

УДК 152.3

**Ярема Наталія Юріївна** –  
кандидат психологічних наук,  
викладач кафедри юридичної  
психології Національної академії  
внутрішніх справ

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

*Представлено результати узагальнення наукових досліджень із питань психологічного здоров'я. З'ясовано критерії оцінювання та фактори формування здоров'я людини. Розкрито зміст способу життя, навколишнього середовища, генетичних і медичних передумов як факторів формування здоров'я.*

**Ключові слова:** психологічне здоров'я; наукові підходи до поняття здоров'я; критерії здоров'я; фактори формування здоров'я.

Здоров'я людини належить до найбільш складних проблем, що не втрачають своєї актуальності. Увага до питання психологічного здоров'я є цілком закономірною. Проблема психологічного, психічного, душевного, духовного, морального здоров'я для науки є не новою. У вітчизняних дослідженнях її намагалися розв'язати в межах психології, психіатрії та психопатології В. О. Ананьєв, П. Б. Аннушкін, В. М. Бехтерєв, Б. С. Братусь, Н. С. Водоп'янова, В. П. Войтенко, І. М. Гурвич, П. І. Калью, Б. Д. Карвасарський, С. С. Корсаков, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, Г. С. Никифоров, М. І. Мушкевич, В. М. Мясіщев, Н. В. Ходирєва та ін. Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів А. Адлера, А. Асаджіолі, С. Грофа, А. Елліса, Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Хорні, К. Г. Юнга та ін.

Метою статті є здійснення аналізу науково-практичних і теоретичних напрацювань із проблеми психологічного здоров'я, його поняття, критеріїв оцінювання, факторів формування.

Наукову категорію «психологічне здоров'я» ввела І. В. Дубровіна в 1991 р. Вона розуміє психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також

між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [1].

Власне поняття психологічного здоров'я тривалий час слугувало базовою категорією психічного здоров'я, адже досвід психопатології використовувався відносно психіки здорової людини. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного та психологічного здоров'я [2].

О. В. Шувалов стверджує, що визначення поняття «психологічне здоров'я людини» складається з двох категоріальних словосполучень: «психологія здоров'я» та «психологія людини». На стику цих галузей знання виникають психологічні моделі, що розглядають проблему здоров'я з людинознавчої позиції. Науковець виділяє такі позиції щодо психологічного здоров'я.

1. Поняття «психологічне здоров'я» фіксує суто людський вимір, по суті, будучи науковим еквівалентом духовного здоров'я.

2. Проблема психологічного здоров'я – це питання про норму й патології в духовному розвитку людини.

3. Основу психологічного здоров'я становить нормальний розвиток людської суб'єктивності.

4. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині [3].

Вагомий внесок у розуміння поняття психологічного здоров'я зробили представники гуманістичного напрямку психології. Так, Г. Олпорт, сформулював уявлення про пропріативність (властиве) людської природи, визначивши образ психологічно зрілої особистості. Пропріум задає вектор розвитку життя людини і є її позитивною якістю – творчою, що прагне до розвитку та досконалості. К. Роджерс, наполягаючи на тому, що людина наділена вродженим, природним прагненням до здоров'я та зростання, розкрив образ повноцінно функціонуючої особистості. Здорова особистість відкрита до нового досвіду, без психологічних захистів, усвідомлює відповідальність за своє життя й власні вчинки, ставиться до інших людей як до унікальних істот, має творчий підхід до життя, об'єктивну й досить високу самооцінку, усвідомлює свої колосальні можливості. А. Маслоу на основі теорії мотивації особистості вивів образ самоактуалізованої, психологічно здорової людини. Загалом здорову людину науковець розуміє як автономну,

спонтанну, здатну сприймати себе та інших, чутливу й творчу особистість, яка володіє почуттям гумору, нестандартним мисленням і здатністю до так званих містичних (пікових) переживань. У прагненні відшукати сенс життя В. Франкл вбачає шлях до всіх видів здоров'я – психічного, психологічного та душевного, а втрату сенсу вважає головною причиною не тільки різних розладів психіки, а й безлічі інших проблем людини [4].

Психологічне здоров'я визначають також як: стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі); баланс між потребами індивіда та суспільства, що підтримується завдяки постійним зусиллям (С. Фрайберг); процес життя особистості, у якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (М. Г. Гаранін, А. Б. Холмогорова); функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки й діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. В. Петровський, М. Г. Ярошевський) [5].

П. І. Калью, аналізуючи теорії здоров'я, розподіляє їх на чотири концептуальні моделі.

1) медична модель здоров'я передбачає таке його визначення, що містить лише медичні ознаки та характеристики здоров'я (воно усвідомлюється як відсутність хвороб, їх симптомів);

2) біомедична модель визначає здоров'я як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я (увагу акцентовано на природно-біологічній сутності людини, підкреслено домінуюче значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини та її здоров'я);

3) біосоціальна модель здоров'я передбачає біологічні та соціальні ознаки, що розглядаються в єдності (водночас соціальним ознакам належить пріоритетне значення);

4) ціннісно-соціальна модель тлумачить здоров'я як цінність для людини, обов'язкову передумову повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі в праці та соціальному житті, економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності [6].

Серед головних завдань психології здоров'я виділяють вивчення критеріїв психологічного здоров'я, факторів, що його зумовлюють.

Так, С. С. Корсаков зазначає: чим гармонійніше поєднані всі істотні властивості, що визначають особистість, тим більше вона стійка, урівноважена та здатна протидіяти впливам, що прагнуть зруйнувати її цілісність. Повноцінності психічного здоров'я особистості можуть загрозувати домінування певних негативних за своєю природою рис характеру, дефекти в моральній сфері, неправильний вибір ціннісних орієнтацій тощо [5].

Індивідуальне здоров'я людини як суб'єкта визначає духовна складова. Духовна складова пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості. Як підкреслює А. Маслоу, духовне здоров'я виявляється у зв'язках людини зі світом: у релігійності, відчутті краси, гармонії та захопленні власне життям [4].

Критеріями психологічного здоров'я, згідно з концепцією А. Елліса, є такі:

1. Інтерес до самого себе: чутлива й емоційно здорова людина ставить свої інтереси трохи вище інтересів інших, певною мірою жертвує собою заради тих, про кого піклується, але не цілком.

2. Суспільний інтерес: якщо людина поводиться аморально, не обстоює інтереси інших і заохочує соціальний відбір, малоїмовірно, що вона побудує собі світ, у якому зможе жити затишно та щасливо.

3. Самоврядування (самоконтроль): здатність брати на себе відповідальність за своє життя й водночас прагнення до об'єднання з іншими без вимагання значної підтримки.

4. Висока фрустраційна стійкість: надання права собі та іншим робити помилки без засудження своєї особистості або особистості іншого.

5. Гнучкість: пластичність думки, відкритість до змін; людина не ставить собі та іншим жорстких незмінних правил.

6. Прийняття невизначеності: людина живе у світі ймовірностей та випадковостей, у якому ніколи не буде повної визначеності.

7. Орієнтація на творчі плани: творчі інтереси займають більшу частину існування людини й вимагають від неї участі.

8. «Наукове» мислення: прагнення бути більш об'єктивним, раціональним. Регуляція своїх почуттів і дій за допомогою

оцінювання їх наслідків відповідно до ступеня їх впливу на досягнення близьких і віддалених цілей.

9. Прийняття самого себе: відмова від оцінювання своєї внутрішньої цінності за зовнішніми досягненнями або під впливом оцінки інших, прагнення радіти життю, а не лише стверджувати себе.

10. Ризик: емоційно здорова людина схильна ризикувати виправдано й прагне робити те, що вона хоче, навіть коли існує можливість невдачі, вона прагне бути заповзятливою, проте не нерозважливо хороброю.

11. Тривалий гедонізм: людина шукає задоволення як від поточного моменту, так і від можливого майбутнього; вона вважає, що краще думати як про сьогодні, так і про завтра, і не захоплена негайним отриманням задоволення.

12. Нонутопізм: відмова від нереалістичного прагнення до всеохопного щастя, радості, досконалості або до повної відсутності тривоги, депресії, приниження своєї гідності й ворожості.

13. Відповідальність за свої емоційні порушення: схильність брати на себе відповідальності за свої вчинки, а не прагнення з метою захисту звинувачувати інших або соціальні умови [7].

М. Бекер сформулював три головні компоненти душевного здоров'я, а саме: добре душевне й фізичне самопочуття (з первинними факторами, зокрема повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг); самоактуалізація (розвиток, автономія); повага до себе та до інших (почуття власної цінності, здатність любити). Психічна, або душевна, складова, стосується функціонування психіки людини, саме тому критеріями психічного здоров'я вважають відповідність чи невідповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності й характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їх досягненні; упорядкованість і причинну зумовленість психічних явищ, критичну самооцінку й оцінку навколишніх обставин, почуття прихильності до близьких людей і відповідальність за них; здатність до постійного розвитку та збагачення особистості [8].

3. Фрейд уважав психологічно здоровою людину ту, яка здатна узгодити принцип задоволення з принципом реальності [9]. На думку К. Юнга, здоровою може бути особа, яка асимілювала зміст свого несвідомого й вільна від захоплення будь-яким архетипом [10].

І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, опрацювавши наукові джерела з проблем психологічного здоров'я, виділили такі його критерії [5]:

1. Усвідомлення відповідальності за своє життя, зокрема за власне здоров'я.

2. Самопізнання як аналіз себе.

3. Саморозуміння та прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції.

4. Уміння жити сьогоднішнім.

5. Свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей.

6. Здатність до розуміння, слухання та прийняття інших [5].

Здоров'я залежить від безлічі причин, що ґрунтуються на соціально-психологічних закономірностях. Визначальними факторами здоров'я є: спосіб життя, навколишнє середовище, генетичні та медичні фактори.

Виділяють три основні групи психологічних чинників, що корелюють зі здоров'ям і хворобою: попередні, передавальні та мотиватори [11]. Попередні фактори включають особистісні характеристики, поведінкові особливості, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси людини. Тут виділяють особистісні диспозиції: оптимізм, силу «Я» і витривалість. Базові поняття в цій групі факторів – «здоров'я», «здоровий спосіб життя», «якість життя», «здорова поведінка». Середовище в соціальній групі, студентському колективі сприяє підтриманню здорового способу життя. Вплив сім'ї, виховання в сім'ї, стосунки між батьками й дітьми також мають провідне значення у формуванні способу життя та здоров'я.

Друга група психологічних факторів здоров'я – передавальні фактори, що передбачають специфічну поведінку, яка виникає у відповідь на різні стресори. До цієї групи належать чотири фактори. Перший – це переживання й регулювання проблем, стресорів, саморегуляція. Другий – вживання та зловживання речовинами, що в психології здоров'я розглядають

як одну зі стратегій подолання та регуляції зовнішніх стресорів або внутрішніх проблем, але з негативними результатами для здоров'я. Третій фактор – це фізична активність у способі життя, фізичні вправи, здорове харчування, особиста гігієна й самозбережувальна поведінка загалом. Четвертий фактор – дотримання правил із підтримання здоров'я. До них належать: профілактичні самоогляди, регулярна турбота про порожнину рота, зниження ваги, збільшення фізичних навантажень, виконання лікувальних процедур.

До третьої групи чинників психологічного здоров'я належать мотиватори, зокрема стресори. Головна особливість стресу як мотиватора полягає в тому, що він зумовлює дію інших чинників. Під впливом стресорів починають діяти різноманітні індивідуальні механізми виходів із ситуацій. Різноманітність факторів, що динамічно взаємодіють, передбачає різні результати: здоровий стан, нездужання, розлади або хвороби.

Незалежні фактори пов'язані зі здоров'ям і хворобою безпосередньо або через вплив на другу групу факторів – передавальні.

Під впливом мотиваторів (хвороби або стресорів) запускаються в дію різноманітні індивідуальні механізми подолання, що, відповідно, залучають усі ресурси попередніх факторів. Таким чином, незалежні фактори – своєрідне підґрунтя для формування передавальних факторів.

Група мотиваторів впливає на здоров'я та хвороби опосередковано – через ініціюючий вплив на специфічну поведінку (передавальні фактори).

Специфічна поведінка включається під час реагування на стресор, зумовлює дію попередніх факторів, таких, як оцінка ситуації, уявлення про здоров'я та хвороби, стійкі поведінкові патерни тощо.

Стрес як мотиватор спонукає до дії сприятливі фактори, оцінювальні механізми, механізми копіngu, вживання різних речовин та ін. Водночас часто стрес може шкодити здоров'ю через комбінацію різних факторів.

Варіанти поведінки (передавальні фактори) в ситуації хвороби (усвідомлення свого статусу, прийняття рішення щодо пошуку лікування, долучення до системи медичної допомоги, готовність до отримання лікування та підтримки) пов'язані з іншими факторами:

статтю, віком, соціоекономічним фактором, етнічними й культурними установками відносно хвороби та болю.

Отже, розглянувши кожен із факторів профілактики захворювань, їх важливість для здоров'я, можна визначити стратегію поведінки, способу життя, поліпшити його якість і своє здоров'я загалом.

### **СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ**

1. Дубровина И. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 1991. – 232 с.

2. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р. М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 18–25.

3. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101. – (Серия : Педагогика. Психология).

4. Шульц Д. История современной психологии / Д. Шульц, С. Шульц. – 2-е изд., перераб. и испр. – СПб. : Евразия, 2002. – 532 с.

5. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : Вежа, 2011. – 430 с.

6. Калью П. И. Сущностная характеристика понятия «здоровье» и некоторые вопросы перестройки здравоохранения: обзорная информация / П. И. Калью. – М. : ВНИИМИ, 1988. – 220 с.

7. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Spinger Publishing Company, 1987. – P. 18–20.

8. Becker M. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness / M. Becker, R. Diamond, F. Sainfort // Qual. Life Res. – 1993. – Vol. 2. – P. 239–251.

9. Фрейд З. Психология бессознательного / З. Фрейд ; науч. ред., вст. сл. М. Г. Ярошевский. – М. : Просвещение, 1989. – 448 с.

10. Юнг К. Г. Психологические типы / К. Г. Юнг. – СПб. : Ювента, 1995. – 252 с.

11. Никифоров Г. С. Психология здоровья : [учеб. для вузов] / Г. С. Никифоров. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.