**Тема 8. Психологічне благополуччя та самоефективність особистості**

Поняття психологічного благополуччя та психологічного здоров’я особистості.

Проблема критеріїв психологічного здоров’я. Проблема соціально-психологічних умов розвитку та здоров’я особистості. Процесуальна природа особистісної зміни в контексті проблематики психічного здоров’я. Життєстійкість та самоефективність особистості.

Узагальнивши, можемо зробити висновок, що еталонами здоров’я та здорової особистості є забезпечення життєвих потреб щодо

активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та

оптимальної взаємодії з людьми, соціальним й іншим оточенням.

Здоров’я стосується семантичних аспектів психічного здоров’я,

властивостей ―Я‖ і ноогенної сфери людини, охоплює сутнісні

властивості ціннісно-мотиваційної сфер людини, її переконання,

властивості ―Я‖ та ідентичніть, а також духовну сферу. Проблема

еталонів здоров’я потребує ретельного вивчення й аналізу з огляду на

потенційну складність досліджуваного феномену і, хоча еталони

психологічного здоров’я можна виокремити, питання оцінки його

стану досі не розв’язане. Жоден із еталонів, зокрема, не може бути

однозначно інтерпретованим, оскільки психологічне здоров’я особистості є інтегративною системою, яку необхідно розглядати не лише як цілісний феномен, а й з урахуванням суб’єктивної об’єктивності

ситуації та середовища.

У літературі зустрічаються окремі спроби охарактеризувати

основні прояви здорової психіки за допомогою сукупності критеріїв

(ідея комплексного підходу в оцінці психічного здоров'я). Щодо них

можна зробити два загальних висновки. По-перше, поряд з

очевидним розкидом думок проглядається певна повторюваність у

виборі ряду критеріїв психічного здоров'я. По-друге, трактувати

наведені переліки критеріїв слід як певну сукупність, тому що в них

не закладено будь-якої класифікаційної ознаки, яка дозволила б

надати їм можливу внутрішнню організацію. Критерії психічного

здоров'я, розподілені у відповідності з видами прояву психічного

(властивості, стани, процеси), наводить А.Л. Крилов [207].

Серед властивостей здорової особистості це:

- оптимізм;

- зосередженість (відсутність метушливості);

- врівноваженість;

- моральність (чесність, совістність та ін);

- адекватний рівень домагання;

- почуття обов'язку;

- впевненість в собі;

- необразливість (уміння звільнятися від прихованих образ);

- нелінивість4

- незалежність 4

- безпосередність (природність);

- відповідальність4

- почуття гумору;

- доброзичливість;

- терплячість;

- самоповага;

- самоконтроль.

У сфері психічних станів здорової особистості зазвичай

включають:

- емоційну стійкість (самооволодіння);

- зрілість почуттів відповідно віку;

- співволодіння з негативними емоціями (страх, гнів,

жадібність, заздрість тощо);

- вільний, природний прояв почуттів та емоцій;

- здатність радіти;

- збереження звичного (оптимального) самопочуття.

З психічних процесів здорової особистості частіше

згадуються:

- максимальне наближення суб'єктивних образів до

відображення об'єктивної дійсності (адекватність психічного

відображення);

- адекватне сприйняття самого себе;

- здатність концентрації уваги на предметі;

- утримання інформації в пам'яті;

- спроможності до логічної обробки інформації;

- критичність мислення;

- креативність (здатність до творчості, уміння користуватись

інтелектом);

- знання себе;

- дисципліна (управління думками).

Особливе значення серед еталонів психічного здоров’я

особистості надається:

- інтегрованості;

- гармонійності;

- консолідарності;

- врівноваженості;

- а також такій складовій її спрямованості, як духовність

(пізнання, прагнення до істини);

- пріоритет гуманістичних цінностей (доброта,

справедливість та ін);

- орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості.

З позицій самоуправління здорова особистість

характеризується вираженістю:

- цілеспрямованості (набуттям сенсу життя);

- енергійності;

- активності;

- самоконтролю;

- адекватної самооцінки. МОДЕЛЬ ЗДОРОВОЇ ОСОБИСТОСТІ В ТЕОРІЯХ ЗАРУБІЖНИХ

ДОСЛІДНИКІВ

Аналіз теорій моделей здорової особистості почнемо з поняття

―здоров’я‖, яке можна трактувати як ―розвиток і рух у бік

самоактуалізації‖. Авторство цієї теорії належить А. Маслоу.

Про самоактуалізованих особистостей можна говорити, що вони

вже досягли достатнього рівня задоволення своїх базових потреб. А

далі ними рухає мотивація більш високого порядку, що називається

―метою мотивації‖.

Ідеться про людей, котрі впевнені в собі, їхня потреба в любові

задоволена, у них є друзі, вони почувають себе улюбленцями й

гідними любові, у них є статус і місце в житті, вони користуються

повагою інших та достатньою мірою відчувають власну цінність і

самоповагу

2

.

Cамоактуалізованa особистість:

а) вільна від хвороби;

б) досягла задоволення базових потреб;

в) позитивно використовує свої можливості;

г) мотивована тими цінностями, до яких вона прагне, а не тими,

котрі їй нав’язані.

Можна відзначити, що самоактуалізовані люди знаходять

задоволення:

− у радості від досягнення справедливості;

− у радості від запобігання жорстокості й експлуатації;

− у прагненні покарати зло;

− у тому, щоб робити добро;

− у заохоченні таланту, достоїнства, чесноти.

Такі люди, як правило:

− уникають слави, популярності, пошани, публічності;

− не вимагають, щоб їх любили всі без винятку;

− самі вибирають для себе сфери набування сил;

− не виправдовують жорстокості, агресивності;

− у будь-яких обставинах здатні сприймати добро і зло

реалістично;

− приймають виклик, що кидає їм справа;

− мають почуття честі й достоїнства;

− не люблять жорстокості, фальші й нещирості;

− прагнуть звільнитися від ілюзій і сміливо дивитися правді у

вічі;

− вважають, що в кожного повинен бути шанс цілком

реалізувати свій потенціал.

Основними характеристиками психологічного здоров’я

самоактуалізованих людей є:

1. Сприйняття реальності  ефективне сприйняття реальності

й комфортні відносини з реальністю. Це – здатність до сприйняття

фактів, на відміну від сприйняття світу крізь призму встановлених і

загальноприйнятих думок або уявлень. Психічне здоров’я визначається як правильне сприйняття реальності. Важливою характеристикою

самоактуалізованих людей є їхнє ставлення до невідомого. Здорових

людей не лякає невідомість, невизначеність, вони не бачать у ній

загрози або небезпеки для себе. Навпаки, усе невідоме притягує, і

вабить їх [15, 190].

2. Прийняття (себе, інших). Здорова людина живе у злагоді із

собою, не занадто засмучується з приводу своїх недоліків. Вона

приймає свою сутність, далеко не завжди ідеальну, із усіма властивими їй вадами і недоліками. Здоровій людині не властиве самовдоволення і самомилування. У здорової людини немає почуття провини

або тривоги, які б заважали їй. Вона здатна перемогти в собі такі

недоліки і вади, як, наприклад, лінь або егоїзм, упередженість,

заздрість, ревнощі [15, 192−193].

3. Спонтанність (простота, природність). Психологічною

характеристикою здорових людей є незалежність у переконаннях,

моральних принципах, що відображають притаманну їм своєрідність.

Ці люди вміють чітко усвідомлювати свої власні імпульси, бажання,

переваги й суб’єктивні реакції [15, 193−195].

4. Концентрація на проблемі (зосередженість уваги на

зовнішніх стимулах, завданнях). Ця особливість психологічного

здоров’я має на увазі те, що в людини є покликання і справа, якій

вона присвячує себе без залишку, є важлива проблема, що вимагає

всіх сил та енергії [15, 195−196].

5. Схильність до усамітнення  перебування на самоті без відчуття дискомфорту, бажання усамітнення. Відстороненість дає змогу

людині бути стриманою, спокійною, невдачі й поразки не вибивають

її із колії, не викликають некерованого сплеску емоцій як, наприклад,

у менш здорових людей. Кожен із самоактуалізованих людей сам формує свою думку, сам приймає рішення і сам відповідає за них, сам

визначає та прокладає свою дорогу в житті [15, 196−197].

6. Автономія  незалежність від зовнішнього середовища, воля

й активність. Головними мотивами самоактуалізованої людини є

мотиви росту, і тому такі люди не залежать від зовнішніх обставин,

від інших людей. Незалежність від середовища означає більш високу

стійкість перед несприятливими обставинами, до потрясінь та ударів

долі. Здатність зберігати мужність і самовладання у складних

ситуаціях визначається як здатність до самовідновлення

[15, 197−198].

7. Свіжість сприйняття  новий погляд на речі. Психологічною характеристикою здоров’я є уміння цінувати прекрасне, хоча

кожний сприймає його по-своєму. Для одних джерелом краси стає

природа, інші обожнюють спорт, треті одержують насолоду від

музики; але всіх їх поєднує одне − вони черпають натхнення,

захоплення і силу в базових, основних цінностях життя [15, 198−199].

8. Пікові переживання  містичні переживання, пов’язані із

сильними емоціями, які стають всепоглинаючими, хаотичними.

―Здорові‖, самоактуалізовані люди здатні практично й ефективно

функціонувати в реальному світі, без пікових переживань і таким

чином вони здатні присвятити себе покращенню соціального світу

[15, 199−200].

9. Людська спорідненість − глибоке почуття причетності,

симпатії і прихильності до людства в цілому. Самоактуалізовані люди

відчувають взаємозв’язок з оточуючими, ніби всі люди – члени однієї

сім’ї [15, 200].

10. Скромність і повага до оточуючих − демократія в

найглибшому розумінні цього слова. Самоактуалізовані люди готові

проявляти дружнє ставлення до будь-якої людини, незалежно від

соціального статусу, політичних поглядів, раси чи кольору шкіри;

готові вчитися в кожного і навчати кожного [15, 200−201].

11. Міжособистісні стосунки − готовність проявляти любов,

розуміння, включеність. Самоактуалізовані люди схильні до проявів

доброти, толерантності, співчуття до всіх представників людства.

Разом з тим вони можуть протистояти нахабству, брехні, надмірній

самовдоволеності [15, 201−202].

12. Етика − розпізнавання хорошого і поганого в

повсякденному житті. Самоактуалізовані особистості не переживають

сумнівів, внутрішніх конфліктів; для них не притаманна непослідовність поведінки під час виникнення етичних проблем.

Вони мають визначені моральні стандарти, етичний кодекс і діють

відповідно до нього, не порушуючи його принципів [15, 190].

13. Засоби і цілі − уміння відрізняти засіб від мети, добро від

зла. В поведінці самоактуалізованих людей чітко спостерігається їхнє

вміння відрізняти засоби від мети; ці люди орієнтовані на мету, а

засоби підлеглі меті. Як правило, причини їхніх учинків криються в

самій діяльності й у переживаннях, пов’язаних із цією діяльністю.

Вони вміють одержувати задоволення від самого процесу, вміють

відчувати самоцінність діяльності, і вона важлива для них не менше,

ніж результат [15, 203].

14. Почуття гумору (одна з перших характеристик

самоактуалізованих людей). Злісні, образливі або вульгарні жарти їх

не забавляють. Їм подобається м’який гумор, іронія [15, 203].

15. Креативність (здатність бачити краще від інших, уміння

творити). Це − універсальна характеристика всіх самоактуалізованих

людей, яку можна назвати оригінальністю, винахідливістю або

творчістю: чим би не займалася креативна людина, що б вона не

робила, їй властиве творче ставлення до того, що відбувається

[15, 204−205].

16. Протистояння прийняттю культурних норм (опір

культуральним впливам). Відносини самоактуалізованої здорової

людини з культурою досить неоднозначні. Вони схильні приймати

сформовані стандарти у тому випадку, якщо це не суперечить їхнім

принципам і переконанням. Одяг, зачіски, форми ввічливості – усе це

несуттєво, якщо вони не торкаються їхніх моральних принципів.

Терпимість у жодному разі не означає сліпої ідентифікації зі

звичаями культури. Однак вона не викликає юнацького бунтарства

стосовно встановлених стандартів. Самоактуалізована людина будує

своє життя не за законами конкретного суспільства, не за законами

якоїсь культури, а за загальними людськими законами й законами

власної людської природи. Здорові люди, приймаючи зовнішні

атрибути культури, залишаються внутрішньо незалежними від неї

[15, 205−207].

17. Недосконалість (самоактуалізовані люди теж роблять

помилки). Самоактуалізовані люди – це здорові нормальні люди зі

своїми недоліками. Так само, як і звичайні люди, вони можуть

піддаватися шкідливій звичці, бути впертими та дратівливими, вони

не застраховані від марнославства, гордості й упередженості. Є люди,

яких можна назвати гарними і навіть великими. Є творці, провидці та пророки, здатні підняти людей і повести за собою. Таких людей

небагато, але навіть вони недосконалі [15, 207−209].

18. Цінності (самоактуалізовані індивіди автоматично

забезпечуються низкою життєвих цінностей завдяки своїй внутрішній

динаміці). В основі системи цінностей самоактуалізованої людини

лежить її філософське ставлення до життя, її самоузгодженість зі

своєю біологічною природою, прийняття соціального життя і

фізичної реальності. Наприклад, такі відносини, як ―учитель-учень‖,

що часто стають відносинами протиборства, в інтерпретації

самоактуалізованого педагога – це не відносини протистояння, не

арена боротьби по-різному спрямованих бажань та інтересів, а

приємна можливість співпраці з учнем, можливість спільного

дослідження і спільного пізнання істини [15, 209−211].

19. Вирішення протиріч (подолання полярності в житті).

Самоактуалізований індивідуум подолав протиріччя, об’єднав

частини в ціле, піднявся на рівень наджиттєвої цілісності.

Непримиренні антагонізми, такі як серце і розум, інстинкт та логіка

не є такими для здорової людини, інакше кажучи, бажання не

вступають у конфлікт із розумом [15, 211−212].

Від теорії та моделі здорової особистості А. Маслоу перейдемо

до одиного із найбільш відомих психологів ХХ століття – Гордона

Олпорта (1897–1967), який запропонував гуманістичну ідею

здорової особистості. Але перш ніж перейти до опису розоробленої

ним ідеї, розглянемо психологічну автобіографію її автора.

Четверта й остання дитина; у дитячих іграх найчастіше бува

замкнутим, хоча вдавалося бути ―зіркою‖ в маленьких компаніях

друзів; мати – шкільна вчителька – формувала звичку до

філософських пошуків відповідей на основні релігійні питання; у

дитячому досвіді фігурували прибирання офісу, миття аптечних

склянок, спілкування з пацієнтами батька (батько ніколи не визнавав

канікул і займався різносторонньою діяльністю); за рейтингом

шкільної успішності займав друге місце серед 100 учнів випуску; за

рекомендацією брата вступив у Гарвард і саме в студентські роки

визначився з майбутнім – увагою заволоділи психологія та соціальна

етика; із Гарвардом зв’язок так чи інакше утримувався 50 років; під

час усіх студентських канікул працював у різних соціальних службах,

допомагаючи людям вирішувати їхні проблеми; важливою, хоча

достатньо травмуючою, подією для двадцятидворічного юнака була

перша і єдина зустріч із З. Фрейдом; у двадцять чотири роки була захищена дисертація на тему ―Експериментальне дослідження рис

особистості та їхнє ставлення до завдань соціальної діагностики‖,

хоча деякий період сумнівався у своїй професійній компетентності;

два роки стажувався в Європі; прийняв пропозицію викладати в

Гарварді; старші інтелектуальні наставники і друзі характеризувалися

спільною рисою – виключною особистісною та професійною

чесністю; інтенсивно працював над проблемою особистості й

загальними темами соціальної психології; один із засновників

факультету соціальних відносин; перший професор соціальної етики

[24].

Знайомлячись із дитячим, студентським та професійним

досвідом Г. Олпорта й оцінюванням ним власних життєвих подій, ми

простежуємо формування особистості професіонала в певних

соціальних умовах і визрівання домінуючої ідеї психологадослідника, яка зумовила відповідний стиль відносин із колегаминауковцями та колегами-студентами. Як указує у своїх працях

К. В. Сельченок, Г. Олпорт передбачав, що необхідно прикласти

зусилля до розробки теоретичної системи, яка б дозволила

розібратися в цілісності людського досвіду і справедливо оцінила

природу людини. В самого Г. Олпорта, за його ж ствердженням,

ніколи не було суворо визначеної програми дослідження. Він не

намагався заснувати ―школу‖ психологічної думки. Він заохочував

студентів, які працювали з ним, братися за будь-яку цікаву проблему,

яка стосується особистостей, характеристик особистостей чи груп

особистостей [22; 24].

Аналіз життєвого і професійного шляху Г. Олпорта дає підстави

виділити основні його наукові позиції в психології:

− найбільш впливовий прихильник диспозиційного напряму

та поєднання гуманістичних й індивідуальних підходів у вивченні

людської поведінки;

− автор теорії рис особистості;

− виділяє ядро особистості (пропріум) та основні аспекти

його функціонування від дитинства до зрілості;

− розробляє теорію функціональної автономії;

− довготривало працює над створенням адекватного опису

здорової особистості [24].

Основні положення, розроблені Г. Олпортом, складають основу

гуманістичної ідеї здорової особистості. Як кожен персонолог, Г. Олпорт значну, але більш прискіпливу увагу присвятив розгляду

поняття особистості, описавши і класифікувавши понад п’ятидесят

різноманітних визначень. Це дало змогу досліднику виявити

методологічну помилку сучасної йому психології: на його думку,

майже відсутні визначення здорової особистості, а теорії особистості

будуються на вивченні, як правило, нездорових або незрілих

особистостей [23, 210; 24].

Невід’ємною частиною Олпортовської моделі здорової особистості є критерії психологічної зрілості. Їх виділяють шість [23, 211]:

1) широкі межі ―Я‖, активна участь у трудових, сімейних та

соціальних взаєминах;

2) здатність до теплих, сердечних соціальних контактів (дружної

інтимності та співчуття);

3) емоційна стійкість і самоприйняття;

4) реалістичне сприймання людей, об’єктів, ситуацій,

вибудовування реальних цілей, досвід та рівень домагань;

5) здатність до самопізнання і наявність почуття гумору

(―самооб’єктивність‖ – чітке уявлення про свої сильні та слабкі

сторони);

6) цілісна життєва філософія (домінуюча ціннісна орієнтація, яка

складає об’єднуючу основу життя)1

.

Відповідно до аналізу праць автора, можна зробити висновок

про те, що Г. Олпорт бачив особистісний ріст як безперервний процес

становлення, який триває протягом життя і визначається пріоритетними цілями.

Порівнюючи системи цінностей у різних індивідуумів, він

виділяє головні й залежно від них описує типологію ціннісних

орієнтацій і, відповідно, типологію людей:

- теоретична (пошук істини);

- економічна (пошук вигоди, практичності);

- естетична (інтерес до форми та гармонії);

- соціальна (потреба в любові людей і до людей);

- політична (прагнення до влади);

- релігійна (пізнання єдності світу та пошук сенсу життя).

У працях видатного вченого часто використовуються поняття

“здорова особистість” і “зріла особистість”. Вони вживаються як

тотожні. Створюючи психологічний портрет зрілої особистості, Г. Олпорт підкреслює якісну відмінність між зрілою та незрілою, або

невротичною, особистістю.

Характеристики здорової особистості:

- функціонально автономна;

- мотивована усвідомленими процесами;

- має сформований ―пропріум‖.

Щодо характеристики зрілої особистості, то Г. Олпорт не

задовольнився розробленими конструктами ―его‖, ―стиль життя‖ і

запропонував новий термін – пропріум. Пропріум розглядається ним

як позитивна, творча розвиваюча властивість людської природи. Ця

якість має усвідомлюватись як центральна і найбільш важлива. Її

розвиток від дитинства до зрілості проходить сім різних аспектів, так

званих пропріативних функцій:

1. Відчуття власного тіла як тілесної основи самосвідомості.

2. Відчуття самоідентичності.

3. Почуття самоповаги, яке базується на усвідомленні

успішності, досягненні різних цілей.

4. Розширення самості за рахунок усвідомлення зовнішніх

об’єктів як ―моїх‖ або ―пов’язаних зі мною‖.

5. Образ себе, здатність уявляти себе і думати про себе.

6. Раціональне керування самим собою.

7. Пропріативне прагнення, яке виражається в постановці й

досягненні перспективних цілей та в процесі самовдосконалення [1].

Перші три функції проявляються в перші три роки життя

людини; четверта і п’ята – у віці від чотирьох до шести років; для

періоду 6–12 років характерна здатність раціонально вирішувати

життєві проблеми; після 12 років формується пропріативне

прагнення.

Усі вищеназвані аспекти синтезуються в єдине ціле і виступають

суб’єктивною стороною ―Я‖. На думку Г. Олпорта, є ще одна функція

– пізнання самого себе. Завдяки цій силі і формується унікальність

людського життя.

Виділені Г. Олпортом аспекти самості відіграють велику роль у

формуванні здоров’я, особистісної зрілості. Дехто з дослідників

вважає їх основною умовою здорового розвитку. Так, О. С. Васильєва

та Ф. Р. Філатов відзначають: ―Якраз повноцінне, природне формування цих аспектів самості і забезпечує особистості здоров’я і зрілість.

Так що поступове розкриття в індивідуумі перерахованих пропріативних функцій може бути визнано основною умовою здорового розвитку. Вони повільно еволюціонують, і в результаті їх кінцевої

консолідації формується ―Я‖ – як об’єкт суб’єктивного пізнання і

самовідчуття. Коли щось перешкоджає розвитку цих функцій, є

ризик, що самість почне деформуватись і виникнуть реальні труднощі

в набутті індивідуумом психологічної зрілості‖ [1; 10]. Ми розділяємо

процитовані думки російських учених, вважаємо методологічно

виваженим кроком детальне вивчення необхідних і достатніх умов

індивідуального поступового розгортання самості, розкриття психічних механізмів тілесного та духовного саморозвитку тощо. Постановка і вирішення таких питань – нелегке завдання, але воно зумовлюється вкрай гострою ситуацією масового нездоров’я населення,

постійним зростанням кількості психічних і психосоматичних захворювань у світі, з одного боку, та соціальним замовленням на творчу,

самодіяльну, конгруентну особистість, здатну розвивати себе до

акмерівня – з другого боку.

Таким чином, аналіз моделі здорової особистості у світлі теорій

Г. Олпорта, дає змогу зробити висновок про те, що здоров’я ототожнюється з особистісною зрілістю, яка набувається в процесі особистісного росту і передбачає формування пропріативного ядра, цілісної

філософії життя та цілеспрямованості. І хоча Г. Олпортом не запропоновані конкретні механізми здорового розвитку, за що його теорія

піддається критиці, усе-таки спроба сформувати наукове уявлення

про здоровий індивідуум й описати процес вільного природного

саморозкриття особистості, заслуговує великої уваги сучасників,

заражає пафосом переосмислення проблеми здоров’я і патології.

Учені сьогодення не втрачають інтерес до питань критеріїв

психічного здоров’я, соціальних детермінант здоров’я, тілесної

самосвідомості та особистості тощо.

Близькими судженням Г. Олпорта про наявність у людини

системи цінностей як найважливішої умови здоров’я є погляди

Віктора Франкла, який стверджує, що людина, окрім інших потреб,

володіє глибоким внутрішнім бажанням надати своєму життю як

можна більше сенсу. Прагнення до сенсу є специфічним явищем

людини, у той час як у тварин її заміняють інстинкти [23, 212]. Сенс

життя у кожної людини є унікальним і змінюється на різних етапах її

існування. Сама реальність ставить перед людиною завдання, які

можуть скласти сенс її життя. Важливо, аби людина побачила ці

завдання і віднайшла серед них ті, які дають їй змогу актуалізувати

своє власне життя в її унікальних і єдиних можливостях. Почуття

втрати сенсу свого життя В. Франкл виззначає як екзистенційний

вакуум, чи екзистенційна фрустрація. Так само як фрустрація інших

потреб може призвести до клінічних неврозів, екзистенційна

фрустрація породжує специфічний тип ноогенного неврозу (від грец.

noos – дух, розум, сенс) [23, 212]1

.

Відповідно до теорії В. Франкла, існують три можливості

досягти сенсу життя й одержати від цього задоволення:

− виконати будь-яку справу або створити будь-що;

− чогось очікувати або когось любити;

− перебороти складну драматичну ситуацію, яку немає

можливості змінити [32].

В. Франкл стверджує, що людина сповнена не прагненням влади

і не бажанням задоволення, а насамперед прагненням до сенсу життя.

Стимульована саме цим прагненням, людина додає всіх зусиль, щоб

знайти сенс і реалізувати його, а також зустрітися з іншою людською

істотою і полюбити її. Обидва ці фактори дають змогу людині пережити щастя й задоволення [32].

Отже, теорія В. Франкла підводить нас до таких висновків: сенс

життя полягає в тому, щоб приносити користь іншим людям,

пам’ятати про те, що людина є найбільшою цінністю. Завжди в будьяких життєвих обставинах потрібно задавати собі питання про сенс

життя і знаходити на нього відповідь.

У параграфі ―Психологічне здоров’я‖ книги ―Психологія

здоров’я: теорія і практика‖ І. Галецька відзначає, що

характеристика здорової особистості В. Франка ґрунтується на

критеріях внутрішньої свободи. Це насамперед:

− свобода вибору власних дій;

− покладання на себе відповідальності за своє життя і долю;

− недетермінованість зовнішніми силами;

− наявність сенсу життя як стрижневого елементу;

− спроможність свідомо контролювати власне життя;

− здатність і свобода визначати власні цінності; подолання тривожності стосовно себе1

.

Кожна із запропонованих В. Франклом характеристик охоплює

певний аспект внутрішньої свободи як провідної цінності і сили у

житті, найвищого рівня розвитку людини як істоти розумної. Свобода

базується на антропологічних здібностях людини:

самодистанціюванні – виборі позиції відносно самої себе та

самотрансценденції – здатності подолати саму себе, вийшовши за

власні межі [32].

Звернемося до теорії розвитку особистості Ніколаса

Енкельмана. Розвиток особистості, відповідно до теорії

Н. Энкельмана, є ефективною навчальною програмою, а метою цього

– формування упевненої особистості.

Н. Енкельман пропонує такі принципи розвитку особистості:

1. Тільки людина має здатність свідомо обмірковувати,

планувати і здійснювати свої задуми. Тільки вона може

цілеспрямовано впливати на себе, а отже − на свою долю і майбутнє.

2. На початку будь-якої справи виникає ідея. Існує тільки те, про

що думають.

3. Думки формуються і розвиваються в підсвідомості під

впливом самої людини або під впливом зовні.

4. Підсвідомість − будівельний майданчик життя і робоче

приміщення душі – вона прагне реалізувати кожну думку.

5. У результаті схвалення цільового рішення увагу можна

спрямувати на будь-яке обране питання.

6. Узгодженість активізує сили, у результаті неузгодженості

життєві сили зникають.

7. Постійне повторення однієї і тієї ж ідеї перетворює її

спочатку у віру, потім у переконання. Віра веде до дії. Концентрація

веде до успіху. Повторення веде до майстерності [21, 45].

Н. Енкельман пропонує п’ять заповідей правильної поведінки

особистості з оточуючими:

1. Уважне ставлення й повага до кожної людини, у тому числі й

до себе.

2. Терпиме сприйняття індивідуальних особливостей та усвідомлення унікальності кожної людини.

3. Інтерес до бажань і потреб інших людей.

4. Вираження схвалення співробітникам та надання їм допомоги. 5. Підтримка відкритих, позбавлених почуття страху

відносин [21, 45].

Н. Енкельман проголошує девіз: ―Завжди здобувати перемогу в

життєвій боротьбі‖. На думку вченого, для того, щоб наша планета

вижила й існувала ще довгий час, нам потрібні переможці, безліч

переможців, причому у всіх сферах діяльності. Перемагати не означає

вести боротьбу. Агресія не може бути рушійною силою

процвітаючої і психологічно здорової людини. Особистість

керується бажанням вирішувати проблеми і приносити користь. Той,

для кого рушійною силою є агресія, не здатний творити, не може

довгий час досягати успіху. Агресію породжують невирішені

проблеми, не використаний досвід і лють, що нагромадилась. Агресія

носить руйнівний характер і негативно позначається на здоров’ї.

Агресивні дії ведуть до руйнувань у будь-якій сфері, тому вони ніяк

не можуть увінчатись успіхом, тому що успіх – це завжди творення

[21, 45−46].

Н. Енкельман розробив систему розвитку особистості й

досягнення успіху, що сприяє зміцненню і збереженню

психологічного здоров’я людини. Люди, якими рухає сила волі,

вроджена завзятість, активність і самодисципліна, називаються

авторами теорії переможців; для того, щоб стати переможцем, треба

додержуватися таких принципів [21, 46]:

1. Переможці не бояться робити помилок. Помилки

допомагають знайти ту ―деталь‖, що не функціонує. Завдяки

помилкам накопичується досвід.

2. У переможців завжди є якась мрія, але вони не фантазери.

Щоб досягти своєї мети, прийдеться витратити багато часу і сил та

необхідно передбачати ймовірність невдачі. Приступаючи до справи,

потрібно налаштувати себе психологічно на те, що шлях до мети буде

довгим і складним.

3. Переможці завжди шукають нові варіанти. У США проведено

дослідження, у ході якого була проаналізована діяльність чотирьох

підприємців, котрі стали мільйонерами у віці 35 років. Кожний із них

перепробував у середньому 17 різних видів діяльності, поки не

знайшов ту сферу підприємництва, що привела до багатства.

Протилежністю їм є ―ті, що зазнають поразки‖. Як правило, вони

знову і знову повторюють ту саму помилку, щораз повертаючись до

початку вже пройденого невдалого шляху.

4. Переможці самі стимулюють себе. Ця необхідність змушує

переможця діяти під девізом: ―Я хочу, я можу, я стану‖.5. Переможці захоплені досягненням мети.

6. Переможці знають собі ціну. Людина, яка домагається успіху,

має чітке уявлення про самому себе, вона здатна тверезо визначити

свої достоїнства і недоліки.

7. Переможець любить свою справу. Нагородою для нього є сам

процес виконання роботи.

8. Переможці працюють за планом, вони стають такими не

завдяки щасливому збігові обставин. Ними стає той, хто продумує

план своїх дій, хто використовує свій досвід і вірить у свої сили.

Людина є тим, ким себе вважає [21, 46−47].

Отже, можемо зробити висновок, що Н. Енкельман бачить

здоровою ту особистість, яка впевнена у собі, вміє долати перешкоди,

справляється зі стресом, володіє позитивним мисленням.

Цікавою, з точки зору здорової особистості, є робота П. І. Калью [23, 41]. Автор розглядає 79 визначень здоров’я людини,

сформульованих представниками різних наукових дисциплін у різний

час у різних країнах. Наведений перелік є далеко не повним, але

навіть він, як пише П. І. Калью, вже надихає як різноманіттям

трактовок, так і різновидністю ознак, які використовуються під час

трактування цього поняття. Без сумніву, теоретичне та практичне

значення має виділення найбільш типових істотних елементів

визначення здоров’я. Спираючись на висновки автора, можна

виділити деякі домінуючі підходи.

1. Нормальна функція організму на всіх рівнях його

організації:

- організму;

- органів;

- гістологічних, клітинних і генетичних структур;

- нормальне протікання фізіологічних та біохімічних

процесів, які сприяють індивідуальному виживанню і відтворенню.

Із точки зору цього підходу, нормальне функціонування

організму в цілому – один з основних елементів поняття ―здоров’я‖.

Для всіх характеристик людського організму (анатомічних,

фізіологічних, біохімічних) вираховуються середньостатистичні

показники норми. Організм є здоровим, якщо показники його

функцій не відхиляються від відомого середнього (нормального) їх

стану. Коливання у межах верхньої та нижньої норм розцінюються як

допустимі. Відповідно, відхилення від норми, яке порушує структуру

органа або послаблює його функціонування, можна вважати розвитком хвороби. Однак, не кожне відхилення від норми

трактується як хвороба. Межа між нормою та не нормою (хворобою)

не носить суворого характеру. Вона має досить індивідуальний

характер. Те, що для однієї людини є нормою, для іншої виступає

хворобою. Тому вводиться поняття ―передхвороба‖ – стан,

перехідний від здоров’я до хвороби. Стан ―передхвороби‖ має вже

деякі патологічні ознаки, але, усе ж, ще не порушує здоров’я, а тільки

несе в собі об’єктивні передумови для цього. Самі ж уявлення про

норму постійно уточнюються у зв’язку із новітніми досягненнями

медицини, біології. Індивідуальна норма не може бути постійною,

жорстко фіксованою протягом довгого часу. Її значення не є

незмінним на різних етапах онтогенезу й має уточнюватися

відповідно до віку [23, 42].

2. Динамічна рівновага організму та його функцій із

навколишнім середовищем:

- здоров’я є гармонією, рівновагою, а хвороба – це їх

порушення;

- підтримка внутрішньої рівноваги в організмі індивіда

базується на його рівновазі з оточуючим середовищем;

- здоровою можна вважати ту людину, для якої характерна

рівновага між усіма органами тіла;

- здоров’я є результатом установленої рівноваги (внутрішньої

щодо зовнішньої) [23, 42].

3. Здатність до повноцінного виконання основних соціальних

функцій, участь у соціальній діяльності й суспільно корисній

праці. Ця ознака трапляється в багатьох визначеннях здоров’я. Автори, котрі це використовують, намагаються підкреслити, що соціально

здоровою людиною слід вважати ту, яка сприяє розвитку суспільства [23, 44].

4. Здатність організму пристосовуватися до постійно

мінливих умов існування в оточуючому світі, здатність

підтримувати стабільність внутрішнього середовища організму,

забезпечуючи нормальну й різнобічну життєдіяльність та збереження

живого початку в організмі – це також дуже поширена ознака у

визначеннях здоров’я. У цьому випадку робиться акцент на адаптації

як одній із головних й універсальних якостей біосистем, їхній

провідній ознаці здоров’я [23, 44].

5. Відсутність хвороби, хворобливих станів, хворобливих

змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності

ознак захворювання чи будь-якого порушення. Звернення до цієї ознаки в силу її очевидності найбільш традиційне. В її основі лежить

проста логіка: здоровими можуть вважатися ті люди, які не

потребують медичної допомоги [23, 44].

6. Повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя,

гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності

організму, саморегуляція та врівноважена взаємодія всіх органів. Ця

ознака співзвучна з визначенням здоров’я із преамбули Статуту

Всесвітньої організації охорони здоров’я 1948 р. У ній зазначається,

що здоров’я – це такий стан людини, якому притаманна не лише

відсутність хвороб чи фізичних дефектів, а й повне фізичне, духовне

та соціальне благополуччя. Такого формулювання, як правило, не

уникає жоден зі спеціалістів, котрий займається проблемою здоров’я

людини. При цьому воно часто піддається критиці через слабку

практичну спрямованість [23, 44].

За П. І. Калью, здорову особистість можна розглядати в

таких чотирьох моделях здоров’я:

Медична модель здоров’я: наявність в особистості лише

медичних ознак та характеристик здоров’я, тобто відсутність хвороб

та їх симптомів.

Біомедична модель здоров’я: відсутність у людини органічних

порушень та суб’єктивних скарг на здоров’я. Увага акцентується на

природно-біологічній сутності людини, підкреслюється домінуюче

значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини й у

її здоров’ї.

Біосоціальна модель здоров’я: включаються біологічні та

соціальні ознаки людини, які розглядаються в єдності, але при цьому,

соціальним ознакам надається пріоритетне значення.

Ціннісно-соціальна модель здоров’я: здоров’я розглядається як

особлива цінність для людини, необхідна передумова для

повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб,

участі в праці й соціальному житті, в економічній, науковій,

культурній та інших видах діяльності [23, 42–44].

Отже, П. І. Калью визначає здорову особистість, не як сталу, а

як динамічну одницю, яка здатна змінюватися в часі й просторі.

Цікавою є також модель здорової особистості за визначенням

Альберта Елліса. І. Галецька вказує, що А. Елліс сформулював

положення, які ґрунтуються на розумінні того, що нормальне

функціонування людини базується на раціональній системі оціночних когніцій, пов’язаних між собою гнучкими зв’язками.

Якщо ірраціональні установки – джерело психічних розладів – мають

абсолютистський характер унаслідок сталих зв’язків між

дескриптивними й оцінювальними когніціями, то раціональна

система оціночних когніцій має ймовірнісний характер. Говорячи

про раціональність переконань, А. Елліс звертає увагу не лише і не

стільки на їхній зміст, скільки на недогматичність та гнучкість як

системи. А. Елліс трактує людину як самооцінювальну,

самопідтримувальну, самомовлячу істоту, якій від народження

притаманний різноспрямований потенціал: раціональність –

ірраціональність; конструктивність – деструктивність; прагнення

залежності – прагнення незалежності; потреба любові – прагнення

руйнувати; прагнення зростання і творення – агресія, аутоагресія та

руйнування. Раціональна система переконань, як основа

психологічного здоров’я, поєднує індивідуалістичні й просоціальні

інтереси та переконання. Тринадцять вимірів психологічного

здоров’я А. Елліса (1999) стосуються індивідуальних переконань,

хоча описані здебільшого як дії чи поведінка:

Література:

Психологія здоров’я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ ―Вежа‖ Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с. https://core.ac.uk/download/pdf/323530716.pdf