

УДК 159.922.8:613

DOI <https://doi.org/10.32840/2663-6026.2019.6-2.5>**Н. В. Гаркавенко**кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича**С. І. Собкова**кандидат психологічних наук,
доцент кафедри психології,
Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича

КОМПОНЕНТИ ПСИХІЧНОГО І ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКА ЯК ЧИННИКИ ЙОГО ОСОБИСТІСНОГО ЗДОРОВ'Я

Статтю присвячено здійсненню теоретичного аналізу наукових підходів до проблеми психічного і психологічного здоров'я, їх особливостям у підлітковому віці. Актуальність дослідження проблеми психологічного здоров'я підлітків обґрунтовано тим, що вона підтверджується концентрацією уваги з боку науковців, психіатрів та фахівців-психологів як нашої країни, так і світового масштабу. Мета статті представлена аналізом сучасних тенденції дослідження психологічного здоров'я підлітків як умови їх особистісного здоров'я.

У статті здійснено аналіз останніх досліджень і публікацій із наведеної проблеми, у межах якого наведено прізвища науковців, праці яких стосуються досліджуваної проблематики. Розкрито основні аспекти, яким приділялася увага дослідників останнім часом.

Авторами підкреслено, що останнім часом поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» у різних джерелах, а також різними дослідниками не достатньо чітко розрізняються. У зв'язку з цим вони часто можуть замінювати один одного або вживатися в однаковому розумінні. Тому у статті проаналізовано основні підходи різних авторів до тлумачень понять «психологічне здоров'я» і «психічне здоров'я». Окреслено основні ознаки психічного здоров'я і психічного здоров'я. Показано основну відмінність між цими поняттями. Визначено складники здоров'я. Охарактеризовано роль психологічного здоров'я для повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності.

Зазначено, що діти і підлітки, які перебувають в умовах мікросоціального конфлікту у школі і вдома, входять до групи ризику по зриву процесів вищої нервової діяльності і потрапляння до когорти психічно вразливих прошарків населення.

Розкрито критерії психологічного здоров'я. Показано структуру ціннісного ставлення особи до власного здоров'я, що включає когнітивний, емоційний та мотиваційно-поведінковий компоненти. Показана роль психологічної культури особи для збереження психологічного і психічного здоров'я. Наведено чинники, які є несприятливими для психологічного здоров'я підлітків. Зазначено, що відповідальність за психічний розвиток як основу психічного здоров'я дитини лежить на дорослих: батьках, вихователях, педагогах, психологах.

Окреслено перспективи подальшого дослідження, які полягають у проведенні емпіричного дослідження рівня психічного і психологічного здоров'я підлітків та розробки відповідних рекомендацій для їх формування і збереження у підлітковому віці.

Ключові слова: підлітковий вік, здоров'я, психологічне здоров'я, психічне здоров'я, складники здоров'я, психологічна культура особи.

Постановка проблеми. Актуальність дослідження проблеми психологічного здоров'я підлітків підтверджується концентрацією на ній уваги з боку науковців, психіатрів та фахівців-психологів як нашої країни, так і світового масштабу.

Мета статті: проаналізувати сучасні тенденції дослідження психологічного здоров'я підлітків як умови їх особистісного здоров'я.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Актуальність проблеми психологічного і психічного здоров'я людини сьогодні підкреслюється високим інтересом до неї ряду дослідників із різних галузей

гуманітарного знання. Так, заслуговують на увагу праці А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, в дослідженнях яких закладені основи проблеми здоров'я. Свій внесок у його дослідження зробили такі науковці, як Б. Ананьєв, Л. Божович, М. Боришевський, Б. Братусь, І. Дубровіна, О. Васильєва, Г. Костюк, О. Леонтєв, А. Лічко, Р. Немов, А. Прихожан, Є. Рогов, С. Рубінштейн та інші.

Значна увага до дослідження проблеми психічного та психологічного здоров'я приділялась і приділяється з боку вітчизняних вчених-психологів, таких як Г. Балл, С. Болтівець, І. Галецька,

М. Жукова, О. Завгородня, В. Зливков, Н. Колотій, С. Копилов, Г. Ложкін, С. Максименко, Р. Сірко. Наявні дослідження про взаємозв'язок особистісного розвитку індивіда та його психологічного здоров'я. Це праці С. Белічева, Л. Воробйова, В. Горинова, О. Данилової, О. Каткова, Н. Колотій, В. Ліщука, С. Максименко, В. Моляко, Е. Помиткіна та інших. Вивченню умов, необхідних для розвитку психологічно здорової особистості, присвячені праці О. Дусаविцького, Ф. Кевля, В. Репкіна, Ю. Швалба та інших.

За останні роки проблема власне психічного здоров'я досліджувалась у таких ракурсах: збереження психічного здоров'я (Н. Гончаренко, 2015 р., Н. Світлична, 2013 р.); зміни психічного здоров'я під впливом екстремальних умов (О. Донець, Д. Шміголь, 2017 р.), саногенне мислення як чинник стрес-долаючої поведінки особистості (Н. Ярош, 2018 р.).

Проблема психологічного і психічного здоров'я підлітків останнім часом досліджувалась у таких аспектах: гармонійні стосунки батьків як чинник особистісного розвитку дитини (О. Чанцева-Коваленко, 2016 р.); чинники та умови психічного здоров'я підлітків (А. Уханова, 2015–2017 рр.); психологічні детермінанти подолання фрустраційних станів учнів різних вікових груп (С. Прахова, 2017 р.); психологічні чинники суб'єктивного благополуччя підлітків в умовах спеціалізованої школи-інтернату (Н. Єзерська, 2018 р.); психолого-педагогічні чинники запобігання віктимній поведінці підлітків (В. Папуша, 2018 р.); особливості віктимної поведінки розумово-відсталих підлітків (А. Бистров, 2019 р.); формування здорового способу життя старших підлітків у процесі занять пауерліфтингом (А. Житницький, 2019 р.); психологічні чинники психологічної стресостійкості дітей-сиріт (Х. Стельмашук, 2019 р.).

Виклад основного матеріалу. Цікавим на сьогодні є той факт, що в різних джерелах, а також різними дослідниками не достатньо чітко розрізняються поняття «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я». Часто вони або замінюють один одного або вживаються в однаковому розумінні.

Аналіз і тлумачення понять здійснено Н. Айваровою у статті «Психологічне здоров'я як умова успішної соціалізації особи». Автор зазначає, що «психічне здоров'я визначається як ментальне здоров'я і застосовується для опису будь-якого рівня розумового, емоційного благополуччя або відсутності психічного розладу. Показниками психічного здоров'я є відсутність психічних захворювань, психічний розвиток, що відповідає віку, сприятливий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи» [1, с. 114]. Авторка наводить ознаки психічного здоров'я: відсутність виражених психічних розладів; певний резерв сил людини, завдяки якому вона може подолати неспо-

дівані стреси або ускладнення, які виникли у виняткових умовах; стан рівноваги між людиною і оточуючим світом, гармонії між нею та суспільством.

На основі аналізу різних підходів до тлумачення психологічного здоров'я виокремлено такі його ознаки:

- стан психічного здоров'я, душевного комфорту;
- адекватна соціальна поведінка;
- вміння розуміти себе та інших;
- більш повна реалізація потенціалу розвитку в різних видах діяльності;
- вміння робити вибір і відповідати за нього;
- впевненість у своїх силах, позитивне ставлення до себе;
- прагнення до особистісного зростання, саморозвитку;
- турбота про своє здоров'я;
- бережне піклування про своїх близьких;
- позитивне ставлення до оточуючих і так далі [там само].

А. Шувалов зазначає, що визначення «психологічне здоров'я людини» складається з двох категоріальних словосполучень: *психології здоров'я* і *психології людини*. На перетині цих областей знань виникають психологічні моделі, які розглядають проблему здоров'я з людинознавчої позиції. У багатогранності думок і течій поступово сформувались загальні контури теорії психологічного здоров'я:

1. Поняття «психологічне здоров'я» фіксує людський вимір, за своєю суттю воно є науковим еквівалентом здоров'я духовного.

2. Проблема психологічного здоров'я – це питання про норму і патологію в духовному розвитку людини.

3. Основу психологічного здоров'я складає нормальний розвиток людської суб'єктивності (самості).

4. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість розвитку і характер актуалізації людського в людині [15].

Психологічне здоров'я розглядають як стан, який характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя [14].

Відмінність психологічного здоров'я від психічного головним чином полягає в тому, що друге має стосунок до окремих психічних процесів і механізмів, а психологічне відноситься до особистості в цілому і дозволяє виокремити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я [9].

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. З одного боку воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей, з іншого – забезпечує людині можливість безперервного роз-

виту протягом всього її життя. Психологічне здоров'я розглядається багатьма авторами як найважливіша умова, складник, найвищий рівень психічного здоров'я [там само]. Альтернатива нормі в разі психічного здоров'я – це хвороба. Альтернатива нормі в разі психологічного здоров'я – не хвороба, а відсутність можливості розвитку в процесі життєдіяльності, нездатність до виконання свого життєвого завдання.

ВООЗ у 1998 році було видано документ, в якому дається таке трактування *психічного здоров'я*:

- позитивне сприйняття власного психічного благополуччя;
- відчуття власної гідності, впевненість у цінності своєї особистості та цінності інших людей;
- здатність підтримувати гармонійні взаємовідносини з внутрішнім світом думок та почуттів, справлятися з життєвими проблемами та свідомо йти на ризик;
- здатність встановлювати, розвивати та підтримувати взаємно задовольняючі міжособистісні відносини;
- здатність психіки до самозцілення (спонтанного відновлення нормального стану) після перенесеного шоку або стресу [5].

Психічне здоров'я – стабільне й адекватне функціонування психіки людини, її основних психічних функцій (мислення, пам'яті та інших). Це сукупність установок, якостей і функціональних здібностей, які дозволяють індивіду адаптуватися до середовища [10]. Воно є складником психологічного здоров'я. Психічне здоров'я розглядається як широке міждисциплінарне поняття, що характеризується центральною властивістю індивіда до усвідомлення себе як суб'єкта, який взаємодіє з навколишнім світом [7; 8].

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я включає «суб'єктивне благополуччя – стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, сприйняту самореалізацію, автономію, компетенцію, залежність між поколіннями та самореалізацію інтелектуального та емоційного потенціалу». ВООЗ стверджує, що благополуччя особистості охоплюється реалізацією її здібностей, подоланням нормальних життєвих напружень, можливостями протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у свою громаду [10].

Деякі автори підкреслюють, що оцінка психічного здоров'я потребує комплексного підходу. При цьому сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше наводиться в літературі, поділяють відповідно до видів прояву психічного (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та інше). Так, до таких критеріїв відносять причинну обумовленість психічних проявів, їх необхідність; зрілість почуттів відповідно

до віку, постійність місця проживання; гармонію між відображенням обставин дійсності і ставленням людини до неї; співвідношення реакцій (як фізичних, так і психічних) силі і частоті внутрішніх подразників; критичний підхід до обставин життя; здатність самоуправляти поведінкою у співвідношенні з нормами, які встановилися в різних колективах; адекватність реакції на суспільні обставини (соціальне середовище); почуття відповідальності за потомство і близьких членів сім'ї; почуття постійності й ідентичності переживань в однотипних обставинах; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій; самоутвердження в колективі без шкоди для його членів; здатність планувати свій життєвий шлях. Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особи надається ступеню її інтегрованості, гармонійності, консолідованості, врівноваженості, а також духовності; орієнтованості на саморозвиток, збагачення своєї особистості [4].

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) пропонується розуміти здоров'я як «... стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб чи фізичних дефектів» [11].

В цьому аспекті важливо виокремити складники здоров'я:

Фізичне здоров'я – це заняття спортом, здорове харчування і здорова екологія.

Психологічне здоров'я – стан, що характеризує процес і результат нормального розвитку суб'єктивної реальності в межах індивідуального життя. Психологічне здоров'я є необхідною умовою функціонування і розвитку людини в процесі життєдіяльності; є динамічною сукупністю психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда і суспільства, є передумовою орієнтації індивіда на виконання свого життєвого завдання. Воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей (дитини або дорослого, вчителя або менеджера, українця або австралійця тощо) та забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього її життя.

Діти і підлітки, які перебувають в умовах мікросоціального конфлікту в школі і вдома, входять до групи ризику по зриву процесів вищої нервової діяльності (ВНД) і потрапляння в когорту психічно вразливих прошарків населення [12]. До критеріїв психологічного здоров'я підлітків належать такі: стан психічного розвитку дитини, її душевного комфорту; адекватна соціальна поведінка; вміння розуміти себе та інших; більш повна реалізація потенціалу розвитку в різних видах діяльності; вміння робити вибір і нести за нього відповідальність.

Як зазначає А. Харченко, структура ціннісного ставлення особи до власного здоров'я включає когнітивний, емоційний та мотивацій-

но-поведінковий компоненти. Авторка посиляється на думку А. Прокопенко [6] стосовно того, що в підлітковому віці когнітивний і емоційний компоненти сформовані в більше, ніж мотиваційно-поведінковий компонент. Здоров'я в ієрархії цінностей підлітків не займає високих місць і не розглядається як фактор, що сприяє досягненню життєвого успіху [13].

До чинників, несприятливих для психологічного здоров'я молодих людей, відносять розповсюдження куріння, алкоголізму, наркоманії і токсикоманії. Сприятливий розвиток забезпечує читання літератури, особливо духовної, спілкування з інтелектуальними людьми, які духовно розвиваються, саморозвиток. Підліток повинен стати суб'єктом власного здоров'я, від його волі залежить те, які він буде створювати технології і як буде застосовувати техніки продукування власного здоров'я [2].

Немалу роль для збереження психологічного і психічного здоров'я відіграє психологічна культура особи. Як зазначає І. Дубровіна, «психологічна культура особи є результатом розвитку, навчання і виховання людини з дитячих років. Тому в контекст її розгляду включають психічне та психологічне здоров'я людини, а також психологічну освіту, які при дотриманні певних умов забезпечують у своїй єдності, взаємодії та взаємозумовленості стійке здоров'я дітей і створюють передумови для виховання психологічної культури особистості» [3, с. 17]. На думку автора, саме психологічна культура особи є результатом розвитку, навчання і виховання людини, яка зростає. Тому в її контексті розглядаються питання психічного і психологічного здоров'я.

Відповідальність за психічний розвиток як основу психічного здоров'я дитини лежить на дорослих: батьках, вихователях, педагогах, психологах, які повинні вміти грамотно організувати життя, діяльність і взаємини дитини, співставляючи їх як із віковими закономірностями, так і з індивідуальними особливостями розвитку. Повноцінний психічний розвиток, обумовлюючи психічне здоров'я людини, що зростає, закладає фундамент її психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я в свою чергу забезпечується тим, що дорослі допомагають молодій людині знаходити гідне з її точки зору місце, яке задовольняє її в світі, який пізнається, стосунки з яким за сприятливих умов все більше гармонізуються на кожній віковій стадії. Зміцнення психологічного здоров'я припускає увагу дорослих до внутрішнього світу дитини (будь-якого віку), до її почуттів і переживань, захоплень та інтересів, здібностей і знань, її ставлення до себе, однолітків, навколишнього світу, до тих подій, які відбуваються в сім'ї і суспільстві, життя як такого [там само].

Висновки. Отже, здійснений теоретичний аналіз наукових доробок, присвячених досліджуваній проблемі, підкреслює її актуальність для подальших наукових пошуків. Варто зазначити, що в межах проблеми психічного і психологічного здоров'я підлітковий вік розглядається як складний період, в якому власне ставлення до здоров'я відображається на подальшому формуванні і становленні особистості підлітка. Тому створення умов, необхідних для психічного розвитку, та умов, що забезпечують формування особистісних якостей, необхідних психологічно здоровому індивіду, має бути першочерговим завданням батьків, учителів, психологів.

Перспективи подальшого дослідження полягають у проведенні емпіричного дослідження рівня психічного і психологічного здоров'я підлітків та розробки відповідних рекомендацій для їх формування і збереження у підлітковому віці.

Література:

1. Айварова Н.Г. Психологическое здоровье как условие успешной социализации личности / Н.Г. Айварова // Вестник Югорского государственного университета, 2016. Вып. 1(40). С. 113–115.
2. Айварова Н.Г. Факторы психологического здоровья молодежи / Н.Г. Айварова, А.Р. Шимерфених // Вестник Югорского государственного университета, 2017. Вып. 1(44). С. 19–24.
3. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И.В. Дубровина // Вестник практической психологии образования, 2009. № 3(20). С. 17–21.
4. Коцур Н.І. Оцінка психічного здоров'я школярів за психологічними та медичними критеріями / Н.І. Коцур, С.В. Куріленко // "Young Scientist", 2016. № 9.1(36.1). С. 99–101.
5. Майданник О.Ф. Психічне здоров'я / О.Ф. Майданник: ЕР: режим доступу: <https://nodus.ua/blog/psikhichna-diyalnist-lyudini/psikhichne-zdorov-ya>.
6. Прокопенко А.А. Некоторые особенности отношения к здоровью в подростковом возрасте / А.А. Прокопенко // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. 2009. № 112. С. 289–293.
7. Психическое здоровье на евразийском пространстве культур: клинические, психологические и социальные реалии / Е.Л. Николаева, Ю.В. Игнатьева, М.М. Мухамадиева. Чебоксары : Изд-во Чувашского ун-та, 2013. 378 с.
8. Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукраїнської науково-практичної конференції (20 жовтня

- 2017 року) / упор. Н.М. Бамбурак. Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. 400 с.
9. Психическое и психологическое здоровье. Рекомендации по сохранению психического здоровья. ЕР. Режим доступа: <https://www.bsuir.by>.
 10. Психологос : энциклопедия практической психологии / ЕР: режим доступа: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihicheskoe-zdorove>.
 11. Статут (Конституція) Всесвітньої організації охорони здоров'я. Міжнародний документ від 22.07.1946.
 12. Фортова Л.К. К вопросу о сохранении психического здоровья детей и подростков / Л.К. Фортова, Е.В. Усенкова // Молодой ученый, 2015. № 23. С. 1018–1020.
 13. Харченко А.С. Психологічні особливості ціннісного ставлення до здоров'я сучасних підлітків / А.С. Харченко // Психологія і особистість. 2017. № 1(11). С. 174–181.
 14. Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А.В. Шувалов // Вопросы психологии, 2004. № 6. С. 18–33.
 15. Шувалов А.В. Психологическое здоровье человека / А.В. Шувалов // Вестник ПСТГУ IV: Педагогика. Психология, 2019. Вип. 4(15). С. 87–101.

Harkavenko N. V., Sobkova S. I. The components of teenager's mental and psychological health as the basic factors of personal well-being

The article under studies deals with the analysis of scientific approaches to the issue of mental and psychological health on the whole, and to its peculiarities among the teenagers in particular. The importance of investigating this problem may be substantiated by the fact that it acquires particular attention on the part of both foreign and Ukrainian scientists, psychiatrists and psychologist. The objective of the article is to trace up the present-day tendencies of researching teenagers' psychological health as a significant condition of their personal well-being.

The article under discussion contains the analysis of recent scholastic achievements in the field of the issue, as well as mentions the names of the scholars, whose works have considerably contributed to it.

The authors of the article emphasize that the notions of "mental and psychological health" are not sufficiently differentiated in various sources lately. Consequently, they frequently either substitute each other or are used in similar meanings. This is why the authors of the article have analyzed the basic approaches of various scientists to the interpretation of the notions "mental health" and "psychological health", their principal distinctive features, as well as determined the difference between the two. In addition, the article defines constituents of health, as well as describes the role of mental health in proper functioning and development of a human in the course of his/her life. It is worth mentioning that children and teenagers under the conditions of a micro-social conflict at school and at home belong to the risk group, whereby the disruption of the processes of higher nervous activity is possible.

Thus, they are likely to find themselves among the mentally vulnerable layers of the population. The article also distinguishes the criteria of psychological health, revealing the structure of person's attitude to his/her own well-being and dividing it into cognitive, emotional and motivation-behavioral components. Besides, the paper under investigation emphasizes the significance of person's psychological culture for preserving his / her psychological and mental health. Besides, it dwells upon the factors, which are unacceptable for teenagers' psychological health, as well as claims that parents, teachers and psychologists stand responsible for children's mental development.

As to the prospects of further research of the issue, they lie in carrying out the empiric investigation of teenagers' level of mental and psychological health, as well as in working out a number of recommendations regarding their formation and preservation at teenage.

Key words: *teenage, health, psychological health, mental health, constituents (components) of health, person's psychological culture.*