

Титаренко Т.М.

ІНДИКАТОРИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Анотація З метою визначення індикаторів психологічного здоров'я особистості апробовано методикę непрямого контекстуального інтерв'ю 32-х класиків психологічної науки ХХ століття. Для отримання робочих визначень здорової особистості використано контент-аналіз з процедурами інтелектуальної фільтрації та визначенням частотності показників. Здійснено порівняння індивідуально-психологічних, ціннісно-сміслових та соціально-психологічних індикаторів психологічного здоров'я особистості. Визначено індикатори з однаково високою частотністю по кожній групі, що сприятимуть подальшій розробці критеріїв підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості. Серед отриманих 35 інтегральних показників здорової особистості визначено найпопулярніші – це особистісна цілісність, потреба у самореалізації, здатність до саморегуляції, креативність, схильність до співробітництва з іншими людьми, здатність шукати сенси, наявність гармонії, врівноваженості, осмислення досвіду, автентичність, рефлексивність, здатність до співпереживання, людяність.

Ключові слова: психологічне здоров'я, індикатори психологічного здоров'я, методика контекстуального інтерв'ю, контент-аналіз, типи характеристик (соціально-психологічні, індивідуально-психологічні, ціннісно-сміслові).

Актуальність дослідження обумовлена як першочерговим значенням феномену здоров'я для повноцінного життя людини, так і необхідністю подолання неоднозначності у використанні відносно нового терміну «психологічне здоров'я».

Відповідно Уставу Всесвітньої організації охорони здоров'я, здоров'я є таким станом людини, що передбачає

не лише відсутність захворювань чи фізичних вад, а й повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя [див. 1,3,7]. На цьому визначенні базується традиційний рівневий підхід, відповідно до якого здоров'я розуміють як єдність тілесного, душевного і духовного компонентів. Так, наприклад, Л.М.Коробка вважає, що психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії із людьми [5].

Незважаючи на взаємозв'язок рівнів здоров'я, можливі різні варіанти їх розвинутості, ступеню і якості здоров'я [2]. До того ж, між позначеними рівнями здоров'я немає однозначного ієрархічного зв'язку чи прямої каузальності. Не можна сказати, що лише високий рівень фізичного здоров'я забезпечує наявність здоров'я психологічного, чи навпаки. Саме тому визначення психологічного здоров'я, що базуються на рівневому підході, викликають певні сумніви.

Мета роботи – емпірично визначити індикатори психологічного здоров'я особистості для подальшої розробки технологій його підтримання та відновлення.

Щоб уточнити, які саме індикатори найчастіше використовуються різними авторами при характеристиці психологічно здорової особистості, ми використали *метод* непрямого контекстуального інтерв'ю. У концептуальних підходах авторитетних вчених, теорії яких є загальновідомими і наводяться у підручниках, енциклопедіях, словниках, ми шукали відповіді на запитання «Що таке здорова особистість?». Оскільки термін «особистісне, чи психологічне здоров'я» використовується відповідно до розуміння авторами природи особистості, ми аналізували у різних авторів різні

аспекти їх теорій: умови соціалізації, шляхи особистісного зростання, можливості самореалізації, повноцінного функціонування, способи подолання внутрішніх конфліктів, пом'якшення невротичних станів, модуси досягнення гармонії тощо.

Було проаналізовано 32 теорії класиків сучасної персонології, а саме (за алфавітом) А.Адлера, Х.Айзенка, А.Бандури, А.Бека, К.Горні, В.Джеймса, Е.Еріксона, П.Жане, Дж. Келлі, Р.Кеттела, Ж.Лакана, К.Левіна, Р.Д.Лейнга, Г.Марселя, А.Маслоу, Г.Меррея, Р.Мея, У.Мішеля, Я.Морено, Г.Оллпорта, Ф.Перлза, В.Райха, К.Роджерса, Дж.Роттера, Г.Саллівена, Б.Скіннера, В.Франкла, З.Фрейда, Е.Фромма, Е.Шпрангера, В.Штерна, К.-Г. Юнга [4,6,8,9,10,11,12].

Слід підкреслити, що з усіх обраних яскравих представників психології ХХ століття лише Г.Оллпорт, К.Роджерс, А.Маслоу тримали феномен особистісного здоров'я у фокусі уваги. Абсолютна більшість вчених зосереджувалася переважно на аномаліях і відхиленнях чи ігнорувала проблему особистісного здоров'я як несуттєву. Тому лише різнобічний і ретельний контекстуальний аналіз їхніх теорій та процедура інтелектуальної фільтрації дозволили зібрати первинну емпіричну інформацію і сформулювати наступні визначення здорової особистості. В якості фільтрів виступали питання: «Яка особистість для автора є нормальною, збалансованою, гармонійною, зрілою?», «Які характеристики особистості говорять про відсутність відхилень, невротичних розладів, патологічних станів?», «Які синоніми для опису здорової особистості використовує автор?». Отже, наступні визначення у більшості своїй сконструйовані штучно і тому подаються без посилань на першоджерела.

За З.Фрейдом, здорова особистість – та, що перетворилася із нарцисичної дитини на соціалізованого

дорослого, зорієнтованого на реальність. Вона стала цілісною, досягла зрілості і відповідальності у стосунках з людьми, проявляючи до них тепло і турботу, все активніше вирішуючи життєві проблеми.

Для К.-Г.Юнга психологічно здорова особистість керує власною індивідуацією, постійно рухаючись в бік інтеграції, гармонії і цілісності. У неї внутрішні протилежності компенсують одна одну, створюючи самореалізації і досягненню балансу.

А. Адлер, як і його колеги-психоаналітики, концентрується на цілісності психічного життя особистості та підкреслює значущість соціальної приналежності, соціального інтересу та загальної активності особистості при вирішенні життєвих завдань. Для нього особистісне здоров'я передбачає наявність творчої енергії, що проявляється у бажанні розвиватися, розвинутого соціального інтересу та здорової концепції життя, яка передбачає допомогу іншим людям і роботу на користь суспільства. Здорова людина є водночас і картиною, і художником, вона самостійно виплавляє власну особистість.

Серед персонологів, хто, як і Адлер, думає про спрямованість здорової особистості на прогрес та вдосконалення людства через співробітництво з іншими людьми, слід назвати П.Жане. Найвищим критерієм розвитку особистості для нього є здатність до саморегуляції, а найвищим рівнем розвитку – поява індивідуальності з почуттям особистої відповідальності, оригінальності. З'являються і нові критерії: сила і напруження як свідомі психічна активність, здатність виконувати роботу, що потребує зусиль.

Про значущість стосунків пише і Я.Морено, вважаючи основною характеристикою здорової особистості спонтанність. Для Г.Саллівена особистість є

динамічним центром серії міжособистісних контактів і поза спілкуванням перетворюється на ілюзію. Отже, досягнення здоров'я залежить саме від якості контактів людини з оточенням. Здорова особистість особливо цінує близькість, вміє викликати у партнера симпатію, ніжність, відданість. Ситуації спілкування завжди викликають у неї задоволення і посилюють почуття безпеки. На думку Ж.Лакана, особистість знаходить себе і репрезентується через Іншого, через стосунки з людьми, через зустріч з культурою.

Джерелом здоров'я, на думку К.Горні, є реалізація особистості. Коли всі здібності повністю затребувані, людина перебуває у стані емоційного благополуччя, внутрішньої свободи, безпосередності, врівноваженості. Здорова особистість гнучко використовує основні стратегії міжособистісних стосунків відповідно до обставин, що складаються.

В.Райх вважає, що здорова особистість має здатність до саморегуляції, сповідує принципи природної, а не примусової моралі, здійснює вчинки у відповідності з власними схильностями і почуттями. У неї немає жорсткого панцира психологічних захистів і тому ніщо не стримує вільний плин енергії і емоцій.

У роботах Г.Меррея здорова особистість прагне зростання і задоволення власних потреб. Заради цього вона змінює ситуації, що їй не задовольняють.

Для Е.Фромма психологічно здорова людина є унікальністю і цілісністю вроджених та набутих властивостей, що знаходить відповіді на екзистенційні запитання. Її соціальний характер має плідотворну орієнтацію, тобто вона сприймає себе як втілення власних сил-здібностей, що вільно реалізуються. Вона вміє встановлювати зв'язки зі світом, турбуватися про когось, продуктивно любити; долати себе, свою пасивну природу

через творчість; набувати укоріненості у світі через досягнення стабільності, звільнення від залежностей; досягати самоідентичності без бажання відповідати очікуванням натовпу; формувати цінності як маршрутну карту розвитку.

Здорову і цілісну особистість ототожнював і В.Штерн, підкреслюючи, що цілісність ніколи остаточно не досягається, а існує водночас реально і потенційно. Здорова особистість є цілеспрямованою і пластичною; вона несе в собі приховані енергії, потенції, які завдяки активній конвергенції зі світом все більше розвиваються у певних напрямках. Розвиток особистості стає осмисленим саморозгортанням, в ході якого кожне досягнення змінює загальну цілісність.

Е.Шпрангер теж підкреслював значення цілісності для особистості, яка пізнає світ і розуміє власне життя. Він вважав значущою єдність душевного процесу у його смислових зв'язках з духовними цінностями і культурою суспільства.

Для Г.Марселя здорова особистість є справжньою, достеменною людиною, спрямованою на світ вищих цінностей. Її здатність любити дозволяє бачити цінність інших людей, що збагачує власне буття. Вона відчуває волю долати дійсність, яка її не задовольняє, у тому числі і всередині самої себе. Вона відчуває відповідальність за те, як проживає власне життя, внутрішнім виправданням якого є наявність у ньому сенсу, трансцендентного по відношенню до існування.

Здорова особистість Р.Лейнга є синонімом онтологічно захищеної особистості. Вона як автономна індивідуальність має почуття цілісності, утіленості, нерозщепленості на дух і тіло. Здорова особистість не відчуває загрози своєму існуванню, переживає непохитну

впевненість як у власній реальності та ідентичності, так і в реальності та ідентичності інших людей.

У В.Франкла основним показником здорової особистості є її здатність шукати і знаходити сенс життя як рушійну силу поведінки і розвитку. Серед засобів пошуку сенсу він називає, по-перше, творчу роботу, за допомогою якої людина щось дає світові, збагачує життя; по-друге, переживання цінностей, що допомагають щось важливе брати від навколишнього світу; і, по-третє, позицію, що її особистість займає по відношенню до долі, яку не може змінити. Відповідно виділяються три групи смислових універсалій: цінності творчості, цінності переживання і цінності ставлення. Здорова особистість має розвинену совість, здатність виходити за межі себе, підніматися над ситуацією, дивитися на себе зі сторони, що сприяє переживанню свободи, тісно пов'язаної з відповідальністю за правильний пошук і реалізацію власного сенсу життя.

На думку Е.Еріксона, здорова особистість вміє відходити від крайнощів, досягаючи динамічної пропорції між полюсами розвитку на кожній віковій стадії. Вона виробляє певну міру довіри до світу, міру самостійності, ініціативи, компетентності, близькості, продуктивності, цілісності. Досягнення здоров'я залежить від готовності людини спілкуватися і взаємодіяти з широким колом людей.

Для здоров'я, за В.Джеймсом, неабияку значущість має інтегративна цілісність. Здорова особистість добре усвідомлює себе, має розвинутий самоконтроль, що поліпшує якість життя. Досягнення здоров'я забезпечує особистий досвід, позитивний настрій, вміння не подавляти власні емоції. Здорова особистість має високу самоповагу, якої досягає, відмовляючись від зайвих домагань і таким чином досягаючи успіху.

Б. Скіннер сприймає здоров'я як поведінковий репертуар, який забезпечує здатність послаблювати вплив несприятливих умов і краще контролювати власну поведінку. Чим більше нових шаблонів поведінки ми сформуємо, тим здоровіше будемо.

Для А.Бандури здоровий означає самоефективний, тобто здатний керувати подіями, що впливають на життя, впевнений у тому, що може здійснити певні конкретні дії. На здоров'я впливає здатність до саморегуляції та адаптивності. Необхідно орієнтуватися на стан внутрішнього комфорту, що супроводжується відчуттям власної адекватності і самоповаги.

На думку Х.Айзенка, здорова особистість має такі властивості як альтруїзм, хороша соціальна пристосованість, стресостійкість та здатність до співпереживання.

А.Бек вважає, що здорова особистість має розвинуту здатність зцілювати себе, зберігати психічне здоров'я і залишатися цілісною.

Ф.Перлз вважає здоровою, аутентичною особистістю цілісну систему фізичних, сенсорних, емоційних і когнітивних процесів, що забезпечує вчасне усвідомлення своїх емоцій, довіру до потреб та відповідальність за їхнє задоволення. Аутентична особистість має природну потребу у зростанні; вона постійно занурена в актуальний процес життєдіяльності, не зациклюючись на минулому чи майбутньому. Вона розвиває власну автономію, свободу і самодостатність. Психологічне здоров'я є здатністю не подавляти власні емоції, здатністю замінити зовнішню підтримку і регуляцію на самопідтримку і саморегуляцію, здатністю досягати оптимального балансу всередині себе і по відношенню до оточення.

Для Г.Оллпорта здорова особистість, унікальна у своїй своєрідності, є єдністю всіх елементів індивідуальності. Однією з її головних особливостей є здатність змінюватися, еволюціонувати, зростати протягом життя, прагнучи перспективних життєвих цілей. Їй властива так звана проактивна поведінка, тобто здатність активно впливати на навколишнє середовище новими способами, потрапляючи саме у ті ситуації, в які активно прагнула потрапити. Здорова (зріла) особистість має широкі межі «Я»; у неї розвинута здатність до встановлення теплих, ширих взаємин; вона демонструє самоприйняття і емоційну незаклопотаність; у неї є здорове почуття реальності; вона має неабияку здатність до самопізнання і розвинене почуття гумору; б) її життєва філософія характеризується цільністю.

Для К.Роджерса синонімом здорової особистості є особистість, що повністю функціонує, тобто оптимально психологічно пристосована до обставин життя, досягла психологічної зрілості і відкрита новому досвіду. Він розглядав психологічне здоров'я як стан особистості, що забезпечує її розвиток, рух в бік самоактуалізації, реалізації вроджених потенційних можливостей. Людина є інтегрованим цілим, що не зводиться до окремих часток. Кожна людина природно бажає самоактуалізації, зростання, самостійності, пристосованості, самовираження, активізації всіх можливостей організму, що забезпечує їй хороше життя. Вона вчасно усвідомлює і задовольняє свою потребу у позитивній увазі до себе як з боку інших, так і з власного боку. Основні характеристики здорової особистості: відкритість власним переживанням, емоційна глибина і рефлексивність; екзистенційний спосіб життя з його гнучкістю, адаптивністю, спонтанністю, повним усвідомленням кожного моменту у теперішньому; віра у себе, свої

внутрішні спонуки, інтуїтивні оцінки, що сприяють прийняттю рішень; відчуття власної непересічності, свободи, неконформності, креативності.

Здорова особистість Дж.Келли – це *творча* людина, яка оптимально функціонує, конструюючи дійсність. Вона має почуття міри, на якій базується здатність переходити від податливості до фіксованості, від гнучких інтерпретацій до чіткіших, жорсткіших, коли залишається мало можливостей для неоднозначного розуміння того, що відбувається.

Для А.Маслоу здорова особистість – це особистість самоактуалізована, а самоактуалізація – процес повного, творчого, радісного використання талантів, здібностей, потенціалів. Для особистісного зростання важливо присвячувати себе чомусь більш високому, ніж власне «я», та успішно виконувати завдання, які перед собою ставиш. Здорові особистості креативні, безпосередні, сміливі, вміють завзято працювати, знаходять задоволення в житті, незважаючи на біль, страждання, розчарування. У них зручні стосунки з реальністю і собою. Вони обирають зростання, а не безпеку, не боячись складностей чи невизначеності.

К.Левін здоров'я розуміє як 1) здатність до особистісного розвитку, що передбачає включення у життєвий простір певної нової незваної зони, рух до якої реорганізує весь життєвий простір; 2) досягнення все більшої диференційованості особистісного простору, його краща організація; 3) покращення психологічного теперішнього, збільшення часової перспективи і ретроспективи; 4) подолання жорсткості життєвого простору, досягнення більшої його рухливості.

На думку Дж.Роттера, поведінку здорової особистості можна передбачити, а ключем до передбачення є набуті знання, прожита життєва історія та

очікування з приводу майбутнього. Здорова особистість здатна навчатися, її властивості можна модифікувати, вона довіряє людям, вважаючи, що на них можна поклатися.

У.Мішель підкреслює, що здорова особистість є активною і цілеспрямованою. Вона формулює цілі, розробляє план їх досягнення і частково самостійно створює ситуації, в які потрапляє. Вона генерує (конструює) власну версію реального світу відповідно до компетентностей, які має, і саморегуляторних стратегій, якими володіє.

Р.Кеттел синонімом здорової особистості вважає особистість нормальну, яка успішно долає дисбаланс мотиваційних динамічних рис і рис темпераменту.

За Р.Меем, здорові люди вміють пристосовуватися до світу природи, інших людей і самого себе. Вони ясно усвідомлюють цінність власного досвіду і живуть одночасно в навколишньому середовищі, серед інших людей, будуючи стосунки з ними, і у внутрішніх стосунках з собою. Досягаючи здоров'я, вони стають більш людяними, розширяють і розвивають власну свідомість, забезпечують можливості вибору, ріст свободи і відповідальності.

Для обробки даних використовувався метод контент-аналізу. Схожі висловлювання різних авторів, в яких майже повторювався зміст, хоч і використовувалися різні терміни, об'єднувалися в інтегральні одиниці аналізу. Так, в одну смислову одиницю увійшли здатність до саморегуляції, стресостійкість, вміння долати себе, витримувати напруження, самоконтроль, активне вирішення життєвих проблем; в іншу – продуктивність, вміння досягати успіху, самоефективність, оптимальне функціонування. Подібні узагальнення стали можливими не лише завдяки порівнянню відповідних теорій особистості [4,6,8, 10,11,12], а й авторському аналізу

персонологічних підходів учасників непрямого контекстуального інтерв'ю [9].

Було отримано 35 інтегральних показників здорової особистості, серед яких деякі зустрічалися у кожного другого автора, як, наприклад, цілісність чи потреба у самореалізації, а інші згадувалися лише одноразово, як, наприклад, сміливість, віра у себе чи емоційна глибина.

Табл. 1. Частотність показників психологічно здорової особистості

<i>№</i>	<i>Показники психологічно здорової особистості</i>	<i>Частота</i>
1	цілісність, інтегрованість, єдність	20
2	самореалізація, зростання, втіленість	16
3	здатність до саморегуляції, стресостійкість, вміння долати себе	15
4	творчість, спонтанність, внутрішня свобода	15
5	співробітництво, спілкування, соціальний інтерес	11
6	здатність формувати цінності, шукати сенси	10
7	гармонія, баланс, врівноваженість, стабільність, почуття міри	10
8	осмислення досвіду, розуміння власного життя	9
9	автентичність, здатність до самопізнання, рефлексивність	9
10	здатність до співпереживання, людяність	9
11	адаптивність, адекватність, передбачуваність	9
12	любов як мистецтво жити, здатність отримувати задоволення від життя	8
13	активність, сила, ініціатива, проактивність, цілеспрямованість	8
14	продуктивність, самоефективність, оптимальне функціонування	7
15	автономність, самодостатність, самостійність	6
16	спрямованість на прогрес та вдосконалення суспільства	6
17	унікальність, непересічність, креативність	5
18	спрямованість на вищі цінності	4
19	компетентність, вміння формувати нові шаблони поведінки	4

20	позитивний настрій, вміння не подавляти емоції, усвідомлювати їх	4
21	пластичність, подолання жорсткості	4
22	зрілість	3
23	довіра до світу, відповідальність перед світом, широкі межі «я»	3
24	онтологічна захищеність, відсутність загрози своєму існуванню	3
25	освоєння нового, здатність навчатися	2
26	достеменність, совість	2
27	повне усвідомлення кожного моменту у теперішньому	2
28	збільшення часової перспективи, очікування з приводу майбутнього	2
29	почуття гумору	1
30	сміливість	1
31	прийняття того, що не можна змінити	1
32	віра у себе	1
33	безпосередність	1
34	здатність зцілювати себе	1
35	емоційна глибина	1
36	покращення психологічного теперішнього	1

Оскільки, щоб стати надійними показниками, елементи змісту мають зустрічатися з відповідною частотою, наступним кроком аналізу було визначення частотності і побудова ієрархії індикаторів психологічного здоров'я особистості (див. табл.1). За нашими даними, перші десять найпопулярніших показників – це 1) особистісна цілісність, 2) потреба у самореалізації, 3) здатність до саморегуляції, 4) творчість, креативність, 5) схильність до співробітництва з іншими людьми, 6) здатність формувати цінності, шукати сенси, 7) наявність гармонії, врівноваженості, 8) осмислення досвіду, 9) автентичність, рефлексивність, 10) здатність до співпереживання, людяність.

Для подальшого узагальнення даних всі отримані показники було поділено на три групи характеристик: соціально-психологічні, індивідуально-психологічні та ціннісно-сміслові.

Найбільшою виявилася група індивідуально-психологічних характеристик (21 показник). До неї увійшли (у порядку зменшення частот) цілісність, здатність до саморегуляції, творчість, гармонія, адаптивність, автентичність, активність, продуктивність, автономність, унікальність, компетентність, позитивний настрій, пластичність, почуття гумору, здатність зцілювати себе, емоційна глибина, гнучкість, віра у себе, безпосередність, сміливість.

Другою за кількістю стала група ціннісно-сміслових характеристик (12 показників). Це такі важливі характеристики як самореалізація, здатність формувати цінності і шукати сенси, осмислення досвіду, здатність отримувати задоволення від життя, спрямованість на прогрес та вдосконалення суспільства, спрямованість на вищі цінності, зрілість, онтологічна захищеність, достеменність, збільшення часової перспективи, повне усвідомлення кожного моменту у теперішньому, прийняття того, що не можна змінити.

Найменш розповсюдженими характеристиками психологічного здоров'я виявилися показники третьої – соціально-психологічної групи, що було досить несподіваним. Таких показників було лише три, щоправда, кожен з них включав чимало схожих понять і перші два мали високу частотність. Так, перший показник з частотністю 11 об'єднав здатність до співробітництва, готовність спілкуватися, соціальну приналежність, соціальний інтерес, соціальний характер. Другий з частотністю 9 включив якість контактів з оточенням, здатність до співпереживання, встановлення теплих,

ширих стосунків, близькість, людяність, турботу, альтруїзм. До третього з частотністю 3 увійшли довіра до світу, відповідальність перед світом, широкі межі «я».

Висновки. Розуміння психологічного здоров'я особистості як єдності відповідних рівнів (тілесного, душевного, духовного чи соціального, емоційного, духовного) неправомірно збіднює, спрощує його характеристику. Рівневий підхід, придатний для дослідження загального здоров'я індивіда, втрачає адекватність при переході до набагато складнішого феномену психологічного здоров'я особистості.

Апробована методика непрямого контекстуального інтерв'ю дала змогу визначити широку палітру індикаторів досліджуваного явища. Процедура інтелектуальної фільтрації дозволяє збирати первинну емпіричну інформацію і формулювати робочі визначення здорової особистості, а подальше використання контент-аналізу з визначенням частотності та побудовою ієрархії індикаторів сприяє подальшій розробці критеріїв підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості, що переживає наслідки травматичних подій.

Отримано загалом 35 інтегральних показників здорової особистості. Серед найпопулярніших показників – особистісна цілісність, потреба у самореалізації, здатність до саморегуляції, креативність, схильність до співробітництва з іншими людьми, здатність шукати сенси, наявність гармонії, врівноваженості, осмислення досвіду, автентичність, рефлексивність, здатність до співпереживання, людяність.

Комплексний підхід до особистісного здоров'я передбачає аналіз трьох груп характеристик: соціально-психологічних, індивідуально-психологічних та ціннісно-смыслових. Оскільки індивідуально-психологічних індикаторів психологічного здоров'я особистості

порівняно з ціннісно-смісловими та соціально-психологічними виявилось істотно більше, і частотність їхня вища, серед ключових визначено сім наступних (з частотою від 20 до 8): цілісність, здатність до саморегуляції, творчості, збалансованість, адаптивність, рефлексивність, цілеспрямованість.

Серед базових ціннісно-сміслових індикаторів, які за розповсюдженістю займають друге місце, виокремлено чотири показники (з частотою від 16 до 8): це реалізація життєвого потенціалу, здатність формувати цінності і сенси, осмислювати набутий досвід та здатність отримувати задоволення від життя.

Серед найменш розповсюджених соціально-психологічних індикаторів виділено два інтегральних показники (з частотою від 14 до 9): здатність до співробітництва разом із довірою до світу, та якість контактів з оточенням, що передбачає наявність близькості, людяності, турботи.

Література

1. Баякина О.А. Соотношение понятий психического и психологического здоровья личности // Известия Самарского научного центра Российской академии наук, т. 11, 4 (5), 2009.- С.1195-1200.
2. Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988.- 301 с.
3. Глушкова Н.И. Психологическое и психическое здоровье как проблема национальной безопасности. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1636
4. Капрара Дж, Сервон Д. Психология личности. – СПб.: Питер, 2003.- 640 с.
5. Коробка Л М. Психологічне здоров'я особистості в контексті здорового способу життя //Український

- науковий журнал «Освіта регіону. Політологія. Психологія. Комунікації» - №2.- 2011.- С.332-337.
6. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ.- СПб.: Речь, 2002.- 539 с.
 7. Малейчук Г.И. Обоснование психологической модели психического здоровья. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.b17.ru/article/761/>
 8. Первин Л., Джон О. Психология личности: Теория и исследования. – М.: Аспект Пресс, 2000.- 607 с.
 9. Психология личности. Словарь-справочник / Под ред. П.П.Горностая, Т.М.Титаренко.- К., Рута.- 2001.- 320 с.
 10. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности (основные положения, исследования и применение).- СПб.: Питер-Пресс, 1997.- 608 с.
 11. Холл К. С., Линдсей Г. Теории личности. – М.: «КСП+», 1997.- 720 с.
 12. Шапиро Д. Психологическое здоровье // Психологическая энциклопедия. 2-е изд. / Под ред. Р.Корсини, А.Ауэрбаха.- СПб.: Питер, 2003.- 1096 с. – С.675-676.

References

1. Bayakyna O.A. Sootnoshenye ponyatyuy psykhycheskoho y psykhologhycheskoho zdorov'ya lychnosty // Yzvestyya Samarskoho nauchnoho tsentra Rossyyskoy akademyy nauk, t. 11, 4 (5), 2009.- S.1195-1200.
2. Bratus' B.S. Anomalyy lychnosty. – М.: Mysl', 1988.- 301 s.
3. Hlushkova N.Y. Psykhologhycheskoe y psykhycheskoe zdorov'e kak problema natsyonal'noy bezopasnosty. [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: http://superinf.ru/view_helpstud.php?id=1636
4. Kaprara Dzh, Servon D. Psykhologhyya lychnosty. – SPb.: Pyter, 2003.- 640 s.

5. Korobka L. M. Psykholohichne zdorov'ya osobystosti v konteksti zdorovoho sposobu zhyttya //Ukrayins'kyi naukovyy zhurnal «Osvita rehionu. Politolohiya. Psykholohiya. Komunikatsiyi» - #2.- 2011.- S.332-337.
6. Maddy S. Teoryy lychnosti: sravnytel'nyy analiz.- SPb.: Rech', 2002.- 539 s.
7. Maleychuk H.Y. Obosnovanye psykholohycheskoy modely psykhycheskoho zdorov'ya. [Elektronnyy resurs]. – Rezhym dostupu: <https://www.b17.ru/article/761/>
8. Pervyn L., Dzhon O. Psykholohyya lychnosti: Teoryya y yssledovanyya. – M.: Aspekt Press, 2000.- 607 s.
9. Psykholohyya lychnosti. Slovar'-spravochnyk / Pod red. P.P.Hornostaya, T.M.Tytarenko.- K., Ruta.- 2001.- 320 s.
10. Kh'ell L., Zyhler D. Teoryy lychnosti (osnovne polozhenyya, yssledovanyya y pryomenenye).- SPb.: Pyter-Press, 1997.- 608 s.
11. Khol K. S., Lyndsey H. Teoryy lychnosti. – M.: «KSP+», 1997.- 720 s.
12. Shapyro D. Psykholohycheskoe zdorov'e // Psykholohycheskaya entsyklopedyya. 2-e yzd. / Pod red. R.Korsyny, A.Auzrbakha.- SPb.: Pyter, 2003.- 1096 s. – S.675-676.

Титаренко Т.М.

ИНДИКАТОРЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ

Аннотация. С целью определения индикаторов психологического здоровья личности апробировано методiku непрямого контекстуального интервью 32-х классиков психологической науки XX века. Для получения рабочих определений здоровой личности использован контент-анализ с процедурами интеллектуальной фильтрации и определением

частотности показателей. Осуществлено сравнение индивидуально психологических, ценностно-смысловых и социальнопсихологических индикаторов психологического здоровья личности. Определено индикаторы с одинаково высокой частотностью по каждой группе, что будут способствовать последующей разработке критериев поддержания и возобновления психологического здоровья личности. Среди полученных 35 интегральных показателей здоровой личности определено самые популярные – это личностная целостность, потребность в самореализации, способность к саморегуляции, креативность, склонность к сотрудничеству с другими людьми, способность, искать смыслы, наличие гармонии, уравновешенности, осмысления опыта, подлинность, рефлексивность, способность, к сопереживанию, человечность.

Ключевые слова: психологическое здоровье, индикаторы психологического здоровья, методика контекстуального интервью, контент-анализ, типы характеристик (социальнопсихологические, индивидуально психологические, ценностно-смысловые).

Titarenko T.M.

INDICATORS OF PSPERSONALITYPSYCHOLOGICAL HEALTH OF

Annotation. For the purpose of definition the indicators of personality psychological health the indirect contextual interview technique of theories the 32 classics of XX century psychological science is approved. For receiving working definitions of the healthy personality the content analysis with the procedure of an intellectual filtration and definition of indicators rate is used. Comparison of

individual and psychological, valuable and semantic, social and psychological indicators of personality psychological health is carried out. Indicators with equally high rate by each group are determined which will promote further development of maintenance and restoration criteria of the personality psychological health. The most popular integrated indicators of healthy personality among received 35 ones are defined – the personal integrity, the need for self-actualization, the ability to self-regulation, the creativity, the tendency to cooperate with others, the ability to search for the senses, the presence of harmony, the presence of balance, the experience comprehension, the authenticity, the reflexivity, the empathy capacity, the humanity.

Keywords: *psychological health, indicators of psychological health, technique of a contextual interview, content analysis, types of characteristics (social and psychological, individual and psychological, valuable and semantic).*