

Москаленко О.В.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

Блохіна І.О.

Національний технічний університет України «Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського»

ДО ПРОБЛЕМИ ВИВЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті представлено результати аналізу та узагальнення наукових досліджень із питань психологічного здоров'я особистості. Проаналізовано основні наукові підходи та теорії у вивченні феномену психологічного здоров'я особистості. Розглянуто стан проблеми психологічного здоров'я в сучасних умовах життєдіяльності особистості та суспільства. Встановлено, що сучасні підходи до розуміння психологічного здоров'я характеризуються термінологічною розбіжністю. Але значна кількість науковців, вивчаючи проблему психологічного здоров'я особистості, інтерпретують його через взаємозв'язок таких аспектів як оточуюче природне і соціальне середовище; потреби індивіда і суспільства; рефлексивні, емоційні, інтелектуальні та поведінкові прояви, а також пов'язують з різними психологічними явищами. Визначено та проаналізовано критерії психологічного здоров'я. У результаті теоретичного аналізу наукових робіт встановлено, що існує значна кількість різних переліків критеріїв психологічного здоров'я, та попри їх різнобічність, зазначені класифікації мають певну подібність. Більшість авторів серед найважливіших виділяють наступні критерії психологічного здоров'я особистості: інтерес до самого себе та суспільний інтерес, самоконтроль та висока фрустраційна стійкість, прийняття невизначеності та гнучкість «науково» мислення та орієнтація на творчі плани, прийняття самого себе, здатність до ризику, тривалий гедонізм, нонутопізм та відповідальність за свої емоційні порушення. Встановлено, що в умовах сьогодення найважливішими критеріями психологічного здоров'я особистості є прийняття невизначеності та фрустраційна толерантність. Так, прийняття невизначеності в науковій літературі інтерпретується як багаторівневий та багатовимірний особистісний конструкт, що містить когнітивний, афективний та конативний компоненти. Інтерпретуючи поняття фрустраційної толерантності, науковці суголосні в розумінні того, що це здатність особистості долати труднощі, здатність до адекватної оцінки фрустраційної ситуації та передбачення виходу з неї.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психічне здоров'я, критерії психологічного здоров'я, прийняття невизначеності, фрустраційна толерантність.

Постановка проблеми. Питання забезпечення та збереження психологічного здоров'я особистості в сучасних умовах набуває все більшої актуальності. Останнім часом значно посилились загрози психологічному благополуччю особистості, зріс негативний вплив різноманітних чинників: нестабільність соціально-економічного розвитку суспільства, поглиблення кризової ситуації в країні, воєнна агресія проти України, пандемія COVID-19, необхідність оволодіння новими соціальними ролями, які викликають низку протиріч, загострення почуття страху, невизначеності, невпевненості та розгубленості. Динамічність і суперечливість сучасного світу обумовлюють

значний вплив на людину, втручаються в її особистісний простір і негативно позначаються на її психологічному здоров'ї. Проблема вивчення та дослідження психологічного здоров'я, чинників, які на нього впливають, є доволі актуальною і привертає увагу науковців різних галузей: медицини, психології, педагогіки, економіки, екології, юриспруденції тощо. Така міжгалузєва увага до психологічного здоров'я є доволі актуальною та важливою, оскільки лише завдяки комплексному підходу уможлиблюється пошук шляхів її розв'язання.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Психологічне здоров'я стає предметом вивчення

в царині психології наприкінці ХХ століття. Вченим вдалось не лише розділити поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я», а й позначити те феноменологічне поле, в якому поняття «здоров'я» представлено в сукупності його психологічних аспектів. Проблема психологічного здоров'я особистості розкривалась через взаємозв'язок з різними психологічними явищами та вивчалися різні його аспекти, а саме: О. Алексеев визначив зв'язок між настроєм та здоров'ям; І.Дубровіна досліджувала критерії психологічного здоров'я учасників освітнього процесу; О. Хухлаєва – особливості психічного здоров'я студентів; Л. Дьоміна, І. Ральникова аналізували роль захисних механізмів особистості та їх значення для психічного здоров'я; І. Толкунова Г. Нікіфоров, І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич, О. Наскова систематизували знання та створили основи навчальної дисципліни психологія здоров'я людини; В.Панкратов дослідив особливості саморегуляції психічного здоров'я; Н. Ярема з'ясувала критерії оцінювання та фактори формування психологічного здоров'я; Л. Коробка розкрила проблему психологічного здоров'я в контексті здорового способу життя тощо.

Значний внесок в розробку проблеми психологічного здоров'я зробили зарубіжні вчені – Р. Ассаджіолі, А.Адлер, А. Елліс, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, З. Фрейд, Е. Фром, К. Хорні, К. Юнг, С.Московичі, К.Ерзміш, Е. Еріксон, та ін.

Водночас, незважаючи на тривалу історію вивчення проблеми психологічного здоров'я, в науці й досі немає єдиного розуміння цього поняття, як і немає єдиних критеріїв та способів його оцінки.

Метою статті є теоретичний аналіз поняття «психологічне здоров'я» та дослідження критеріїв психологічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу. Аналіз наукової літератури дає змогу зробити висновок, що проблему психологічного здоров'я розробляли представники різних наукових психологічних шкіл, проте історична ініціатива у постановці проблеми належить вченим гуманістичного напрямку – Г. Олпорту, А. Маслоу, К. Роджерсу. На думку науковців основою психологічного здоров'я є прагнення людини стати і залишатись самою собою, незважаючи на усі труднощі життя [13]. Визначаючи структуру психічного здоров'я, автори зазначали, що основними її компонентами є позитивне ставлення до себе, самоактуалізація особистості, оптимальний розвиток, особиста автономія, пси-

хічна інтеграція, реалістичне сприймання оточуючих, уміння адекватно впливати на інших тощо.

В індивідуальній психології А. Адлера представлено інший погляд на проблему психологічного здоров'я. Згідно його теорії, критерії психологічного здоров'я напряму пов'язані з тим, наскільки успішно людина здатна вирішувати основні життєві задачі: працювати, дружити, любити [1].

На думку В. Франкла психічне здоров'я можливе лише в тому випадку, коли існує певне напруження між людиною та змістом, що знаходиться зовні, який людині необхідно досягнути, здійснити [10]. Згідно з екзистенційно-психологічною концепцією автора, людина в будь-якому стані, в будь-якій ситуації прагне до змісту, обґрунтованості та змістовності свого життя.

Внутрішню складність та неоднозначність феномену психологічного здоров'я описано в концепції Е. Еріксона. Вчений співвідносить характеристики вітальної особистості з віком, презентуючи їх в якості декількох форм ідентичності, що вже пройшли свій основний шлях розвитку, форм, яким це ще належить та форм, що знаходяться в стадії становлення [2].

К. Хорні вперше звернула увагу на соціальний аспект проблематики психологічного здоров'я, вказавши при цьому на те, що його критерії змінюються в залежності від того до якої культури належить особистість. При цьому кожна культура впевнено вірить в те, що притаманні їй почуття та прагнення є єдиними правильними і нормальними проявами та способами вираження людської природи.

Підтвердження ідеї соціальної обумовленості психологічного здоров'я знаходимо в підході Е. Фромма. На його думку, психологічне здоров'я індивіда напряму пов'язане зі станом соціуму. Здоровою чи ні є особистість, в першу чергу залежить не від неї, а від структури певного суспільства. Нездоров'я суспільства стримує розвиток особистості [4].

На нашу думку природу психологічного здоров'я людини, його компоненти варто розглядати як системне явище, розуміння сутності якого, можливе через вивчення існуючих концепцій та поглядів науковців. Так, О. Шувалов розглядає психологічне здоров'я як еквівалент «здоров'я духовного», визначає його як нормальний розвиток суб'єктивної реальності, а серед провідних критеріїв психологічного здоров'я називає спрямованість розвитку та характер актуалізації людського в людині [13]. Важливо

відмітити, що науковець акцентує увагу на понятті норми, а не відхилень чи паталогій. Основою психологічного здоров'я, на думку О. Завгородньої, є здатність до інтеграції протиріч між зовнішньою та внутрішньою реальністю, яка можлива лише за умови сформованості вміння до свідомої саморегуляції, розвиненої раціонально-вольової сфери, що створює основу для соціальної адаптації, без пригнічення емоційної сфери [5]. Також в науковій літературі поняття «психологічне здоров'я» описано як динамічний стан внутрішнього благополуччя особистості, що складає її сутність та дозволяє актуалізувати індивідуальні, вікові та психологічні можливості на будь-якому етапі розвитку [8].

Значна кількість науковців, вивчаючи психологічне здоров'я, інтерпретують його через стан балансу та рівноваги між:

- оточуючим природним і суспільним середовищем;
- потребами індивіда та суспільства;
- рефлексивними, емоційними, інтелектуальними, поведінковими аспектами;
- особистістю та середовищем, адекватною регуляцією поведінки і діяльністю людини [6].

Узагальнюючи розглянуті підходи, ми вважаємо, що психологічне здоров'я варто розуміти як динамічний стан внутрішнього балансу різних аспектів життя особистості, що дає можливість здійснювати оптимальний для неї вибір поведінки, окремих вчинків та дій під час взаємодії з оточуючими об'єктивними умовами та можливістю реалізовувати власний потенціал.

Стан психологічного здоров'я, на думку вчених, варто вивчати через конкретні критерії. Так, М. Ягода виділяє шість критеріїв психологічного здоров'я, а саме: позитивна установка по відношенню до власної особистості; духовне зростання і самоактуалізація; інтегрована особистість; автономія, самодостатність; адекватність сприйняття реальності; компетентність у подоланні вимог оточуючого світу [9].

А. Елліс, досліджуючи проблему психологічного здоров'я, наводить більш розгалужену систему критеріїв, таких як: інтерес до самого себе та суспільний інтерес, самоврядування (самоконтроль) та висока фрустраційна стійкість, прийняття невизначеності та гнучкість, що виражається в пластичності думки, відкритість до змін, «наукове» мислення та орієнтація на творчі плани, прийняття самого себе, здатність до ризику, тривалій гедонізм, нон утопізм та відповідальність за свої емоційні порушення [14].

Узагальнюючи результати теоретичного аналізу наукової літератури, можемо стверджувати, що серед критеріїв психологічного здоров'я, основними є наступні:

– серед властивостей особистості: оптимізм, зосередженість, урівноваженість, етичність, адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість до образ (уміння позбавлятися образ), працелюбство, незалежність, природність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

– серед психічних станів: стійкість, зрілість почуттів, володіння негативними емоціями, вільний природний прояв почуттів та емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття;

– серед психічних процесів: адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; знання себе; дисципліна розуму [9].

Розглядаючи проблему підтримки психологічного здоров'я особистості, крізь призму подій сьогодення актуальними, на нашу думку, є наступні критерії: прийняття невизначеності та фрустраційна толерантність.

Умови війни, в яких перебуває сьогодні українське суспільство, спровокували стан надзвичайної розгубленості. Невизначеність життя, невідомість майбутнього, відсутність або руйнація планів та перспектив призвели до зростаючого емоційного напруження, підвищеної тривожності, появи страхів, нав'язливих негативних думок та постійних переживань, що значною мірою впливають на стан психологічної рівноваги особистості, її психологічне здоров'я.

Обґрунтувати значимість зазначеного критерію, а саме, прийняття невизначеності, варто через характеристики проявів двох протилежних особистісних конструктів: толерантність та інтолерантність до невизначеності. Толерантність до невизначеності є багаторівневим та багатовимірним особистісним конструктом, що відображає когнітивний аспект, який характеризує тенденцію сприймання ситуації, афективний аспект – емоційну реакцію на невизначеність та конативний – демонструє індивідуальні поведінкові особливості саморегуляції в складних умовах, що пов'язані з невизначеністю смислових підвалин власного буття [3].

Так, інтолерантна до невизначеності особистість проявляє схильність до: жорсткої категоризації і винесення чітко протилежних суджень, праг-

нення приймати поспішні та невиважені рішення, уникнення непрозорих, нечітких, незрозумілих ситуацій та емоційна реакція на них, сприйняття невизначеності як загрози і відторгнення усього нового. Як наслідок, в умовах невизначеності, інтолерантна особистість зазнає значної дестабілізації психологічного здоров'я.

Тому усвідомлення кардинальної зміни ситуації та неможливості вплинути на певні події життя є надзвичайно важливим кроком, що допоможе підтримувати психологічне здоров'я кожної людини.

Прийняти невизначеність та зорієнтуватися в наявній життєвій ситуації допоможе толерантність до невизначеності, яка також розглядається як здатність людини знаходити сенс життя в складних умовах. Толерантна до невизначеності особистість демонструє такі можливості як:

- здатність приймати рішення, розв'язувати проблеми в ситуаціях, коли складно передбачити всі можливі наслідки та в умовах значного дефіциту фактів щодо наявної ситуації;

- здатність опиратись відсутності логіки у інформації що надходить;

- здатність сприймати нові, незнайомі та ризиковані ситуації як стимулюючі;

- здатність організувати себе і застосовувати дієву соціально-психологічну установку, яка передбачає активізацію афективного, когнітивного та поведінкового компонентів в складній ситуації;

- здатність відчувати та продукувати позитивні емоції в неоднозначних ситуаціях шляхом сприймання їх не як загрози, а як певного виклику;

- готовність пристосуватись до невизначеної ситуації і використовувати ті можливості, які є в наявності [7].

Таким чином, прийняття невизначеності та розвинена толерантність до невизначеності допомагає особистості уникати зневіри, не опускаючи руки, активізувати та мобілізувати усі наявні індивідуальні ресурси для самопомоги та самопідтримки психологічного здоров'я.

Особливої уваги, на нашу думку, заслуговує, також, такий критерій психологічного здоров'я як фрустраційна толерантність особистості. Здатність особистості протистояти несприятливим надважким викликам сучасного світу, адаптуватись до навколишнього середовища в умовах війни актуалізує зазначену якість особистості як ніколи.

Проблема фрустраційної толерантності в сучасній науці активно вивчається та розробляється. Інтерпретуючи це поняття, науковці суго-

лосні в розумінні того, що це здатність особистості долати труднощі, здатність до адекватної оцінки фрустраційної ситуації і передбачення виходу з неї, межа допустимого рівня психічного напруження, перевищення якого викликає деструктивні зміни у психіці і поведінці людини. На наше переконання заслуговує уваги визначення, запропоноване Н.Чиженко, яка розглядає цей феномен як психічну якість особистості, що дозволяє адекватно переносити фрустраційні ситуації, демонструючи при цьому конструктивну поведінку на шляху подолання фрустраційних бар'єрів. На думку дослідниці усвідомлення негативних фрустраційних впливів, налаштування на вирішення актуальних життєвих завдань, прояв оптимізму дозволяє зберігати психічну рівновагу. Від рівня сформованості фрустраційної толерантності залежить зниження чутливості до впливу несприятливих факторів, що дозволяє підтримувати психологічне здоров'я особистості. Розглядаючи фрустраційну толерантність як психічну стійкість дослідниця наголошує, що це «здатність індивіда протистояти зовнішнім проявам, що виводять людину зі стану нервово-психічної нерівноваги, і самостійно повертатися в стан психічної рівноваги» [11].

На думку А.Гусева фрустраційна толерантність діє в когнітивній, емоційній і поведінковій сферах та дозволяє особистості витримувати кризові прояви, які пов'язані з невизначеністю власного буття [3]. На основі аналізу вивчених джерел можна визначити, що фрустраційна толерантність є інтегративною характеристикою особистості, головними компонентами якої є: стійкість, витривалість у ставленні до фрустраторів, мотивація на подолання перешкод, життєвий оптимізм, когнітивне оцінювання на основі рефлексії та процесах критичного мислення, що передбачають здатність прогнозування успішного подолання фрустраторів.

Висновки. Отже, підсумовуючи, зауважимо, що здоров'я – це найбільша цінність людини, яка характеризує не лише її стан, але й стратегію життя. Розглядаючи психологічне здоров'я як динамічний стан внутрішнього балансу різних аспектів життя особистості розуміємо, що природні і соціальні чинники визначають ставлення особистості до себе, сприяють особистісному розвитку, забезпечують ефективність і успішність її життя і діяльності.

Психологічне здоров'я реалізується в соціальному, емоційному та духовному благополуччі і виступає провідною потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб особистості,

досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми та соціальним оточенням.

Стан психологічного здоров'я варто вивчати через конкретні критерії. З огляду на потенційну складність досліджуваного феномена проблема критеріїв психологічного здоров'я потребує ретельного вивчення та аналізу. Незважаючи на те, що науковці

виокремлюють критерії психологічного здоров'я, питання оцінки його стану досі не розв'язане. Жоден із критеріїв не може бути однозначно інтерпретованим, оскільки психологічне здоров'я – це інтегративна система, яку необхідно розглядати не лише як цілісний феномен, а й з урахуванням суб'єктивної об'єктивності ситуації та середовища.

Список літератури:

1. Адлер А. Наука жить: пер. с англ. Киев: Port-Royal, 1997. 288 с.
2. Активность, ценностная направленность и психологическое здоровье студенчества / под ред. А.А. Волочкова. Пермь : Перм. гос. гуманитар.-пед. ун-т. 2015. 200 с.
3. Гусев А.І. До проблеми формування та розвитку толерантності до невизначеності. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова*. Сер. № 12. Психологічні науки. К., 2007. № 17(41). Ч. 1. С. 101–113.
4. Дубровина И.В. Практическая психология в лабиринтах современного образования: моногр. М. : Моск. психол.-соц. ун-т, 2014. 464 с.
5. Завгородня О.В. Курганська Л.О. Психологічне здоров'я людини: теоретичні аспекти та прикладні аспекти: монографія К. : ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2008. С. 43–50.
6. Коцан І.Я., Ложкін, Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с
7. Павленко Г.В. Толерантність до невизначеності як ресурс психологічного благополуччя студентів. *Актуальні проблеми психології*, 2019. Т. 7, вип. 47. URL: <http://appspsychology.org.ua/data/jrn/v7/i47/20.pdf>
8. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. СПб. : Питер, 2006. 240 с.
9. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І, Голець О.В. Психологія здоров'я людини / за ред. І.В. Толкунової. Київ, 2018. 156 с.
10. Франкл В. Человек в поисках смысла : пер. с англ. М. : Прогресс, 1990. 372 с.
11. Чиженко Н. Фрустраційна толерантність особистості як афективний компонент оптимізму. *Психологія і особистість*, 2006. № 2(10). Ч. 2. С. 146–155.
12. Шевченко А.М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2018. № 1(12).
13. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека. *Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология*, 2009. № 4(15). С. 87–101.
14. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*, 2015. № 2. С. 106–113.

Moskalenko O.V., Blokhina I.O. TO THE PROBLEM OF STUDYING THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSONALITY

The article presents the results of the analysis and generalization of scientific research on the psychological health of the individual. The main scientific approaches and theories in the study of the phenomenon of psychological health of the individual are analyzed. The state of the problem of psychological health in the modern conditions of life of the individual and society is considered. Modern approaches to understanding psychological health have been found to be characterized by terminological differences. But a significant number of scholars, studying the problem of psychological health of the individual, interpret it through the relationship of such aspects as the natural and social environment; the needs of the individual and society; reflexive, emotional, intellectual and behavioral manifestations, as well as associated with various psychological phenomena. Criteria of psychological health have been identified and analyzed. As a result of theoretical analysis of scientific papers, it was found that there are a large number of different lists of criteria for psychological health, and despite their diversity, these classifications have some similarities. Most authors highlight the following criteria of psychological health: self-interest and public interest, self-control and high frustration, acceptance of uncertainty and flexibility “scientific” thinking and focus on creative plans, self-acceptance, risk-taking, long-term hedonism, nonutopism and responsibility for their emotional disorders. It is established that in today's conditions the most important criteria for the psychological health of the individual are the acceptance of uncertainty and frustrating tolerance. Thus, the acceptance of uncertainty in the scientific literature is interpreted as a multilevel and multidimensional personality construct that contains cognitive, affective and conative components. Interpreting the concept of frustrating tolerance, scientists agree that it is the ability of the individual to overcome difficulties, the ability to adequately assess the frustrating situation and predict a way out of it.

Key words: *psychological health, mental health, criteria of psychological health, acceptance of uncertainty, frustrating tolerance.*