

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ФАКТОР ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ

Ольга Царькова

*Мелітопольський державний педагогічний університет імені Богдана Хмельницького*

### Анотація:

Висвітлюється проблема психологічного здоров'я та гармонійного розвитку людини. Розглядається різнобічний, гармонійний розвиток психологічно здорової людини. Аналізуються різні наукові підходи до вивчення психологічного здоров'я та гармонізації особистості загалом. Привертається увага до гармонії як невіддільного складника особистості. Визначаються основні рівні психологічного здоров'я, кожен з яких характеризує особливості психологічного стану особистості. Окреслюються можливості кожної людини щодо гармонійного розвитку. Системним параметром, який характеризує гармонійну особистість, визнається високий рівень збалансованості відносин різних особистісних утворень. Духовність визнається одним із головних аспектів психологічно здорової особистості.

### Царькова Ольга. Психологическое здоровье как фактор гармоничного развития личности

Освещается проблема психологического здоровья и гармоничного развития человека. Рассматривается разностороннее, гармоничное развитие психологически здорового человека. Анализируются различные научные подходы к изучению психологического здоровья и гармонизации личности в целом. Заостряется внимание на гармонии как неотъемлемой составляющей личности. Рассматриваются основные уровни психологического здоровья, каждый из которых характеризует особенности психологического состояния личности. Определяются возможности каждого человека в отношении гармоничного развития. Системным параметром, характеризующим гармоничную личность, определяется высокий уровень сбалансированности отношений различных личностных образований. Духовность рассматривается как один из главных аспектов психологически здоровой личности.

### Tsar'kova Olga. Psychological health as a factor of the personality's harmonious development

The article reveals the problem of psychological health and harmonious development of personality. The author studies all-round harmonious development of a psychologically healthy person. The article analyzes various scientific approaches for studying psychological health and personal harmony in general.

The attention is paid to the harmony as the integral part of personality. The author examines major levels of psychological health, each of them characterizing the peculiarities of personality's psychological state. The author defines possibilities of every person for harmonious development. The system parameter characterizing a harmonious personality is considered to be the high level of balanced relations of various personal formations. Spirituality is seen as one of the main aspects of a psychologically healthy personality.

### Ключові слова:

гармонізація, норма, психологічне здоров'я, розвиток.

гармонизация, норма, психологическое здоровье, развитие.

harmonization, norm, psychological health, development.

Одним з істотних показників психологічного здоров'я людини є її здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участі в соціальній діяльності та суспільно корисній праці. Відомо, що для успішної реалізації своїх функцій людина повинна бути не тільки психологічно здоровою, а й гармонійно розвинутою. Якість цього процесу безпосередньо пов'язана із саморозвитком, самовдосконаленням і пристосованістю до мінливого навколишнього середовища. Термін «психологічне здоров'я» був уведений у науковий обіг не так давно І. Дубровіною. При цьому під психологічним здоров'ям автор розуміє психологічні аспекти психічного здоров'я, тобто те, що стосується особистості загалом, перебуває в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу.

Аналіз різних підходів до проблеми психічного здоров'я дає змогу визначити дві позиції: медичну, що розглядає стан особистості через призму «норма – патологія», і психологічну, де здоров'я визначається з погляду сформованості позитивних особистісних сил. Сьогодні для розмежування психіатричного (медичного) і психологічного підходів до окресленої проблеми у вітчизняну дослідницьку практику було впроваджено різні поняття: «душевне здоров'я» (О. Доніленко, Л. Пожежа), «особистісне здо-

ров'я» (В. Пивоваров), «психологічне здоров'я» (І. Дубровіна, В. Колпачников), «моральне здоров'я» (Н. Трушина), «духовне здоров'я» (Ю. Кореляк). Термін «психологічне здоров'я» підкреслює неподільність тілесного та психічного в людині, необхідність того й іншого для повноцінного функціонування [7, с. 367].

Метою цієї роботи є висвітлення проблеми психологічного здоров'я як основного чинника гармонійного розвитку особистості. Для реалізації мети було визначено такі завдання: розглянути різні наукові підходи до вивчення психологічного здоров'я та гармонізації особистості загалом; проаналізувати чинники, що сприяють збереженню психологічного здоров'я; з'ясувати вплив гармонізації особистості на її психологічний стан.

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування й розвитку людини у процесі її життєдіяльності. Саме тому, з одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей (дитини чи дорослого, вчителя або менеджера, росіянина чи австралійця тощо), а з іншого – забезпечує людині можливість безперервного розвитку впродовж усього її життя.

Узагальнюючи думки фахівців щодо феномена здоров'я, можна сформулювати ряд аксіоматичних за своєю суттю положень:

1) в абсолютному значенні здоров'я немає; абсолютне здоров'я – ідеал;

2) кожна людина є здоровою умовно; жодна людина не буває впродовж усього життя цілком здоровою;

3) кожна людина може бути здоровою в певних умовах (клімат, їжа, праця); є відповідні (нормальні) та невідповідні (шкідливі) життєві умови для конкретної людини; умови, нормальні для однієї людини, можуть бути ненормальними для іншої [1, с. 117].

Психологічно здорова людина – це насамперед людина спонтанна й творча, життєрадісна й весела, відкрита, здатна пізнавати себе й навколишній світ не тільки розумом, а й чуттєво, інтуїтивно. Вона повністю сприймає себе, визнаючи при цьому цінність і унікальність людей, що її оточують. Така людина покладає відповідальність за своє життя передусім на саму себе й робить висновки зі складних життєвих ситуацій.

Її життя сповнене сенсом, хоча вона не завжди формує його для себе. Така людина перебуває в постійному розвитку та, звичайно, допомагає розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не зовсім легким, а іноді досить тяжким, але вона чудово адаптується до швидкозмінних умов життя і, що важливо, вміє перебувати в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра. Таким чином, можна сказати, що психологічно здорова людина – це гармонійно розвинена особистість [2, с. 257].

Коли йдеться про ідеал різнобічно розвинутої особистості, то мається на увазі, що цей розвиток буде гармонійним. Гармонійні взаємини між особистістю та світом означають гармонію того, що особистість очікує отримати від інших, і того, що вона може їм дати. Гармонійна особистість перебуває в єдності зі світом, людьми та сама з собою. Така людина є безпосередньо моральною особистістю. Порушення моральних норм для неї – це порушення цілісності власної особистості.

Становлення гармонійно розвинутої людини пов'язане з формуванням ієрархічної структури мотивів і цінностей: домінуванням вищих рівнів над нижчими. Рівень мотивів і цінностей визначається мірою їх спільності: починаючи з особистих мотивів (найнижчих), через інтереси близьких людей, колективу, суспільства, – і до загальнолюдських, універсальних цілей. Наявність таких ієрархій в особистості не порушує її гармонії, тому що складність, множинність інтересів, поліспрямованість (за наявності домінант) забезпечують різноманіття зв'язків зі світом, загальну стійкість.

Системним параметром, що характеризує гармонійну особистість, є високий рівень збалансованості відносин різних особистісних утворень (потреб, мотивів, ціннісних орієнтацій, самооцінки, образів Я-реального та Я-ідеального тощо) [8, с. 349]. Гармонійність особистості залежить від того, наскільки домінування вищого рівня узгоджується з нижчим рівнем. Наприклад, яким є співвідношення свідомих і неусвідомлюваних, безпосередніх і навмисних, природних і духовних рівнів. Якщо здорова людина – це гармонійна особистість, то провідною рисою психологічно здорової людини можна назвати саморегуляцію, тобто можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і до несприятливих умов і впливів.

Тут слід загострити увагу на можливих труднощах адаптації саме до сприятливих ситуацій. Традиційно вважається, що до них людина завжди готова й вони не потребують особливої напруги. Однак, згадавши урок із відомої казки про випробування «мідними трубами», можна поспостерігати за людьми, які швидко досягли соціального та економічного успіху: вони нерідко платять за це істотними порушеннями психологічного здоров'я. Якщо ж говорити про адаптацію до складних ситуацій, то необхідно вміти не тільки протистояти їм, а й використовувати їх для самозміни, для особистого зростання й розвитку. З огляду на все викладене вище, доходимо висновку, що основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що потребують мобілізації ресурсів особистості.

Для поняття «психологічне здоров'я» надзвичайно важливим є його взаємозв'язок із духовністю. І. Дубровіна твердить, що слід розглядати психологічне здоров'я з погляду багатства розвитку особистості, тобто залучати до психологічного здоров'я духовне начало, орієнтацію на абсолютні цінності: Істину, Красу, Добро. Тому, якщо в людини немає стійких етичних переконань, то неможливо говорити про її психологічне здоров'я [5, с. 415]. Аналіз літератури з окресленої проблематики дає змогу твердити, що психологічне здоров'я можна подати у вигляді системи, яка складається з аксіологічного, інструментального та потребово-мотиваційного компонентів.

Аксіологічний компонент змістово представлений цінностями власного «Я» людини та цінностями «Я» інших людей. Йому відповідає абсолютне прийняття самого себе при досить повному знанні себе та прийняття інших людей, незалежно від статі, віку, культурних особливостей тощо. Безперечно, передумовою цього є особистісна цілісність, а також вміння прийняти своє «темне начало» і вступити з ним у діалог. Крім того, необхідними рисами є вміння розгледіти в кожному,

хто тебе оточує, «світле начало», навіть якщо воно не одразу помітне, і, по можливості, взаємодіяти саме з ним, не позбавляючи при цьому іншого індивіда права на існування в нього й «темного начала» так само, як і в собі [6, с. 45].

Інструментальний компонент передбачає освоєння людиною рефлексії як засобу самопізнання, здатністю концентрувати свідомість на собі, своєму внутрішньому світові та місці у взаєминах з іншими. Йому відповідає вміння людини розуміти й виражати особисті емоційні стани й стани інших людей, можливість вільного та відкритого прояву почуттів без шкоди для інших, усвідомлення причин і наслідків своєї поведінки та поведінки довколишніх.

Потребово-мотиваційний компонент визначає наявність у людини потреби в саморозвитку. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, яке є рушійною силою її розвитку. Вона повністю бере на себе відповідальність за свій розвиток і стає «автором власної біографії» [3, с. 24].

Розглянувши виділені компоненти психологічного здоров'я – позитивне ставлення до себе та інших людей, особистісна рефлексія й потреба в саморозвитку, – необхідно зупинитися на їх взаємозв'язку або, точніше сказати, динамічній взаємодії. Як відомо, для розвитку позитивної, а не невротичної рефлексії необхідна позитивна оцінка людиною себе, чому сприяє саморозвиток. Оскільки особистісна рефлексія є механізмом саморозвитку, то, відповідно, ставлення до себе, рефлексія та саморозвиток зумовлюють одне одного, перебуваючи в постійній взаємодії.

Слід особливо наголосити на тому, що співвідношення між пристосованістю та пристосуванням середовища не є простою рівновагою. Воно залежить не тільки від конкретної ситуації, а й від віку людини. Якщо для немовляти гармонією можна вважати пристосування середовища в особі матері до його потреб, то чим старшим малюк стає, тим необхіднішим стає й пристосування його

самого до умов середовища. Коли людина дорослішає, починають переважати процеси пристосування до середовища, вона звільняється від інфантного – «світ повинен відповідати моїм бажанням». Досягнувши зрілості, людина спроможна підтримувати динамічний баланс між пристосуванням і пристосованістю, надаючи перевагу самозміні як передумові зміни зовнішньої ситуації.

Виходячи з такого розуміння норми, можна визначити рівні психологічного здоров'я [4, с. 35]. До вищого рівня психологічного здоров'я – креативного – належать люди зі стійкою адаптацією до середовища, резервом сил для подолання стресових ситуацій, активним ставленням до дійсності, а також із творчою позицією. Такі люди не потребують психологічної допомоги. До середнього рівня – адаптивного – належать люди, загалом адаптовані до соціуму, яким, проте, властива трішки підвищена тривожність. Такі люди входять до групи ризику, оскільки не мають запасу міцності психологічного здоров'я і їх можна залучити до групової роботи профілактично-розвивального спрямування. Нижчий рівень – дезадаптивний, або асимілятивно-акомодативний. До нього належать люди з порушенням балансу процесів асиміляції та акомодативності, що використовують для розв'язання внутрішнього конфлікту або асимілятивну, або акомодативну функцію. Асимілятивний стиль поведінки характеризується насамперед прагненням людини пристосуватися до зовнішніх обставин усупереч своїм бажанням і можливостям. Неконструктивність його виявляється в ригідності, у спробах людини повністю відповідати бажанням оточення.

Отже, з метою збереження психологічного здоров'я необхідно прагнути до гармонізації особистості, саморозвитку та самовдосконалення. Також слід розвивати стійкість до змін навколишнього середовища, що можуть порушувати внутрішній баланс, провокуючи тим самим руйнування внутрішньої гармонії.

**Список використаних джерел**

1. Асеев В. Г. Мотивация учебной деятельности и формирование личности / В. Г. Асеев. — М. : 2006. — 346 с.
2. Божович Л. И. Психологический анализ условий формирования и строения гармонической личности / Л. И. Божович // Проблемы формирования личности. — М. : Издательство РИОР, 2005. — С. 257—289.
3. Ваник Д. Профессиональная подготовка учителей и проблемы мотивации достижения и контроля действий / Д. Ваник, Ф. Ман // Вопросы психологии. — 1989. — № 3. — С. 14—27.
4. Вербицкий А. А. Проблема трансформации мотивов в контекстном обучении / А. А. Вербицкий, Н. А. Бакмаева // Вопросы психологии. — 1997. —

**References**

1. Aseev, V. G. (1976). *Motivation of studying and development of personality*. Moscow : Piter. [in Russian]
2. Bozhovich, L. I. (2005). Psychological analysis of conditions of the harmonious personality's development and formation. In : *Problems of the personal development*. Moscow : Publishing house RIOR. [in Russian]
3. Vanik, D. and Mann F. (1989). Professional training of teachers and problems of motivation of achievement and activity control. *Issues of psychology*, 3, 14–27. [in Russian]
4. Verbitskiy, A. A. and Bakhmaeva, N. A. (1997). The problem of motive transformation within the context teaching. *Issues of psychology*, 4, 35–

- № 4. — С. 35—41.
5. Дубровіна І. В. Практична психологія освіти / І. В. Дубровіна. — СПб. : Пітер, 2004. — 592 с.
  6. Захарова Л. Н. Личностные особенности, стили поведения и типы профессиональной самоидентификации студентов педагогического вуза / Л. Н. Захарова // Вопросы психологии. — 1998. — № 2. — С. 43—92.
  7. Психологический словарь / Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. 2-е изд., перераб. и доп. — М. : Педагогика—Пресс, 2008. — 440 с.
  8. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. — СПб : Издательство «Питер», 2000 — 712 с.
  41. [in Russian]
  5. Dubrovina, I. V. (2006). Experimental psychology of education. St.-Petersburg : Publishing house «Piter». [in Russian]
  6. Zakharova, L. N. (1998). Personal features, styles of behavior and types of the professional self-identification of the pedagogical university students. Issues of psychology, 2, 43–92. [in Russian]
  7. Dictionary of psychology. (2008). (V. P. Zinchenko, B. G. Meshcheryakova, Ed.). Moscow : Pedagogika-Press. [in Russian]
  8. Rubinstein, S. L. (2000). Basics of general psychology. St.-Petersburg : Publishing house «Piter». [in Russian]

**Відомості про автора:****Царькова Ольга Вікторівна**

olik.tzar@mail.ru

Мелітопольський державний педагогічний  
університет імені Богдана Хмельницького,  
вул. Леніна, 20, м. Мелітополь, Запорізька

обл., 72312, Україна.

doi:10.7905/vers.v1i1.655

*Надійшла до редакції: 27.03.2013 р.**Прийнята до друку: 10.04.2013 р.*