К. Хорни [2], здоровье личности лежит в ее самореализации. В. Франкл [3] на первый план выносит духовность человека, подчеркивая то, что психологическое здоровье не просто характеристика, а отличительная особенность, присущая только данному индивиду. К. Г. Юнг [4] связывает психологическое здоровье с процессом индивидуализации, А. Адлер – со стремлением к совершенствованию [5].

Американский психолог М. Селигман [6], уже в XXI веке разрабатывая концепцию позитивного здоровья, выделил его биологический, субъективный (психологическое благополучие) и функциональный компоненты. Психологически здоровый человек, с его точки зрения, обладает осмысленностью и демонстрирует эмоциональные компоненты здоровья, включая положительные эмоции, вовлеченность в значимые, интересные занятия, позитивные взаимоотношения с окружающими, достижения, эффективность и компетентность в своём деле.

Российский ученый С. Л. Рубинштейн [7] в этот же период определяет психологическое здоровье как состояние, включающее, по его мнению, личностный рост, адаптивность и развитие самосознания.

Среди российских исследователей XXI века существуют различные взгляды и на структуру психологического здоровья человека. Так, модель психического здоровья по Ю. П. Зинченко и И. С. Бусыгиной содержит несколько компонент [8]: эмоциональное благополучие (способность испытывать положительные эмоции и справляться с негативными), социальное благополучие (наличие удовлетворительных межличностных отношений и социальной поддержки), когнитивное благополучие или когнитивный компонент (способность к критическому мышлению, решению проблем и принятию решений).

С целью систематизации существующих подходов к содержанию феномена «психологическое здоровье» в таблице 1 представлен их сравнительный анализ.

Таблица 1

Понимание феномена психологического здоровья

Определение, основные тезисы	Автор
Правильная, нормальная деятельность организма, его полное физическое и психическое благополучие [9].	С. И. Ожегов
Такое состояние человека, при котором он может нормально функционировать в обществе, налаживать социальные связи и благоприятно коммуницировать с другими людьми [10].	И. В. Дубровина
Здоровье рассматривается через призму отсутствия патологий, мешающих продуктивному существованию в обществе [11].	В. А. Ананьев
Психологическое здоровье как баланс внутриличностных процессов в увязке с процессами внешними, окружающими человека, то есть поддержание комфорта внутри человека даже при влиянии неблагоприятных факторов извне [12].	В. Э. Пахальян
Здоровье характеризуется гармонией душевного состояния личности, ориентацией на выполнение общественно важных задач и функций [13].	О. В. Хухлаева
Психологическое здоровье представляет собой системное образование, интегрирующее потребностно-мотивационную, инструментальную и аксиологическую компоненты [14].	В. И. Слободчиков, А. В. Шувалов
Наличие трех основных уровней (психофизиологического, индивидуально-исполнительского и личностного), которые придают завершенность личности, делая ее зрелой, устойчивой и продуктивной [15].	Б. С. Братусь
Здоровье как продукт, сформировавшийся в результате благоприятно-созидательной деятельности человека в социуме [16].	И. В. Журавлева
Психологическое здоровье проявляется в сформированности у индивида адаптивных механизмов защиты, обеспечивающих устойчивость к негативным внешним воздействиям [17].	О. А. Баякина
Здоровье как положительное самовосприятие, понимание самого себя и позитивное самовидение [18].	Н. А. Жесткова

Из данной таблицы видно, что психологическое здоровье ассоциируется в научной среде с состоянием благополучия, в котором человек осознает свои способности, может справляться с обычными жизненными стрессами, продуктивно работать и вносить вклад в жизнь своего сообщества. С другой стороны, видно, что феномен психологического здоровья указывает на личность как целостную систему, способную к интеграции, адаптации и регуляции.

Перейдем к анализу понятия ментальное здоровье. Прежде всего стоит отметить, что «ментальность» переводится с латыни как образ мышления и склад души. Ментальность является сложным и многогранным понятием, не имеющим однозначного и общепринятого определения.

В общем смысле ментальность представляет собой совокупность устойчивых когнитивных и эмоциональных моделей, ценностей, установок, убеждений, предрассудков и способов восприятия мира, характерных для определенной группы людей (нации, культуры, социальной группы) в заданный период времени.

Другими словами, ментальность – это своего рода «линза», через которую люди воспринимают и интерпретируют реальность, формируют свои взгляды, принимают решения и строят отношения. Ментальность проявляется в их мышлении, чувствах, поведении, языке и культуре.

Таким образом, дискурс смещается в сторону понятия ментального здоровья, которое в современной научной литературе нередко определяется через совокупность взаимосвязанных аспектов: духовно-нравственного, психологического, соматического и социального.

Для более объективного понимания сути и содержания феномена «ментальное здоровье», сведем интерпретацию подходов к его содержанию в таблицу 2.

Как видно из таблицы, ментальное здоровье представляет собой адекватный анализ происходящей действительности, проявляющийся через самореализацию, самоактуализацию и согласованность человеком своего внутреннего и внешнего понимания окружающей действительности, а также через поведение и его адекватную реакцию на происходящее вокруг.

Анализ научной литературы показывает, что ментальное здоровье охватывает общее благополучие в когнитивной, эмоциональной и поведенческой сферах, включая такие аспекты, как мышление, память, внимание, способность к обучению и решению проблем. Понятие охватывает как позитивные, так и негативные аспекты, поскольку относится к общему состоянию ума, включая наличие или отсутствие психологических расстройств, а также способность справляться со стрессом и реализовывать свой потенциал. Ментальное здоровье определяется воздействием биологических факторов, таких как генетика и химический баланс мозга, на когнитивные процессы и психологическое состояние человека.

Определение ментального здоровья

Определение, основные тезисы	Источник
Ментальное здоровье включает сразу несколько категорий к пониманию его сути и содержанию, а именно: понимание личностью собственного «Я» в увязке с чувством постоянства; наличие признаков самокритики, в том числе к продуктам жизнедеятельности и профессиональной самореализации; присутствие адекватности, то есть нормальное восприятие всего, что происходит вокруг; способность к самоуправлению, к нормальному поведению в соответствии с установленными в обществе традициями, законами и правилами.	Справочник базовой информации по психическому здоровью, правам человека и законодательству
Отсутствие психопатологических признаков, позитивная психология (как параметры психологического благополучия) [19].	М. А. Падун
Наличие гуманистических проявлений через самоактуализацию и самореализацию личности [20].	А. Маслоу
Внутридушевное благополучие, состояние комфорта и уюта, позволяющее нормально функционировать в социуме.	Классификация ООН
Такое благоприятное и позитивное состояние личности, при котором у человека появляется желание вносить положительный вклад в развитие общества.	Определение ВОЗ
Ментальное здоровье рассматривается через призму творческой самореализации личности [11].	В. А. Ананьев
Ментальное здоровье предполагает наличие ценностных, смысловых и профессионально ориентированных установок по достижению постеленных жизненных целей [21].	О. А. Анисимова

Психологическое здоровье в основном оценивается с точки зрения эмоционального, социального и поведенческого благополучия. По мнению Л. А. Хохлочевой и Е. В. Майковой под ним можно понимать как динамическое равновесие организма с окружающей природой и социальной средой, при котором человеком полноценно выполняются социальные функции [22]. Акцент при этом делается на эмоциональные и межличностные аспекты, включая самооценку, уверенность в себе, способность строить и поддерживать отношения, а также управление эмоциями. Психологическое здоровье определяется спецификой восприятия индивидом себя и окружающей действительности и построения взаимодействия с ней. Центральное место в его структуре занимают эмоциональная регуляция и устойчивость, обеспечивающие эффективную психологическую адаптацию к стрессогенным факторам.

Содержательное наполнение терминов определяется конкретной исследовательской или практической парадигмой. Например, в клинической практике чаще говорят о ментальном здоровье, тогда как в психотерапии могут больше фокусироваться на психологическом здоровье. Психологическое здоровье и ментальное здоровье тесно взаимосвязаны.

Психологические проблемы могут влиять на ментальное здоровье, например, стресс может ухудшить когнитивные функции и, наоборот, проблемы с ментальным здоровьем могут вызывать психологические трудности.

Психологическое неблагополучие (например, депрессия, тревожность, стресс) может негативно влиять на ментальное здоровье (например, когнитивные функции, сон), и наоборот. Улучшение одного аспекта часто положительно сказывается на другом. Оба понятия служат общей цели, а именно достижению оптимального психологического баланса человека с внешней средой, его полноценной жизни и реализации его потенциала, что графически можно изображено на рис. 1

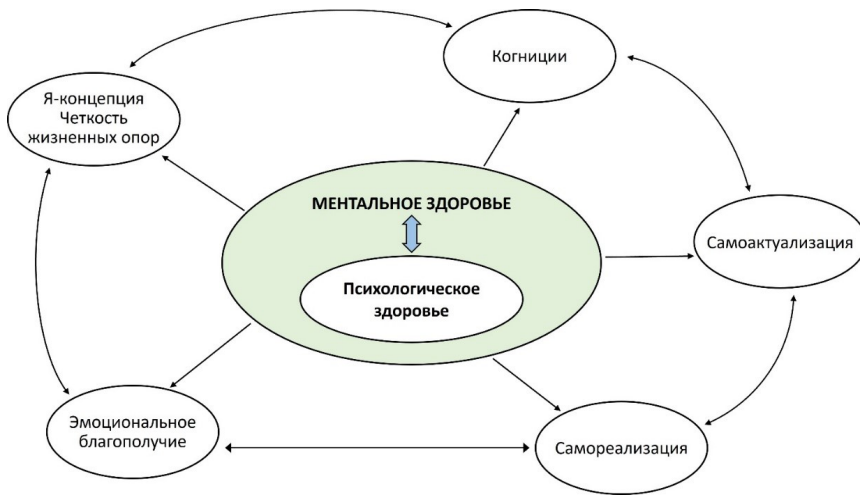


Рис. 1. Взаимосвязь психологического и ментального здоровья

В более упрощенном виде ментальное здоровье отвечает на вопрос о том, как работает разум человека (мышление, память, обучение, наличие/отсутствие расстройств), а психологическое здоровье – на вопрос о том, как личность чувствует себя и как взаимодействует с окружающим миром (эмоции, отношения, самооценка, поведение).

Хотя разница между этими понятиями может быть незначительной, важно понимать, что они охватывают разные аспекты благополучия. Забота и о ментальном, и о психологическом здоровье необходима для достижения полноценной и счастливой жизни.

Психологическое и ментальное здоровье можно классифицировать по следующим категориям:

По критерию:

Психологическое здоровье — состояние, связанное с эмоциональной, личностной и межличностной сферой.

Ментальное здоровье — более широкое понятие, включающее когнитивные функции, мышление и мировоззрение.

По фокусу:

Психологическое здоровье — акцент на эмоциональном благополучии, личностном развитии и межличностных отношениях.

Ментальное здоровье сосредоточено на когнитивных процессах, мышлении, памяти и восприятии.

По контексту:

В научных исследованиях чаще используют термин «ментальное здоровье», охватывающий широкий спектр психических процессов.

В повседневной речи и СМИ чаще употребляют «психологическое здоровье», подчеркивая эмоциональное состояние и личностное благополучие.

По подходу к коррекции:

Психологическое здоровье корректируется через психотерапию, развитие навыков эмоциональной регуляции, межличностные практики.

Ментальное здоровье включает когнитивную терапию, тренировки мышления, развитие умственных способностей.

Связь с терминами:

Психологическое здоровье тесно связано с такими понятиями, как эмоциональное благополучие, личностное развитие, социальная адаптация.

Ментальное здоровье связано с когнитивными функциями, мышлением, памятью и мировоззрением.

Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), ментальное (психическое) здоровье — это состояние души, которое позволяет человеку реализовать свой потенциал, эффективно трудиться и успешно справляться с повседневными жизненными трудностями. Человек с хорошим ментальным здоровьем ощущает себя благополучным и счастливым. Такой человек способен выполнять все психические функции без вреда для организма, противостоять обычным стрессам, адаптироваться к неблагоприятным условиям, изменяющейся среде, а также активно участвовать в жизни общества и вносить в нее свой вклад.

Однако в неакадемических контекстах, например в СМИ, термин «психологическое здоровье» часто используется с акцентом на когнитивные и социально-культурные факторы. Хотя психологическое и ментальное здоровье тесно связаны, они имеют различия: первое преимущественно сосредоточено на эмоциональной сфере и личностных характеристиках, а второе — на мышлении и мировоззрении. Понимание этих нюансов способствует более точному формулированию целей в области терапии, личностного развития и социальной политики.

Выводы: анализ и сопоставление категорий «психологическое» и «ментальное» здоровье является чрезвычайно важным для уточнения терминологии, проведения диагностики и подбора методов лечения, организации научных исследований и разработки эффективных стратегий по улучшению психологического благополучия на индивидуальном и общественном уровнях.

В ходе анализа литературы было выявлено, что психологическое здоровье в основном фокусируется на эмоциональной и личностной сферах. Данное понятие охватывает три ключевых компонента: эмоциональное благополучие (управление стрессом, позитивная самооценка), эффективные межличностные отношения (коммуникация, эмпатия) и личностный рост (самореализация, адаптивность).

Ментальное здоровье – более широкий термин, заимствованный из англоязычного контекста (mental health), который охватывает когнитивные функции (мышление, память, концентрация), мировоззрение и убеждения (рациональность, культурные установки), а также социальные аспекты (восприятие общества, ценности). Нами установлено, что иногда в литературе это понятие используется как синоним понятию психического здоровья, но с акцентом на мышление и когнитивные процессы.

Несмотря на взаимосвязь понятий, определение сходства и различий между ними помогает разработать более адресные и эффективные подходы к заботе о психологическом благополучии. Постоянная работа по уточнению и расширению понимания понятий будет способствовать прогрессу в области психологического здоровья и улучшению качества жизни людей.

В ходе исследования было установлено, что оба понятия связаны с общим благополучием и уровнем качества жизни, а также включают способность преодолевать трудности и адаптироваться к изменениям. Они предполагают баланс между внутренними ресурсами личности и внешними требованиями окружающей среды.

Ссылки

1. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды. Москва: Смысл, 2002. 461 с.
2. Хорни К. Невроз и личностный рост: борьба за самореализацию. [Перевод с английского Т. Шапошникова]. СПб.: Питер, 2021. 394 с.
3. Франкл В. Человек в поисках смысла. М.: Прогресс, 1990. 368 с. EDN:YQCMMA
4. Юнг К. Г. Психологические типы. СПб., М.: Ювента, Прогресс, Универс, 1995. 715 с.
5. Адлер А. Понять природу человека. Гуманитар. агентство «Акад. проект», 1997. 251 с.
6. Seligman M. E. P. Flourish: a visionary new understanding of happiness and well-being. New York: Free Press, 2012. 349 p.
7. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб.: Питер, 2002. 720 с. EDN TDWNDE

8. Зинченко Ю. П., Бусыгина И. С. Психологическое здоровье и профессиональная самореализация руководителя // Национальный психологический журнал. 2013. № 1. С. 90. EDN SCAPLX
9. Ожегов С. И. Толковый словарь русского языка: около 100 000 слов, терминов и фразеологических выражений. 26-е изд. М.: Оникс, 2009. 1359 с.
10. Дубровина И. В. О воспитании психологической культуры школьников // Вестник практической психологии образования. 2006. № 3. С. 43-48. URL: https://psyjournals.ru/journals/bppe/archive/2006_n3/bppe_2006_n3_29102.pdf
11. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Книга 1: Концептуальные основы психологии здоровья. СПб.: Речь, 2006. 384 с.
12. Пахальян В. Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. СПб.: Питер, 2006. 240 с. EDN QXNVWT
13. Хухлаева О. В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции. М.: Академия, 2001. 208 с.
14. Слободчиков В. И., Шувалов А. В. Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей // Вопросы психологии. 2001. № 4. С. 91-105. EDN NBEVHN
15. Братусь Б. С., Павленко В. Н. Соотношение структуры самооценки и целевой регуляции деятельности в норме и при аномалии развития // Вопросы психологии. 1986. № 4. С. 146-154.
16. Журавлева И. В. Отношение к здоровью индивида и общества. М.: Юрайт, 2006. 238 с. EDN QOGCON
17. Баякина О. А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра РАН. 2019. № 4-5. С. 13-15.
18. Жесткова Н. А. Сущность и структура понятия «психологическое здоровье человека» // Вестник ПГУ. Философия. Психология. Социология. 2018. № 3. С. 384-392. DOI 10.17072/2078-7898/2018-3-384-392
19. Падун М. А. Регуляция эмоций и психологическое благополучие: индивидуальные, межличностные и социокультурные факторы // Психологический журнал. 2019. № 3. С. 31-43. DOI 10.31857/S020595920004052-3
20. Маслоу А. Мотивация и личность. 3-е изд. СПб.: Питер, 2019. 400 с.
21. Анисимова О. А. Ментальное здоровье будущих педагогов // Стратегии и ресурсы личностно-профессионального развития педагога: современное прочтение и системная практика. 2022. №1. С. 228-231. DOI: 10.24412/cl-36923-2022-1-228-231
22. Хохлочева Л. А., Майкова Е. В. Психологическое здоровье в системе формирования здоровья дошкольников // Наука и образование: отечественный и зарубежный опыт: сборник трудов шестьдесят восьмой международной научно-практической конференции. Белгород, 2024. С. 178-180.