

межличностного познання и общения. Сб. научных трудов. – Краснодар : изд. Кубан. гос. ун-та., 1985. – 192 с.

12. Куницына В. Н. Межличностное общение : [учебник для вузов] / Куницына В. Н., Казаринова Н. В., Погольша В. М. – СПб. : Питер, 2003. – 544 с.

13. Леонтьев А. А. Психология общения / А. А. Леонтьев. – ТАРТУ, 1974. – 218 с.

14. Обозов Н. Н. Феномены закономерности межличностного взаимодействия / Н. Н. Обозов // Вопросы психологии межличностного познання и общения. Сб. научных трудов. – Краснодар : изд. Кубан. гос. ун-та., 1985. – 192 с.

15. Парыгин Б. Д. Социальная психология : [учеб. пособие] / Б. Д. Парыгин. – СПб. : СПбГУП, 2003. – 616 с.

16. Словарь психолога-практика / сост. С. Ю. Головин. – Мн. : Харвест, 2005. – 976 с.

17. Социальная психология : краткий очерк / под общ. ред. Г. П. Предвечного, Ю. А. Шерковина. – М. : Политиздат, 1975. – 319 с.

18. Цуканова Е. В. Деструктивные параметры взаимодействия в ситуации временного дефицита. Психологические исследования общения / Е. В. Цуканова. – М. : Наука, 1985. – 344 с.

19. Шкопоров Н. Б., Белопольский В. И. О функциях взора человека в межличностном взаимодействии / Н. Б. Шкопоров, В. И. Белопольский // Вопросы психологии межличностного познання и общения. Сб. научных трудов. – Краснодар : изд. Кубан. гос. ун-та., 1985. – 192 с.

## УДК 159.9

*Перелигіна Л.А., д. б. н., професор, начальник кафедры загальної психології НУЦЗУ;*

*Назаров О.О., к. психол. н., доцент, перший проректор по навчальній та методичній роботі НУЦЗУ;*

*Приходько Ю.О., к. психол. н., доцент кафедри НУЦЗУ;*

*Світлична Н.О., викладач кафедри прикладної психології НУЦЗУ*

## СТРУКТУРНІ ПОКАЗНИКИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті представлений аналіз теоретичних підходів до проблеми психологічного здоров'я особистості, який показав, що поняття «здоров'я» є дещо умовним і об'єктивно встановлюється за сукупністю антропометричних, клінічних, фізіологічних, психологічних та біохімічних показників, що визначаються з урахування статевого і вікового факторів, а також особистісних особливостей. Здоров'я відображає якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища, становить процес взаємодії людини та середовища існування; сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних, соціальних) та внутрішніх (спадковість, стать, вік) факторів.

*Ключові слова:* психологічне здоров'я, структурні показники психологічного здоров'я, особистість, зрілість.

В статтю представлений аналіз теоретических підходів к проблемі психологіческого здоров'я личности, который показал, что понятие «здоровья» есть несколько условным и оно объективно устанавливается за совокупностью антропометрических, клинических, физиологических, психологических и биохимических показателей, которые определяются из учета полового и возрастного факторов, а так же личностных особенностей. Здоровье отображает качество приспособления организма к условиям внешней среды, составляет процесс взаимодействия человека и среды существования; само состояние здоровья формируется в результате взаимодействия внешних (естественных, социальных) и внутренних (наследственность, пол, возраст) факторов.

*Ключевые слова:* психологическое здоровье, структурные показатели психологического здоровья, личность, зрелость.

**Постановка проблеми.** На сьогоднішній день визначення показників психологічного здоров'я продовжує залишатися дискусійним питанням. На основі аналізу літератури можна виділити близько 70 різних показників, які дають опис здорової особистості. Підходи до визначення показників здорової особистості, представлені в науковій літературі, можна умовно розділити на дві групи.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Першу групу складають праці, у яких в якості показників здорової особистості пропонуються окремі ознаки (А. Аверьянов, А. Клочко, О. Колчіна, О. Хухлаєва). Так, наприклад, згідно А. Клочко та О. Краснорядцевої, особливої уваги заслуговує такий показник психологічного здоров'я людини, як суверенність, що відображає «здатність до самотворення, самоорганізації» [цит. за 1].

Другу групу складають праці, у яких представлені спроби дослідників розробити перелік показників психологічного здоров'я (А. Маслоу, Г. Нікіфоров, А. Печеркіна, К. Роджерс). У праці Г. Нікіфорова здійснено розподіл найбільш часто названих у літературі критеріїв здоров'я відповідно до видів психічних явищ (процеси, властивості, стани). Із психічних процесів згадуються: максимальне наближення суб'єктивних образів до відбиваних об'єктів дійсності, адекватне сприйняття самого себе та інші. Серед властивостей особистості - оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість та інші. У сфері психічних станів виділена емоційна стабільність (самовладання), зрілість почуттів відповідно віку, співіснування з негативними емоціями й інші [4].

Запропонований перелік містить надлишкову кількість показників психологічного здоров'я, що ускладнює його використання в умовах психологічної практики. М. Нікіфоров підкреслює необхідність звуження критеріальної бази, шляхом виділення найбільш валідних показників (Г.С. Нікіфоров, 2002).

На підставі аналізу наукової літератури А. Печеркіна надала ком-

понентну структуру психічного здоров'я. До критеріїв, які часто автором віднесені адекватне сприйняття навколишнього середовища, інтерес до себе та до суспільних подій, оптимізм, активність, цілеспрямованість, креативність, висока самооцінка, емоційна стабільність, самоконтроль (А. Печеркіна, 2005).

У закордонній літературі опис найбільш повного переліку критеріїв психологічного здоров'я представлено у рамках гуманістичного підходу. Так, наприклад, А. Маслоу склав перелік характеристик здорової особистості, що включає 15 пунктів [цит. за 3].

**Виклад основного матеріалу.** Ми спробували виявити найбільш часто згадувані дослідниками показники психологічного здоров'я. Відповідно до проведеного аналізу, показниками психологічного здоров'я особистості є прийняття самого себе, прийняття навколишнього світу, здатність адекватного сприйняття реальності, автономія, незалежність.

Для визначення репрезентативних показників психологічного здоров'я нами систематизовані характеристики здорової особистості, що існують у дослідженнях. Виділені показники психологічного здоров'я можна розділити на дві групи.

Перша група охоплює показники, які характеризують як окремі елементи структури особистості, так і складність її загальної організації, включаючи ієрархію, погодженість елементів і архітектуру внутрішніх зв'язків. Дані показники психологічного здоров'я особистості далі нами будуть позначатися як структурні.

У другу групу входять показники психологічного здоров'я, пов'язані із процесом функціонування особистості.

Методологічною основою нашого дослідження виступає теорія людинознання Б. Ананьєва, що дозволяє зробити, на наш погляд, адекватну систематизацію виділених раніше показників психологічного здоров'я (Б.Г. Ананьєв, 2002).

Для системного розуміння особистості, відповідно до теорії Б. Ананьєва, необхідно провести аналіз соціальної ситуації розвитку особистості, її статусу, соціальної позиції. Крім того, необхідно вивчити структурні компоненти особистості: потреби, мотиви, ціннісні орієнтації та відносини особистості, інтегровані в її спрямованості, здатності, характер, самосвідомість.

Формування особистості, на думку Б. Ананьєва, здійснюється шляхом інтеріоризації - присвоєння продуктів суспільного досвіду та культури в процесі виховання і навчання, у якому відбувається освоєння певних позицій, ролей і функцій, сукупність яких характеризує особистість (Б.Г. Ананьєв, 2002).

Вивчаючи розвиток, формування людини в онтогенезі, механізми становлення особистості, Б. Ананьєв визначив принципи побудови структури особистості протягом її життєвого шляху. «Структура особи-

стості будується не за одним, а за двома принципами одночасно: субординаційному, або ієрархічному, при якому більш складні та більш загальні соціальні властивості особистості підкоряють собі більш елементарні та приватні соціальні і психофізіологічні властивості; координаційному, при якому взаємодія здійснюється на паритетних засадах, що допускають низку ступенів волі для корелюємих властивостей, тобто відносну автономність кожного з них» [цит. за 6].

На наш погляд, описані в науковій літературі структурні показники психологічного здоров'я можна розділити на дві підгрупи за рівнем узагальненості, а також відповідно до принципів побудови структури особистості:

- група показників у системі властивостей особистості;
- група інтегральних показників.

У першу групу входять показники, які, на думку дослідників, характеризують стан психологічного здоров'я.

Діагностичним показником психологічного здоров'я, за переконаннями О. Колчиної, є самоприйняття особистості. «Самоприйняття визначається як відчуття цінності власної особистості, почуття особистої гідності, чинності свого Я. Самоприйняття є, по суті, проявом самовідносин» [цит. за 1] особиста гідність.

Роль показників першої групи обумовлена субординаційним принципом побудови особистості. Ми спробували систематизувати показники, які входять в дану групу у відповідності із властивостями особистості за Б.Г. Ананьєвим (Табл. 1).

Таблиця 1

<b>Властивості та інтегральні характеристики особистості</b>	<b>Показники, які характеризують прояв психологічного здоров'я</b>
Темперамент	Працездатність; активність; стресостійкість; емоційна стабільність
Здатності	Здатність адекватного сприйняття навколишнього середовища; критичність; креативність; здатність до концентрації уваги на предметі; здатність до логічної обробки інформації
Спрямованість, мотивація	Прагнення до самовираження; інтерес до самого себе; суспільний інтерес; моральність; прагнення до самовизначення
Характер	Цілеспрямованість; внутрішня відповідальність; оптимізм; почуття гумору; доброзичливість; прийняття навколишнього світу та інших
Самосвідомість	Прийняття самого себе; адекватний рівень домагань; самоповага; адекватна самооцінка

Крім розглянутих вище показників, у процесі опису психологічно-

го здоров'я використовують такі поняття, як зрілість, благополуччя та гармонійність, які є системними категоріями і характеризуються високим ступенем узагальненості. Відповідно, постає завдання виявити співвідношення даних понять і категорії «здоров'я», що буде реалізовано нижче.

Одним з понять, з якими ми зустрічаємося при вивченні феномена «здоров'я», є «зрілість» (Г. Олпорт, Л. Гладкіх). М. Олпорт описує здоров'я через поняття зрілість. Особистість є здоровою, якщо вона наділена зрілістю та досягла певного рівня розкриття свого потенціалу.

На наш погляд, актуальним є порівняльний аналіз цих понять, що включає виділення загального значеннєвого простору та проведення опису розбіжностей. Підходи до визначення зрілості особистості представлені в працях Ф. Березіна, І. Дерманової, А. Маклакова, І. Нікольскої, А. Портновой, В. Русалова.

Аналіз співвідношення понять «зрілість» і «здоров'я», на наш погляд, доцільно зробити на основі виділення динамічних, обумовлених утримуванням етапу розвитку, і структурних характеристик (самоприйняття, гармонійність, здатність до саморегуляції та ін.).

Зрілість є якістю, яка характеризує рівень розвитку особистості з погляду «досягнення». Зрілість може характеризувати співвідношення рівня розвитку людини відповідно з вимогами до адаптації, розвитку, функціонуванню людини в цілому. У ході розвитку зрілість виступає критерієм і умовою успішної реалізації нових ролей і статусів, функцій, біологічно та соціально обумовлених.

Здоров'я також характеризує результат процесу розвитку людини як індивіда, особистостей і суб'єкта діяльності (М.Г. Іванова, А.Г. Портнова, 2006). Здоров'я, як стан, супроводжує всьому процесу розвитку. Здоров'я виступає інтегральною характеристикою, яка описує особливості функціонування людини в конкретному життєвому контексті.

На нашу думку, зрілість є самостійним, складноорганізованим феноменом, що вимагає окремого дослідження.

Іншим поняттям, за допомогою якого характеризують здоров'я, є благополуччя. У визначенні Всесвітньої Організації Охорони здоров'я зазначено, що здоров'я - такий стан людини, якому властиво не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. У рамках психологічних досліджень також представлений підхід до визначення психологічного здоров'я через поняття «благополуччя».

Велика кількість авторів розглядає психологічне здоров'я крізь призму суб'єктивного благополуччя, пов'язуючи останнє із самосвідомістю, почуттям задоволеності (Л. Куликов, Р. Хусаїнова, Р. Шаміонов).

Благополуччя особистості, за Л. Куликовим, є, насамперед, суб'єктивним і являє собою «узагальнене й відносно стійке переживання, що має особливу значимість для особистості. Саме воно у великому ступені

визначає характеристики домінуючого психічного стану: сприятливого стану - сприятливому погодженому протіканню психічних процесів, успішній поведінці, що підтримує психічне й фізичне здоров'я, або, навпаки, несприятливого» [цит. за 3].

Благополуччя особистості складається з низки складових: соціальне благополуччя; духовне благополуччя; фізичне (тілесне) благополуччя; матеріальне благополуччя; психологічне благополуччя. Всі перераховані складові тісно взаємозалежні і впливають один на одного. Психологічне благополуччя (душевний комфорт) - злагодженість психічних процесів і функцій, відчуття цілісності, внутрішньої рівноваги. Крім того, у суб'єктивному благополуччі Л. Куликов виділяє два основних компоненти: когнітивний і емоційний.

Здійснюючи теоретичний аналіз різних концепцій психологічного благополуччя, Т. Шевеленкова, П. Фесенко дійшли до висновку про існування двох протилежних тенденцій. Перша пов'язана із прагненням об'єднати, інтегрувати поняття «психологічне благополуччя» з такими термінами, як «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я», «якість життя», «соціальна адаптація» і ін. У цьому випадку автори прагнуть розглядати психологічне благополуччя або як якесь інтегруюче утворення, або, навпаки, як один з ієрархічних рівнів якоїсь більш загальної структури. Інша тенденція полягає у вивченні психологічного благополуччя та заключається в позиції, яка припускає відокремлення поняття «психологічне благополуччя» від інших термінів, що перебувають у близькому значеннєвому полі, але не є тотожними (Т.Д. Шевеленкова, П.П. Фесенко, 2005). До останнього відноситься й позиція самих авторів. Вони вважають, що «поняття «психологічне благополуччя» наголошує на суб'єктивній емоційній оцінці людиною себе і власного життя, а також на аспектах самоактуалізації та особистісного росту. Подібна структура відокремлює його від низки інших загальноприйнятих термінів. Так, на відміну від понять «психічне здоров'я» і «якість життя», психологічне благополуччя прямо не пов'язане з наявністю або відсутністю яких-небудь психічних або фізичних недуг. Від концепцій позитивного психічного здоров'я уявлення про психологічне благополуччя відрізняються інтересом не тільки до самоактуалізованих аспектів, але й до того, яким чином вони сприймаються самою особистістю, загостренням уваги на переживанні людиною щастя й задоволеністю самою собою та своїм оточенням» [5].

На наш погляд тим, що поєднує поняття «психологічне здоров'я» і «психологічне благополуччя» є їхні структурні характеристики. Так, наприклад, Р. Шаміонов приводить модель психологічного благополуччя, що складається з низки шкал, кожна з яких має позитивний і негативний полюс: автономія, контроль над оточенням, особистісне зростання, позитивні відносини з іншими, мети в житті, самоприйняття (Р.М. Ша-

міонов, 1997). Існує подібність між характеристиками психологічного благополуччя, виділеними Л. Куликовим, Р. Шаміоновим, і описаними вище ознаками психологічного здоров'я.

Ми ґрунтуємося на точці зору, що психологічне благополуччя є інтегральним показником і входить до складу психологічного здоров'я як суб'єктивний показник стану, що відображає рівень задоволеності собою та різними сферами життя.

Іншим поняттям, яке можна зустріти серед показників психологічного здоров'я, є гармонійність. Як вказувалося вище, опис здоров'я як гармонічного співвідношення внутрішнього і зовнішнього виникло ще в працях античних філософів і продовжує свій розвиток у сучасних наукових дослідженнях (В. Ананьєв, Л. Куликов, А. Мілтс, Г. Нікіфоров).

У більшості випадків поняття гармонії розкривається через поняття погодженості, стрункості, інтегрованості, цілісності.

Цілісність особистості, за словами В. Коляди, у системному та структурно-функціональному аспекті являє собою «гармонічну єдність складових її компонентів: тілесного, соціального та духовно-морального» [цит. за 5].

Гармонія особистості являє собою, на думку Л. Куликова, «погодженість і домірність основних сторін буття особистості: багатомірного простору особистості, часу й енергії особистості (як потенційної, так і реалізованої). Домірність кількісних характеристик простору, часу й енергії особистості можна конкретизувати як домірність між обсягом простору особистості, швидкістю особистісного часу й рівнем енергії особистості» [цит. за 5]. Умовою гармонії особистості виступає рівновага наповненості зовнішнього й внутрішнього життя людини та рівновага в активності. У суб'єктивному аспекті гармонія - це переживання благополуччя у різних його аспектах: духовному, соціальному, вітальному. Таким чином, почуття благополуччя є суб'єктивним показником гармонійності.

На нашу думку, при визначенні психологічного здоров'я необхідно використовувати поняття гармонійності, тому що воно виступає як показник співвідношення елементів усередині цілого, усередині системи та характеристикою співвідношення системи й середовища.

У завершенні розгляду структурних показників психологічного здоров'я можна зробити наступні **висновки**.

Відповідно до теорії Б. Ананьєва структурні ознаки систематизовані за принципами побудови структури особистості. У першу групу увійшли показники складу, які відповідають властивостям особистості. В основі взаємодії даних показників лежить субординаційний принцип. На нашу думку, виділені показники виступають приватними характеристиками стану психологічного здоров'я на різних етапах онтогенезу.

Друга група - це група інтегральних показників, в основі дії яких лежить координаційний принцип побудови структури особистості. До цих показників відносяться благополуччя, гармонійність (домірність). Виділені показники є загальними для всіх віків. Благополуччя є показником оцінки людиною власного життя та самої себе. Гармонійність (домірність) є якісною характеристикою взаємодії властивостей особистості та взаємодії внутрішнього і зовнішнього.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Ананьев В. А. Введение в психологию здоровья : учебн. пособие / В. А. Ананьев. – СПб. : Балтийская Педагог. академия, 1998. – 148 с.
2. Байер К., Шенберг Л. Здоровый образ жизни / К. Байер, Л. Шенберг. – М. : Мир, 1997. – 176 с.
3. Белов В. И. Психология здоровья : учеб. пособие / В. И. Белов. – СПб : Питер, 1994. – 272 с.
4. Психология здоровья : [учебник для вузов / под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Питер, 2003. – 607 с..
5. Психология профессионального здоровья : [учебное пособие / под ред. Г. С. Никифорова]. – СПб. : Речь, 2006. – 480 с.
6. Секач М. Ф. Психология здоровья : учебное пособие для высшей школы / М. Ф. Секач. – М. : Академический проект, 2003. – 192 с.

### УДК 159.96

*Підчасов Є.В., к.психол.н., викладач кафедри практичної психології ХНПУ імені Г.С. Сковороди;*

*Ломакін Г.І., заступник голови Харківської міської Спілки ветеранів Афганістану по роботі з інвалідами, учасник бойових дій в Афганістані*

### АНАЛІЗ СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНИХ ПРОЯВІВ ПТСР В ОСІБ, ЯКІ ПРИЙМАЛИ УЧАСТЬ У БОЙОВИХ ДІЯХ

У даній роботі проаналізовано та розглянуто сучасні наукові підходи до посттравматичного стресового розладу (ПТСР), умови формування та особливості його прояву в осіб, які брали участь у бойових діях; наведені дані експериментальних досліджень проявів ПТСР та поширеності цих розладів у групах соціально-пасивних і соціально-активних ветеранів, а також у групах інвалідів війни та учасників бойових дій, які не отримали каліцтва.

*Ключові слова:* учасники бойових дій, бойовий стрес, посттравматичний стресовий розлад (ПТСР), соціально-пасивні та соціально-активні ветерани, інваліди війни, адаптація, реадaptaція.

В данной работе проанализированы и рассмотрены современные научные подходы к посттравматическому стрессовому расстройству (ПТСР), причины формирования и особенности его проявления у лиц, принимавших участие в боевых