

ПСИХІЧНИЙ І ПСИХОЛОГІЧНИЙ ВИМІРИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Савчин М.В.

У сучасній позитивній психології, а особливо у психології, що ґрунтується на духовній парадигмі, досліджуються характеристики здорової особистості та умови її становлення і функціонування. Свого часу Г. Олпорт [19] критикував персоналістичні теорії, автори яких ігнорують проблему здоров'я людини. До середини ХХ ст. більшість вчених-психологів зосереджувалися переважно на аномаліях і відхиленнях та ігнорували проблему особистісного здоров'я як незаслужовуючу на увагу психологічної науки. У середині ХХ ст. лише А. Маслоу [12], Г. Олпорт [19] і К. Роджерс [23] звернули увагу на феномен особистісного здоров'я.

За визначенням ВОЗ [29], психічне (і психологічне – М.С.) здоров'я людини стосується: 1) усвідомлення і відчуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я; 2) почуття сталості та ідентичності переживань в типових ситуаціях; 3) відповідності (адекватності) психічних реакцій силі і частоті зовнішніх впливів, соціальним обставинам та ситуаціям; 4) критичного ставлення до себе і своєї власної психічної діяльності та її результатів; 5) здатності змінювати внутрішні налаштування та спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин; 6) стан благополуччя, за якого людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно та ефективно працювати, а також вносити вклад в життя своєї спільноти.

Класики психологічної науки виділяли різні аспекти психічного і психологічного здоров'я. На думку Г. Олпорта [19], здорова (зріла) особистість характеризується здоровим почуття та сприйняття реальності, демонструє самоприйняття та емоційну врівноваженість, здатна до постійного самопізнання з метою постійного змінювання. Для К. Роджерса [23] основними характеристиками здорової особистості є: 1) відкритість до власних переживань, емоційна глибина і рефлексивність; 2) повноцінна екзистенція миті теперішнього; 3) віра в себе, свої внутрішні спонуки, інтуїтивні здогадки, що полегшують прийняття рішень; 4) відчуття власної непересічності, свободи, неконформності, креативності.

К. Ясперс [32; 33] виділив ознаки психічного здоров'я, зокрема: 1) здатність концентрувати увагу на предметі; 2) утримувати інформацію в пам'яті; 3) логічне опрацювання інформації.

В. Штерн [30] розглядав цілісність особистості як ознаку її здоров'я, яку він трактував як сукупність узгоджених органів, функцій, відношень, спрямованості, досягнень, властивостей, переживань. Учений вважав, що цілісність не є однозначною та стабільною, її ніколи не можна досягти остаточно, бо вона існує актуально і водночас потенційно. Е. Шпрангер теж підкреслював значення цілісності для особистості, яка пізнає світ й осмислює власне життя. Особливого значення він надавав єдності душевного процесу в його смислових зв'язках з духовними цінностями і культурою суспільства. В. Джеймс [5] підкреслює, що для здоров'я неабияке значення має інтегративна цілісність, яка базується на пізнаваних і пізнавальних елементах, «емпіричному» і «чистому» Я.

К. Юнг вважав, що у здорової особистості, як і в особистості невротичної, кожному усвідомлюваному бажанню (чи властивості) відповідає його (чи її) протилежність, яка з тіні несвідомого впливає на особистість. Але у здорової особистості ці протилежності компенсують одна одну, створюючи напруження, яке сприяє зростанню, а архетип самості стає центром, урівноважуючи протилежні якості. Індивідуальний і колективний досвід асимілюються, завдяки чому особистість досягає внутрішньої гармонії та цілісності. На думку К. Роджерса [23], людина є інтегрованим цілим, що не зводиться до сукупності окремих складових. Для Е. Фромма [28] психічно здорова людина є унікальністю і цілісністю вроджених та набутих властивостей. Вважається, що психічне здоров'я – це стан психосоматичного і психологічного благополуччя, яке ґрунтується на відчутті сили й цінності власного Я людини, її здатності досягати узгодженості із самою собою та іншими на основі доцільної, з огляду на умови навколишньої дійсності, регуляції поведінки й діяльності [22]. Р. Кеттел синонімом здорової особистості вважає нормальну особистість, яка успішно долає дисбаланс мотиваційних динамічних рис і рис темпераменту.

Для Е. Фромма [28] здорова особистість знаходить відповіді на екзистенційні проблеми свого особистого життя, що максимально відповідають її потребам, характеризується повноцінною екзистенцією

миті теперішнього (К. Роджерса). Для Р. Лейнга [10] здорова особистість є синонімом онтологічно захищеної особистості, яка не переживає небезпеку, не боїться труднощів, невизначеності.

Вище наведене вказує на те, що дослідники не чітко диференціюють психічне і психологічне здоров'я, які одночасно стосуються характеристик психіки та особистості та їх проявів у зовнішньому та внутрішньому планах. Але, на нашу думку, доцільно диференціювати психічне і психологічне здоров'я особистості, психічний і психологічний виміри здоров'я особистості. По-перше, необхідність такої диференціації зумовлені внутрішнім і зовнішнім планами проявів психіки та особистості людини. Психічне здоров'я переважно стосується характеристик стану психічної сфери та особистості людини у внутрішньому плані безвідносно до їх проявів у зовнішньому вираженні. Навпаки, психологічне здоров'я, насамперед стосується зовнішнього вираження психіки та особистості у світі, у життєдіяльності людини. Воно пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як діюча цілісність, в якій поєднуються духовне, моральне, соціальне, психологічне, психічне та соматичне. Світ і життя вимагають від особистості досвіду прийняття і змінювання себе, оволодіння навичками саморегуляції, вміння пристосовуватися до нових сприятливих та несприятливих умов і зовнішніх впливів, володіння розвинутою стресостійкістю та активністю в подоланні несприятливих умов та труднощів, розв'язання проблем.

По-друге, характер проявів внутрішнього світу у зовнішньому плані зумовлений не тільки особливостями психіки та особистості людини (психічним здоров'ям), але й зовнішніми обставинами та характером взаємодії людини з цими обставинами. У внутрішньому плані людина може бути психічно здоровою, але мати труднощі у реалізації та вираженні свого внутрішнього світу у зовнішньому плані. Так, наприклад, у флегматиків та меланхоліків, які можуть бути цілком психічно здоровими, є труднощі у встановленні контактів та підтриманні стосунків з іншими людьми. Особливості емоційно-почуттєвої сфери чи володіння особистістю певним інтелектуальним, когнітивним та епістемологічним типом раціональності може зумовлювати труднощі у міжособистісній взаємодії та пізнанні світу. Це ж стосується екстравертованості чи інтровертованості, які на даному рівні розвитку психологічної науки вважається в основному природньо

зумовленими властивостями. Як відомо, інтроверти мають своє уявлення про щастя, які відмінні від уявлень екстравертів [10]. Для них ознаками щасливого життя можуть бути висловлювання типу «Я знаю і приймаю самого себе», «Мені добре бути таким, яким я є» чи «Я можу йти своїм власним шляхом». Для екстравертів вирішальними для щастя є кількість контактів, прийняття групою, інтенсивність спілкування.

По-третє, зовнішні обставини можуть бути взагалі нездоровими і тоді особистості не завжди легко співвіднести чи підпорядкувати свої об'єктивно здорові індивідуальні особливості з вимогами обставин. Так, особистість може володіти духовними здатностями, адекватними духовними за природою моральними нормами, які важко проявити у сучасному соціальному світі, в якому часто культивується антидуховність, норми соціальної, а не духовної моральності, прагматизм, меркантильність, принцип задоволення тощо. Негативно впливають на стан психічного здоров'я декларовані у суспільство психологічні, соціальні і моральні норми (мода, реклама, масова свідомість тощо). Часто таку ситуацію здоровій особистості об'єктивно важко збагнути (усвідомити, відрефлексувати, сприйняти). Тоді часто вона діє всупереч своїм автентичним здоровим властивостям. Під тиском обставин, як показують дослідження абсолютна більшість навіть психічно здорова особистість буде підлаштовуватися, змінювати стиль своєї поведінки, діяльності, спілкування з оточуючими. Це призведе до патологізації її психічного і психологічного здоров'я.

По-четверте, необхідність диференціації психічного і психологічного здоров'я зумовлена фактом психічно чи психологічно нездорових осіб, що безпосередньо оточують здорову особистість, які, навпаки, володіють негативними духовними, моральними, соціальними і психологічними якостями, а відтак, негативно впливати на неї, вносити деструктивні моменти у між особистісну взаємодію. І тоді без сильного духовного здоров'я вона не буде здатною вирішити проблему протидії патологізуючому чиннику, у неї виникатимуть сумніви у власній автентичності і спроможності.

По-п'яте, у прикладному аспекті у роботі практичного психолога, який диференціює психічне і психологічне здоров'я особистості, його зусилля будуть чітко спрямовуватися на корекцію внутрішнього світу клієнта чи на особливості його взаємодії із зовнішнім світом. Клієнт може бути цілком психічно і психологічно здоровим, але його проблеми можуть

виникати під патологізуючим впливом соціально-психологічного оточення. Як показує практика, цей вплив може бути таким сильним, що ніяка людина в принципі без орієнтації на духовне Я не може не піддатися йому. І тут вже не йдеться про психічне нездоров'я клієнта, а насамперед, порушення в психологічному здоров'ї як здатності до конструктивної взаємодії з оточенням. І тоді порушення у психологічному здоров'ї спричиняють порушення у психічному здоров'ї.

Охарактеризуємо конкретно психічне здоров'я особистості, яке стосується зрілості внутрішнього світу, що конкретно стосується його проявів у самосвідомості, спонукальній, інтелектуальній та емоційно-вольовій сферах особистості [4]. Так, у сфері самосвідомості психічне здоров'я проявляється у:

- а) володінні особистістю автентичною Я-концепцією, адекватною самооцінкою, розвиненою саморефлексією, здатності впорядковувати свій внутрішній світ (думки, переживання, наміри), самоврегульованості, збалансованості, безумовному прийнятті себе як людини гідної поваги.

Психічно здорова особистість володіє: 1) сильним Я (цілісне, не розколоте, в якому притаманне єдність «хочу», «треба», «можу» і «дію»), перебуває під впливом духовного Я, добре рефлексує; воно вільне, самовладне; з внутрішнім локусом контролю; 2) адекватною самооцінкою та адекватним рівнем домагань; 3) досвідом самонавчання, самовиховання і саморозвитку, надання самопомогі і самопідтримки, здатністю зайнятися самотерапією.

Психічне здоров'я особистості стосується адекватності сприйняття власного Я, саморозуміння, основі якого є організмичне чуття як «здатність людини бути уважною і відкритою до власних тілесних та емоційних проявів, особливостей ціннісно-сислової сфери та домінуючих базових емоційних настанов, які сигналізують про правильність чи хибність обраної траєкторії життєвого шляху загалом та його елементів, зокрема» [8]. Організмичне чуття зорієнтоване на пізнання себе, як дорефлексивний спосіб схоплення смислів.

Психічно здорова особистість налагоджує якісний контакт з собою, вибудовує адекватні стосунки з собою, позитивно ставиться до себе. Свого часу В. Джеймс [5] стверджував, що високої самоповаги здорова особистість досягає, відмовляючись від зайвих домагань і таким чином досягає успіху. На думку М. Ягоди, [38] позитивне ставлення до себе пов'язане з рівнем самооцінки особистості (самоприйняття, впевненість у собі, довіра до себе тощо). Самоприйняття, полягає у здатності людини

жити сама із собою, адекватно приймати потенції, здатності, які вона в собі відчуває та власні обмеження. Упевненість у собі, позитивна самооцінка та самоповага виражають баланс «Я» з «добрим», здібним (вправним) і сильним, довіра до себе містить у собі конотацію впевненості, незалежності від інших та самоініціативи. Це дозволяє зрозуміти та усвідомити власні інтенції, потреби і бажання, а відтак, налагодити конструктивні стосунки зі світом, а також ефективно презентувати себе в ньому. На думку К. Роджерса здорова особистість вірить в себе, свої внутрішні спонуки, інтуїтивні здогадки, що полегшують прийняття рішень. Вона усвідомлює цінність свого внутрішнього світу.

Психічне здоров'я проявляється у спонукальній сфері, зокрема, її структурованості, визначеності, цілісності, стійкості спонукань (потреб, інтересів, цілей). Конкретно це проявляється у: 1) володінні здоровими потребами, цінностями та смислами життєдіяльності, які володіють достатньою спонукальною силою; 2) характеризується духовною, моральною, гуманістичною і конструктивною соціальною спрямованістю; 3) відсутності внутрішніх суперечностей в спонукальних тенденціях, в цінностях, ідеалах, цілях, завданнях та намірах; 4) опанованні несвідомими спонукальними тенденціями; 5) володінні фундаментальними тенденціями вірити, любити, творити добро і боротися зі злом, творити свободу та відповідальність; переважні тенденції «бути» над тенденцією «мати»; 6) одночасній спрямованості на мету, зміст, процес і результат різних видів діяльності.

Психічне здоров'я проявляється у емоційній сфері, зокрема, в емоційній стійкості, емоційному самовладнанні, емоційній глибині, позитивному настрою, почутті гумору, емоційному благополуччі особистості взагалі [7], емоційному розвитку, що включає такі характеристики: 1) адекватне уявлення про свої власні емоції та почуття; 2) здатність керувати своїм настроєм; 3) здатність до самомотивації. Емоційне здоров'я як складова психічного здоров'я – стан, що забезпечує управління емоціями, емоційний фон перебігу психічної діяльності. Емоційно зріла особистість адекватно розпізнає, розуміє та усвідомлює власні емоції [9], адекватно емоційно реагує в соціокультурних умовах [21].

Ознакою психічного здоров'я особистості є переважання в неї позитивних емоцій (радість, задоволення, інтерес, симпатія та любов) [35], які є важливим джерелом мотивації. Для здорової психіки характерним є

позитивний емоційний стан як стійкий характер відгуків на різні ситуації, події, факти. Цей стан характеризується: 1) інтенсивністю і глибиною переживань, що базуються на почутті прихильності до людей; 2) спрямованістю збудження й інтересу, поєднується з прослуховуванням музики, читанням і спілкуванням із природою; 3) задоволеністю та почуттям комфорту. Глибина й інтенсивність позитивних станів відображають повноту, глибину або інтенсивність переживань і мають багато спільного з «піковими переживаннями» (захопленість, усвідомлення того, що відбувається). Саме позитивний і адекватний емоційний стан є надійним індикатором психічного благополуччя, а негативний – показник погіршення психічного здоров'я.

В інтелектуальній сфері психічне здоров'я проявляється у володінні людиною розвинутим інтелектом та в умінні ним користуватися, насамперед, у: 1) відповідності сформованих в особистості суб'єктивних образів об'єктивній реальності, здатність до зосередження уваги, утримання інформації в пам'яті, до критичного мислення; 2) оптимальному перебігу пізнавальних процесів (сприйняття, пам'ять, увага, мислення), за допомогою яких відбувається реалізація конкретної тактики і стратегії вирішення актуальних завдань; 3) високому коефіцієнту інтелекту (IQ); 4) відкритій пізнавальній позиції (усвідомлення можливості існування різних уявлень про конкретне явище, процес, подію тощо; готовність використовувати різні способи опису та аналізу ситуації, предмета, явища; враховувати думки інших людей, здатність синтезувати різні пізнавальні позиції; позитивне ставлення до парадоксів і суперечностей; врахування відносності (рівня адекватності) індивідуальних суджень), взагалі свободі думки; 5) позитивному мисленні: доброзичливий опис життєвих ситуацій; сприйняття себе як компетентної особистості; почутті впевненості в собі й самоповазі; неконвенційне мислення, яке не обмежене нормами, є спокійним, природним; 6) добрій пам'яті (у гарному настрої легше згадати радісні події в житті, слова, наповнені позитивним змістом); 7) володінні адекватною, оптимістичною картиною світу; 8) ефективному функціонуванні інтелектуальної рефлексії; 9) широкому просторі розмірковування як сукупності проблем і завдань, які розв'язує людина; сфера творення та синтезу інформації; 10) розвиненому раціональному, емоціональному, духовному, соціальному та кристалізованому інтелектах; 11) сформованості оптимального стилю інтелектуальної діяль-

ності; 12) володінні мудрістю; 13) здатності зосереджуватися на проблемах та шляхах їх розв'язання; 14) володінні логіко-нормативними (конвергентними) та творчими (дивергентними) інтелектуальними здатностями; 15) знанню особливостей свого інтелекту та вмінні керувати своєю інтелектуальною діяльністю (метаінтелект); 16) відсутності когнітивних, формально-логічних та змістових порушень в інтелектуальній діяльності.

Психічне здоров'я особистості проявляється в вольовій сфері, зокрема, у володінні: 1) сильною волею як сукупністю вольових якостей (дисциплінованість, самостійність, організованість та ін.); 2) вольовою саморегуляцією (актуалізація вольових станів, вольових процесів, вольових імпульсів тощо); 3) досвідом вольової поведінки (постановка цілей, вирішення конфліктів між цілями, спонуками, способами досягнення цілей, станами активності і реактивності, переключення на інші види діяльності, переключення з активності на відпочинок, налаштування на вольові стани, актуалізації вольових процесів та вольових імпульсів); 4) здатності поєднувати вольовий спосіб подолання труднощів з їх переосмисленням, звертанням за допомогою до інших людей та до Божої Благодаті; 5) володінні досвідом вольової поведінки.

У структурно-функціональному плані психічне здоров'я проявляється в цілісності (інтегрованості) психіки та особистості людини, її індивідуальності, стійкості, здатності до саморегуляції, що стосується єдності, безперервності мінливого внутрішнього світу, в якій виділяються такі аспекти: 1) мінливість усередині особистості співвідноситься із різноспрямованістю психічних сил; 2) інтегративний погляд на свій внутрішній світ, на життя, індивідуальна філософія життя, духовність, моральність та соціальність; 3) сила характеру, сила Я, стресостійкість, толерантність до фрустрацій, здатність людини протистояти несприятливим обставинам без внутрішньої шкоди для себе [38]. На думку М. Ягоди [38] здорові і нездорові особистості по-різному реагують на напруженість, тривогу, фрустрацію чи нещастя. Відмінність полягає не в наявності симптомів, а в тому, чи можуть останні суттєво порушити цілісність людини та зруйнувати її життя, вплинути на її досягнення, та які методи індивідуального копіngu використовуються здоровою і нездоровою людиною.

Психічне здоров'я проявляється у здатності до саморегуляції внутрішніх процесів, станів і властивостей [7]. Психічне здоров'я

проявляється у стійкості, яка охороняє особистість від дезінтеграції та особистісних розладів, створює основу для внутрішньої гармонії, забезпечує реалізацію фізичних і духовних потенцій людини. Здорова особистість завжди спокійна, стримана, врівноважена. Ця внутрішня тиша не має нічого спільного з бездіяльністю, з лінощами.

Суттєвою для психічно здорових людей є внутрішня потреба у власній ідентичності, завдяки якій вони відчують свою унікальність та усвідомлюють своє призначення у світі [27; 28]. Такі особистості володіють не тільки психологічною ідентичністю взагалі, але й соціальною, статевою. Здорова особистість не відчуває загрози своєму існуванню, а впевнена у власній реальності та ідентичності, в реальності та ідентичності інших людей [11]. Як автономна індивідуальність, вона переживає цілісність, втіленість, зціленість духа і тіла.

Звичайно, що психічне здоров'я особистості передбачає відсутність психічних захворювань, виражених нервово-психічних розладів, нормальний психічний розвиток і сприятливий функціональний стан.

Узагальнення ідей дослідників дозволяє визначити психічне здоров'я особистості як – багатовимірний феномен, що визначає інтегрованість, гармонійність, духовної і моральної спрямованості та врівноваженості внутрішнього світу особистості, в інтегрованості (цілісності) внутрішнього світу людини (психіки та особистості), змістово-динамічну характеристику процесів психічної діяльності, яким властиві самодетермінованість психічних явищ, гармонійність взаємозв'язків між відображенням дійсності і ставленням індивіда до неї, відсутність суперечностей між змістом, функціонуванням і розвитком психіки та особистості. Це глобальний психічний стан психіки та особистості, для якого характерна динамічна гармонійність внутрішніх переживань, процесів, станів і властивостей думок та намірів, що досягається за рахунок максимізації задоволення і мінімізації психічного болю.

Як було зазначено вище, тісно пов'язані з психічним виміром здоров'я є психологічний вимір здоров'я особистості, який стосується зовнішньої активності та поведінки, проявляється в гнучкості стратегій поведінки, автономності, незалежності і здатності регулювати свою поведінку зсередини. Поведінка зрілих суб'єктів функціонально автономна та адекватно

мотивована. На думку Дж. Роттера, поведінка здорової особистості є передбачуваною та самопередбачуваною, в основі чого є набуті знання, прожита життєва історія та очікування щодо майбутнього. За В. Штерном [30], у своїй поведінці здорова особистість цілеспрямована і пластична. Здоровим особистостям притаманна уміння наполегливо працювати. Вони володіють здоровим стилем діяльності, зокрема, професійної, що відповідає їх здібностям, темпераменту, характеру, рівню розвитку інтелекту, спрямованістю особистості, досвіду, та адекватно мотивована, володіє глибоким сенсом, результативна, виконується легко, не погіршує стан здоров'я.

Для К. Роджерса [23] здорова особистість оптимально пристосована до обставин життя, а сама пристосованість – динамічний процес, у якому асимілюються нове знання і досвід. Навпаки, особистість, що повноцінно не функціонує – непристосована. Психологічне здоров'я трактується як здатність до прийняття світу (В. Франкл). Психологічно здорова особистість довіряє світові, не переживає небезпеку, не бояться труднощів, невизначеності [6]. Стійке почуття безпеки лежить в основі розвитку здорової особистості, яка не сприймає навколишній світ як потенційно загрозливий.

Здоровий психологічно особистості властива проактивна поведінка як здатність не просто реагувати на зовнішні стимули, а й активно впливати на оточення новими способами, створюючи чи потрапляючи саме в ситуації, в які вона прагнула потрапити. На думку Р. Мея [15; 16], здорові люди вміють пристосовуватися до світу природи, інших людей і самих себе. Використовувані ними способи перетворювання і витрачання енергії в діях, учинках, думках, переживаннях, почуттях та простих емоціях завжди мають внутрішній і зовнішній сенс. Психологічно здорова людська особистість, здатна, не тільки пристосовуватися до умов свого життя, але й протистояти труднощам і залишатися максимально цілісною (інтегрованою).

Досягнення особистісного здоров'я передбачає формування здатності до міжлюдських стосунків і набуття досвіду цих стосунків шляхом опанування певних ролей. Психологічно здорова особистість близька до інших людей, готова до взаємодії з іншими людьми, поціновує близькість, уміє викликати в партнера по спілкуванню симпатію, ніжність, відданість, вірність [6]. Ситуації спілкування завжди приносять їй задоволення і посилюють почуття безпеки та комфорту.

Психологічне здоров'я особистості проявляється у здатності до самоактуалізації, життєтворчості, володінні адекватним сенсом життя. Абрахам Маслоу [12] характеризує здорову особистість як самоактуалізовану, що відбувається в процесі повного, творчого, радісного осягання талантів, здібностей, потенціалів. Людина приймає цінності самоактуалізованої особистості, зокрема, істину, добро, життєвість, унікальність, справедливість, порядок, самодостатність, красу, цілісність та ін. Вона вірить в людей, в могутність людських можливостей, проявляє природну симпатію і довіру до людей, чесність.

Прагнення людини досягти життєвої мети – повної реалізації свого «Я» є, на думку К. Юнга [31], А. Маслоу [13], В. Франкла [26], Е. Фромма [28] є мотиваційною спонукою розвитку особистості. Так, К. Юнг вважав, що процес досягнення цієї мети спрямований на «відкриття самості», яку він вважав найголовнішим архетипом, що втілює в собі єдність свідомого та несвідомого, гармонію та баланс різних протилежних елементів психіки [31].

Психологічно здорова особистість характеризується повноцінною екзистенцією поєднану з гнучкістю, адаптивністю, спонтанністю в житті, повним усвідомленням кожної миті теперішнього (К. Роджерс). Е. Фромм визначив п'ять основних екзистенційних потреб людини: у встановленні стосунків, у подоланні, у вкоріненні, в ідентичності, в системі поглядів та відданості [28]. Так, потреба в подоланні передбачає прагнення особистості проявляти активність, творчість у професійній діяльності. Потреба у вкоріненні передбачає прагнення особистості бути в єдності із навколишнім світом. Суттєвою для людей є внутрішня потреба власної ідентичності [6], завдяки якій вона відчуває свою унікальність та усвідомлюють своє призначення у світі, а основною, базовою екзистенційною потребою особистості є потреба у сенсі життя [27; 28].

Психологічно здорова особистість самостійна, автономна [6], незалежна, вільна, зріла. При здійсненні свідомого вибору для неї характерне домінування самодетермінації, саморегуляції своїми внутрішніми стандартами (ідеалами, намірами, нормами), належна міра самостійності під час прийняття рішень, регуляція поведінки, що базується на внутрішньо організованій системі цінностей, потреб, переконань, домагань та відкладених, нереалізованих цілей. Автономні люди не залежать від власних

потягів, прагнень та потенційних задоволень, які отримують у реальному світі від інших людей, груп чи суспільства загалом, а залежать від засвоєних ідеалів, цілей, завдань, смислів, програм власного розвитку, прагнуть забезпечити безперервне зростання власних можливостей та постійно актуалізувати приховані ресурси. Така незалежність від оточення забезпечує відносну стійкість перед важкими ударами долі, фрустраціями, розчаруваннями, деприваціями, які переживаються досить здоровими особистостями витримано. Автономність проявляється і тоді, коли ми разом зі світом, і тоді, коли ми проти нього [38]. Свого часу К. Роджерс закликав уникати примусу, підлаштовування іншим, до більшої незалежності.

Психологічне здоров'я особистості стосується здатності до зовнішньої саморегуляції, до управління власною поведінкою та діяльністю відповідно до моральних і соціальних норм, правил, законів, здатності планувати власну життєдіяльність і реалізовувати заплановане [3]. Так, сутність емоційної саморегуляції полягає у керуванні людиною власними емоціями у процесі її діяльності та спілкування з іншими людьми, здатність швидко відновлювати фізичні та душевні сили, адаптуватися до умов актуальної життєвої ситуації, вміння опановувати свої почуття, долати негативні емоції та конструктивно управляти інтенсивністю емоцій та їх вираженням [2; 14; 24]. Регуляція емоцій полягає в трансформації деструктивних емоцій у конструктивні, що сприяє продуктивному виконанню діяльності та спілкуванню [24].

Життя психологічно здорової людини сповнене сенсу [27], вона здатна шукати і знаходити сенс життя взагалі та конкретних ситуацій зокрема, як рушійну силу поведінки та розвитку, володіє засобами, постійного наповнення сенсом свого життя. В. Франкл виділив основні сфери смислів здорової особистості. Це, по-перше, творча робота, завдяки якій вона щось віддає світові, збагачує життя; по-друге, переживання цінностей, що допомагають їй брати від навколишнього світу щось важливе; і, по-третє, це позиція особистості щодо долі, яку вона не може змінити. На думку вченого, здорова особистість володіє автентичним сумлінням, інтуїтивною здатністю відшукувати сенс кожної життєвої ситуації.

На думку Р. Мея [15] здорові люди забезпечують собі можливості вибору, зростання свободи і відповідальності, вони покладають відповідальність за власне життя на себе. Особистість з психологічним

здоров'ям володіє високим рівнем суб'єктності контролю над подіями повсякденного життя, живе у переконанні, що більшість подій в її житті є результатом власних зусиль. У житті вона керується власною метою, переконаннями, настановами. Така особистість вільна та одночасно відповідальна у своїх виборах, не схильна піддаватись деструктивним зовнішнім впливам; здатна до здорового спілкування, швидко встановлює глибокі емоційні контакти з іншими людьми, розуміє сенс професійної діяльності в контексті цілісної життєдіяльності.

Для психологічно здорової особистості притаманний повноцінний постійний розвиток на всіх етапах онтогенезу. Для К. Роджерса [23] здорова особистість можлива лише за постійних змін, реалізує стратегію зростання, завжди має великі ресурси для самоосягнення і зміни себе. За В. Штерном [30] здорова особистість – носій прихованих потенцій, які, завдяки активній взаємодії зі світом, постійно розвиваються. Розвиток особистості стає осмисленим саморозгортанням, у процесі якого кожне досягнення змінює, вдосконалює і зміцнює загальну цілісність.

Здоровим особистостям притаманна креативність, безпосередність, сміливість, вміння наполегливо працювати, знаходити задоволення в житті, незважаючи на труднощі, розчарування та навіть страждання. Широкі можливості для особистісного зростання на всіх етапах онтогенезу дозволяє досягати ідеалу. На думку Е. Еріксона [6], здорова особистість не впадає в крайнощі на кожній віковій стадії, здатна досягати динамічної рівноваги між різними полюсами та сферам розвитку.

Здоровій особистості властиве творча активність, творче самовираження, креативність (А. Маслоу), творче ставлення особистості до життя загалом. Здорова людина – це творча людина, оптимально функціонує, конструює і прогнозує дійсність [36]. Завдяки творчості вона відкриває для себе нові горизонти і форми буття у світі. Здоровій людині не притаманні конструкти загрози, страху, тривоги. Вона володіє почуттям міри в процесі переходу від піддатливості до фіксованості, від гнучких інтерпретацій – до чіткіших, жорсткіших, коли залишається мало можливостей для неоднозначного розуміння того, що відбувається.

Складовою психологічного здоров'я людини є стійкість як здатність людини відволікатися від негативних переживань та деструктивних думок в

складних, кризових і стресових ситуаціях, здатність адаптовуватись до постійно мінливих вимог життя. Психологічна стійкість, в основі якої гармонійне поєднанням розвинених інтелектуальних, емоційно-вольових й особистісно-професійних якостей, забезпечує успішність професійних дій і поведінки у процесі життєдіяльності, вибору та реалізації життєвої стратегії. Стійкість виникає в досвіді подолання серйозних труднощів і ризиків, в результаті чого людина змушена створювати і шукати в собі, а також навколо – нові ресурси та потенціали здоров'я як результату збалансування вимог та взаємного поєднання ресурсів та дефіциту [25]. Людям, що характеризуються стійкістю, притаманний вищий рівень оптимізму та внутрішнього спокою, характеризуються більшою енергетикою життя [35].

На думку Г. Айзенка [1], здоровій особистості притаманна стресостійкість, вона не переживає небезпеку, не боїться труднощів, невизначеності, бо вона компетентна, ініціативна, смілива. Стійке почуття безпеки лежить в основі розвитку здорової особистості, яка не сприймає навколишній світ як потенційно загрозливий. Психологічно здорові особистості не переживають небезпеку, не бояться труднощів, невизначеності. На думку Ф. Перлза психологічно здорова особистість здатна сприймати адекватну зовнішню підтримку і регуляцію, здатна досягати оптимального балансу між собою та оточенням.

Як показують емпіричні дослідження та практика, психологічно здорова особистість по-особливому, конструктивно діє у стресових, складних і проблемних ситуаціях. Це проявляється на різних рівнях, зокрема, на: 1) інтелектуальному рівні: а) більше фіксує позитивні думки, ніж негативні, б) переключається з думок, що виникають у стресовій ситуації, на думки про інші сторони життя, в) попереджує виникнення нав'язливих думок, недоцінних ідей, хворобливо-недовірливої підозрілості, уповільнення інтелектуальної діяльності, відсутності думок; 2) мотиваційному: а) конструктивне переосмислення ситуації; б) не дозволяє звуження інтересів навколо хворобливої теми, в) попереджує внутрішню спустошеність, коли нічого не хочеться діяти, переживати, осмислювати; г) протидіє виникненню різноманітних залежностей, наприклад, паління, алкогольної чи наркотичної, та професійного чи особистісного вигоряння; 3) емоційному: а) старається опанувати тривогу, неспокій, емоційну невідношеність, неконтрольовані

бурхливі спалахи емоцій, не допускає агресивність, б) старається підняти собі настрій, в) попереджує емоційне спустошення, емоційне вигорання, актуалізує головні цілі та смисли життя; 4) на рівні поведінки: а) попереджає бездумно-автоматично, пов'язані з несвідомим поведінкові реакції та примітивні стратегії виживання (необдумані, нелогічні, реактивні вчинки, метушливість, агресивність), б) всіляко підтримує активність, блокує регресію як механізм повернення у стан дитини; 5) на міжособистісному рівні: а) активно шукає зовнішню підтримку, розуміння та співчуття, б) не руйнує стосунки з іншими людьми (культивує тенденцію «до людей»), не проявляє емоційну нечутливість (не культивує тенденції «від людей», «проти людей»), в) попереджує соціальну ізоляцію, відчуженість (відмежування від реального життя, повсякденної суєти), г) попереджує розлади в поведінці (вживання спиртного, наркотиків, паління), д) дає собі постійне фізичне навантаження, е) проявляє соціальну компетентність та результативність життя (думає про статус, кар'єру, вирішення побутових проблем), є) попереджує безпорадність, не проявляє «синдром жертви», «синдром невдахи»; 6) духовному рівні: а) звертається до Божої Благодаті, б) актуалізує духовну рефлексію, в) молиться, вірить, любить, творить добро і бореться зі злом.

Для Е. Фромма [28] психологічно здорова людина є індивідуальністю, унікальністю і цілісністю вроджених та набутих властивостей. На думку, Г. Олпортом [20] якраз пропріум – позначає силу, що об'єднує та організує, формує унікальність особистісного життя, реалізує найважливіший особистісний процес – позитивне, творче прагнення до індивідуального зростання. Для К. Роджерса здорова особистість характеризується відчуттям власної непересічності, свободи, неконформності, креативності. Найвищим рівнем розвитку – поява індивідуальності з її почуттям особистої відповідальності, оригінальності. Як показують наші дослідження, здорова індивідуальність особистості завжди поєднана із загальнолюдським (духовність, моральність, конструктивна соціальність).

На думку Я. Морено [17; 18], однією з характеристик здорової особистості є спонтанність та безпосередність. Спонтанність свідчить про те, що самоактуалізація стала способом життя, а не його мрією чи прагненням. Вона співвідноситься з такими цінностями, як свобода, природність. Психологічно здорова особистість здатна до само презентації своєї індивідуальності, здібностей, результатів творчості.

На думку Г. Олпорта, здоровій (зрілій) особистості притаманне здорове почуття реальності та адекватне сприйняття світу. Це стосується двох важливих аспектів: 1) сприймання без спотворень, коректування спотворень, зумовлених актуальними індивідуальними потребами, інтересами, вподобаннями, досвідом та особливостями обставин; 2) емпатії, соціальній чутливості. Сприймання здоровою людиною реального світу і себе забезпечує їй ефективну взаємодію із оточенням. «Правильне» сприймання не означає, що існує один-єдиний, коректний, спосіб бачення навколишнього світу. У сприйманні завжди вразовується індивідуальна своєрідність способу сприймання (раціональне, емоційне, естетичне), що не заважає отримувати зрозумілі та конструктивні результати. Здорова особистість сканує, тестує реальність на відповідність її бажанням чи страхам, тоді як нездорова сприймає її без перевірки. Особливо складно сприймати людині дійсність спотворення, викривлення, зумовлені нашими потребами. Потреба в пізнанні світу, яка стосується безкорисливої тяги до нового, інтересу до об'єктів, прямо не пов'язаних із задоволенням потреб. Психологічно здорова особистість відкрита до пізнання розумом, відчуттями, інтуїцією, емоціями навколишнього світу.

К. Ясперс [32; 34] однією з ознак психологічного здоров'я вважав адекватну орієнтацію у просторі та часі. Психологічно здорова особистість добре орієнтується в часі, живе теперішнім, не відкладає своє життя на «потім», добре розуміє екзистенційну цінність життя за принципом «тут і тепер». Психологічне здоров'я передбачає повне опонування часом, усвідомлення кожного актуального моменту, прийняття того, що можна змінити, незалежність від минулого, усвідомлення майбутнього, регуляція часу.

Психологічно здорова людська особистість здатна, не тільки пристосуватися до умов свого життя, але й протистояти труднощам. Воно стосується важливих особистісних характеристик, які забезпечують не лише успішну адаптацію, але й продуктивний розвиток людини на благо самій собі, іншим людям та суспільству. Воно проявляється у всіх стосунках особистості в навколишньому світі. Як відносно стійкий стан особистості психологічне здоров'я дозволяє свідомо, враховуючи власні духовні, моральні, особистісні і психічні можливості та соціальні умови, створювати і забезпечувати власні та соціальні потреби. Як динамічна сукупність

психічних властивостей особистості, воно забезпечує гармонію між її внутрішнім світом (психікою, особистістю, індивідуальними потребами) та вимогами оточення (суспільства і предметного світу) та виступає передумовою орієнтації людини на реалізацію свого життєвого плану. Гармонійне поєднання суттєвих властивостей особистості проявляється у її активності, креативності, стійкості, врівноваженості і здатності протидіяти негативним зовнішнім впливам, що порушують її цілісність та гармонію.

Психологічно здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (володіє сенсом життя), активністю, самоконтролем. Така особистість здатна бачити і чути, що відбувається за межами власного внутрішнього світу, диференціювати власні прояви та прояви оточення. Вона приймає на себе відповідальність за те, що відчуває, про що думає, що бачить і чує, не заперечує своїх проявів і не приписує їх іншій людині. Вона адекватно виражає свої почуття, відчуває власну захищеність, не здійснює компенсаторних реакцій, підміняючи реальні вчинки фантазуванням, не проявляє егоцентризм, не втрачає влади над собою, у неї розвинена емпатія. Психологічно здорова особистість здатна справлятися з негараздами, володіти компенсаторними та проактивними механізмами [37].

Отже, на основі теоретико-методологічного аналізу та аналізу реальної психологічної практики охарактеризовано психічний (внутрішній) та психологічний (зовнішній) виміри здоров'я особистості. Інтегрованість психічного та психологічного вимірів здоров'я особистості проявляється в єдності внутрішнього світу особистості та її життєдіяльності. Звичайно ці виміри мають точки перетину, зокрема, важко диференціювати зовнішній та внутрішній плани саморегуляції, функціонування особистісної та діяльнісної рефлексії, емоційного переживання, екзистенції у зовнішньому і внутрішньому планах тощо. Однак, врахування цих вимірів дозволяє цілеспрямованіше організовувати допомогу особистості в плані оцінки, відновлення, збереження та зміцнення її особистісного здоров'я. Психологічне здоров'я є умовою здорового духовного, морального, соціального розвитку особистості, одночасно, перебуває під їх зворотним впливом.

Список використаних джерел

1. Айзенк Г., Айзенк М. Исследования человеческой психики Mind watching. Why we behave the way we do / Пер. А. Озерова. – М: ЭКСМО-Пресс, 2001. – 480 с.

2. Александрова Н. П., Богданов Е. Н. Эмоциональная саморегуляция и личностные факторы стрессоустойчивости. Прикладная юридическая психология. 2014. № 1. – С. 22-30.
3. Боришевський, М. Й. Духовність як міра довершеності / М. Й. Боришевський // Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / за ред. С. Д. Максименка. – Т. VIII, вип. 6. – К., 2006. – С. 26-31.
4. Войтенко В. П. Здоровье здоровых : Введение в саналогию / В. П. Войтенко. – К.: Здоров'я, 1991. – С. 74-45.
5. Джемс У. Психология / У. Джемс; [под ред. Л. А. Петровской] – М.: Педагогика, 1991. – 368 с.
6. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / пер. с англ.; общ. ред. и предисл. А. В. Толстых. – М.: Прогресс, б.г. (1996).
7. Жданова І. В., Балабанова Л. М. Психічне здоров'я як складова професійного здоров'я майбутніх правоохоронців. Актуальні питання сучасної психіатрії, наркології та неврології: зб. тез доповідей науково-практичної конференції за участю міжнародних спеціалістів / за заг. ред. В. І. Пономарьова. – Х.: ХНУ ім. В. Н. Каразіна, 2015. – С. 8-10.
8. Карпенко Є. В. Емоційний інтелект як фактор особистісного життєздійснення. Психологічні перспективи. 2017. Вип. 30. с. 51.
9. Кириленко Р. В. Особливості розвитку емоційної культури студентів. Virtus: Scientific Journal. 2016. № 7. June. P. 60–63.
10. Лэйни М. Преимущества интровертов. – М: Манн, Иванов и Фербер, 2013. – 126 с.
11. Лэйнг Р. Д. Феноменология переживания. Райская птичка. О важном. – Львов: Инициатива, 2005. – 352 с.
12. Маслоу А. Мотивация и личность. – Санкт-Петербург: Евразия, 1999. – 326 с.
13. Маслоу А. Психология бытия, Ваклер, – К., 1977. – 324 с.
14. Матійків І. М. Тренінг емоційної компетентності: навч.-метод. посібник. – К.: Педагогічна думка, 2012. – 112 с.
15. Мэй Р. Открытия Бытия / Р. Мэй. – М. : Институт общегуманитарных исследований, 2004. – 382 с.
16. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / пер. с англ. Т. К. Кругловой. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999.
17. Морено Дж. Театр спонтанности / Дж. Морено; пер с англ. – Красноярск: Фонд Мент. Здоровья, 1993. – 125 с.

18. Морено Я. Психодрама / Я. Морено; пер. с англ. – М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001. – 528 с.
19. Оллорт Г. Личность: проблема науки или искусства? / Г. Оллорт // Психология личности / под ред. Ю. Б. Гиппенрейтер, А. А. Пузыря, В. В. Архангельской. – М. : АСТ: Астрель, 2009. – С. 107-114.
20. Оллорт Г. О психологии личности / Г. Оллорт. – М. : Смысл, 1999.
21. Пилипенко К. В. Психологічні особливості емоційної стійкості як чинника оптимального розв'язання професійних задач практичної психології. Проблеми загальної та педагогічної психології: зб. наук. праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України / ред. С. Д. Максименко. – К.: Міленіум, 2008. Т. 10. Ч. 5. – С. 456–464.
22. Психологічний довідник учителя: в 4 кн. Кн. 3 / упоряд. В. Андрієвська; наук. ред. С. Максименко. – К.: Главник, 2005. – С. 52-53.
23. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека, Прогресс Универе, М., 1994. – 480 с.
24. Саенко Ю. В. Техники и приемы регуляции эмоций. Вопросы психологии. 2010. №3. С. 83–93.
25. Титаренко Т. М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомогі в умовах тривалої травматизації: монографія / Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. – Кропивницький: Імекс-ЛТД, 2018. – 160 с.
26. Франкл В. В поисках смысла, Прогресс, М.: 1990. – 367 с.
27. Франкл В. Людина в пошуках справжнього сенсу. Психолог у концтаборі, Харків. 2016. – 160 с.
28. Фромм Э. Человек для самого себя. Введение в психологию, Психоанализ и этика, М.: 1993. С. 59-95.
29. Что такое психическое здоровье / Всемирная Организация Здравоохранения // [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://www.who.int/features/qa/62/ru/index.html>.
30. Штерн В. Персоналистическая психология / В. Штерн // История зарубежной психологии. Тексты. – М. : МГУ, 1986. – С. 186-199.
31. Юнг К. Г. Проблемы души нашего времени, Прогресс, М.: 1994. – 336 с.
32. Ясперс К. Общая психопатология / К. Ясперс. – М. : Практика, 1997. – 1056 с.
33. Ясперс К. Смысл и назначение истории: пер. с нем. / К. Ясперс. – М.: Политиздат, 1991. – 527 с.
34. Ясперс К. Собрание сочинений по психопатологии. В 2 т. – М.: Изд. центр «Академия»; СПб.: Белый кролик, 1996. – 720 с.

35. Fredrikson B. The role of positive emotions in positive psychology. The broaden unbuilt theory of positive emotions. American Psychologist. 2001. № 56. S. 218–226.
36. Kelly G. A. A Theory of personality. The psychology of Personal constructs / G. A. Kelly. – N.J., 1955.
37. Keyes Corey L. M. The mental health continuum: From languishing to flourishing in life Journal of Health and Social Behavior. – 2002 (Jun.). – Vol. 43. – P. 207-222. URL: http://www.flume.com.br/pdf/Keyes_The_mental_health.pdf P. 208.
38. Jagoda M. Current concepts of positive mental health. – New York: Basic Books, Inc., Publishers, 1958. P. 35-43.

1.5

ПСИХОЛОГІЧНА СТРУКТУРА РЕЛІГІЙНОГО СВІТОГЛЯДУ ОСОБИСТОСТІ

Фоменко К.І., Кузнецов О.І.

Психологічний зміст релігійного світогляду особистості в контексті сучасних психологічних досліджень

Сучасний стан вивчення проблеми світогляду у гуманітарному пізнанні визначається дослідженнями Г. Балла, Т. Басанової, Л. Кривеги, Д. Леонтєва, А. Моспан, В. Хмелька, Ю. Швалба, Л. Ярмол [1; 2; 7; 10; 11; 26; 30; 31], втім суто психологічний аналіз феномену світогляду представлений у сучасній українській науці переважно у дослідженнях І. Тітова [21; 22]. У зарубіжній психології вивчення світогляду ускладнюється тим, що для цього феномену в англійській мові не існує самостійного терміну, адже world view розглядається і як світогляд, і як картина світу, які, безумовно, не тотожні за змістом.

Світогляд як наукова категорія була предметом розгляду класиків зарубіжної психології. Так, згідно з З. Фрейдом світогляд являє собою усвідомлені індивідуальні концепції, які визначають світ у вигляді чітких пояснювальних конструкцій [25], відповідно до точки зору К. Юнга [33], світогляд закріплено в психології індивіда і є ключовим елементом сприйняття людини при прийнятті рішення, при цьому світогляд є скоріше несвідомим конструктом і обумовлений культурним контекстом,