

*Костюк Д., кандидат педагогічних наук, доцент,
Костюк В., кандидат економічних наук, доцент,
Національний університет біоресурсів і
природокористування України*

ПСИХІЧНЕ ТА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: ПОНЯТТЯ, ЗМІСТ ТА КРИТЕРІЇ

У статті представлено результати узагальнення наукових досліджень із питань психологічного та психічного здоров'я особистості, розглядаються різні трактовки даних понять, визначаються критерії психічного та психологічного здоров'я, а також фактори, які впливають на їх формування. Встановлено, що з одного боку психологічне здоров'я безумовно пов'язане з психічним здоров'ям, оскільки останнє створює базу для здоров'я психологічного. З іншого ж боку, поняття «психологічного здоров'я» та «психічного здоров'я» слід розмежовувати, так як для кожного з них властивий свій зміст, критерії, умови і механізми їх формування.

Ключові слова: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, критерії психічного здоров'я, показники психологічного здоров'я.

В статті представлені результати обобщения научных исследований по вопросам психологического и психического здоровья личности, рассматриваются различные трактовки данных понятий, определяются критерии психического и психологического здоровья, а также факторы, влияющие на их формирование. Установлено, что с одной стороны психологическое здоровье безусловно связано с психическим здоровьем, поскольку последнее создает базу для здоровья психологического. С другой стороны, понятие «психологического здоровья» и «психического здоровья» следует разграничивать, так как для каждого из них присущ свой смысл, критерии, условия и механизмы их формирования.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, критерии психического здоровья, показатели психологического здоровья.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення актуальність проблеми здоров'я зумовлена реаліями життя. Здоров'я – найважливіша цінність людського життя, яка залишається актуальною протягом всього існування людства. Результати досліджень останніх років свідчать про зростання навантаження на нервову систему та психіку людини. Бурхливий науково-технічний прогрес, величезний потік інформації, прискорення ритму життя, негативна динаміка міжособистісних взаємозв'язків та інші патогенні особливості сучасного життя призводять до формування емоційної напруги, яка виступає одним з основних факторів розвитку різноманітних хвороб нервово-психічної та психосоматичної патології.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сьогодні проблема психологічного та психічного здоров'я особистості є актуальною і досліджується рядом науковців в різних галузях гуманітарних наук. У вітчизняних дослідженнях її намагалися розв'язати в межах психології, психіатрії та психопатології, а саме: В.О. Ананьєв, В.М. Бехтерєв, Б.С. Братусь,

Н.Є. Водоп'янова, В.П. Войтенко, П.І. Калью, С.С. Корсаков, І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, Г.С. Никифоров, М.І. Мушкевич, В.М. М'ясищев, Н.В. Ходирева та ін. Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів, зокрема: А. Адлера, А. Асаджіолі, С. Грофа, А. Елліса, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Хорні, К. Г. Юнга та ін.

Постановка завдання. Метою дослідження є аналіз науково-практичних і теоретичних напрацювань із проблеми психічного та психологічного здоров'я особистості, його поняття, критеріїв та факторів впливу.

Виклад основного матеріалу дослідження. У сучасному світі проблема психічного та психологічного здоров'я особистості набуває міждисциплінарного характеру. Перед суспільством постає ряд важливих завдань щодо формування психічного та психологічного здоров'я особистості на різних вікових етапах, з урахуванням різних умов її життєдіяльності та життєтворчості.

Досить тривалий час поняття

психологічного здоров'я слугувало базовою категорією психічного здоров'я, адже досвід психопатології використовувався відносно психіки здорової людини. Однак згодом почали розмежовувати сфери психічного та психологічного здоров'я [2].

Російський науковець І.В. Дубровіна, яка запропонувала ще в 1991 р. термін «психологічне здоров'я», вважає, що психічне здоров'я стосується окремих психічних процесів, механізмів. Тоді як психологічне здоров'я характеризує особистість людини в цілому [4].

Цю думку розділяє і О.В. Шувалов, який 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 [10].

Проте ряд науковців, а саме: О.С. Васильєва, В.А. Лабунська, Г.В. Ложкін та Ф.Р. Філатов вважають, що проблему психічного здоров'я на індивідуально – особистісному рівні некоректно зводити до проблеми функціонування окремих підсистем психіки [3].

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) [6].

Якщо скласти узагальнений «портрет» психологічно здорової людини, то можна отримати наступне. Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита, яка пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, а й почуттями, інтуїцією. Вона повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, які її оточують. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і робить висновки з негативного досвіду. Її життя наповнене сенсом, хоча і не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не зовсім легким, а іноді досить важким, але вона прекрасно адаптується до швидко змінюваних умов життя. І що важливо – вміє перебувати в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра.

О.В. Хухлаєва описує психологічне здоров'я як систему, що включає аксіологічний, інструментальний та потребнісно - мотиваційний компоненти. При цьому **аксіологічний компонент** змістовно представлений цінностями власного «Я» людини та цінностями «Я» інших людей. Йому відповідає як абсолютне прийняття самого себе при досить повному знанні себе, так і прийняття інших людей незалежно від статті, віку, культурних особливостей тощо. **Інструментальний компонент** передбачає володіння людиною рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свою свідомість на собі, своєму внутрішньому світі і своє місце у взаєминах з іншими. Йому відповідає вміння людини розуміти і описувати свої емоційні стани та стани інших людей, можливість вільного та відкритого прояву почуттів без заподіяння шкоди іншим, усвідомлення причин і наслідків як своєї поведінки, так і поведінки оточуючих. **Потребнісно - мотиваційний** компонент визначає наявність у людини потреби в саморозвитку. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, який виступає двигуном його

розвитку. Він повністю приймає відповідальність за свій розвиток і стає «автором власної біографії» [8].

При цьому визначені компоненти психологічного здоров'я (позитивне відношення до себе та ставлення до інших людей, особистісна рефлексія і потреба в саморозвитку) взаємопов'язані, а точніше – динамічно взаємодіють. Оскільки, для розвитку позитивної, а не невротичної рефлексії необхідна наявність у людини позитивного відношення до себе. У свою чергу саморозвиток людини впливає на зміну відношення до себе. А особистісна рефлексія є механізмом саморозвитку. Відповідно можна зробити висновок, що відношення до себе, рефлексія та саморозвиток взаємодоповнюють один одного, знаходяться в постійній взаємодії [8].

Для подальшого визначення форм та видів психологічної допомоги необхідно звернутися до розгляду проблеми норми, а потім критеріїв психологічного здоров'я.

Проблема норми далека сьогодні від однозначного твердження. Однак саме поділ понять психологічного та психічного здоров'я допоможе в якійсь мірі визначитися в розумінні норми. На думку О.В. Хухлаєвої, для психічного здоров'я правомірно за норму приймати відсутність патології, відсутність симптомів, що заважають адаптації людини в суспільстві. Для психологічного здоров'я норма – це, навпаки, присутність певних особистісних характеристик, що дозволяють не тільки адаптуватися до суспільства, а й, розвиваючись самому, сприяти його розвитку. Норма – це якийсь образ, який є орієнтиром для організації педагогічних умов її досягнення. Слід також відзначити, що альтернатива нормі в разі психічного здоров'я – це хвороба. Альтернатива нормі в разі психологічного здоров'я – аж ніяк не хвороба, а відсутність можливості розвитку в процесі життєдіяльності, нездатність до виконання свого життєвого завдання.

З цих позицій розуміння норми повинно ґрунтуватися на аналізі взаємодії людини з навколишнім середовищем, що передбачає насамперед гармонію між вмінням людини адаптуватися до середовища та вмінням адаптувати її відповідно до своїх потреб. Виходячи з такого розуміння норми, можна дати таке визначення рівнів психологічного здоров'я. *До високого рівня психологічного*

здоров'я (креативного) – можна віднести людей зі стійкою адаптацією до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій та активним творчим ставленням до дійсності, наявністю творчої позиції. Такі люди не потребують психологічної допомоги. *До середнього рівня (адаптивного)* – віднесемо людей, в цілому адаптованих до соціуму, проте мають дещо підвищену тривожність. Такі люди можуть бути віднесені до групи ризику, оскільки не мають запасу міцності психологічного здоров'я і можуть бути включені в групову роботу профілактично-розвивальної спрямованості. *Низький рівень* – це дезадаптивний. До нього можна віднести людей з порушенням балансу процесів асиміляції і акомодативні і використовують для вирішення внутрішнього конфлікту або асимілятивні, або акомодативні засоби. Асимілятивний стиль поведінки характеризується перш за все прагненням людини пристосуватися до зовнішніх обставин на шкоду своїм бажанням і можливостям. Неконструктивність його проявляється в його ригідності та спробах людини повністю відповідати бажанням оточуючих [8].

Таким чином, *основними показниками психологічного здоров'я* є: вміння приймати відповідальність за своє життя; розуміння та прийняття себе; вміння жити в теперішній час; осмислення індивідуального буття; здатність до розуміння і сприйняття іншої особистості.

Критеріями психологічного здоров'я, згідно з концепцією А. Елліса, є такі: інтерес до самого себе; суспільний інтерес; самоврядування (самоконтроль); висока фрустраційна стійкість; гнучкість; прийняття невизначеності; орієнтація на творчі плани; «Наукове» мислення; прийняття самого себе; ризик; тривалий гедонізм; нон утопізм; відповідальність за свої емоційні порушення [11].

Ми поділяємо думку дослідників, які стверджують, що «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому, знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, на відміну від медичного, соціологічного, філософського. Психологічне здоров'я робить людину самодостатньою.

Сучасна наука ж розмежує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я ототожнюється з почуттям внутрішньої узгодженості із власними діями, постійним діалогом із внутрішнім світом, автентичним існуванням [5].

Психічне здоров'я ж розглядається як більш широке поняття. Це одна з інтегрованих характеристик особистості, яка пов'язана з її внутрішнім світом і забезпечує гармонічне включення в соціум орієнтацію на саморозвиток і самореалізацію.

І.В. Шаронова стверджує, що «психічне здоров'я» – стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності. Так, до сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, образів уяви, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібностей. Усі складові й чинники психічного здоров'я зумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів [9].

Г.С. Нікіфоров вважає, що психічно здорова особистість – гармонійна, консолідована, врівноважена. Для її спрямованості характерна духовність, пріоритет гуманістичних цінностей і орієнтація на самореалізацію. Її здатність до самоуправління пов'язана з такими якостями, як цілеспрямованість, активність, адекватний самоконтроль. Психічні процеси здорової людини характеризуються максимальним наближенням суб'єктивних образів до відображення об'єктом дійсності, адекватним сприйняттям себе, розвиненими здібностями концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, здатністю до логічної обробки інформації, критичністю мислення, креативністю та ін. У сфері психічних властивостей здорову особистість відрізняють такі якості, як оптимізм, врівноваженість, моральність, впевненість у собі, відповідальність, незалежність, інтерес до навколишнього

світу, спрямованість на справу, демократизм, адаптованість і ін. [7].

Основними критеріями психічного здоров'я є:

1. Відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності, що відображаються і характеру реакцій - зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій.

2. Адекватний віку рівень емоційно-вольової і пізнавальної зрілості особистісних сфер.

3. Адаптивність у мікросоціальних відносинах.

4. Здатність до самоуправління поведінкою, розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненнях тощо.

Основною функцією психічного здоров'я, на думку вчених, є підтримка активного динамічного балансу між людиною і оточуючим середовищем в ситуаціях, які потребують мобілізації ресурсів особистості [1].

Отже, психічне здоров'я є умовою успішного пристосування до нових соціальних умов, зокрема навчальних.

Психічне здоров'я молоді залежить від ряду факторів, які можуть негативно впливати. До них відносяться: негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, соціально-побутові умови, матеріальне становище, зовнішні подразники (шум та ін.). Збереження психічного здоров'я несумісне з вживанням будь яких психоактивних речовин. Нікотинова залежність є найбільш розповсюдженим психічним розладом, що не допомагає позбавитися стресу, а, навпаки, підвищує його рівень, і це сприяє розвитку важких психічних розладів. А оскільки психологічне здоров'я безумовно пов'язане з психічним здоров'ям, так як останнє створює базу для здоров'я психологічного, то слід звертати увагу на ті фактори, які негативно впливають на людину та вміти спокійно підходити до вирішення несприятливих ситуацій задля збереження психічного та психологічного здоров'я людини.

Таким чином, узагальнення наукової літератури дозволяє нам стверджувати, що «психологічне здоров'я» стосується особистості в цілому, знаходиться в тісному взаємозв'язку з вищими проявами людського духу, а психічне здоров'я як стан повноцінної

Питання психології

психічної діяльності людини, що забезпечує вміння пристосовуватись як до сприятливих так і несприятливих умов та впливів.

Висновки і перспективи подальших розвідок у даному напрямі. Підводячи підсумки, можна сказати, що з одного боку психологічне здоров'я безумовно пов'язане

з психічним здоров'ям, оскільки останнє створює базу для здоров'я психологічного. З іншого ж боку, поняття «психологічного здоров'я» та «психічного здоров'я» слід розмежовувати, так як для кожного з них властивий свій зміст, критерії, умови і механізми їх формування.

Список використаних джерел

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья : уч. пособие / В.А. Ананьев – СПб.:Балтийская пед. акад. 1998. – 148 с.
2. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р. М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С. 18–25.
3. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М.: Изд. центр Академия, 2001. – 210 с.
4. Дубровина И.В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 1991. – 232 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. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : ВВВ «Вежа», Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
7. Психическое здоровье // Психология менеджмента: Учебник / Под ред. Никифорова Г.С. – СПб: Изд-во СПб ун-та, 2000. – С.335-343.
8. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции: Учеб. Пособие. М.: Академия, 2001. – 208 с.
9. Шаронова І.В. Психологія здоров'я людини / І.В. Шаронова // Проблеми сучасної психології. – 2013. – вип. 20. – С. 738–746.
10. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101. – (Серия : Педагогика. Психология).
11. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Springer Publishing Company, 1987. – P. 18–20.

References

1. Anan'ev V.A. Vvedenie v psikhologiyu zdorov'ya : uch. posobie / V.A. Anan'ev – SPb.:Baltiyskaya ped. akad. 1998. – 148 s.
2. Baevskiy P. M. Problemy zdorov'ya i normy: tochka zreniya fiziologa / P. M. Baevskiy // Klinicheskaya meditsina. – 2000. – № 4. – S. 18–25.
3. Vasileva O.S., Filatov F.R. Psikhologiya zdorov'ya cheloveka / O.S. Vasileva, F.R. Filatov. – M.: Izd. tsentr Akademiya, 2001. – 210 s.
4. Dubrovina I.V. Shkol'naya psikhologicheskaya sluzhba: voprosy teorii i praktiki / I. V. Dubrovina. – M. : Pedagogika, 1991. – 232 s.
5. Kotsan I. Ya. Psykholohiia zdorovia liudyny / I. Ya. Kotsan, H. V. Lozhkin, M. I. Mushkevych ; za zah. red. I. Ya. Kotsana. – Lutsk : Vezha, 2011. – 430 s.
6. Kotsan I. Ya. Psykholohiia zdorovia liudyny / I. Ya. Kotsan, H. V. Lozhkin, M. I. Mushkevych ; za zah. red. I. Ya. Kotsana. – Lutsk : VVV «Vezha», Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky, 2009. – 316 s.
7. Psikhicheskoe zdorove // Psikhologiya menedzhmenta: Uchebnik / Pod red. Nikiforova G.S. – SPb: Izd-vo SPb un-ta, 2000. – S.335-343.
8. Khukhlaeva O.V. Osnovy psikhologicheskogo konsultirovaniya i psikhologicheskoy korrektsii: Ucheb. Posobie. M.: Akademiya, 2001. – 208 s.
9. Sharonova I.V. Psykholohiia zdorovia liudyny / I.V. Sharonova // Problemy suchasnoi psykholohii. – 2013. – vyp. 20. – S. 738–746.
10. Shuvalov A. V. Psikhologicheskoe zdorove cheloveka / A. V. Shuvalov // Vestnik, 2009. – Vyp. 4 (15). – S. 87–101. – (Seriya : Pedagogika. Psikhologiya).
11. Ellis A. The Practice of Rational-Emotive Therapy / A. Ellis, W. Dryden. – N. Y. : Springer Publishing Company, 1987. – S. 18–20.

SUMMARY

Kostiuk D., candidate of pedagogical sciences, associate professor,

Kostiuk V., candidate of economic sciences, associate professor,

PSYCHOLOGICAL AND PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSONALITY:

CONCEPT, CONTENT AND CRITERIA

Introduction. Under the current conditions, the urgency of the problem of health is determined by the realities of life. Health is the most important value of human life, which remains relevant throughout human existence. The results of recent studies suggest an increase in stress on the nervous system and the human psyche. Rapid scientific and technological progress, a huge stream of information, acceleration of the rhythm of life, negative dynamics of interpersonal relationships and other pathogenic features of modern life lead to the formation of emotional stress, which is one of the main factors of development of various diseases of neuropsychiatric and psychosomatic pathology.

Purpose. The aim of the study is to analyze the scientific and practical and theoretical developments on the problem of mental and psychological health of the individual, his concept, criteria and factors of influence.

Results. In the modern world, the problem of mental and psychological health of an individual acquires an interdisciplinary character. The society faces a number of important tasks regarding the formation of the mental and psychological health of the individual at different age stages, taking into account the various conditions of her life and livelihoods. For quite a long time the concept of psychological health served as the basic category of mental health, since the experience of psychopathology was used in relation to the psyche of a healthy person. However, later began to separate the spheres of mental and psychological health.

If you compile a generalized "portrait" of a psychologically healthy person, then you can get the following. Psychologically healthy person - this is first and foremost a person spontaneous and creative, cheerful and cheerful, open, who knows himself and the world not only the mind, but also feelings, intuition. She fully accepts herself and recognizes the value and uniqueness of the people around her. Such a person entrusts responsibility for his life primarily to himself and makes conclusions from negative experience. Her life is full of meaning, although it does not always formulate it for herself. It is in constant development and, of course, contributes to the development of other people. Her life path may not be quite easy, and sometimes quite difficult, but she perfectly adapts.

The mental health of young people depends on a number of factors that can be negatively affected. These include: negative stress situations, inability to maintain adequate relationships with others, conflicts, lack of rest, social and living conditions, financial situation, external stimuli (noise, etc.). Preserving mental health is incompatible with the use of any psychoactive substance. Nicotine addiction is the most common psychiatric disorder that does not help relieve stress, but, on the contrary, increases its level, and it contributes to the development of severe mental disorders. And since psychological health is definitely related to mental health, since the latter creates a basis for psychological health, one should pay attention to those factors that adversely affect a person and be able to calmly approach the resolution of adverse situations for the sake of preservation mental and psychological health of a person.

Originality. Thus, the synthesis of scientific literature allows us to assert that "psychological health" refers to the individual as a whole, is in close connection with the higher manifestations of the human spirit, and mental health as a state of complete mental activity of a person that provides the ability to adapt both to favorable and unfavorable conditions and influences.

Conclusion. Summing up, we can say that on the one hand, psychological health is definitely related to mental health, since the latter creates a basis for psychological health. On the other hand, the notion of "psychological health" and "mental health" should be delimited, as each of them has its own content, criteria, conditions and mechanisms for their formation.

Key words: mental health, psychological health, criteria for mental health, criteria for psychological health, indicators of psychological health.