

## **Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження**

У статті висвітлюються окремі аспекти дослідження психічного здоров'я особистості, розглядаються різні трактовки даного поняття, визначаються критерії психічного здоров'я та фактори, які впливають на його формування. Розглядається стан проблеми психічного здоров'я в сучасних умовах життєдіяльності особистості. Встановлено, що психічні процеси здорової людини характеризуються максимальним наближенням суб'єктивних образів до відображення об'єктів дійсності, адекватним самосприйманням, розвиненими здібностями концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, здатністю до логічної обробки інформації, критичністю мислення, креативністю.

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

В статье освещаются отдельные аспекты исследования психического здоровья личности, рассматриваются различные трактовки данного понятия, определяются критерии психического здоровья и факторы, влияющие на его формирование. Рассматривается состояние проблемы психического здоровья в современных условиях жизнедеятельности личности. Установлено, что психические процессы здорового человека характеризуются максимальным приближением субъективных образов к отображению объектов действительности, адекватным самовосприятием, развитыми способностями концентрировать внимание, удерживать в памяти информацию, способностью к логической обработке информации, критичностью мышления, креативностью.

**Ключевые слова:** здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, критерии психического здоровья.

**Постановка проблеми.** Нині в Україні актуальність проблеми психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з особливостями, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості. Однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них є складним завданням для особистості.

Кінець ХХ – початок ХХІ ст. характеризується бурхливим науково-технічним прогресом, величезним потоком інформації, що зумовлює високі вимоги до психічних функцій організму. Несприятливі соціальні, психологічні, економічні чинники спричиняють психічну перенапругу й можуть викликати негативні зрушення в психічному стані людини та формування нервово-психічних розладів. Усе це негативно позначається на психічному здоров'ї людини. Людське життя є найвищою суспільною цінністю, тому перед суспільством постає ряд актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблем збереження психічного здоров'я та формування до нього ціннісного ставлення [11].

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психічного здоров'я науковці розглядають з урахуванням такого розуміння особистості, яке складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості. Зокрема, це стосується психодинамічної теорії особистості З. Фрейда, індивідуальної теорії особистості А. Адлера, аналітичної теорії особистості К. Юнга, Его-теорії особистості Е. Еріксона, гуманістичної теорії особистості Е. Фрома, соціокультурної теорії особистості К. Хорні, структурної теорії рис особистості Р. Кеттела, соціально-когнітивної теорії особистості А. Бандури, когнітивної теорії особистості Дж. Кіллі, гуманістичної теорії особистості А. Маслоу, феноменологічної теорії особистості К. Роджерса.

Н.Є. Бачерніков, В.П. Петленко і Є.А. Щербина визначають психічне здоров'я як такий відносно стійкий стан організму особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні й соціальні умови, здійснювати та забезпечувати свої індивідуальні й суспільні (колективні), біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматопсихічних відносин в організмі [3].

За А. Ребером, термін «психічне здоров'я» часто використовується саме для характеристики тієї людини, яка функціонує на високому рівні поведінкового й емоційного регулювання, а не просто тієї, яка не є психічно хворою» [9]. М.Є. Андрос під поняттям «психічне здоров'я особистості» розуміє таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом [1].

**Мета статті** – розкрити поняття психічного здоров'я як одного з компонентів здоров'я особистості, порівняти психічне та психологічне здоров'я людини, визначити критерії психічного

здоров'я; проаналізувати взаємозв'язок між визначеннями психічного здоров'я різними вченими.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Проблема здоров'я особистості, як і всі інші глобальні проблеми, виникає внаслідок кризової ситуації, джерела якої лежать усередині, а не поза людською істотою. Зазвичай здоров'я розуміють як відсутність хвороб, порушення нормальної життєдіяльності організму, зумовлених функціями й морфологічними змінами. У трактуванні поняття «здоров'я» сьогодні немає єдиної думки. Офіційно прийнятим вважається визначення ВООЗ, згідно з яким здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін.

Найчастіше під погіршенням здоров'я розуміють зниження або порушення функціонування органів і систем організму, що забезпечують його фізичну працездатність, і зовсім рідко – психофункціональні зміни, психічне неблагополуччя людини. Під нездоров'ям розуміють фізичну недугу організму, а психофункціональні розлади типу невизначеного почуття тривоги, загальної пригніченості, стану незадоволеності, підвищеної дратівливості тощо не прийнято вважати хворобою.

Слід зазначити, що в процесі диспансеризації й профілактичних оглядів, як правило, виявляються або виключаються всі відомі захворювання й анатомічні дефекти, і залежно від діагнозу кожна людина потрапляє в групу здорових або хворих. Однак практика показує, що не всі особи, віднесені до групи здорових, відрізняються високою працездатністю, стійкістю до простудних захворювань і, навпаки, наявність того або іншого захворювання (зрозуміло, поза загостренням) або анатомічного дефекту не обмежує можливості людини в досягненні гармонійності фізичного розвитку й функціонального стану організму, його загартованості, що дозволяють зберегти високу соціальну активність протягом життя.

Біопсихосоціальна природа людини зумовлює визначення в структурі здоров'я наступних компонентів:

1. Фізичне (соматичне) здоров'я – це природний стан організму, який забезпечує нормальне функціонування всіх органів і систем людини. Якщо добре працюють всі органи і системи, то весь організм правильно функціонує, фізично розвивається.

2. Соматичне здоров'я розглядається як позитивні біологічні якості особистості (працездатність, тривалість життя, репродуктивна здатність).

3. Психічне здоров'я – повноцінний розвиток і злагоджена робота всіх психічних функцій, стан душевного благополуччя,

що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, що забезпечує адекватну до умов навколишньої дійсності регуляцію поведінки, діяльності.

4. Соціальне здоров'я – це характеристика взаємодії людини й суспільства, критерій прийняття людиною соціальних норм і цінностей даного суспільства. Позитив у соціальних взаєминах (законослухняність, толерантність, активність, комунікабельність тощо).

5. Духовне здоров'я – постійне прагнення до самовдосконалення, здатність до постійного розвитку і збагачення особистості [12, с.26-27].

Заслужують уваги психологічні аспекти духовності. Саме цей феномен досліджує у своїх працях Ж. Юзвак, яка розглядає духовність як «творчу здатність людини до самореалізації та самовдосконалення, зумовлену такими особливостями когнітивно-інтелектуальної, чуттєво-емоційної та вольової сфер, які сприяють успішному формуванню та реалізації потреби у цілеспрямованому пізнанні та ствердженні в її життєдіяльності істини, загальнолюдських етичних та естетичних цінностей, усвідомлення єдності себе та Всесвіту» [14].

М.Д. Прищак, Л.М. Левчишина зазначають, що духовність – це процес самотворчості особистості. Саме психічні процеси, стани і властивості особистості є тією структурою, тим механізмом, через який реалізується духовне.

На основі аналізу філософської та наукової психологічної літератури ми дійшли висновку, що під поняттям «психічне здоров'я» слід розуміти таке функціонування психіки, яке забезпечує гармонійну взаємодію з навколишнім світом, суспільством, його класами, соціальними групами, адекватність поведінки, ефективність навчальної, професійної, побутової діяльності та здійснення особистісного розвитку.

Згідно з Т. Парсонсом, психічне здоров'я можна визначати як стан оптимальної працездатності індивіда у процесі ефективного виконання ролей і завдань, які відповідають його соціальному статусу. Отже, здоровою можна назвати людину, яка оптимально відповідає різноманітним рольовим очікуванням і в змозі впоратися з повсякденними вимогами.

Психічне здоров'я має складну будову, яка включає:

- особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я);
- рівень психофізіологічного здоров'я.

Психічне здоров'я людини характеризується відсутністю виражених нервово-психічних розладів, певним резервом сил, що

уможливлює подолання несподіваних стресів або важкої ситуації, а також стійкою рівновагою між організмом та навколишнім середовищем.

К. Ясперс виділив чотири ознаки психічного здоров'я:

- 1) здатність концентрувати увагу на предметі;
- 2) утримувати інформацію в пам'яті;
- 3) логічне опрацювання інформації;
- 4) адекватна орієнтація особистості у просторі та часі.

Останнім часом у психологічній науці відстоюється думка, що основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. Поняття психологічного здоров'я, введене у науковий обіг І.В. Дубровіною, тривалий час входило до базового змісту психічного здоров'я. Сьогодні наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічні зміни носять зворотній характер, їх своєчасна діагностика і професійна корекція допомагають людині виробити засоби саморегуляції, які дозволять їй впоратися з внутрішніми проблемами самостійно, до того як вони набудуть незворотнього характеру [2].

У деяких джерелах психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості (Р. Ассаджолі); як баланс між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг); як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (Н.Г. Гаранян, А.Б. Холмогорова); як функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки і діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський, П. Бейкер).

Термін «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 [7].

На противагу «психічне здоров'я» стосується, окремих психічних процесів і механізмів. 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.

У психологічній науці існують різноманітні трактовки поняття психічного здоров'я. Так, Б.Д. Петраков і А.Б. Петракова визначають психічне здоров'я як «динамічний процес психічної діяльності, якому властива детермінованість психічних явищ», «гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на навколишні соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, завдяки здатності людини контролювати свою поведінку, планувати і здійснювати свій шлях у мікро- і макросередовищі» [5, с.2].

В.Я. Семке розглядає психічне здоров'я як «стан динамічної рівноваги індивіда з навколишнім середовищем, коли всі, закладені в його біологічні сутності, здібності проявляються найбільш повно і всі життєво важливі підсистеми функціонують з оптимальною інтенсивністю» [10, с.9]. Є.Р. Калітєвська вважає, що це є власна життєва здібність індивіда, забезпечена повноцінним розвитком і функціонуванням психічного апарату [4].

Зазвичай критеріями психічного здоров'я вважають:

– відсутність або наявність виражених форм психічних захворювань та пограничних нервово-психічних розладів;

– гармонійність психічного розвитку та його відповідність віку;

– рівень розвитку показників стану провідних соціально-професійно- значущих психофізіологічних функцій та особливостей особистості, які зумовлюють ефективне виконання різноманітних навчальних, професійних або побутових завдань у повсякденній діяльності.

Психічне здоров'я визначають також як стан інтелектуально-емоційної сфери, основу якого становить відчуття душевного комфорту, яке забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Для нас близькими є погляди вчених А.В. Петровського, М.Г. Ярошевського, які вказують на те, що «душевне благополуччя» як основа психічного здоров'я виявляється у відсутності хвороб психічних проявів і забезпеченні адекватними умовами навколишньої дійсності регуляції поведінки та діяльності. До психологічних критеріїв психічного здоров'я, на думку дослідників, можуть бути віднесені «відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності; адаптованість у мікросоціальних відносинах; здатність до саморегуляції, що виявляється у поведінкових проявах; здатність розумного планування життєвих цілей і підтримання активності в їх досягненні» [8, с.301].

Психічне здоров'я людини залежить від ряду факторів, які можуть негативно впливати. До них відносяться: тривалі негативні стресові ситуації, невміння підтримувати адекватні відносини з оточуючими, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухливий спосіб життя, 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.

Особлива роль у сфері оздоровлення, відновлення та підвищення психофізичних сил особистості відводиться фізичним вправам. Однак основні принципи та умови сприятливого впливу феномена фізичної активності і фізичних вправ на людину ще недостатньо визначені та базуються в основному на фізіології м'язової діяльності [13].

В системі оздоровлення населення, відновлення їх тілесних і духовних сил велике значення відводиться таким напрямкам реалізації цінностей фізичної культури в соціокультурному просторі, як зняття надмірної нервово-психічної напруги, психічної скутості особистості фізичними вправами; рекреація і реабілітація за допомогою рухової активності.

Результати спеціальних досліджень довели, що фізичні вправи впливають на відновлення психічного здоров'я. Це виявляється у:

- підвищенні психічної активності, за рахунок «стягування» застійних психічних напружень;
- інтенсифікації розвитку психічних процесів (пам'яті, сприймання, відчуття, концентрації уваги та ін.);
- виробленні релаксаційних, відновних механізмів, зниженні рівня тривожності, підвищенні настрою тощо [13].

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 здорової особистості відрізняють такі якості, як оптимізм, врівноваженість, моральність, впевненість у собі, відповідальність, незалежність, інтерес до навколишнього світу, спрямованість на справу, демократизм, адаптованість і ін. [6].

Ми поділяємо думку дослідників, які стверджують, що психічне здоров'я людини значною мірою залежить від здорового способу життя, від дотримання певних правил, що стосуються режиму рухової активності, харчування, нормальних взаємин у побуті, усунення шкідливих звичок тощо. Позитивно налаштовані люди, які мають чіткі цілі в житті і не схильні навантажувати постійно себе сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного як фізичного, так і психічного здоров'я.

Висвітлення окремих аспектів дослідження проблеми психічного здоров'я дозволили сформулювати наступні **висновки**.

Психічне здоров'я у психологічному контексті розглядають як відносно стійкий стан особистості, який дає можливість людині усвідомлено, враховуючи свої фізичні й психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, задовольняти індивідуальні, біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, що забезпечують досягнення емоційного благополуччя.

Психічно здоровою є гармонійна, врівноважена, здатна до самореалізації своїх життєвих потреб особистість. 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'єктів дійсності, адекватним самосприйманням, розвиненими здібностями концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, здатністю до логічної обробки інформації, критичністю мислення, креативністю.

Розгляд окремих аспектів є лише початковим етапом дослідження проблеми психічного здоров'я. У подальшому варто зосередити увагу на вивченні еталонів психічного здоров'я, визначенні його критеріїв.

#### **Список використаних джерел**

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл / М.Є Андрос // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – № 2. – С.64.
2. Баевский Р.М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р.М. Баевский // Клиническая медицина. – 2000. – № 4. – С.18-25.



3. Бачерніков Н.Є. Философские вопросы психиатрии / Н.Є. Бачерніков, В.П. Петленко, Є.А. Щербина. – К., 1985. – С.35-36.
4. Калитиевская Е.Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию / Е.Р. Калитиевская // Психология с человеческим лицом: Гуманистическая перспектива в постсоветской психологии. – М, 1999. – С.231-239.
5. Петраков Б.Д. Психическое здоровье народов мира в 20 веке / Б.Д. Петраков, А.Б.Петракова. – М.; 1984.– 61 с.
6. Психическое здоровье // Психология менеджмента: Учебник / Под ред. Никифорова Г.С. – СПб: Изд-во СПб ун-та, 2000. – С.335-343.
7. Психологическое здоровье детей и подростков / Под редакцией И.В. Дубровиной. – М., 2000. – 243 с.
8. Психология. Словарь / Под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
9. Ребер А. Большой толковый психологический словарь / А.Ребер. – М.: Вече-Аст., 2000. – Т.1. – С.141.
10. Семке В.Я. Превентивная психиатрия / В.Я. Семке. – Томск: Издательство Томского гос. ун-та, 1999. – 403 с.
11. Тимофієва М.П. Духовність як чинник формування психічного здоров'я особистості / М.П. Тимофієва // Науковий вісник Чернівецького університету: Збірник наукових праць. Випуск 414-415. Філософія. Чернівці: Рута, 2008. – С.23-27.
12. Тимофієва М.П. Психологія здоров'я: Навчальний посібник / М.П. Тимофієва, О.В. Двіжона. – Чернівці: Книги – XXI, 2009. – 296 с.
13. Физическая активность и глобальные проблемы современного общества / В. В. Рыбаков, А.В. Уфимцев, В. Н. Тимченко, О. В. Рыбаков // Научно-методическое обеспечение физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры: сб. науч. тр. / Под ред. А. И. Алферова, С. Б. Шармановой; УралГАФК. – Челябинск, 2002. – Вып. 5,4. 1. – С.135-141
14. Юзвак Ж. Духовність як психологічний феномен: структура та чинники розвитку / Ж. Юзвак // Філософська думка. – 1999. – № 9. – С.141.

In the article some aspects of the study of personality's mental health are envisaged, different interpretations of the concept are examined, the criteria of mental health and the factors influencing its development are defined. The state of mental health problems is reviewed in modern

conditions of personality's life. Mental health is analysed in psychological context as relatively stable state of a personality giving a person a possibility to satisfy the individual, biological and social requirements due to normal functioning of psychophysical systems providing achievement of emotional well-being. Mental processes of a healthy person are considered to be characterized of subjective images' maximum approaching to the reflection of the objects of reality, an adequate self-perception, developed abilities to concentrate attention, to keep information in mind, capacity to logic processing of information, critical mentality, creativeness.

**Keywords:** health, mental health, psychological health, mental health criteria.

*Отримано: 10.01.2013 р.*

**УДК 159.9.07**

*Т.В.Шипелик*

## **ПРОБЛЕМА СТАНОВЛЕНИЯ ЛИЧНОСТНО СМЫСЛОВОГО УРОВНЯ ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ У ПОДРОСТКОВ**

У роботі досліджується вплив особистісної незрілості на якість життя та психоемоційне здоров'я підлітка. Аналіз здоров'я в досліджуваних групах виявив, що з падінням гармонійності від високогармонійної до низькогармонійної групи спостерігається значний ріст різноманітної психосоматичної та соматичної патології, зростає ризик розвитку поведінкових розладів, значно знижується якість життя за рахунок впливу дезадаптивних чинників.

**Ключові слова:** психічне здоров'я, інфантилізація особистості, дисгармонійний розвиток, гармонійність особистості, дезадаптуючі чинники, якість життя.

В работе исследуется влияние личностной незрелости на качество жизни и психоемоциональное здоровье подростка. Анализ здоровья в изучаемых группах позволил выявить, что с падением гармоничности от высокогармоничной до низкогармоничной группы наблюдается значительный рост различной психосоматической и соматической патологии, увеличивается риск развития поведенческих расстройств, значительно снижается качество жизни за счет влияния дезадаптивных факторов.

**Ключевые слова:** психическое здоровье, инфантилизация личности, дисгармоничное развитие, дезадаптирующие факторы, качество жизни, гармоничность личности.