

ПСИХОЛОГІЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ

О.А. Лукасевич,

кандидат психологічних наук,
старший викладач кафедри практичної психології
Запорізького національного університету

Статтю присвячено дослідженню психологічного аспекту проблеми здорової особистості в сучасному суспільстві. Розглядається не лише сутність феномену здоров'я, а й психологічний зміст понять «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я». Проведений аналіз основних тенденцій дослідження поняття здоров'я в психології демонструє розуміння здорової особистості як всебічно розвинутої, що здатна до продуктивної соціальної діяльності.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, здорова особистість.

Статья посвящена исследованию психологического аспекта проблемы здоровой личности в современном обществе. Рассматривается не только сущность феномена здоровья, но и касается психологического содержания понятий «психическое здоровье», «психологическое здоровье». Проведенный анализ основных тенденций исследования понятия здоровья в психологии демонстрирует понимание здоровой личности как всесторонне развитой, способной к продуктивной социальной деятельности.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, здоровая личность.

Великою прогалиною в систематичній психології є відсутність експліцитної теорії про здорову особистість. Причина частково полягає в тому, що суспільство не вимагало від дослідників зосередженої уваги до поняття здоров'я: люди, які функціонують конструктивно й продуктивно не загрожують існуванню цивілізації.

Інша причина пов'язана з тим, що аномальні феномени легше ідентифікувати й поставити на контроль дослідника. «Симптоми» – це ті сторони поведінки, які виходять за межі бажаних або встановлених системою суспільства. Як наслідок, ми маємо способи соціальної регуляції, за якими такі люди поміщені в умови, де їх легше вивчати.

Крім того, існує імпліцитне переконання, за яким «нормальні» люди мають право на особистісну недоторканість і на самостійне розпорядження власною долею. У зв'язку з цим маємо більш розвинуту психологію аномальної, ніж здорової особистості. Теорії здорової особистості формуються на основі положень із теорії хворої особистості. Проте, здорова особистість є такою ж самостійною діагностичною категорією як будь-який тип особистості.

Актуальність проблеми здорової особистості зумовила пильну увагу вчених до її вивчення. У сучасній літературі зростає кількість публікацій, у яких розглядаються різні аспекти цієї проблеми. Дослідженням проблеми здоров'я й здорової особистості з психологічної точки зору займалися Л.А. Байкова, Б.С. Братусь, Н.І. Герман, І.В. Дубровіна, О.В. Хухлаєва, Г.С. Нікіфоров та інші [1, 2, 3, 5, 6].

Як показує аналіз доліджень, проблема здорової особистості, збереження й підвищення рівня психічного здоров'я, а також урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант психічного здоров'я, є актуальною й потребує подальшого вивчення.

Мета статті – здійснити систематизацію та узагальнення теоретичних підходів у зарубіжній літературі до вивчення феномену здорової особистості, з'ясувати вплив внутрішніх і зовнішніх чинників на здоров'я особистості.

Теоретичні підходи до особистості мають за мету описати або пояснити інтринсивні властивості людини та їх зв'язок із поведінкою. Оскільки кожна дія завжди обумовлена як характеристиками самої людини, так і характеристиками ситуації, додаткова проблема стосується

того, як взаємодія між інтринсивними властивостями й екстринсивними умовами в даному оточенні впливає на поведінку.

Теорії особистості мають справу з однією або більшою кількістю основних функцій інтринсивних властивостей, а саме спонукання, регулювання, переживання й осмислення, стиль.

Психологічне здоров'я можна вивчати з точки зору цих функцій. Такий підхід дав би змогу описати структуру й динамічні процеси, які характерні для здорової особистості.

Люди мають характеристики, які спонукають їх до руху й дії: зміна на рівні інтенсивності певної універсальної внутрішньої сили викликає наступну зміну в поведінці.

Коли змінюється рівень збудження це викликає певний паттерн дії, що забезпечує вираз або задоволення нового стану збудження. Реалізація обраної альтернативи здійснюється через інтринсивні регулятивні системи або аттитюди.

Регулювання доповнюється процесом переробки інформації, у ході якої стимул і зворотній зв'язок від поточної поведінки об'єднуються й інтегрується з діями. Сенсорні дані й пов'язані з ними переживання зберігаються й вилучаються за допомогою процесів формування та засвоєння понять, що генерують поняття або смисли. Ця система працює разом із процесом відбору й регулювання, що визначає паттерни та реалізацію послідовності поведінки.

Нарешті, кожна особистість володіє специфічними особистісними характеристиками. Навіть якщо дві людини схожі між собою за силою збудження, способом регулювання й змістом понять, вони завжди відрізняються за своїми поведінковими проявами.

Представники інтуїтивного підходу підкреслюють необхідність вивчення здорової особистості через розкриття рис, які відрізняють феномен здоров'я від звичайної «нормальності» або відсутності серйозних психопатологічних симптомів. Так, на думку П.І. Калью, здорові люди характеризуються самоконтролем, особистісною відповідальністю, демократизмом і наявністю ідеалів [3].

За Дж. Джерардом, здорові люди постійно розширюють своє усвідомлення себе, інших людей і оточуючого світу, розвивають свою компетентність щодо задоволення базових потреб і реагування на небезпеку, продукують реалістичні й відповідні їх потребам ролі та міжособистісні відносини [6].

Психоаналітична теорія пропонує особливий погляд на психологічне здоров'я, що знаходить вираження в понятті невротичної особистості. Невротична особистість страждає від серйозних неусвідомлюваних конфліктів, несе важкий тягар тривоги й поєднує велику кількість енергії в захисних паттернах поведінки. Звідси, невротична особистість відчуває труднощі в задоволенні інстинктивних імпульсів і витрачає масу часу на марну, непродуктивну активність.

Насправді, психоаналітична теорія не передбачає змістовної концепції здорової особистості. Швидше, вона розглядає будь-яку людину спершу як «ідеального або нормального» невротика, який відрізняється у двох відношеннях: рівновазі й сублимації [10].

У нормальної людини краще сбалансовані структурні підсистеми, загальна енергія організму розповсюджується серед трьох підсистем таким чином, що кожна отримує необхідну для її нормального функціонування кількість. У результаті Его має достатню кількість енергії для адекватного сприйняття й пристосування Супер-Его, одночасно має засоби для задоволення тощо

Невротика й нормальні люди відрізняються своїми захисними тактиками. У буквальному значенні, сублимація означає знеструмлення Его інстинктів, енергію яких вона використовує для власних цілей. У цьому випадку Его звертається до творення соціально бажаної, цивілізованої поведінки. З точки зору суспільства, сублимація є «успішною» тактикою захисту, оскільки вона дає змогу уникати конфлікту й тривоги, реалізовувати те, що передбачено процесом соціалізації. Як бачимо, нормальна людина може розглядатися просто як людина, чие Его містить більший, ніж у невротика запас сублимованої енергії й тим самим володіє великою кількістю соціально схвалюваних паттернів поведінки.

За межами психоаналітичного підходу лежать теорії, які безпосередньо звертаються до питання актуальних структурних і динамічних якостей здорової особистості. Перші засновані на принципі інтеграції структур, другі – на принципі прогресії в розвитку динамічних систем.

Представники психоаналітичної традиції, що критикують положення З. Фрейда, посилаються на роль соціалізації як функції соціокультурних умов, які наділяють Его більшою самостійністю в питаннях контролю й інтеграції поведінки, розглядають Супер-Его в позитивних поряд із негативними термінами і допускають існування змін, які відбуваються на більш зрілих стадіях розвитку. Проте, дана критика головним чином фокусує свою увагу на аналізі неврозу, з наслідків і висновків якого й формулюються принципи, що відносяться до поняття здоров'я [4].

К. Юнг розглядав проблему прогресуючої інтеграції в розвитку особистості. На його думку, сфера несвідомого включає дві області: особистісне й колективне несвідоме. Перша насичена великою кількістю комплексів і конфліктів, знаходиться під постійним контролем репресивної функції Его й формуються в результаті подій, які пов'язані з специфічними видами переживань у ході процесу соціалізації. У той же час, за цією областю криються потенційні переживання всіх людських істот, а саме архетипи – загальні знаменники людського буття.

Існують дві причини, за якими архетипи розглядаються К. Юнгом як універсальні елементи людського досвіду й тому відтворюються кожним наступним поколінням. По-перше, усі людські істоти незмінно володіють схожими переживаннями. По-друге, усі володіють великим і складно організованим мозком, невід'ємною функцією якого є ідентифікація, символічна інтерпретація й маніпуляція власними переживаннями [4].

На шляху осягнення архетипів лежить область особистісного несвідомого. Прогресу перешкоджають різноманітні захисні механізми Его, що й характеризує невротика.

Мета людського розвитку полягає у вивільненні можливостей колективного несвідомого й асиміляція їх у «Я» – певному містичному центрі особистості. «Я» уявляє собою втілення максимальної цілосності або досконалості, яких може досягнути людина. Прогрес передбачає процес індивідуалізації, коли суб'єкт починає осягати відмінності між свідомим і несвідомим й усвідомлювати свою приналежність до людського роду. При переносі цих відкриттів в область свідомого розкриваються всі протиріччя людського буття, що конфліктують.

Такий аналіз розкриває погляд на здорову особистість як на прогресивний рух у ході погодження власного особистісного досвіду з універсальним людським досвідом. У результаті суб'єкт набуває здатності думати, відчувати й діяти на людському, Его-захисному рівні.

Дослідженням феномену здоров'я також займався Е. Фромм. Згідно з автором, не принцип задоволення лежить в основі здорової психіки, а принцип розуму, любові й відповідальності. Здоров'я й нормальна психіка орієнтована в майбутнє, а не в минуле, на творчість, а не на традицію. Повна самореалізація особистості повинна була б означати можливість для людини випробувати все, що тільки можна, і бути психічно здоровою.

Здоровий спосіб життя, за Е. Фроммом, передбачає свободу розуму, сприйнятливість до чужих радощів, любов до інших і самого себе. Психічно здорова людина має мужність бути собою й здійснювати вибір. Крім того, людина почуває себе здоровою, коли вона належить до якоїсь спільноти – сім'ї, нації, общини [8].

К. Хорні досліджувала вплив культури на психічне здоров'я й залежність типу неврозів від особливостей культури. Вона підкреслювала, що фундаментальним для людини є доброта, альтруїзм, безкорисливість. За К. Хорні, егоцентризм, агресивність, заздрість формуються в певному типі суспільства, з певною економічною й політичною системою, або ж спричинені неправильним вихованням. Основною причиною неврозів авторка вважала не дитячі переживання людини, а те, що вона у свій час не наважилася зробити вибір, не змогла реалізувати свої здібності в суспільстві [10].

Г. Олпорт – один із перших серед зарубіжних психологів розпочав розкривати проблему здорової особистості. Він вважав, що в здоровій людини поведінка обумовлена раціональними мотивами, і це відрізняє її від невротиків, які живуть керуючись несвідомими імпульсами. За вектором часу здорова людина існує не лише в минулому, а й у сьогоденні й майбутньому.

Гуманістичні психологи підкреслюють фундаментальну відмінність сил, які лежать в основі людського спонукання. Більшість представників гуманістичної психології дотримуються ідеї інстинктивного походження спонукань до самоактуалізації. Ідея самоактуалізації передбачає, що джерела прогресивного розвитку знаходяться всередині самої людини, а домінуючою життєвою тенденцією є виявлення й реалізація цих можливостей. Духовне самовдосконалення, естетичні імпульси, пошук істини й смислу, альтруїзм тощо, вважаються унікальною особливістю людського існування.

В. Франкл, піддаючи критиці концепцію самоактуалізації, вважає, що в основі процесу спонукання насправді лежить пошук смислу. Поведінка має значущість, смисл, який необхідно віднайти. Самоактуалізація – просто відповідна винагорода, яку можна отримати. Центральною характеристикою істинно людського прагнення стає не самоактуалізація, а самовизначення.

Прогрес у напрямку самовизначення залежить від набуття все більшого контролю над своїм життям. При цьому в житті не існує ситуацій, у яких був би відсутній вибір між альтернативами, незалежно від того, наскільки безвихідним здається положення. Чим більше реалізується процес

вибору в низці послідовних кроків, тим більшим стає потенційне просування до свободи. Жодна людина не здатна досягнути абсолютної свободи, але будь-хто може стати більш вільним [10].

У гуманістичних теоріях підкреслюється, що впродовж життєвого шляху інтринсивні якості відчують постійні зміни. Так, на думку К. Роджерса, «Я» виконує роль фокусу, за яким організується й досягає згоди сприйняття. У процесі поступової асиміляції переживань дана система набуває все кращу інтеграцію, рухаючись у напрямку від системи виключно особистісного оцінювання до процесу безперервного оцінювання з позиції організму як цілого [7].

Схожа тема прослідковується в поглядах А. Маслоу: люди, що самоактуалізуються досягають гармонійно функціонуючої ієрархії мотивів, у якій не існує конфлікту й більш високі мотиви не блокуються вимогами мотивів більш низького рівня [10].

Е. Еріксон розглядав послідовні періоди в життєвому циклі як низку екзистенційних за своїм змістом конфліктів. Переживання однієї фази впливає на переживання наступних стадій. Якщо конфлікт не набуває успішного вирішення, людина опиняється не в змозі успішно впоратися з наступними конфліктами [11]. Звідси, психологічне здоров'я предстает у вигляді прогресуючої інтеграції фундаментальних видів переживань у більш широку систему. Здорова людина, яка знаходиться на певному відрізку свого життєвого шляху, вирішила екзистенційні конфлікти попередніх стадій і, отже, здатна до конструктивного вирішення фундаментальної проблеми поточної стадії.

Висновки. Таким чином, було здійснено спробу представити погляди й світогляди на проблему здоров'я особистості видатних зарубіжних психологів ХХ ст. Встановлено, що дослідження феномену здоров'я особистості – одне з головних завдань психології здоров'я. Такі культурно-історичні феномени, як еталони здоров'я й соціальні уявлення про нього, заломлюючись у психіці конкретного індивідууму, сприяють формуванню особливої внутрішньоособистісної структури – «установки бути здоровою», що визначає специфіку сприйняття, переживання й поведінки людини та пов'язано з фундаментальними проблемами її здоров'я.

Відтак, психологія здоров'я, з одного боку, завжди включена в систему соціокультурної детермінації, з іншої – визначається індивідуальною «культурою здоров'я», тобто ціннісними орієнтаціями, цілями, установками й стратегіями конкретного індивідуума.

Узагальнюючи, можна сказати, що проблема психологічного здоров'я безпосередньо пов'язана з питанням структури й динаміки особистості. Різноманітність теоретичних підходів до особистості можна об'єднати певною комбінацією спонування, регулювання, осмислення й стилю. У ході аналізу процесу індивідуального розвитку, властивостей і взаємовідносин між цими функціями виникають труднощі, що виходять за межі простого перерахування рис або залучення окремих поведінкових критеріїв типу «адаптованості», «стійкості», «продуктивності», «конформізму».

З точки зору структури, здорову особистість необхідно розглядати, швидше, як процес безперервних змін, ніж як стійку фіксовану систему. Загальним принципом виступає те, що особистісні структури прагнуть до набуття більшої гармонії, у якій спонукальна, регулятивна, понятійна й стилістична функції поєднуються в єдине ціле.

Перспектива подальших досліджень полягає в розробці критеріїв і показників здорової особистості в контексті навчально-виховної діяльності вищих навчальних закладів задля оптимізації процесу самореалізації студентської молоді.

Література

1. Байкова Л.А. Теоретико-методологічні основи дослідження взаємозв'язку психічного, психологічного й соціального здоров'я / Л.А. Байкова // Психологічні перспективи. – Вип. 15. – Луцьк, 2010. – С. 3-8.
2. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности / Б.С. Братусь // Вестн. Моск. ун-та. – Сер. 14: Психология. – 1981. – №2. – С. 46-56.
3. Герман Н.І. До проблеми психічного здоров'я / Н.І. Герман // Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. – Сер. 12. - Психологічні науки. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2007. - № 19 (43). – С. 70-75.
4. Зеленский В. В. Толковый словарь по аналитической психологии / В.В. Зеленский. – СПб.: Б&К, 2000. – 324 с.
5. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. – М.: Высш. шк., 1998. – 175 с.
6. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003. – 607 с.
7. Роджерс К.. Становление человека / Роджерс К. – М.: «Прогресс», «Универс»; 1994. – 478 с.

8. Фромм Э. Бегство от свободы. Человек для себя / Эрих Фромм; [пер. с англ.; сост. А. Лактионов]. – М.: АСТ: АСТ МОСКВА, 2006. – 571 с.
9. Хухлаева О.В. Коррекция нарушений психологического здоровья дошкольников и младших школьников / О.В. Хухлаева. – М.: Академия, 2003. – 184 с.
10. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер, 2001. – 608 с.
11. Эриксон Э. Детство и общество. – Изд. 2-е, перераб. и доп./ Э. Эриксон; [пер. с англ.]. – СПб.: Ленато; АСТ; Фонд «Университетская книга», 1996. – 592 с.