

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

У запропонованій статті розглянуто зміст поняття "психологічне здоров'я". Проаналізовано погляди на проблему психологічного здоров'я, визначено основні тенденції в розумінні психологічно здорового функціонування особистості. Визнано, що поняття "психологічне здоров'я", незважаючи на свою уживаність, не є достатньо науково обґрунтованим, важко піддається операціоналізації та сприймається переважно у метафоричному сенсі. Запропоновано, як більш виважені, вживати терміни "психологічне благополуччя", "особистісне благополуччя".

Ключові слова: психологічне здоров'я, психічне здоров'я, психологічне благополуччя, критерії психологічного здоров'я, адаптація, розвиток особистості.

Постановка проблеми. У відповідь на виклики динамічного й суперечливого сьогодення все більшого значення набуває вивчення психологічних аспектів здорового функціонування людини. Для опису відповідних психологічних феноменів з'являються нові терміни, до яких можна віднести і психологічне здоров'я. Останнє пов'язує із соціальною адаптованістю людини, якістю її життя та розвитком її особистості. Введення поняття "психологічне здоров'я", яке не є достатньо усталеним, породжує низку питань. Серед них – співіснування багатьох суміжних та взаємозамінних понять: психічне здоров'я, психологічне благополуччя, особистісне здоров'я, особистісна зрілість, духовне здоров'я тощо. Існує проблема виокремлення критеріїв психологічного здоров'я, виявлення та опис психологічного нездоров'я (хвороби) як взаємодоповнюючих понять.

Мета статті: здійснити критичний аналіз поняття "психологічне здоров'я".

Аналіз результатів дослідження. Поштовхом до активного застосування терміна "психологічне здоров'я" став розвиток гуманістичних та позитивістських концепцій у психології, які почали приділяти увагу вивченню ресурсів позитивного функціонування особистості. Також психологи намагалися відмежуватися від психіатричних трактувань психічного здоров'я/ хвороби, уособлюючи рух до свободи від діагностичних ярликів.

Загалом вивченню психологічних аспектів здорового функціонування особистості приділяли увагу багато українських науковців. Більш предметно вивчали психологічне здоров'я І. Галецька, А. Борисюк, Н. Колотій, Л. Коробка, Н. Підбуцька, О. Курявська ін.

І. Галецька вважає психологічне здоров'я втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя, ресурсом і станом, передумовою забезпечення життєвих потреб людини, досягнення нею цілей. Конструктивно видається пропозиція розглядати критерії психологічного здоров'я особистості на підставі системного підходу, через рівні функціонування особистості: середовище, поведінку, здібності, переконання/ цінності, ідентичність, духовність. До критеріїв психологічного здоров'я дослідниця відносить адекватність поведінки ситуації, копінг-стратегії, механізми захисту, гнучкість, оптимізм, особистісну компетентність, відчуття самоефективності, властивості "Я", ідентичність, самооцінку, ціннісні та сенсожиттєві орієнтації, самоактуалізацію тощо [4, 5]. При цьому психологічне здоров'я пропонується розглядати як один із факторів двофакторної моделі психічного здоров'я, у якому наявне і структурно-процесуальне психічне здоров'я. Останнє включає характеристики процесів і властивостей когнітивної та емоційно-вольової сфер психіки, відображає функціональність механізмів і структури психічних процесів та станів, здатність до саморегуляції, координації діяльності [4, 5].

Як видно з представленого змісту психологічного та психічного здоров'я, деякі з їх сутнісних параметрів можуть перетинатися. Наприклад, психологічні захисти виступають як регуляторний механізм і водночас характеризують якість даного процесу (зрілі/ незрілі захисти). Також адекватність/ неадекватність дій може бути наслідком як психічних, так і психологічних негарездів людини. Взаємообумовленість багатьох параметрів потребує ретельного опрацювання й уточнення змісту. Отже, спостерігаємо труднощі в питанні виокремлення критеріїв психологічного здоров'я.

Інші науковці зосереджують увагу в основному на пошуку найрізноманітніших критеріїв психологічного здоров'я – узагальнених (Н. Підбуцька, О. Курявська), або відповідно до форм прояву психічного: процесів, властивостей, станів (Л. Коробка) тощо. Як наслідок, надзвичайно велика кількість наведених у літературі ознак психологічного здоров'я ускладнює операціоналізацію поняття.

Вважається, що в науковий простір російської психології термін "психологічне здоров'я" ввела І. Дубровіна. До психічного здоров'я науковцем віднесено окремі психічні процеси і механізми, а до психологічного – все, що пов'язано з особистістю загалом і найвищими проявами людського духу [9].

Інший погляд на психологічне здоров'я запропонував Б. Братусь. Виділяючи рівні психічного здоров'я, він розглядав психічне здоров'я не як однорідне утворення, а як порівневе: 1) рівень психофізіологічного здоров'я; 2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я як здатність використовувати адекватні способи реалізації ціннісних сенсожиттєвих установок, характеризує ступінь адаптації людини; 3) рівень особистісного здоров'я як прояв якості смислових ставлень [2]. Схожі

погляди мав В. Мясіщев, який наголошував на існуванні як "власне особистісного психічного", так і "просто психічного".

Кожен із означених взаємообумовлених рівнів має свої критерії, свої закономірності перебігу. Поруч із індивідуально-психологічним здоров'ям як сукупністю індивідуальних властивостей людини, процесуальних характеристик Б. Братусь вводить поняття особистісного здоров'я. Останнє визначається якістю ставлення людини до себе, інших та світу. Розмірковуючи про вади суспільства, Б. Братусь зазначає, що для деяких осіб характерним стає діагноз "психічно здоровий, але особистісно хворий" [3].

Сьогодні розробкою проблеми в контексті змістової наповненості психологічного здоров'я, співвідношення його з психічним здоров'ям займаються В. Пахальян, В. Слободчиков, О. Шувалов та ін. О. Шувалов, обґрунтовуючи теорію психологічного здоров'я, визначає його як духовне здоров'я, проблему психологічного здоров'я – як питання норми та патології в духовному розвитку людини, а здоров'я – як культурно-історичне, а не вузько медичне поняття, оскільки в різних культурах межі між здоров'ям і нездоров'ям визначаються по-різному [10]. Отже, ми бачимо, що увага науковців зосереджена переважно на змістовому наповненні терміну "психологічне здоров'я" та пошуку його визначальних критеріїв. Незважаючи на довгу історію намагань зрозуміти, що є здоровим, а що є хворобливим у психології людини, більш предметно цим питанням почали займатися фахівці з надання практичної психологічної допомоги – представники різних західних психотерапевтичних шкіл.

Свого часу З. Фройд окреслив життєдіяльність здорової людини як такої, що відчуває себе щасливою в роботі та коханні. Згодом А. Адлер додав до цього ще й дружні стосунки. Почався активний пошук психологічних чинників, що сприяють чи перешкоджають благополуччю особистості. Практики намагалися виокремити та описати складні явища, які поступово піддавалися емпіричній перевірці. Відтоді перелік якостей психологічно здорової людини поповнювався і продовжує поповнюватися. Оперуючи поняттям "психічне здоров'я", сучасні психоаналітики виділяють наступні ознаки якісного психологічного функціонування людини:

- адекватне сприйняття себе й інших за різних обставин, добре розвинута саморефлексія;
- підтримання стабільних близьких стосунків, які приносять задоволення;
- доступ до повного спектру людських переживань;
- здатність до емоційної саморегуляції; стійкість як спроможність переживати афекти, адекватно виражати інтенсивні та негативні емоції, підтримувати відчуття самоцінності; застосування конструктивних захисних механізмів і копінг-стратегій;

- сформованість внутрішніх зрілих моральних стандартів, самоприйняття.

Отже, наголошується на зрілому психологічному функціонуванні особистості з адекватним сприйняттям реальності, сильним "Его", конструктивними стратегіями опанування життєвих обставин [8].

Представники гуманістичної психології (А. Маслоу, К. Роджерс), розробляючи концепцію самоактуалізації – розкриття людиною свого потенціалу, надавали великого значення поступальному розвитку особистості як прояву здорового в ній. Хоча ще у З. Фрейда була ідея, що для живої системи стабілізації замало: вона або розвивається, або прагне смерті. А. Маслоу психологічне здоров'я прив'язував до задоволення базових потреб: чим більше базових потреб людини задоволено, тим більше психологічного здоров'я вона має, аж до ідеального стану. Таким чином обґрунтовувалися активності людини у власному розвитку та її відповідальність щодо себе і свого психологічного благополуччя.

Почали з'являтися психологічні моделі здорової особистості як своєрідного еталону, описуватися якості самоактуалізованої особистості. Наприклад, у концепції повноцінно функціонуючої особистості К. Роджерс підкреслював значення відкритості до переживань як здатності відчувати їх повний спектр; екзистенційний спосіб життя як тенденцію повно і насичено проживати кожну мить; організмичну довіру як довіру внутрішнім відчуттям; емпіричну свободу й відповідальність, креативність.

Свій внесок у розуміння психологічно здорового життя зробили екзистенційні психологи. Вони зацентрували увагу на важливості осмисленого життя, внутрішньої свободи й відповідальності, наявності волі до життя, духовних аспектів (Р. Мей, В. Франкл та ін.). Через звернення до сенсу життя реалізується людська сутність. Когнітивні психологи вказували на роль нелогічного мислення, тенденційних переконань, помилкових розумових процесів у виникненні психологічних негараздів, на важливість раціонального мислення у благополуччі людини. Висувався ряд критеріїв психологічного здоров'я: баланс між дотриманням власних інтересів та соціальним інтересом, самоуправління, толерантність до фрустрацій, гнучкість, прийняття невизначеності, креативність, розумна ризикованість; самоприйняття, наукове мислення; відстрочений гедонізм; антиутопізм тощо (А. Елліс).

У сучасній психологічній науці впроваджено й інші концепції, в яких розроблено поняття здорового функціонування особистості. Ці концепції визначають певні якісні аспекти функціонування людини: відчуття самоефективності, життєстійкість, почуття когерентності тощо. Відчуття самоефективності (А. Бандура) характеризує переконання у власній спроможності вирішити проблему. Життєстійкість (С. Мааді) – здатність особистості витримувати стресову ситуацію, зберігати внутрішню збалансованість, не знижуючи при цьому успішність діяльності. Почуття когерентності (А. Антоновський) базується на трьох складових: зрозумілості зовнішнього і внутрішнього, самозарядності та сенсовості.

Значний внесок у розробку проблеми здорової життєдіяльності робить позитивна психологія, зосереджена на вивченні ресурсних аспектів психіки людини на відміну від орієнтації на психологічні проблеми та патології. Основними темами позитивної психології виступають щастя, оптимізм, довіра, солідарність. З погляду позитивної психології здоров'я включає в себе здатність людини отримувати задоволення від життя, створювати баланс між життєдіяльністю й зусиллями, спрямованими на досяг-

нення психологічної стійкості, вибудовувати приємне, добре і змістовне життя [1]. У рамках позитивної психології К. Петерсоном та М. Селігманом створена ієрархічна класифікація позитивних ресурсів особистості, яка складається з 24 особистісних рис, об'єднаних у 6 груп за кількістю базових чеснот:

– мудрість та пізнання – "когнітивні" особистісні риси, що обумовлюють успішність опрацювання знань і нової інформації;

– сміливість – наполегливість у досягненні цілей, здатність самостійно долати труднощі та обмежувати себе;

– гуманність – уважне ставлення до людей, доброзичливість, готовність допомогти;

– соціальність – здатність до співробітництва та продуктивної взаємодії;

– помірність – стриманість, розсудливість у взаємодії з іншими;

– духовність – якості, що сприяють реалізації загальних смислових спрямувань.

Отже, ми бачимо широкий спектр психологічних підходів, теорій і концепцій щодо здорового функціонування особистості. Західних учених цікавила не стільки розробка поняття "психологічне здоров'я", скільки пошук чинників здорового/ нездорового у психологічному житті людини. Простежується вільне уживання терміну "психічне здоров'я" як тотожного психологічному.

Підсумовуючи результати аналізу різних поглядів на психологічне здоров'я, можна виділити кілька тез: 1) психологічне здоров'я – еквівалент соціально-психологічної адаптації (відповідне віку зріле функціонування афективно-когнітивних регуляторних механізмів і функцій "Его"); 2) психологічне здоров'я – продукт особистісного зростання (задоволення потреб у процесі самореалізації, самоактуалізації); 3) психологічне здоров'я – еквівалент особистісного, духовного, актуалізація людського в людині; 4) різні констеляції з вищенаведеного. Крім того, у наукових джерелах озвучуються думки: психологічне здоров'я – складова психічного здоров'я; психічне здоров'я – передумова психологічного здоров'я.

Отже, ми спостерігаємо доволі широке тлумачення поняття "психологічне здоров'я". Враховуючи, що здоров'я має відношення до стану цілісності і інтеграції (Ч. Райкрофт), а суб'єктивно відчувається як задоволеність життям, то одна людина, ймовірно, може почуватися щасливою при задоволенні одних потреб, а інша – потребуватиме духовного зростання. Багато що залежить від культурних чинників, а також від індивідуальних можливостей людини, її здібностей. Таким чином багаторівневість, глобальність конструкту "психологічне здоров'я", наявність великої кількості ознак ускладнює операціоналізацію даного поняття. У зв'язку з цим, об'єднання психологічних аспектів здорового функціонування людини в одну категоріальну форму є доволі проблемним, так само як і виділення його загальноприйнятних критеріїв.

Аналіз проблеми психологічного здоров'я потребує й розуміння змісту психічного здоров'я. За офіційним тлумаченням Всесвітньої організації охорони здоров'я, останнє визначається як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних дефектів [12]. Відповідно, психічне здоров'я описується як стан благополуччя, в якому людина може реалізувати свої здібності, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно й плідно працювати, а також робити внесок у життя свого товариства [14]. Головними критеріями здорового психічного функціонування виступають усвідомлення неперервності, постійності та ідентичності власного фізичного і психічного "Я"; критичність до себе, власної психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність (адекватність) психічних реакцій силі і частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям; спроможність управління власною поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів; спроможність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати плани; спроможність змінювати стиль поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин.

У матеріалах ВООЗ наголошується також, що психічне здоров'я є чимось більшим, ніж відсутність психічної хвороби. Воно включає суб'єктивне благополуччя, сприйняття самоєфективності, автономію, компетентність, самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу тощо [13]. Отже, у багатьох площинах психічне і психологічне здоров'я мають багато спільного. Прискіплива увага науковців до особистісних аспектів психічного здоров'я зумовила тенденцію до наповненості останнього психологічним змістом. Відбувається перманентна асиміляція психологічних компонентів здоров'я в медичні трактування.

Не можна минути і такий аспект проблеми психологічного здоров'я, як використання терміну "здоров'я". Звичайна логіка спонукає до появи протилежному полюсу – психологічного нездоров'я. Якщо існують труднощі з визначенням критеріїв психологічного здоров'я, то що є психологічна хвороба чи психологічно хвора особа? Неадаптована чи несамоактуалізована? Безумовно, це є спрощеним поглядом, однак наукове тлумачення будь-якого явища потребує чіткості та виваженості.

Не заперечуючи право на існування терміну "психологічне здоров'я", вважаємо доречним використання більш "психологізованих" еквівалентів – психологічне благополуччя, особистісне благополуччя. Вони вбачаються значно органічнішими психологічними конструктами, які могли б презентувати психологічні аспекти здорового функціонування особистості. Відома модель психологічного благополуччя К. Ріфф, що базується на основних положеннях гуманістичної психології та розглядає благополуччя як розвиток індивідуальності людини, як можливість її самореалізації. Ця модель фактично є аналогом розуміння психологічного здоров'я. Незважаючи на існування суміжних міждисциплінарних термінів у науці, термін "здоров'я", на нашу думку, більш природно виглядає в царині медичних наук.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Під психологічним здоров'ям розуміють стан психологічного благополуччя, що забезпечується сукупністю особистісних якостей і властивостей, які є передумовами життєстійкості людини, конструктивного задоволення її потреб та успішної

самореалізації. У поглядах на психологічне здоров'я простежуються тенденції визначати його як еквівалент соціально-психологічної адаптації (сила "Его", відповідна віку зрілість когнітивно-афективних регуляторних механізмів, моральна зрілість); еквівалент особистісного зростання, самоактуалізації; еквівалент духовного, актуалізація людяного в людині, а також поєднання цих поглядів.

У зв'язку з багатоплановістю, глобальністю конструкту "психологічне здоров'я", наявністю великої кількості ознак, об'єднання психологічних аспектів здорового функціонування людини в одну категоріальну форму є складним, якщо взагалі можливим, так само як і виділення його загальноприйнятних критеріїв. На сьогодні поняття "психологічне здоров'я", незважаючи на уживаність, не є достатньо науково обґрунтованим, важко піддається операціоналізації та сприймається переважно в метафоричному сенсі. Якщо стан здоров'я визнається як стан благополуччя, то терміни "психологічне благополуччя", "особистісне благополуччя" видаються більш виваженими, ніж "психологічне здоров'я".

Перспективи подальших досліджень у царині психологічно благополучного функціонування людини потребують пошуку та систематизації їх чинників та ознак, виокремлення найбільш вагомих із них, створення цілісних теоретичних моделей.

Використані джерела

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С. Братусь – М. : Мысль, 1988. – 301 с.
3. Братусь Б.С. К проблеме человека в психологии / Б.С. Братусь // Вопросы психологии. – 1997. – №5. – С. 3-19.
4. Галецька І.І. Психологічне здоров'я як проблема національної безпеки / І.І. Галецька // Науковий вісник Львівського державного університету внутрішніх справ. Серія психологічна : збірник наук. праць – Львів : ЛьвДУВС, 2012. – Вип. 2 (1). – С. 49-58.
5. Галецька І. Психологія здоров'я: теорія і практика / І. Галецька, Т. Сосновський. – Львів : Видавничий центр Львівського національного університету імені Івана Франка, 2006. – 338 с.
6. Леонтьев Д.А. Тест жизнестойкости / Д.А. Леонтьев, Е.И. Рассказова. – М. : Смысл, 2006. – 63 с.
7. Лифинцева А.А. О соотношении понятий "психическое здоровье" и "психологическое здоровье" в отечественных и зарубежных исследованиях / А.А. Лифинцева // Психическое здоровье и личность в меняющемся обществе : Материалы международной научно-практической конференции / Отв. ред. Д.В. Лифинцев. – Калининград, 2007. – С. 44-48.
8. Операціоналізована психодинамічна діагностика (ОПД)-2.
9. Руководство по диагностике и планированию терапии. – М. : Академический проект, 2011. – 454 с.
10. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Под ред. Дубровиной И.В. – 4-е изд. – Екатеринбург : Деловая книга, 2000. – 176 с.
11. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV : Педагогика. Психология. – 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87-101.
12. Constitution of the World Health Organization – Basic Documents, Forty-fifth edition, Supplement, October, 2006.
13. Mental health: strengthening our response // World Health Organization. Fact sheet №220 – Updated August, 2014.
14. The World health report 2001 – Mental health: new understanding, new hope. Реж. посилання : http://www.who.int/whr/2001/en/whr01_en.

Malanina T. M.

TO THE PROBLEM OF PSYCHOLOGICAL HEALTH

Viewpoints on the problem of psychological health are analyzed in this article. The general definition of psychological health as a state of psychological wellbeing, which is provided by total personal qualities and features, is given. They are the background of person's vitality, constructive enjoyment of her demands and successful self-determination.

The main tendencies in understanding of person's psychological healthy functioning are selected. Psychological health is an equivalent of socio-psychological adaptation (strength of ego, age relevant maturity of cognitive emotive regulatory mechanisms, moral maturity etc.); equivalent of personal growth, self-actualization, spiritual equivalent, actualization of humanity in a human, and also combination of all these ideas. It is stated that according to the global construct "psychological health" combining psychological aspects of person's healthy functioning in one categorial form is complicated, if it's possible, and emphasis on its general criteria.

At present the notion "psychological health" despite its usage, is not quite scientifically justified. It's difficult to be operationalized and is considered in metaphorical meaning.

Mainly the terms "psychological wellbeing" and "personal wellbeing" are used in contrast to psychological health. It is emphasized that further research perspectives of psychological aspects of psychological health are needed to be systemized according to the factors of person's psychological wellbeing and functioning.

Key words: *psychological health, mental health, psychological wellbeing, criteria of psychological health, adaptation, development of personality.*

Стаття надійшла до редакції 25.05.2015