



УДК 159.942:613.86-057.87(043.3)
DOI 10.32999/ksu2312-3206/2019-1-5

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ЦІННІСТЬ І ПРЕДМЕТ СУЧАСНОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗНАННЯ

Кічук А.В., к. психол. н., доцент,
доцент кафедри загальної та практичної психології
Ізмаїльський державний гуманітарний університет

У статті розглядаються деякі конструктивні підходи щодо вивчення феноменології психологічного здоров'я особистості. Аналізується психологічний доробок дослідників, які розширили наукові уявлення про структурно-компонентний склад поняття «психологічне здоров'я особистості». На основі аналізу гуманістичних концепцій психологічного здоров'я людини, саморефлексії досвіду формування впливу на означену властивість акцентується увага на аксіологічному компоненті окресленого психологічного явища.

Ключові слова: психічне здоров'я, ціннісне ставлення до психологічного здоров'я, суб'єктна активність, особистісний смисл.

Кичук А.В. ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЛИЧНОСТИ КАК ЦЕННОСТЬ И ПРЕДМЕТ СОВРЕМЕННОГО ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗНАНИЯ

В статье рассматриваются некоторые конструктивные подходы к изучению феномена психологического здоровья личности. Анализируются психологические наработки исследователей, которые расширили научные представления о структурно-компонентных составляющих понятия «психологическое здоровье личности». На основе анализа гуманистических концепций психологического здоровья человека, саморефлексии опыта формирующего воздействия на указанную характеристику акцентируется внимание на аксиологическом компоненте данного психологического явления.

Ключевые слова: психическое здоровье, психологическое здоровье, ценностное отношение к психологическому здоровью, субъектная активность, личностный смысл.

Kichuk A.V. PSYCHOLOGICAL HEALTH OF THE PERSONALITY AS A VALUABLE ASPECT AND THE SUBJECT OF MODERN PSYCHOLOGICAL KNOWLEDGE

The objective of this article is the analysis of the psychological research devoted to the complex study of the personality, where the psychological health is treated as one of his/her peculiarities. To achieve this aim analytical work has been done to single out some constructive approaches to define the component and structure essence of the notion “the psychological health of the personality” and to specify its scientific status. To solve the outlined research tasks there has been used a complex of theoretical methods of cognition of psychological phenomena (analysis, synthesis and generalization), the self-reflexion of practical psychology experience, the method of introspection. To specify the scientific notion of the construct “the psychological health”, there has been used the method of systematizing the resources which have been introduced in the scientific literature. As a result of the analysis of theoretical and methodological approaches it has been proved that an important aspect of psychical health of the personality is his/her health in the psychological sphere.

It has been defined that it is advisable to consider constructive the scientific discussion regarding the phenomenology of the psychological health if it concerns the psychological phenomenon which gives the integral characteristics of the personality.

There have been established the approaches to rightful consideration of the psychological health of the personality in the context of psychological understanding of the concept of “sustainability”. Well-grounded is the research position, which works out in detail the manifestations of psychological health (in particular, the ability to make decisions and act, relying on one's own potential).

On the basis of the comparative analysis of the empirical resources of some European researchers, the importance of the axiological component of the psychological health, the health of modern students in particular, has been outlined.

The article proves that it is rightful to consider the psychological health not only as a state, but also as a process which is aimed at the support and development of the personality's subjectness. In addition, the article tackles upon the complex multifunctional and dynamic formation that correlates with the features common to all mankind, important to the society and the personality. Modern scientists refer the psychological health to “the highest phenomenological levels of the human existence”.

According to the obtained results of the logical and systemic analysis of the concerned psychological problem, the development of the theory of the personality's psychological health, generally accepted by the scientists, is considered to be relevant.

Key words: psychological health, valuable attitude to one's psychological health, activity of the subject, personal understanding, self-realization.

Постановка проблеми. Огляд психофізіологічних теорій, які набули суттєвої впливовості на розвиток психології, засвідчує про здебільшого єдине визнання ефективним саме конструктивного підходу, що сприяє поясненню тих психологічних явищ, які цілісно характеризують особистість. З-поміж них чільне місце посідає феномен «психологічне здоров'я особистості».

Вважається, що термін «психологічне здоров'я» введений у науковий обіг І. Дубровіною у такому тлумаченні: це важливіший аспект психічного здоров'я – той, що належить до особистості в цілому та перебуває у найтіснішій зв'язку саме з вищими проявами людського духу [5, с. 465]. Розширення наукових уявлень про конструкт «психологічне здоров'я особистості» сприятиме виробленню психологічної стратегії щодо гармонізації особистості із природним і соціальним світом, а також злагоді із самим собою. Відтак, видається необхідним зосередити дослідницьку увагу на цілісному вивченні особистості.

Важливим етапом у постановці проблеми саме психологічного здоров'я особистості є нове розуміння науковою спільнотою виняткового значення процесу становлення «абсолютно здорових особистостей» задля збагачення наукових уявлень про потенціал людини. Наразі актуальним є з'ясування «психологічного здоров'я, психологічної зрілості особистості, їх психологічних критеріїв» [7, с. 36]. До того ж науковці стверджують, що «разючою прогалиною в систематичній психології є відсутність експліцитної теорії про здорову особистість» [17, с. 218].

Аналіз наукового фонду з проблематики психологічного здоров'я дозволяє стверджувати, що системне її вивчення поки що майже не здійснювалося. Ступінь розробленості поняття «психологічне здоров'я особистості» у контексті гуманістичної психології постає як базовий конструкт. Тут зацентровано увагу на динамічних характеристиках психологічно здорової особистості, яка здатна впливати і конструювати оточуючий світ. У пошуках особистісного ядра, що врешті-решт визначає динаміку психологічного здоров'я, психологи здебільшого вказують на духовність, що, зокрема у ракурсі постмодерного розуміння персоналістами особистості як «людини відкритої», й характеризує її взаємини з іншими, «коли вона існує лише в русі до іншого, пізнає себе лише через іншого» [6, с. 93–95]. Принципово важливим для нашого дослідження розцінюємо позицію О. Хухлаєвої, яка вважає, що оскільки людина вибудовує відносини, спираючись на

суб'єктний досвід, то саме у 23–25 річному віці вона «отримує» цей доступ з огляду на набуті духовні сили і можливості, а це «дає їй змогу здійснити духовну активність» [18, с. 99–101]. Намаганням визначити базові характеристики психологічного здоров'я особистості саме студента вирізняється дослідження О. Штепи. Дослідник до тих з них, що розкривають «смісловитий досвід особистості та ціннісне ставлення до інших», відносить психологічну ресурсність, яка потрачена через духовні можливості людини [20, с. 204].

Отже, можна припустити, що саме в окреслений віковий період особистість набуває здатності розкрити характер власних стосунків із оточенням, визначити позицію по відношенню до «не-Я», тобто до інших.

Науковці не дійшли згоди стосовно змістовного наповнення поняття «психологічне здоров'я», що виявляється у домінуванні точки зору про його тотожність із різними поняттями («життестійкість», «благополуччя», «психічне здоров'я», «здатність до копінг стратегій», «спроможність до вияву психологічного захисту», «стійкість у виборі та зміні стратегії дії» тощо). Чи не найрозрахунковішою у сучасній психологічній науці є позиція відносно доречності осмислювати психологічне здоров'я в контексті суто психологічного розуміння поняття «стійкість». Отже, розглядаючи виміри життестійкості, деякі дослідники спираються на такі аспекти психологічної стійкості: стійкість як стабільність; врівноваженість, помірність; стійкість як опірність (резистентність) [10]. Натомість поглибленню наукових уявлень про взаємозв'язок понять «психологічне здоров'я» та «життестійкість» сприяє сформована точка зору, з одного боку, структурної своєрідності життестійкості, а з іншого – її статусності з-поміж близьких понять. Як вважає С. Мадді, життестійкість особистості можна розглядати також через диспозицію автономних складників, а саме: залученість (тобто «бажання відкриватися світу»); контроль – коли особистість прагне до результату, здійснюючи контроль власних дій у процесі взаємодії із довколишнім світом; прийняття ризику (навіть такого, який не гарантує успіх) – йдеться про визнання того, що комфортне життя та безпека не сприяють випробуванню особистості [11]. Вважаємо, що зазначене додає абрисів психологічній сутності досліджуваного феномену, створюючи новий вектор наукової дискусії.

Мета статті – на основі вивчення і аналізу наукового фонду з проблематики психологічного здоров'я особистості деталізувати ті основні його характеристики, що



дозволяють визначити науковий статус. Для досягнення поставленої мети здійснено аналітичну роботу, в результаті якої окреслені деякі конструктивні підходи, що сприяють і визначенню компонентно-структурного складу поняття «психологічне здоров'я особистості», і уточненню його наукового статусу.

Виклад основного матеріалу дослідження. Аналіз наукових джерел засвідчує розлогу дискусію відносно співвідношення понять «психологічне» і «психічне здоров'я» особистості. Так, згідно з концепцією О. Сахно доречно розрізняти психічне і моральне здоров'я, а за концепцією О. Даниленка, варто говорити про душевне здоров'я не як про медичне, а філософсько-психічне поняття. У цій площині привертають увагу результати проведеної А. Бефані аналітичної роботи, спрямованої на виокремлення домінант гуманістичного і екзистенціального напрямів (К. Гольдштейн, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл та інші). Дослідник констатує, що найбільш уживаними поняттями розробленої представниками окреслених напрямів концепції «позитивного психічного здоров'я» виступають, зокрема, такі: самоактуалізація, самореалізація, аутентичність, прагнення до смислу [1, с. 13]. Взавши до уваги результати деяких емпіричних досліджень [3], нам видається, що слід уважати не менш суттєвим ще й зауваження, що «факт наявності психічного здоров'я особистості не виключає можливості виникнення у неї певних життєвих проблем у психологічній сфері».

У зазначеному ракурсі має сенс по-новому оцінити доробок психологів щодо рівнів суто психічного розвитку особистості. Так, Б. Братусь, спираючись на встановлені рівні особистості як саморегульованої системи (особистісно-смісловий, рівень реалізації, психофізіологічний), стверджує про відповідні рівні й психічного її розвитку, а саме: якщо на особистісно-смісловому рівні йдеться про якість смислових відносин особистості (що зумовлено її здатністю реалізовувати власні смислові наміри), то на найнижчому із рівнів усе залежить від мозкової організації психічної діяльності [2]. Конструктивність окресленої наукової позиції можна простежити в тому, що, спираючись на концепцію науковця, деякі дослідники запропонували варіативні моделі. Наприклад, згідно з позицією О. Калитеєвської доречно виходити із такого модельного уявлення про функціонування особистості, де на «рівні автономного вибору» є підстави стверджувати про те, що особистість – суб'єкт власного життя, адже ж тут має вияв нададаптивна, надситуативна ак-

тивність. Отже, можна припустити, що саме суб'єктність дозволяє особистості досягти найвищого щаблю психічного розвитку; у разі, коли вже встановлена недостатня зрілість регулятивних механізмів, є підстави вважати, що психічне здоров'я такої особистості обмежене спроможністю лише до адаптації. Нам видається слушною ще й така позиція дослідників: з одного боку, психічне здоров'я – це «не діагноз, а засіб існування в світі», де ресурсами виступають «свобода, відповідальність та духовність особистості» [8]. З іншого ж боку – психічне здоров'я доцільно розуміти як здатність особистості «підтримувати і розвивати свою суб'єктність у змінному світі» [4]. Отже, окреслене вище розширює площину наукового осмислення феномену «психічне здоров'я» не лише через уточнення змістового наповнення, а й виокремлюючи домінанти системи психолого-педагогічної корекційної роботи.

Базою наукової дискусії є й площина ієрархії явища «благополуччя» із психологічним здоров'ям особистості. Наприклад, Ю. Лисицин стверджує, що недоречно казати про добре здоров'я людини лише за відсутності хвороби – йдеться про переживання стану душевного, фізичного і соціального благополуччя. Якщо ж спиратися на позицію С. Мадді про структурну своєрідність життєстійкості особистості у ракурсі її психологічного здоров'я, то низка вчених дотримується точки зору про близькість, однак не тотожність понять «життєстійкість» та «копінг стратегія» (тобто стратегія подолання труднощів), наводячи при цьому досить переконливу, на наш погляд, аргументацію: копінг стратегії є звичними для людини, а життєстійкість, виступаючи «установкою на виживання», постає рисою особистості.

Як зазначалось, ще й досі залишається дискусійним питання про зміст поняття «психологічне здоров'я». В цьому плані значний науковий інтерес становлять результати аналітичної роботи О. Шувалова стосовно підґрунтя антропологічної моделі психологічного здоров'я [21]. Зокрема, йдеться про ідеї і Г. Олпорта щодо раціонального трактування «норми» через образ психічно зрілої особистості та К. Роджерса відносно показників повноцінно функціуючої особистості; про доробок А. Маслоу, який (на основі теорії мотивації) представляє «образ самоактуалізованої психологічно здорової людини»; та уточнення, принесене В. Франклом, відносно того, що самоактуалізація не є «завершувальним призначенням людини», оскільки коли їй вдалося досягти сенсу у зовнішньому сві-

ті, вона і самоздійснюється, «звертає увагу на самоактуалізацію» [13; 16, с. 58–59]. До того ж під час осмислення контекстності гуманітарно-антропологічного підходу науковцями деталізовано «атрибути» психологічного здоров'я особистості, а саме: самовладнання, здатність приймати рішення і діяти з опорою на власні сили, розумне планування життя, масштабність цілей і продуктивність дій, вірність обраній справі [21, с. 12]. Зазначене, на наш погляд, подає визначеності у питаннях форм вияву психологічного здоров'я особистості, чим сприяє з'ясуванню діагностувального інструментарію у процесі подальшого дослідження.

Науковці єдині у визнанні, що саме психологічне здоров'я – важлива передумова повноцінного функціонування особистості, а введення терміну «психологічне здоров'я» доводить «неподільність тілесного і фізичного в людині, необхідність і того й іншого для повноцінного функціонування» [19, с. 129]. Отже, для опису означеної властивості особистості більш умотивовано вживати поняття «гармонія». Вважається, що психологічне здоров'я має сенс розумітися не як статичний стан особистості, а як динамічний процес. Відтак, актуалізується методологічно вартісне зауваження С. Рубінштейна щодо феноменології психологічного здоров'я: утримувати у полі зору світовідношення людини, тобто змістове наповнення поняття «картина світу». Таким чином, має сенс (за С. Рубінштейном) розрізняти, по-перше, фізичний простір, що віддзеркалює ставлення людини до довколишнього світу; по-друге, соціальний простір, який «окреслює» вибір нею власного оточення; по-третє, моральний простір, виявом якого виступає її ставлення до себе [14, с. 206].

Вищезазначене засвідчує принаймні дві такі обставини: 1) психологічне здоров'я варто відносити до складних і багатфункціональних утворень, а тому в намаганні окреслити його суто психологічні межі нині й спостерігається досить широка палітра дослідницьких позицій; 2) загальновизнаною є точка зору щодо правомірності говорити про психологічне здоров'я як динамічний стан людини, якому властиві ще й різні темпи формування впродовж життєвого шляху особистості.

Підкреслимо, що досліджуючи психологічне здоров'я, вчений водночас зобов'язує самого себе зосередитись на конструктивному підході щодо цілісного вивчення особистості. Зокрема, Л. Терлецька зазначає, що «психологічне здоров'я особистості належить до багатовимірної і динамічної «квітки потенціалів»» [15, с. 8].

Маємо підстави стверджувати, що сучасна психологія все активніше звертається до «найвищих феноменологічних рівнів людського існування» (Т. Кириленко), з-поміж яких чільне місце посідає також психологічне здоров'я особистості. Актуальність останнього значно посилюється з огляду на відчутну деформацію у системі ціннісних орієнтацій сучасної пересічної людини, де домінантного значення набувають прагматизм та «зубожіння душі людини, не зважаючи на її інтелектуальне зростання» (І. Бех). Ось чому природний інтерес становлять ті дослідження, котрі сприяють виокремленню саме аксіологічного складника психологічного здоров'я особистості. Так, згідно з дослідницькою позицією О. Царькової психологічне здоров'я постає як певна система із наявним не лише аксіологічним, а й інструментальним компонентом. Щодо змісту аксіологічного складника, то її репрезентують цінності власного «Я» і цінності «Я» інших людей [19, с. 129].

Процес становлення психологічного здоров'я сучасної людини є насамперед соціогуманітарною проблемою, складність якої зумовлена ще й синкретичністю змістового наповнення базового поняття «здоров'я». На тлі гносеологічних і онтологічних підходів, через особливості тлумачення його психологічної сутності важко визначити серед них системоутворювальні. Адже у центрі дослідницької уваги перебуває особистість, яка виступає одночасно і природною, і суспільною істотою, є суб'єктом творчої діяльності, носієм індивідуального досвіду та архітектором самоздійснення.

Як відомо, базовою ідеєю як екзистенціальної, так і гуманістичної психології є визнання суб'єктної активності внутрішнім детермінантом життєдіяльності людини. Відтак, можна припустити, що психологічне здоров'я виступає як параметр «цінності» і «смыслу». Останнє у контексті аксіологічної проблематики Б. Братусь позначає конструктом «смыслового сфера особистості», О. Балл – «смысловую установку», В. Чудновський – «оптимальним сенсом життя», Д. Леонтьев – «сенсожиттєвою орієнтацією», В. Франкл – «смыслотвірною активністю», О. Леонтьев – «особистісним смыслом». Водночас, попри наявність різнопланових акцентів у понятійній інтерпретації ціннісно-смыслової детермінації життєдіяльності людини, цілковито очевидним є те, що йдеться про можливий вимір її психологічного здоров'я з урахуванням показників суб'єктивного, а останнє пов'язується зі ставленням, реалізує спонукальну функцію та виконує регулятивну роль щодо поведінки та прояву в усіх різновидах діяльності людини.



В окресленому ракурсі нам видається цікавою думка філософів про те, що саме цінності є визначальними у «верхній межі соціальних претензій особистості» [9, с. 11].

Висновки з проведеного дослідження. Аксиологічний підхід набуває виняткового пояснювального значення у процесі поглиблення наукових уявлень про феноменологію психологічного здоров'я особистості у відповідному віковому періоді, звісно враховуючи при цьому встановлені (О. Здравомислов, З. Карпенко, Г. Ріккер, М. Рокич, М. Чавчавадзе та інші) домінувати цього підходу. У нашому розумінні його конструктивність пов'язана ще й із потенціалом інтеграції природничо-наукової та гуманітарної методології. Ось чому важливими орієнтирами розширення сталих уявлень про психологічне здоров'я особистості вбачаємо методологічно вартісне положення А. Маслоу про те, що «рух до психологічного здоров'я окремої людини означає наближення до суспільства, побудованого на духовних цінностях, наближення до соціальної гармонії» [12, с. 207]. Попри підвищений інтерес і науковців, і практиків до здоров'я особистості у психологічній сфері, ще й досі тривають дискусії відносно наукового статусу таких базових понять, як «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я». Враховуючи вікову своєрідність юнацького періоду, унікальність студентського буття і життєвого шляху людини та взявши до уваги емпіричні дані, отримані і вітчизняними, і зарубіжними дослідниками щодо ставлення студентства до власного здоров'я, й встановлені показники, які притаманні особистості саме в ракурсі маркерів здоров'я у психологічній сфері, перспективи подальших наукових розвідок убачаються у площині розширення уявлень про найбільш суттєві складники психологічного здоров'я особистості в окреслений віковий період життєдіяльності.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Бефани А.А. Психическое здоровье как проявление личностной зрелости. *Наука і освіта*. 2004. № 4/5. С. 13–15.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. Москва : Мысль, 1988. 304 с.
3. Liceth Navarro Baene G. Santé mentale positive chez des étudiants universitaires de la faculté de médecine: etude

comparative compte tenu des contextes socioculturels colombien et français. Créteil, Val de Marne (France), 2015. 65 p.

4. Демина Л.Д., Ральникова И.А. Психологическое здоровье и защитные механизмы личности. Барнаул : Изд-во Алтайского гос. ун-та, 2000. 129 с.
5. Дубровина И.В. Практическая психология образования. Санкт-Петербург : Питер, 2004. 592 с.
6. История философии: Запад – Россия – Восток. Кн. 4 : Философия XX века / под ред. Н.В. Мотрошиловой, А.М. Руткевича. Москва : Академичный проект, 2012. 426 с.
7. Журавльова Л.П. Емпатійні детермінанти психологічного здоров'я. *Наука і освіта*. 2010. № 3. С. 36–39.
8. Калитеевская Е.Р. Психологическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию. *Психология с человеческим лицом: гуманистическая перспектива в постсоветской психологии* / под ред. Д.А. Леонтьева, В.Г. Щур. Москва : Смысл, 1997. С. 231–238.
9. Кремень В.Г. Освіта має визначити розвиток духовності й культури. *Креативна педагогіка*. 2011. № 4. С. 11–12.
10. Кумекон Л.М. Психогигиена личности: основные понятия и проблемы. Санкт-Петербург : Изд-во СПбГУ, 2000. 464 с.
11. Maddi S. The Story Construct of Hardiness: 20 Years of Theorizing Research of Practice. *Consulting Psychology Journal*. 2002. Vol. 54. P. 172–185.
12. Маслоу А. Психология бытия. Киев : Ваклер, 1997. 304 с.
13. Олпорт Г. Становление личности. Москва : Смысл, 2002. 462 с.
14. Рубинштейн С.Л. Общие основы психологии. Санкт-Петербург : Питер, 1990. 380 с.
15. Терлецька Л.Г. Психологія здоров'я: арт-терапевтичні технології : навчальний посібник. 2-ге вид. Київ : ВД «Слово», 2017. 128 с.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла. Москва : Прогресс, 1990. 368 с.
17. Хьелл Б., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и приложения) / пер. с англ. С.С. Меленевской, Д.В. Викторовой. Санкт-Петербург : Питер Пресс, 1997. 608 с.
18. Хухлаева О.В. Психология развития: молодость, зрелость, старость. Москва : ИЦ «Академия», 2002. 208 с.
19. Царькова О.В. Психологічні аспекти збереження психічного здоров'я студентської молоді. *Наука і освіта*. 2014. № 6. С. 128–129.
20. Штепа О.С. Особливості психологічної ресурсності осіб 20–25 років з різним статусом ідентичності. *Наука і освіта*. 2013. № 7. С. 204–208.
21. Шувалов А.В. Антропологический подход к проблеме психологического здоровья. *Вопросы психологии*. 2011. № 5. С. 3–16.