

ПОЗИТИВНА Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Бацилева Ольга Валеріївна¹, Гресько Інна Миколаївна²,

¹ Доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса, м. Вінниця (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0002-8316-5956>

² Аспірант кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса, м. Вінниця (Україна)

ORCID ID: <https://orcid.org/0000-0001-6642-6651>

UDC: 159.923.2:613.86

АНОТАЦІЯ

Стаття присвячена висвітленню проблеми підтримання та зміцнення психологічного здоров'я особистості, як одного з ключових аспектів загального здоров'я людини. Розкрито поняття Я-концепції як центрального утворення самосвідомості особистості, а також означені основні психологічні особливості позитивної Я-концепції. У роботі здійснений теоретичний аналіз та спроба обґрунтування феномену позитивної Я-концепції як ресурсу психологічного здоров'я особистості. Зокрема, відмічена провідна роль позитивної Я-концепції у ефективному функціонуванні людини та підтриманні її психологічного благополуччя. На основі аналізу літературних джерел розглянуто ключові теоретико-методологічні підходи різних психологічних напрямів до розуміння поняття психологічного здоров'я. Також відповідно до поглядів різних наукових психологічних напрямів відмічені основні критерії психологічного здоров'я людини.

Ключові слова: особистість, Я-концепція, позитивна Я-концепція, психологічне здоров'я, благополуччя.

Постановка проблеми дослідження. Покращення загального рівня благополуччя, створення здорових міжособистісних стосунків, задоволення життєвих потреб та бажання самореалізації є природними прагненнями людини. Перешкодою для досягнення зазначених сподівань у сучасному світі часто стає недостатній рівень адаптації до динамічних умов

Address for correspondence, e-mail : editpsychas@gmail.com
Copyright: © Olga Batsylyeva, Inna Hresko

This is an Open Access journal, all articles are distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International (CC BY-NC-SA 4.0) License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>), allowing third parties to copy and redistribute the material in any medium or format and to remix, transform, and build upon the material, provided the original work is properly cited and states its license.

життя та проблеми із соціалізацією, коли, як результат, виникають зниження ефективності у різних сферах життєдіяльності, пригнічений емоційний стан та незадоволеність собою, що у свою чергу можуть призводити до порушення як психологічного здоров'я особистості, так і соматичного здоров'я в цілому. При цьому далеко не завжди людина може не тільки не розуміти причини такого стану і способи виходу із нього, а навіть взагалі усвідомлювати його наявність.

Як відомо, стан психологічного здоров'я щільно пов'язаний з такими якісними характеристиками особистості як розуміння та прийняття самого себе, адекватність самооцінки і рівня домагань тощо, які багато в чому залежать від особливостей Я-концепції. Людина з внутрішнім почуттям самоцінності й самоповаги, позитивним ставленням до себе є здебільшого ініціативною, наполегливою у досяганні власних цілей, викликає інтерес та захват у оточення, адже легше вирішує складні життєві задачі, або, принаймні, знаходить ресурси для їх розв'язання. Такій особистості, як прийнято вважати, властива позитивна (гармонійна) Я-концепція, противагою якій може бути негативна (негармонійна), яка навпаки знижує адаптаційні можливості особистості та ускладнює її функціонування.

Оскільки Я-концепція є визначальним конструктом в психіці людини, то можна припустити, що позитивне спрямування особистості може виступати ресурсом її психологіч-

ного здоров'я. За наявності даного ресурсу кожна окрема особистість може стати більш ефективною в діяльності та почуватися цілісною, що є підґрунтям благополуччя та гармонійного функціонування суспільства загалом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Внутрішній світ та душевні переживання людини завжди викликали інтерес у мислителів, філософів, психологів та лікарів. Науковці минулого та сьогодення працювали над розумінням та поясненням змісту психологічного здоров'я, причин його порушення та способів відновлення. Так, проблема найважливіших психологічних аспектів загального здоров'я людини представлена у роботах С. Д. Максименко, І. І. Галецької, Т. М. Титаренко, А. Елліса, Г. Олпорта, К. Рифф, В. Франкла, Е. Фромма, К. Хорні, М. Ягоди та інших. Крім того, психологічне здоров'я пов'язане з якісними особливостями Я-концепції, яку досліджували такі вітчизняні та зарубіжні вчені як: О. Є. Гуменюк, О. М. Знанецька, І. С. Кон, С. Д. Максименко, В. В. Столін, Л. В. Куликов, Р. Бернс, У. Джемс, А. Маслоу, К. Роджерс та інші.

Мета статті полягає у теоретичному аналізі та обґрунтуванні феномену позитивної Я-концепції як ресурсу психологічного здоров'я особистості.

Виклад основного матеріалу дослідження. Як відомо, психіка людини в усіх своїх формах є динамічною системою і між її підсистемами постійно відбуваються складні

взаємодії, які призводять до утворення нових елементів, підсистем та типів взаємовідношень (Отич, 2016). Таку думку висловив С. Д. Максименко в одній зі своїх робіт, і це підводить до розуміння того, що така центральна система в психіці людини, як Я-концепція, може впливати на стан психологічного здоров'я особистості. Із цього приводу потрібним є розгляд власне змісту поняття Я-концепції. Так, найбільш вживаним визначенням є те, що Я-концепція виступає як сукупність установок індивіда, спрямованих на самого себе, тобто це організована система уявлень, думок, ставлень і переконань стосовно себе, а також вона є центральним утворенням самосвідомості особистості (Максименко, 2016).

Установки, носієм яких є кожний індивід, підкреслюють три основні елементи в структурі Я-концепції, зокрема: когнітивний, емоційно-оцінюючий та поведінковий. Так, *когнітивний рівень* містить обґрунтовані чи необґрунтовані переконання індивіда про себе (образ Я). Людина може прожити багато років, а то й все життя, з певним переконанням, але не розуміти джерела його виникнення, усвідомлення чи це насправді суб'єктивна думка чи об'єктивне знання щодо себе. Як визначає Р. Бернс, зазвичай людина описує інших за допомогою прикметників (добрий, щирий тощо), що є досить абстрактними поняттями, які часто не ґрунтуються на конкретному вчинку чи ситуації. Такий підбір елементів базується на вибірковості нашого сприйняття та стійкій

тенденції людини до певної поведінки. Те саме відбувається і при описі самих себе, ми визначаємо основні характеристики нашого звичного самосприйняття, а способи самосприйняття, що ведуть до формування певного образу Я як когнітивної складової, є дуже різноманітними. Значущість елементів такого опису на протязі життя, в певних ситуаціях можуть змінюватися, що підкреслює унікальність та неповторність кожної особистості через поєднання певних якостей та рис характеру. *Емоційно-оцінюючий рівень* визначає емоційне ставлення людини до певного переконання про себе (самооцінка). У кожній ситуації, де людина має охарактеризувати себе, завжди присутній особистісний фактор, її суб'єктивна оцінка, відповідно, вона не завжди може оцінювати себе об'єктивно, а з приписаними собі якостями можуть не погоджуватися оточуючі. Кожна окрема особистість надає певним речам в своєму житті різної оцінки та рівня значимості, тому оцінка однієї і тієї ж обставини буде сприйматися людьми по-різному, що обумовлюється особливостями Я-концепції кожної з них. *Поведінковий рівень* виражається у відповідній реакції людини через її дії та вчинки. У цивілізованому суспільстві досить часто людина не може виражати безпосередньо свою справжню реакцію на певну ситуацію і змушена стримувати себе. Життєві ситуації настільки багатогранні, що іноді змушують людину вести себе не у відповідності до своїх переконань, але в угоду соціальній прийнятності. Кожна така установка є

емоційно забарвленим переконанням, пов'язаним із певним об'єктом, де об'єктом виступає власне особистість. Саме тому, через сильну самонаправленість всі емоції та оцінки, що пов'язані з образом Я, є дуже стійкими (Бернс, 1986).

Крім того, установки мають щонайменше три головні модальності, які існують у вигляді реального Я, тобто установки, що пов'язані з тим, як індивід сприймає свої актуальні здібності, ролі, актуальний статус; дзеркального, або соціального Я – це установки про те, як індивіда бачать інші люди; та ідеального Я, що містить установки, направлені на уявлення про те, ким хотів би стати індивід (Бернс, 1986).

Таким чином, стає зрозумілим, що Я-концепція – це набір всіх уявлень індивіда про себе, що включає переконання, оцінки і тенденції поведінки. Я-концепція відіграє важливу роль в організації психіки, регуляції поведінки індивіда, визначає інтерпретацію досвіду і слугує джерелом очікувань особистості в різних життєвих ситуаціях.

Оскільки Я-концепція формується з уявлень про власні характеристики та здібності, про можливість взаємодії людини з оточуючими, оціночні уявлення, що пов'язані з цілями і ідеалами, об'єктами та діями, можуть мати як позитивне, так і негативне спрямування, Загалом, як зазначає у своїй роботі О. С. Гуменюк, можна виділити декілька теоретичних положень щодо Я-концепції особистості, які описують дане явище більш деталь-

но, зокрема: Я-концепція виникає на основі взаємодії людини з соціальним середовищем, оточуючими людьми і є багатоструктурною системою самосприйняття; потреба у позитивному ставленні розвивається на основі інтерналізації позитивного ставлення до себе з боку інших людей; особистості властивий один внутрішній мотив – тенденція до самоактуалізації; Я-реальне та Я-ідеальне можуть дійти до стану гармонії лише за допомогою психотерапевтичного впливу (Гуменюк, 2002).

Аналізуючи погляди В. В. Століна на Я-концепцію, можна помітити, що в її структурі він виокремлює *фізичний Я-образ*, викликаний потребою в фізичному благополуччі організму; *соціальні ідентичності*, тобто статеві, вікові, етнічні, соціально-рольові ототожнення, що пов'язані з потребою індивіда перебувати в певній приналежності; *диференційований образ Я*, що характеризує знання про себе порівняно з іншими людьми та надає людині відчуття власної унікальності, забезпечує потребу в самореалізації (Гуменюк, 2002).

Розглядаючи структуру Я-концепції, важливо розуміти етапи її становлення, адже кожне психічне явище проходить певний шлях свого розвитку. Згідно міркувань І. С. Кона, в своєму розвитку Я-концепція проходить кілька етапів, або рівнів, з певними новоутвореннями на кожному з них. Так, можна виділити *перший рівень* – несвідомі установки, що проявляються в самопочутті і емоційному ставленні до себе, завдяки чому у немовлят формуються механізми психічної саморе-

гуляції; у ранньому юнацькому віці формується *другий рівень* Я-концепції, що включає усвідомлення і оцінку власних рис і якостей до утворення цілісного образу Я; *третій рівень* характеризується входженням образу Я в систему ціннісних орієнтацій особистості та її соціального самовизначення (Отіч, 2016).

Варто зазначити, що під час аналізу наукової літератури можна натрапити на проблему розмежування власне Я-концепції особистості та самозвіту людини щодо уявлень про себе, адже методики, що використовуються для виміру Я-концепції ґрунтуються саме на самозвіті. Відповідно деякі автори пропонують чітко розрізняти Я-концепцію та самозвіт, зокрема: Я-концепція – це все, що індивід вважає самим собою або власним, все, що він думає про себе, всі характерні йому способи самосприйняття. Самозвіт – це самоопис, що дається в ситуації комунікації, тобто для інших, і Я-концепція впливає на ці висловлювання. Здебільшого самозвіт є прикладом інтроспекції як такої, тому ступінь, на якій самозвіт може відобразити реальність Я-концепції індивіда, відрізняється наступними факторами: чіткістю індивідуальної самосвідомості; наявністю адекватних символів для його вираження; готовністю індивіда до співпраці; соціальними очікуваннями; відчуттям особистої адекватності індивіда; відсутністю у нього почуття загрози в ситуації самоопису (Бернс, 1986). Відповідно до цього, Я-концепція не лише визначає те, ким є індивід, а й що він про себе думає, як ставиться до сво-

го діяльнісного джерела і перспектив позитивного розвитку в майбутньому (Гуменюк, 2002).

Багато авторів відзначають, що важливим фактором внутрішньої злагоженості є думки індивіда про себе, тому в своїй поведінці він буде в будь-якому разі керуватися самосприйняттям (Бернс, 1986). Тому у багатьох дослідженнях, присвячених питанням психологічного здоров'я особистості, наголошується про особливу роль самосприйняття. Так, згідно поглядів О. М. Знанецької, особливості Я-концепції можуть виступати фактором стабілізації особистості, визначати ознаки внутрішнього світу людини, обумовлювати успішність самореалізації (Знанецька, 2010). Більше того, корегування картини Я-образу з позитивним результатом, як був переконаний П. Лекі, призводить до змін в здібностях людини, але важливою умовою є прийняття людиною цих корективів (Кіреєва, 2010). Про це говорив й англійський психолог Р. Бернс, який вказував на те, що при отриманні індивідом нового досвіду, він завжди узгоджується з існуючими уявленнями про себе, легко асимілюється, входить у середину умовної оболонки, в якій поміщена Я-концепція. Якщо новий досвід не відповідає існуючим уявленням і суперечить наявній Я-концепції, то оболонка спрацьовує як захисний екран, не допускаючи стороннє тіло всередину збалансованого організму. У випадку, коли новий досвід не має сильних відмінностей від уявлень індивіда про себе, то він може входити в структуру Я-

концепції, наскільки це дозволяють адаптаційні можливості складових її самоустановок (Бернс, 1986).

Таким чином, Я-концепція відіграє ключову роль у досягненні людиною успіху та вирішує важливий життєвий аспект – досягнення психологічного благополуччя. Людина, яка має загальну позитивну картину світу і приймає навколишніх людей як гідних поваги, володіє узгодженою та гармонійною Я-концепцією. У випадку сприйняття світу як загрози, формується внутрішня неузгодженість між реальним та ідеальним аспектами особистості, тому це стає причиною міжособистісних конфліктів та проблем у взаємодії (Знанецька, 2010). Також у своєму теоретичному обґрунтуванні поняття Я-концепції Р. Бернс відстоював думку, що в людині закладені найкращі якості, готовність йти нелегким шляхом самопізнання і самовдосконалення, що є благом не лише для самої людини, а й для оточуючих, а зміст Я-концепції при цьому є результатом виховання та навчання людини, впливу на неї значимих людей, що зумовлює процес соціалізації особистості (Бернс, 1986).

Завдяки набутому особистісному досвіду, цінностям, установкам, ідеалам, що сформувалися за певний період життя, людина може сприймати світ в цілому як позитивний, упорядкований і сприяючий реалізації власного потенціалу, або ж навпаки, як хаотичний, загрозливий, незрозумілий, що заважає такій реалізації. Відповідно до цього, формуються певні уявлення про себе як про гідну поваги

людину, яка успішна та цілеспрямована, або як неспроможну до успішної взаємодії з оточуючими та до самореалізації. Таким чином, різні картини світу і уявлення про себе формують у людини відповідну Я-концепцію, яка може бути позитивною, гармонійною й адекватною, або негативною, негармонійною, нечіткою (Знанецька, 2010).

В своїй монографії О. Є. Гуменюк зазначає, що «...для успіху і щасливої долі треба позитивно розглядати себе. Схвальне ставлення до себе гармонізує із задоволенням при похвалі та підтримці; і дисгармонізує із невдоволенням в ситуації підтримки себе...». Цілісність образу Я робить поведінку послідовною, тобто узгоджує думки, почуття та дії людини (Гуменюк, 2002).

Відповідно до цього, розрізняють позитивну, або гармонійну Я-концепцію, та негативну, або негармонійну. Позитивній Я-концепції притаманні три головні особливості, зокрема: непохитне переконання особистості в тому, що вона викликає симпатію у навколишніх людей; впевненість у своїй здатності виконувати той чи інший вид діяльності; почуття власної значущості. Дані установки чітко відображають певні важливі критерії психологічного здоров'я особистості, на які вказували більшість авторів, зокрема людина з позитивним самостваленням приймає себе, прагне до розвитку; впевненість у здатності виконувати різні види діяльності можна розуміти як певну адаптивність, стремління до прояву себе, а почуття значущості надає авто-

номність та індивідуалістичність особистості (Бернс, 1986).

В науковій літературі можна зустріти два, на перший погляд, схожих поняття – «психологічне благополуччя» та «психологічне здоров'я», але досить точним є наступне пояснення відмінностей: психологічне благополуччя виступає інтегральним показником і входить до складу психологічного здоров'я як суб'єктивний показник стану, що відображає рівень задоволеності людини собою та різними сферами власного життя (Перелигіна, 2011).

Загальновідомо, що психологічне здоров'я особистості можна вважати ключовим аспектом загального здоров'я, адже в залежності від особливостей емоційного стану та настрою людина певним чином ставиться до власного тіла та здоров'я загалом, взаємодіє з людьми, проявляє себе в соціумі.

Слід зазначити, що кожна психологічна школа мала свій погляд на даний феномен і представляла власний варіант визначення його показників, тому доцільним є розгляд власне поняття і змісту психологічного здоров'я. Як відомо, один із засновників гуманістичної психології К. Роджерс, вірив у позитивну природу особистості. Згідно його теорії, психологічно здоровою можна назвати особистість, яка самореалізується, розкриває свою природу, є пристосованою до життя і відкрита новому досвіду. Так, дослідником було визначено п'ять основних особистісних характеристик

для повноцінно функціонуючої особистості (Гуменюк, 2002):

- ⇒ відкритість до переживань, тобто здатність відчувати як позитивні, так і негативні емоції та почуття в процесі життєдіяльності, усвідомлювати навіть найглибші і приймати їх;
- ⇒ екзистенціальний спосіб життя, що передбачає переживання кожного моменту життя як неповторного («тут і зараз») без попередніх очікувань;
- ⇒ організмічна довіра, що виражається у внутрішній впевненості при прийнятті рішень, довірі своїм відчуттям, інтуїції;
- ⇒ емпірична свобода – здатність людини жити без обмежень, самостійно робити вибір, нести відповідальність за наслідки;
- ⇒ креативність означає ведення творчого способу життя, реалізація власного творчого потенціалу, продукування нових ідей та проектів; здатність легко і гнучко адаптується до мінливих умов життя, а в суспільстві часто проявляє себе як нонконформіст.

Такий набір особистісних характеристик визначає не просто психологічно здорову людину, а особистість, яка згідно гуманістичної психології, є зрілою особистістю і перебуває в природньому стані. У межах даного психологічного напрямку поняття особистісної зрілості ототожнюється з поняттям психологічного здоров'я, адже обидва поняття є схожими

в тому, що їх можна визначити як можливість адаптації до мінливих умов життя, передбачення можливих наслідків та змін в поєднанні з самореалізацією і саморозвитком своєї ідентичності. Психологічне здоров'я є виявом та критерієм внутрішньої свободи, що включає її граничні обмеження, характеризується духовною незалежністю, самовладанням, розсудливістю та здатністю підтримувати внутрішню рівновагу (Галецька, 2007).

Інший представник гуманістичної психології, А. Маслоу, у своїх працях наголошував на те, що здоровою є лише самоактуалізована особистість, тобто така, що розкрила власні здібності та творчий потенціал. Він описує, що здорова особистість володіє такими якостями як сміливість, креативність, працелюбність, безпосередність та цілеспрямованість; така людина чітко йде до цілі, не боючись перешкод та труднощів, адже вона завжди обирає розвиток та прогрес. Щодо розуміння здорової особистості у межах біхевіоризму, то відомий представник даного напрямку Б. Скіннер розглядав її як таку, що володіє певними шаблонами поведінки при відповідних обставинах життя, і чим більшою їх кількістю розпоряджається особистість, то тим вона здоровіша психологічно (Титаренко, 2018).

У когнітивній моделі А. Бека, як важлива ознака здорової особистості, відмічена здатність зцілюватися і залишатися цілісною в будь-яких умовах, адже це вміння є в людини від природи. Людині необхідно відрізнити вла-

сні автоматичні думки чи гіпотези про ситуацію від реальної ситуації, що сталася. В разі створення неправильних і далеких від реальності гіпотез та висновків може формуватися невротична особистість, характерні особливості якої дослідник помістив у, так званій, «Моральний кодекс невротика». Згідно цього кодексу невротик ставить перед собою задачу завжди бути найбільш щедрою, тактовною, благородною та самовідданою людиною, яка є ідеальним другом, колегою тощо, справляється зі всіма проблемами легко і швидко та з цілковитим самовладанням, ніколи не страждає, відчуває себе щасливим і безтурботним, все знає, розуміє та може передбачати, завжди володіє собою і керує власними емоціями, у всіх негативних обставинах винним вважає себе, ніколи та нікому не завдає болю, не хворіє, не буває втомленим і щодня знаходиться на вершині ефективності. Зрозуміло, що перелічені вимоги до себе завдають шкоди не лише психологічному здоров'ю особистості та не сприяють її зціленню, а й поступово негативно впливають на її самопочуття, руйнують стосунки з оточуючими та погіршують соматичне здоров'я (Бек, 2006).

Відома психоаналітик К. Хорні вважала, що джерелом здоров'я є така реалізація особистості, в результаті якої людина відчуває стан емоційного благополуччя, внутрішню свободу і врівноваженість. Дана характеристика розвивається в ранньому дитинстві при взаємодії з батьками, які формують почуття без-

пеки та задовольняють бажання дитини. Відповідно, почуття безпеки є фундаментальним для розвитку здорової особистості (Титаренко, 2018).

На думку представника екзистенціального психоаналізу Р. Лейнга, здоровою є автономна індивідуальність з почуттям цілісності та єдністю духу і тіла. Така людина володіє почуттям ідентичності, приймає інших людей в їх неповторності та відчуває себе захищеною (Титаренко, 2018).

Згідно теорії психосоціального розвитку Е. Еріксона, людина перебуває в стані психологічного благополуччя, якщо їй притаманна Его-ідентичність, а кожна попередня стадія пройдена успішно і відбувся прогрес особистості. Так, людина з кожним новим етапом відчуває більшу довіру до світу, самостійність, ініціативність, власну компетентність, близькість, продуктивність і цілісність, що обумовлюють психологічне здоров'я особистості (Калюжна, 2014).

Відомий психотерапевт В. Франкл у своїх наукових працях описував здорову особистість як таку, що здатна шукати та знаходити сенс життя, який він вважав рушійною силою поведінки та розвитку людини. Також у здорової особистості розвинутою є совість як інтуїтивна здатність знайти сенс в будь-яких обставинах, присутнє вміння дивитися на себе збоку, що допомагає переживати навіть найскладніші ситуації життя.

У теорії особистості К. Левіна, психологічно здорова особистість наділена такими

характеристиками як здатність та прагнення до особистісного розвитку, диференціація особистісного простору, покращення психологічного теперішнього, подолання жорстокості життєвого простору, досягнення більшої його рухливості. А на думку екзистенціального психолога Р. Мея, здорова особистість здатна пристосовуватися до навколишнього світу, до людей та до самої себе. Також така людина усвідомлює цінність отриманого життєвого досвіду, розвиває самосвідомість, відповідальність, вибудовує гармонійні стосунки з іншими людьми та з самою собою (Хьелл, 2003).

За Л. В. Куликовим, психологічне благополуччя є суб'єктивним феноменом і характеризує узагальнене, відносно стійке і значиме переживання особистості, що визначає особливості домінуючого психічного стану людини (сприятливого чи несприятливого). Також дане поняття визначають як оптимальну передумову для досягнення людиною поставлених цілей, реалізації її потенціалу та життєвої місії, або, як трактують деякі автори, психологічне здоров'я є усвідомленням і задоволенням людиною своїх потреб та створення нею умов для цього (Титаренко, 2018). За рекомендаціями ВООЗ, весь спектр психічного здоров'я, до якого відноситься і психологічне здоров'я, визначається як один з ключових показників загального здоров'я людини.

Ще одне визначення феномену психологічного здоров'я дає І. І. Галецька, яка визначає його як втілення соціального, емоційного і духовного благополуччя, адже воно є

передумовою забезпечення життєвих потреб людини, її соціалізації, активного способу життя і досягнення власних цілей. Психологічне здоров'я охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної сфери, духовної та ноогенної (розумової) сфери, переконання людини, властивості Я та ідентичність. В той же час, автор наголошує, що даний аспект здоров'я може бути втіленням результатів соціалізації людини, чинником ефективності цього процесу, та індивідуального розвитку, при цьому, соціалізацію вона розглядає як здатність адаптуватися до середовища, інтегруватися в суспільство, і залежить вона від наявності індивідуальних ресурсів і ефективності їх застосування. Відповідно, основним критерієм психологічного здоров'я виступає адаптивність (Галецька, 2007).

Цікавими є систематизовані показники психологічного здоров'я у відповідності із властивостями особистості за Б. Г. Ананьєвим, а саме: темперамент містить такі показники психологічного здоров'я, як активність, працездатність, стресостійкість і емоційна стабільність; здатності характеризують змогу до адекватного сприйняття навколишнього середовища, креативність, концентрацію уваги, логічну обробку інформації тощо; спрямованість – це прагнення до самовираження, самовизначення, моральність і т.п.; характер включає такі якості як відповідальність, цілеспрямованість, почуття гумору, оптимізм, доброзичливість та прийняття інших;

самосвідомість – прийняття себе, адекватна самооцінка та рівень домагань, самоповага. Загалом показники психологічного здоров'я можна поділити на дві групи, де перша група містить окремі елементи структури особистості, її внутрішні елементи та зв'язки між ними (наприклад, потреби особистості, мотиви, ціннісні орієнтації тощо). До другої групи входять показники, що характеризують процес функціонування особистості (благополуччя, гармонійність у взаємодії внутрішнього та зовнішнього) (Перелигіна, 2011).

Варта уваги розроблена К. Рифф методика виміру психологічного благополуччя («Шкала психологічного благополуччя К. Рифф»), у якій виділено шість основних шкал, або факторів, психологічного благополуччя особистості, до яких належать: самосприйняття особистості, позитивні стосунки з оточуючими людьми, особистісний розвиток, наявність цілі в житті, здатність пристосовуватися до середовища, автономія у мисленні та поведінці. Згідно досліджень автора, психологічне благополуччя має позитивну кореляцію із самоповагою, задоволеністю життям та інтернальним локусом контролю, і, відповідно, негативну – з депресією та владним оточенням, а підтримка психологічного благополуччя особистості визначає її захисні можливості при виникненні різного роду проблемних ситуацій (Ryff, 2008; Титаренко, 2018).

Крім того, в науковій літературі можна побачити такі важливі характеристики психо-

логічного здоров'я як альтруїзм, соціальна пристосованість, стресостійкість та здатність співпереживати. Вищеперелічені якості можна зрозуміти як особливості, що притаманні психологічно здоровій людині, тому для точного розуміння змісту поняття слід розглянути і критерії, за якими психологи визначають людину, що перебуває в психологічно благополучному стані. Так, у концепції М. Ягоди увага акцентувалася на тому, що соціум може як благотворно впливати на психологічне здоров'я особистості, так і шкодити йому. Автор виділила шість основних підходів до розуміння психологічного здоров'я, зокрема: позиція людини щодо самої себе, ступінь реалізації своїх можливостей, уніфікація особистісних функцій, рівень незалежності особистості від соціальних впливів, особливості суб'єктивного бачення навколишнього середовища та здатність приймати життя у всіх його проявах. Відповідно до цього визначається шість критеріїв ідеального психологічного здоров'я: *по-перше*, позитивне ставлення до себе, яке можна описати як здатність приймати самого себе, зрозуміти власні переваги та недоліки, довіряти собі, бути впевненим в собі та мати адекватну самооцінку. *Другим* критерієм є самоактуалізація, тобто реалізація власного потенціалу, його розвиток, однак автор застерігає, що це мають бути прагнення людини та дії в позитивному напрямку. *По-третє*, цілісність особистості, що характеризується стресостійкістю і силою характеру, балансом психічних сил у

суб'єкта зі здатністю до гнучкості та інтегративним поглядом на життя, що має власну філософію і етику; таку людину навіть найскладніші ситуації життя не зможуть вивести зі стану цілісності. *По-четверте*, наявність в особистості власних стандартів, цінностей, переконань, самостійність у прийнятті рішень та регуляція поведінки, тобто автономність суб'єкта. Критерій адекватного сприйняття дійсності є *п'ятим* та характеризується здатністю людини до емпатії та соціальної чутливості, але без спотворень реальності через свої потреби. *Шостим* параметром є здатність взаємодіяти з навколишнім світом, коли людина перебуває в гармонійному стані при будь-якій ситуації та, звичайно, здатна адаптуватися до нових умов життя. Крім того, даний критерій характеризує спроможність людини до корегування власної поведінки, здатність налагоджувати позитивні емоційні стосунки з оточуючими людьми та дотримуватися балансу у взаємодії з середовищем (Титаренко, 2018).

Детальний опис критеріїв психологічного здоров'я було представлено американським психологом А. Елліс, зокрема, він зазначив тринадцять вимірів, що описують наступні особливості здорової особистості: індивідуалістичність, соціальний інтерес і повага, толерантність, автономність, прийняття багатозначності та непевності, гнучкість мислення, його науковість, заангажованість, здатність до ризику, безумовне самоприйняття, гедоністичне ставлення до життя, відсутність перфекціо-

нізму, прийняття відповідальності за власне життя (Галецька, 2007). Варто зазначити, що А. Елліс один з небагатьох, хто у переліку критеріїв психологічного здоров'я вказав відсутність перфекціонізму. Про дану ознаку говорять і сучасні практичні психологи, адже часто саме перфекціонізм не дозволяє людині самореалізуватися, розкрити власний потенціал, стати щасливою і проживати неповторність кожної миті, оскільки думки про неідеальний результат чи невдачу заставляють чекати вдалого моменту чи конкретних обставин, які можуть так і не з'явитися.

Деякі автори важливими критеріями психологічного здоров'я визначають також інтерес до різних проявів життя, що породжує активність людини; почуття небажучості; зацікавленість у власній самобутності за допомогою якої людина вільно проявляє себе; зацікавленість та прийняття самобутності оточуючих людей (Титаренко, 2018).

Підсумовуючи перелік критеріїв, можна прослідкувати, що у поглядах більшості дослідників даного аспекту співпадають позитивне самосприйняття, здатність до розвитку та гармонійна взаємодія з навколишнім світом. Виділені критерії знаходять своє місце і в розробленій психологом Р. Ділтсом моделі нейрологічних рівнів, що описують особливості функціонування особистості і допомагають краще зрозуміти таку багатогранну систему як психологічне здоров'я. Так, *першим рівнем* піраміди є оточення або середовище, в якому

людина знаходиться і, відповідно, сприймає його, переживає певні емоції, формує думки. *Другий рівень* – поведінка, що проявляється у певній діяльності, поведінкових стратегіях, вчинках, особливостях взаємодії з навколишнім світом. Здібності знаходяться на *третьому рівні*, вони є чинниками і суб'єктивними умовами поведінки, їх основою є досвід різних станів, вмінь та навичок. *Четвертий рівень* уособлює переконання та цінності людини, які направляють її у здійсненні вибору, прийнятті рішень, позитивному чи негативному оцінюванні навколишнього середовища. *П'ятий рівень* – почуття ідентичності, що базується на переконаннях та цінностях, характеризує самовідчуття людини, її самооцінку, знання про себе, виконання соціальних ролей. Найвищий, *шостий рівень*, відповідає за духовність людини, її прагнення до самовдосконалення, розуміння свого призначення, життєвої місії та сенсу життя (Галецька, 2007). Дана модель показує важливість функціонування особистості на кожному рівні, тісний взаємозв'язок між всіма складовими, які в своїй сукупності та взаємодії впливають на психологічне здоров'я людини, а при виникненні проблеми на певному рівні цілісність та гармонійність особистості порушується.

Висновки. Отже, психологічне здоров'я виступає як основний індивідуальний резерв кожної людини і є станом нормального функціонування особистості у процесі життєдіяльності. Психологічно здорова особистість

характеризується соціальним, емоційним і духовним благополуччям. У підтриманні психологічного балансу допомагає Я-концепція, яка у своєму позитивному спрямуванні надає людині чітке переконання в тому, що вона викликає симпатію у навколишніх людей, позитивне ставлення до себе, впевненість у своїй здатності виконувати той чи інший вид діяльності і адаптуватися до будь-яких умов, почуття власної значущості, що допомагає інтерпретувати індивідуальний досвід у сприятливому для психологічного благополуччя значенні. В той же час, Я-концепція здатна забезпечувати відповідну гармонізацію внутрішнього світу людини, бути основою для адекватної реакції та взаємодії з навколишнім світом, набуття ідентичності з Я, а цілісність образу власного Я робить поведінку особистості послідовною та збалансованою, що, в свою чергу, сприятиме підтриманню психологічного здоров'я особистості та покращенню ефективності людини.

Подальші наукові пошуки ми вбачаємо у дослідженні впливу Я-концепції на формування відповідального ставлення до здоров'я, що є актуальним та практично значущим, оскільки є підґрунтям не тільки для збереження та зміцнення здоров'я людини на всіх рівнях, а й формування соціального здоров'я та благополуччя в цілому.

References :

- Bek A., Bek, D. S. (2006). Kognitivnaya terapiya: polnoe rukovodstvo [Cognitive therapy: the complete guide]: Per. s angl.. Moskva: OOO "I.D. Vilyams". [in Russian].
- Berns R. (1986). Razvitie Ya-kontseptsii i vospitanie [Self-concept development and education]: per. s angl. pod red. V. Ya. Pilipovskogo. M. : Progress. [in Russian].
- Galetska I. I. (2007). Kriteriyi psihologichnogo zdorov'ya [Criteria of psychological health]. Visnik Lvivskogo universitetu. Filosofski nauki. № 10, pp. 317–328. [in Ukrainian].
- Gumenyuk O. E. (2002). Psihologiya Ya-kontseptsii [Psychology of Self-concept]. T. : Ekonomichna dumka. [in Ukrainian].
- Znanetska O. M. (2010). Osoblivosti zv'yazku Ya-kontseptsii osobistosti z yiyi psihologichnim blagopoluchchiam [Features of the connection of the Self-concept of personality with its psychological prosperity]: avtoref. dis. ... kand. psihol. nauk : 19.00.01. Akad. ped. nauk Ukrayini ; In-t psihol. Im. G. S. Kostyuka. Kiyiv. [in Ukrainian].
- Kalyuzhna E. M. (2014). Ya-kontseptsiya yak resurs dosyagnennya tsilisnosti ta zrilosti osobistosti [Self-concept as a resource for achieving integrity and maturity of personality]. Visnik Harkivskogo natsionalnogo pedagogichnogo universitetu imeni G. S. Skovorodi. Psihologiya. Vip. 48. pp. 102–112. [in Ukrainian].
- Kireeva U. (2010). Psihologichniy analiz Ya-kontseptsii u konteksti samosvidomosti [Psychological analysis of the Self-concept in the context of self-consciousness]. Psihologiya i suspilstvo. 1. pp. 120–130. [in Ukrainian].
- Maksimenko S. D. KontseptsIya samorozvitku osobistosti

[The concept of personal self-development].
Problemi suchasnoyi psihologiyi. Vip. 33. pp. 7–
23. [in Ukrainian].

Otich D. D. (2014). Psihologichni osoblivosti rozvitku Ya-
kontseptsiyi osobistostI v rizni vikovi periodi
[Psychological features of the development of the
self-concept of personality in different age peri-
ods]. Naukoviy chasopis NPU ImenI M. P. Drago-
manova. SerIya 12 : PsihologIchnI nauki. Vip. 43.
pp. 258–265. [in Ukrainian].

PereligIna L. A., Nazarov O. O., Prihodko Yu. O., Svit-
lichna N. O. (2011). Strukturni pokazniki psi-
hologichnogo zdorov'ya osobistostI [Structural
indicators of psychological health of the person].
Problemi ekstremalnoyi ta krizovoyi psihologiyi.
Zbirnik naukovih prats. Vip. 10. Harkiv: NUTsZU.
p. 79–86. [in Ukrainian].

Ryff C. D., Singer B. H. (2008). Know thyself and become
what you are: a eudaimonic approach to psycho-
logical well-being. *Journal of Happiness Studies*.
Vol. 9. P. 13–39. [in English].

Titarenko T. M. (2018). Psihologichne zdorov'ya osobis-
tosti: zasobi samodopomogi v umovah trivaloyi
travmatizatsiyi [Psychological health of the per-
son: means of self-help in conditions of long-term
traumatization]: monografiya. Natsionalna akad-
emiya pedagogichnih nauk Ukrayini, Institut sotsi-
alnoyi ta polItichnoyi psihologiyi. Kropivnitskiy :
Imeks–LTD. [in Ukrainian].

Hell L., Zingler D. (2003). Teorii lichnosti [Theory of per-
sonality]. SPb.: Piter. [in Russian].

Olga Batsylyeva

*D.Sc. (psychology), professor, Head of the Psychology De-
partment, Vasyl Stus National University of Donetsk, Vin-
nytsia (Ukraine)*

Inna Hresko

*Ph.D. student of the Psychology Department, Vasyl Stus
National University of Donetsk, Vinnytsia (Ukraine)*

POSITIVE SELF-CONCEPT AS A RESOURCE OF A PERSON'S PSYCHOLOGICAL HEALTH

ABSTRACT

In the modern dynamic conditions, the problem of a person's psychological health maintenance and strengthening, as one of key aspects of general health, becomes more and more urgent. Whereas self-concept is a central part of self-consciousness and acts as a system of an individual's attitudes regarding him/herself, the theoretical analysis and an attempt to justify the phenomenon of positive self-concept as a resource a person's psychological health is carried out in the article. In particular, the leading role of positive self-concept in a person's effective functioning and psychological well-being maintenance is noted.

The article shows that psychological health is closely associated with such qualitative characteristics as an acceptance of own individuality, understanding its strengths and weaknesses, adequate self-esteem and level of aspirations, which mainly depend on self-concept. Positive self-concept, as a resource, can be the basis for

the successful realization of an individual's potential and his/her total prosperity. Positive self-concept is characterized by three main features such as: an unshakable belief of a person that he/she causes sympathy at people around, confidence in his/her abilities to perform a particular activity and a sense of self-importance, which are formed through the acquired personal experience, values and attitudes, and, accordingly, this person perceives the world, in whole, as orderly and favorable for self-realization.

Based on the analyzed literary sources, the key theoretical and methodological approaches of various psychological schools to understanding of the concept of psychological health, which is the embodiment of social, emotional and spiritual well-being and acts as an important individual reserve of each person, are considered. Also indicators of psychological health are noted; each scientific psychological school have own views on them, but we identified the main criteria, in particular: a positive attitude, the ability to adapt, harmonious interactions with the world, adequate perception of reality, existing own values and standards. Psychological well-being is an integral indicator and is a part of psychological health as a subjective indicator that reflects satisfaction with oneself and different spheres of human life. This fact shows actual difference between the concepts of "psychological health" and "psychological well-being", which are often presented as synonymous concepts in the literature.

Thus, the analyzed issues revealed that

self-concept is able to ensure the harmonization of a person's inner world, to be the basis for adequate reaction and interaction with the surrounding world, the acquisition of identity with Self; and the integrity of the Self-image makes an individual's behavior consistent and balanced, which in turn may contribute to the maintenance of a person's psychological health and improving of personal effectiveness. We should emphasize that it is important to determine the impact of Self-concept on the formation of a responsible attitude to health, which is relevant and practically significant, since it is the basis not only for the preservation and promotion of human health at all levels, but also for the formation of social health and well-being in general.

Key words: personality, self-concept, positive self-concept, psychological health, well-being.

Бацьклева Ольга Валерієвна

Доктор психологічних наук, професор, завідувачка кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса, г. Вінниця (Україна)

Гресько Інна Ніколаєвна

Аспірант кафедри психології Донецького національного університету імені Василя Стуса, г. Вінниця (Україна)

**ПОЗИТИВНА Я-КОНЦЕПЦІЯ ЯК
РЕСУРС ПСИХОЛОГІЧЕСЬКОГО
ЗДОРОВ'Я ЛІЧНОСТІ****АННОТАЦІЯ**

В динамічних умовах нинішнього часу все більшу актуальність набуває проблема збереження і зміцнення психологічного здоров'я особистості, як одного з ключових аспектів загального здоров'я людини. Оскільки Я-концепція є центральним елементом самосвідомості особистості і виступає як система установок особистості відносно самої себе, здійснено теоретичний аналіз і спроба обґрунтування феномена позитивної Я-концепції як ресурсу психологічного здоров'я особистості. В частині, відзначено провідну роль позитивної Я-концепції в ефективному функціонуванні людини і підтриманні його психологічного благополуччя.

Показано, що стан психологічного здоров'я тісно пов'язаний з такими якостями особистості як прийняття своєї індивідуальності, розуміння своїх достоїнств і недоліків, адекватність

самооцінки і рівня претензій, які в основному залежать від Я-концепції, а в якості ресурсу позитивна Я-концепція може стати основою для успішної реалізації потенціалу окремої особистості і її загального благополуччя. Відзначено, що позитивної Я-концепції властиві три основні особливості такі як: стійке переконання особистості в тому, що вона викликає симпатію у оточуючих людей, впевненість в своїй здатності виконувати той чи інший вид діяльності, і почуття власної цінності, які формуються завдяки набутому особистому досвіду, цінностям і установкам, і, відповідно, налаштовують особистість на сприйняття світу в цілому як упорядкованого і сприятливого для реалізації себе, або несприятливого і несприятливого.

На основі аналізу літературних джерел розглянуті ключові теоретико-методологічні підходи різних психологічних напрямків до розуміння поняття психологічного здоров'я, що є втіленням соціального, емоційного і духовного благополуччя і виступає важливим індивідуальним резервом кожної людини. Також відзначено показники психологічного здоров'я людини, на які кожне наукове психологічне напрямлення має власний погляд, при цьому нами виділено основні критерії, в частині: позитивне ставлення до себе, здатність до адаптації, гармонічне взаємодія з оточую-

щим миром, адекватное восприятие действительности, наличие собственных ценностей и стандартов. Отмечено, что психологическое благополучие выступает интегральным показателем и входит в состав психологического здоровья как субъективный показатель состояния, что отражает уровень удовлетворенности собой и разными отраслями жизни человека, в чем собственно и заключается различие между понятиями «психологического здоровья» и «психологического благополучия», которые в литературе часто представляются как синонимичные понятия.

Таким образом, в результате анализа данной проблемы было установлено, что Я-концепция способна обеспечивать соответствующую гармонизацию внутреннего мира человека, быть основой для адекватной реакции и взаимодействия с окружающим миром, обретения идентичности с Я, а целостность образа собственного Я делает поведение личности последовательным и сбалансированным, что, в свою очередь, может способствовать поддержанию психологического здоровья личности и улучшению эффективности человека. Акцентируется, что важным является определение влияния Я-концепции на формирование ответственного отношения к здоровью, что является актуальным и практически значимым, поскольку представляет собой основу не только для сохранения и укрепления здоровья человека на всех уровнях, но и формирования социального здоровья и благополу-

чия в целом.

Ключевые слова: личность, Я-концепция, позитивная Я-концепция, психологическое здоровье, благополучие.

Дата отримання статті: 09.10.2019

Дата рекомендації до друку: 25.10.2019

Дата оприлюднення: 31.10.2019