

## ПСИХІЧНЕ ТА ОСОБИСТІСНЕ ЗДОРОВ'Я ГРОМАДЯН ЯК ЧИННИК НАЦІОНАЛЬНОЇ БЕЗПЕКИ

*Характеризується сутність соціальної безпорадності громадян у сучасних соціально-економічних умовах українського суспільства. Констатується, що основним чинником протидії виникненню цього феномена є психічне та особистісне здоров'я людини. Аналізуються складові складові психічного та особистісного здоров'я людини і їх показники. Методологічно і теоретично обґрунтовується узагальнена схема характеристики психічно та особистісно здорового громадянина.*

**Ключові слова:** соціальна безпорадність, толерантність до невизначеності, психічне здоров'я, особистісне здоров'я, особистісне зростання, схема психічно та особистісно здорової людини.

**Постановка проблеми.** Швидкі зміни в соціумі зумовлюють гештальт-картини світу і уявлення про себе принципово незавершеними. Так виникає принципова проблематичність життя. Постійне перебування людини в стані зовнішньої і внутрішньої невизначеності вимагають від неї посилення толерантності до невизначеності, активне перетворення ситуацій та власної особистості як основи життєздатності і саморозвитку. Більшість дослідників визначають толерантність людини до невизначеності як: 1) здатність до прийняття рішення і роздумів над проблемою, навіть якщо невідомі всі факти і можливі наслідки; 2) соціально-психологічну настанову на необхідність самозміни, що має емоційну, когнітивну і поведінкову складові; 3) здатність відчувати позитивні емоції в нових, неструктурованих, неоднозначних ситуаціях, сприймаючи їх не як загрозливі, а як такі, що містять виклик; 4) здатність витримувати напруження складних і кризових ситуацій [13, с. 75–80]. Ці здатності абсолютні необхідні сучасній молоді для здійснення прогресивного саморозвитку і самореалізації. На думку російського психолога О.Г. Асмольова, в будь-якому соціально-історичному способі життя існує зона невизначеності, в якій виявляються індивідуальні якості особистості під час зустрічі з непередбаченими обставинами [6]. Неприскосована людина, за К. Роджерсом, має протилежні характеристики: займає захисну позицію; живе без стратегії та плану, у неї відсутня довіра до свого організму; нею керують деструктивні почуття, вона конформна.

Складна соціально-економічна та морально-духовна ситуація в українському суспільстві зумовлює в громадян як мінімум стан неви-

значеності, а в деяких ситуація і особистісну настанову – «навчену (соціальну – М.В.) безпорадність» (learned helplessness, термін Селігмана [37]), пов'язану з неадекватною пасивністю і зниженням інтенціональності людини в проблемній ситуації. Суттєвим є те, що, як показали дослідження Д. Хірто і М. Селігмана, навчена безпорадність має тенденцію до поширення на дедалі значніший спектр ситуацій, стає для людини своєрідною моделлю і стратегією поведінки. «Навчання» безпорадності може відбуватися в сім'ї, школі та в широкому соціальному оточенні шляхом спостереження за безпорадною поведінкою інших; люди швидше здаються, коли бачать схожість між собою і іншою людиною, яка демонструє безпорадну поведінку. Найважчі наслідки для розвитку психічного та особистісного здоров'я людини настають тоді, коли демонстрація безпорадності і покори отримує подальше підкріплення у вигляді гіперопіки, що дозволяє отримати із ситуації «вторинну вигоду». Ця гіперопіка може бути демонстрована не тільки в сім'ї, але й з боку держави, яка замість того, щоб створити умови для організації вільної життєдіяльності громадян у різних сферах життєдіяльності, опікує їх.

Мотив особистого розвитку, зростання і оволодіння компетентністю в цьому випадку підміняється систематичною демонстрацією безпорадності, спонукає оточення людини поводитися з нею як із «вічною дитиною», розв'язуючи замість неї всі проблеми. Відбувається закріплення, фіксація внутрішньої позиції «Я – компетентний» або «Я – безпомічний». Сучасна людина, особливо молодь частіше перебувають в екзистенційному вакуумі, не розуміючи сенс свого існування, мету розвитку. В сучасній молоді часто спрацьовують компенсаторні, захисні механізми або неприйняття значущості ситуації, з якою не можуть упоратися, знецінення її у власних очах для підтримки позитивного самосприйняття (раціоналізація), хворобливість, зниження рівня функціонування особистості до побутового рівня, апатія, безініціативність, бездіяльність, відмова від будь-яких дій і розвитку, що з боку виглядає як лінощі і байдужість.

**Виклад основних положень.** У багатьох високорозвинених країнах системи соціальної підтримки маргінальних верств населення (які переважно страждають навченою безпорадністю) державою створюються умови, що дозволяють людині досить зручно існувати за рахунок суспільства, навіть не намагаючись робити свій внесок у його розвиток. Ця ситуація розглядається останніми роками в США, де подібний спосіб життя характерний для 7,5–9% населення як загроза національній безпеці. В Україні, на нашу думку, формування навченої безпорадності в більшості випадків відбувається ще й через особливості ментальності народу – прагнення опікувати і контролювати своїх

дітей, а також унаслідок історичного чинника – тривалих років регламентованого і забезпеченого на мінімальному рівні життя попередніх поколінь за часів соціалістичного ладу.

Стійкі уявлення про власну безпорадність, які зовсім не обов'язково відповідають дійсності, призводять до негативних наслідків для психіки та особистості іноді негативніших, ніж важке поранення чи природна катастрофа. Людина в цьому випадку принципово не намагається сама перевірити свою компетентність, здатність впоратися із ситуацією. У неї витісняється зі свідомості навіть думка про таку можливість.

Система влади в нашій країні та функціонування соціальних інституцій взагалі якраз формує таку навчену соціальну безпорадність, а тому так важливо, щоб громадяни були повноцінно розвиненими особистостями. Якраз наявність досвіду успішного протистояння труднощам і успіхів у вирішенні проблем є необхідною для повноцінного розвитку. Людину необхідно спрямовувати на отримання досвіду, в результаті якого відроджується віра у свою компетентність. Було виявлено, що стосовно людини та її життєвої позиції дуже важливо і те, як вона концептуалізує свій особистий досвід життя.

Подолання зазначеної деструктивної тенденції можливе за умов постійного особистісного зростання, що передбачає «відкриття і підтримку себе». Це дає можливість людині ставати вільнішою і відповідальнішою, автентичнішою і неповторною, доброзичливою і відкритою, сильною і творчою, зрілішою і здатною сприймати світ (зовнішній і внутрішній) не як загрозу, а як виклик життя і одночасно заклик до життя, тобто інтенцією – бути суб'єктом власної життєдіяльності і власного розвитку.

Основними складовими психічного та особистісного здоров'я є: 1) духовність особистості [25; 26]; 2) самоактуалізованість; 3) індивідуальність поєднана із загальнолюдськими здатностями; 4) соціальна інтегрованість та ін. Нормальний розвиток людини – це набуття нею родової людської сутності. Умовами і водночас критеріями цього розвитку є: ставлення до іншої людини як самоцінності, як до істоти, що втілює у собі безмежні потенції роду «людина» (центральне змістовісне ставлення); здатність до децентрації, самовіддачі та любові як до способу реалізації особистісних стосунків; творчий і цілєтвірний характер життєдіяльності; потреба у позитивній внутрішній та зовнішній свободі; здатність до вільного волевиявлення; можливість самопроєктування майбутнього; віра в здійсненність накресленого; внутрішня відповідальність перед собою та іншими, минулими і майбутніми поколіннями; прагнення здобуття наскрізного загального смислу свого життя». Російський психолог Б.С. Братусь особливо підкреслює, що

йдеться, по-перше, про «рух, повний ризику», по-друге, про розвиток людини, а не особистості. На його думку, «необхідно розвести поняття «психічного здоров'я» і «особистісного здоров'я»: людина може бути психічно здоровою (мати гарну пам'ять і раціонально думати, керуватися усвідомленими мотивами, бути діяльною і вольовою в досягненні своїх цілей і вміло уникати невдач), водночас вона може бути особистісно неповноцінною – не зважати на близьких, використовувати інших як інструменти досягнення особистих цілей (не мати духовного ідеалу М.С.) тощо» [11, с. 357]. Для дедалі більшої кількості людей стає характерним саме цей діагноз: «психічно здоровий, але особистісно хворий».

Характеризуючи особистостей – актуалізаторів та особистостей-маніпуляторів, Е. Шостром [33] наводить чотири основні характеристики, що відрізняють «актуалізаторів»: чесність (прозорість, щирість, автентичність); усвідомленість як здатність самостійно формувати свою думку (відгук, життєнаповненість, інтерес); свобода щодо вираження свого потенціалу, відчуття господаря життя (спонтанність, відкритість); довіра, тобто глибока віра в інших і себе, прагнення встановити зв'язок із життям і впоратися з труднощами «тут і тепер» (віра і переконання).

Ще одна характеристика здорової людини – відкриття своєї індивідуальності. Завдання полягає в тому, щоб зрозуміти власну природу в єдності тілесного, психічного та духовного і знайти в собі мужність прийняти себе таким, а не воювати із собою все життя (суверенність, автономність). Зауважимо, що акцентування на індивідуальності повинно поєднуватися з культивуванням у собі загальнолюдського.

Здорова особистість – соціально інтегрована, що виявляється у вмінні пристосовуватися до суспільства, оскільки людина змушена жити в світі, який складається з інших індивідів [21]. Однак це зворотньо не означає відмову від індивідуальності, тому що чим соціально інтегрованішою стає людина, тим більше у неї можливостей реалізувати свою неповторну індивідуальність, встановивши обмеження для егоцентричних і антисоціальних інстинктивних спонукань. «Від нас залежить, чи віддатися розгулу і, втративши людську подобу, опуститися на дно, чи піднятися до висот розуму і розмовляти з вічністю» [21, с. 180].

За повноцінного особистісного розвитку гармонійними є стосунки особистості із внутрішнім (інтраперсональність) та зовнішнім світом (інтерперсональність). Відповідно виділяються внутрішні (інтраперсональні) та життєві (інтерперсональні) показники особистісного розвитку [12, с. 38–46].

Внутрішньоособистісні критерії зростання людини – це:

1) прийняття себе – визнання себе, ставлення до себе як до «особистості, гідної поваги, здатної до самостійного вибору» [7, с. 69;

36, с. 94–101], віру в себе і свої можливості, довіру до власної природи, організму. Довіра до себе не означає лише віру в можливості свідомого Я (крім того, лише відповідно до свого інтелекту), але також розуміння того, що «цілісний організм може бути – і часто є – мудріший, ніж наша свідомість» [24, с. 242];

2) відкритість внутрішньому досвіду переживань – безперервно-го процесу («поток») суб'єктивного переживання подій внутрішнього світу (що охоплюють і відображення подій зовнішнього світу). Що сильнішою і зрілою є особистість, то більше вона вільна від спотворювального впливу захистів і здатна прислухатися до цієї внутрішньої душевної та духовної реальностей, поставитися до неї як до гідної довіри і «жити теперішнім»;

3) розуміння себе – максимально точне, повне і глибоке уявлення про себе і свій актуальний стан (у т.ч. свої реальні переживання, бажання, думки тощо); здатність побачити і почути себе справжнього крізь нашарування соціальних масок, ролей і психологічних захистів; адекватна і гнучка Я-концепція, яка асимілює новий досвід і чутлива до актуальних змін, зближення Я-реального і Я-ідеального;

4) відповідальність за себе та своє життя. Це означає відповідальність за здійснення свого, «внутрішній локус оцінювання» – відповідальність за вибір цінностей та винесення оцінок, незалежність від тиску зовнішніх оцінок. Нарешті, це відповідальність за актуалізацію своєї індивідуальності та самобутності, за те, щоб залишитися вірним собі;

5) цілісність – інтегрованість і взаємозв'язок всіх аспектів життя людини, а особливо – цілісності внутрішнього світу і самої особистості;

6) динамічність – зростання людини є способом її існування. Зберігаючи свою ідентичність, особистість вирішує актуальні суперечності і проблеми, які постійно «перебуває в процесі» – «скоріше бути процесом можливостей, що зароджуються, ніж перетворитися в якусь застиглу мету» [24, с. 221].

Життєві критерії особистісного здоров'я людини – це:

1) прийняття інших людей такими, якими вони є, з повагою до їх неповторності і права бути собою, до визнання їх безумовною цінністю, до довіри, що пов'язане з «основоположною довірою до людської природи» і почуттям глибинної сутнісної (духовної) спільності між людьми;

2) розуміння інших – здатність до адекватного, повного і диференційованого сприйняття, готовність вступати в міжособистісний контакт на основі глибокого і тонкого розуміння, прийняття і співпереживання, емпатії, вияв фундаментального прагнення людини – до конструктивних соціальних стосунків. Людина є відкритішою і природнішою, але водночас реалістичнішою, гнучкішою, здатною компетен-

тно розв'язувати міжособистісні суперечності і «жити з іншими в максимально можливій гармонії» [35, с. 251];

3) творча адаптивність – готовність сміливо і відкрито зустрічати життєві проблеми і долати їх, не спрощуючись, а виявляючи «творчу адаптацію до новизни конкретного моменту» і «вміння виявити і використовувати всі потенційні внутрішні можливості» [24, с. 81].

Наш теоретичний та методологічний аналіз підходів авторів до аналізу душевного (психічного) [2; 3; 5; 9; 14; 17; 18; 28], духовного [15; 16; 19; 20; 22; 31] та особистісного здоров'я людини, аналіз психологічної практики з його збереження та зміцнення [8; 10; 13; 23; 27; 29; 34], а розгляд цього духовно-душевного феномена в контексті духовної парадигми [25; 30] дозволили скласти характеристику повноцінно розвиненої людини. Вирішуючи це завдання, ми зважали на такі методологічні положення: 1) психічне та особистісне здоров'я людини необхідно розглядати в єдності духовного, душевного (психічного), власне особистісного та фізичного здоров'я; 2) здоров'я особистості виявляється у її стосунках із собою з іншими людьми та світом; 3) життя особистості в цілісних його виявах та її досвід – фундаментальний показник здоров'я особистості.

Схема характеристики повноцінно розвиненої особистості охоплює такі розділи: загальнолюдські якості та життя зрілої особистості.

#### І. Загальнолюдські якості здорової особистості

1.1. Розвиненість духовного потенціалу (володіння догматичною свідомістю, в якій синергетично поєднано живе знання Бога, вічності і предметне знання світу цього; постійне переживання реальності трансцендентного; систематично притаманні вершинні переживання (осмислення сенсу життя, життєвого шляху, своєї долі, ідеалу, свого щастя) та глибинні переживання (глибини свого Я, своєї неповторності, цілісності, ідентичності); притаманна велика потреба в духовному та ін.).

1.2. Розвиток головних людських здатностей особистості (любити; володіти внутрішньою і зовнішньою свободою та відповідальністю; внутрішня неналаштованість на безумовне творення добра і неминучу боротьбу зі злом; володіння сенсом життя).

1.3. Володіння душевним (психічним) потенціалом (внутрішня визначеність (побудова особистісної ідентичності), це самоактуалізована, самореалізована особистість; вона відкрита власним переживанням, своєму внутрішньому світові; переживає тиху радість, почуття безпеки, адекватної ідентичності і впевненості в собі; прагне пізнати себе, виявляє, коли це необхідно, високу й адекватну самосвідомість, дедалі глибше й всебічніше пізнає себе; їй притаманні демократичний характер, надзвичайно висока креативність; володіє сильним Я та ін.).

1.4. Володіння життєвим досвідом.

II. Життя зрілої особистості (*цілеспрямованість життя; володіння оптимальним стилем життя; здорові стосунки з іншими людьми; конструктивна взаємодія зі світом тощо*).

**Висновки.** Запропонована схема характеристики психічно та особистісно здорової людини може стати основою складання програми розвитку та саморозвитку здорової особистості, організації виховання і самовиховання в освітніх закладах різного рівня акредитації. У зв'язку з цим необхідна регулярна корекція не тільки цілей системи освіти й «інструментарію» практичних психологів. Для опису психологічних ресурсів людей потрібні нові поняття. За всіма проблемами співвідношення буття і людини стоїть проблема життя її у Світі (С.Л. Рубінштейн). Необхідно перейти від теоретичних моделей і абстракцій у простір «життєвого шляху» людини (С.Л. Рубінштейн), створюючи умови для розв'язання нею спочатку ситуаційно зумовлених проблем, згодом і для можливості її виходу в простір «надситуативної активності» (В.А. Петровський), руху до досконалості через індивідуальні творчі акти та духовні дії. Психологічно та особистісно здорові громадяни є фундаментальною цінністю суспільства. Система влади не повинна культивувати в громадян соціальну безпорадність.

1. Абульханова К.А. Акмеологическое понимание субъекта / К.А. Абульханова // Основы общей и прикладной акмеологии. – М.: РАГС, 1995. – С. 85–108.
2. Адлер А. Наука жить / А. Адлер. – К.: Port-Royal, 1997. – 315 с.
3. Адлер А. Смысл жизни / А. Адлер // Философские науки. – 1998. – № 1. – С. 15–26.
4. Ананьев Б.Г. Человек как предмет познания / Б.Г. Ананьев. – СПб.: Питер, 2001. – 288 с.
5. Анцыферова Л.И. Человек перед лицом жизни и смерти / Л.И. Анцыферова // Российский менталитет: Вопросы психологической теории и практики: коллектив. моногр. – М.: Ин-т психологии РАН, 1997. – С. 44–55.
6. Асмолов А.Г. Психология личности. Культурно-историческое понимание развития человека. 3-е изд. / А.Г. Асмолов. – М.: Академия / Смысл, 2007. – 528 с.
7. Бинсвангер Л. Три взгляда на случай Эллен Вест / Л. Бинсвангер, Р. Мэй, К. Роджерс // Московский психотерапевтический журнал. – 1993. – № 3. – С. 30–74.
8. Битянова Н.Р. Психология личностного роста. Практическое пособие по проведению тренинга личностного роста психологов, педагогов, социальных работников / Н.Р. Битянова. – М.: МПА, 1995. – 64 с.
9. Бодалев А.А. Вершина в развитии взрослого человека. Характеристики и условия достижения / А.А. Бодалев. – М.: Флинта, 1998. – 168 с.
10. Большакова А.М. Психология особистісної реалізованості суб'єкта життєвого шляху: монографія / А.М. Большакова. – Запоріжжя: Класичний приватний університет, 2011. – 312 с.

11. Братусь Б.С. Русская, советская, российская психология: Конспективное рассмотрение / Б.С. Братусь. – М.: Московский психолого–социальный институт: Флинта, 2000. – 388 с.
12. Братченко С.Л. Личностный рост и его критерии. / С.Л. Братченко, М.Р. Миронова; под ред. А.А. Крылова, Л.А. Коростелевой. – СПб., Изд-во: Санкт-Петербургского университета, 1997. – С. 38–46.
13. Гусев А.И. Толерантність к неопределенности: проблематика исследований / А.И. Гусев // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 8 – С. 75–80.
14. Життєва компетентність особистості: наук.-метод. посіб. / за ред. Л.В. Сохань, І.Г. Єрмакова, Г.М. Несен. – К.: Богдана, 2003. – 520 с.
15. Колісник О.П. Психологія духовного саморозвитку особистості: монографія / О.П. Колісник. – Луцьк: Вежа, 2007. – 386 с.
16. Кудрявая Н.В. Потеря смысла жизни как духовно-нравственный и медико-психологический феномен / Н.В. Кудрявая, К.В. Зорин // Смысл жизни и акме: 10 лет поиска: в 2 ч. Ч. 2. – М.: Смысл, 2004. – С. 3–15.
17. Леонтьев Д.А. Психология смысла: природа, строение и динамика смысловой реальности / Д.А. Леонтьев. – М.: Смысл, 1999. – 487 с.
18. Логинова Н.А. Развитие личности и ее жизненный путь / Н.А. Логинова // Принцип развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С. 156–172.
19. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1997. – 430 с.
20. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / А. Маслоу. – М.: Смысл, 1999. – 424 с.
21. Мэй Р. Искусство психологического консультирования / Р. Мэй. – М.: Издательство: Институт общегуманитарных исследований, Астрель Пресс, 2008. – 224 с.
22. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Г. Олпорт. – М.: Смысл, 2002. – 464 с.
23. Роджерс К. Взгляд на психотерапию / К. Роджерс. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.
24. Роджерс К. Становление личности. Взгляд на психотерапию / Карл Р. Роджерс. – М.: Изд-во «Эксмо-Пресс» 2001. – 416 с.
25. Савчин М.В. Виміри духовного збагачення сучасної психології / М.В. Савчин // Психологія і суспільство. – 2011. – № 4 (46). – С. 52–72.
26. Савчин М.В. Духовний потенціал людини: монографія / М.В. Савчин. – 2-ге вид., переробл. і допов. – Івано-Франківськ: Місто НВ, 2010. – 508 с.
27. Сохань Л.В. Жизненная программа личности: структура и динамика жизненных целей / Л.В. Сохань // Жизнь как творчество. – К.: Наукова думка, 1985. – С. 113–141.
28. Титаренко Т.М. Життєвий світ особистості: у межах і за межами буденності / Т.М. Титаренко. – К.: Либідь, 2003. – 376 с.
29. Томэ Г. Теоретические и эмпирические основы психологии развития человеческой жизни / Г. Томэ // Принцип развития в психологии. – М.: Наука, 1978. – С. 173–196.
30. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М.: Прогресс, 1990. – 368 с.



31. Фромм Э. Гуманистический психоанализ / Э. Фромм; Сост. и общая редакция В.М. Лейбина. – СПб.: Питер, 2002. – 544 с.

32. Холодная М.А. Предисловие к книге / М.А. Холодная // Равен Джон – Педагогическое тестирование: Проблемы, заблуждения, перспективы. – М.: «Когито-Центр», 1999. – С. 5–10.

33. Шостром Э. Анти-Карнеги, или Человек-манипулятор / Э. Шостром. – М.: Дубль-В, 1994. – 128 с.

34. Ялом И. Экзистенциальная психотерапия / И. Ялом. – М.: Независимая фирма «Класс», 1999. – 576 с.

35. Rogers C.R. A theory of therapy, personality and interpersonal relationship, as developed in client – centered framework / C.R. Rogers // Psychology: A Study of a Science. 1959. – Vol. 3. [The Carl Rogers reader; ed. by H.Kirschenbaum, V. Henderson. Boston, 1989]

36. Rogers C.R. Ellen West – and Loneliness / C.R. Rogers // Review of Existential Psychology and Psychiatry. – 1961. – Vol. 1, № 2, – P. 94–101.

37. Seligman Martin E.P. Helplessness: On Depression, Development, and Death / Martin E.P. Seligman. – San Francisco: W. H. Freeman, 1992. – 250 p.

### **Савчин М.В. Психическое и личностное здоровье граждан как фактор национальной безопасности**

*Характеризується суцність соціальної безпорадності громадян в сучасних соціально-економічних умовах українського суспільства. Констатується, що головним фактором протидії виникненню цього феномена являється психічне і особистісне здоров'я людини. Аналізуються складові психічного і особистісного здоров'я людини і їх показники. Методологічно і теоретично обґрунтована узагальнена схема характеристики психічного і особистісно здорового громадянина.*

**Ключевые слова:** *социальная беспомощность, толерантность к неопределенности, психическое здоровье, личностное здоровье, личностный рост, схема психически и личностно здорового человека.*

### **Savchyn M.V. Mental and personal health of citizens as a factor of national security**

*Essence of social helplessness of citizens is characterized in the modern socio-economic terms of Ukrainian society. Established, that the basic factor of counteraction the origin of the phenomenon is a psychical and personality health of man. The constituents of psychical and personality health of man and their indexes are analysed. Methodologically and in theory the generalized chart of description is grounded mentally and personality healthy citizen.*

**Key words:** *social helplessness, tolerance to the vagueness, psychical health, personality health, personality growth, chart mentally and personality healthy man.*