

УДК 159.923.2

Шлімакова І.І.

## ВНУТРІШНЯ ГАРМОНІЯ ЯК АДАПТИВНИЙ МЕХАНІЗМ ТА ПОКАЗНИК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

*У статті представлено результати теоретичного аналізу категорій "психічне здоров'я" та "внутрішня гармонія особистості". Здійснено спробу обґрунтування внутрішньої гармонії як адаптивного механізму психічного здоров'я. Висвітлено результати емпіричного дослідження взаємозв'язку самооцінки психічного здоров'я майбутніх психологів з відчуттям ними внутрішньої гармонії.*

**Ключові слова:** нервово-психічна стійкість, психічне здоров'я, психологічна гармонія, внутрішня гармонія.

**Постановка проблеми.** Сучасні дослідження науковців щодо оцінки стану психічного здоров'я населення свідчать, що з кожним роком зростає кількість людей з проявами нервово-психічної нестійкості. Найбільш уразливими категоріями є діти та молодь. Звернення до проблеми психічного здоров'я є важливим та актуальним з ряду причин, основною яких являється те, що психічне здоров'я на сьогодні постає ключовим поняттям у розрізі надання психологічної допомоги. Модель психічного здоров'я, на думку Г.І. Малейчука [5], виступає безпосереднім "інструментом" для оцінки стану людини, яка звернулася до психолога по допомогу. І від того, як психолог ставиться до власного психічного здоров'я, яку модель психічного здоров'я він бере за основу своєї діяльності (медичну, патопсихологічну чи психологічну), багато в чому визначатиметься ефективність наданої ним психологічної допомоги.

Аналіз вивчення напрацювань вчених щодо впливу різних факторів на психічне здоров'я особистості показує, що переважно досліджуються спадкові, соціальні та психофізіологічні чинники. Проте, фактично відсутні ґрунтовні дослідження, які б вивчали вплив внутрішніх психологічних механізмів на процеси збереження психічного здоров'я та його самопідтримку.

Одним з таких механізмів виступає внутрішня гармонія, як складова психологічної гармонії особистості [2; 4; 6]. Поряд із цим, проблема психологічної гармонії у контексті психічного здоров'я у вітчизняній психології вивчена недостатньо. **Метою** даної публікації є з'ясування взаємозв'язків між компонентами внутрішньої гармонії та ставленням майбутніх психологів до власного психічного здоров'я.

**Результати теоретичного аналізу.** "Психічне здоров'я" являється міждисциплінарною науковою категорією, яка охоплює комплекс філософського, психологічного, педагогічного, медико-біологічного й соціокультурного знання. Зауважимо, що не дивлячись на широке використання даного поняття у різних галузях науки та практики, на сьогодні не існує чіткого, однозначного бачення щодо його визначення. Різноманітність підходів до трактування терміну "психічне здоров'я" вказує на складність і багатомірність даної категорії за її сутнісними ознаками та значенням.

Результати теоретичного аналізу наукової літератури вказують, що говорячи про феномен психічного здоров'я, науковці розглядають його на двох рівнях прояву: зовнішньому, у контексті якого психічне здоров'я розглядається з точки зору спостерігача (лікаря, психолога), та внутрішньому, суб'єктивному (з точки зору самої людини, яка переживає за себе, як здорову чи нездорову). Зовнішній рівень прояву психічного здоров'я представлений відсутністю ознак захворювання (симптомів та синдромів, що складають клінічну картину здоров'я). Внутрішній рівень являє собою комплекс переживань людини, які утворюють її суб'єктивну картину здоров'я [5].

Залежно від того, який із рівнів прояву стає ведучим у визначенні здоров'я, в сучасному науковому світогляді сформувалося два підходи до розуміння психічного здоров'я. У рамках першого підходу (розуміння здоров'я "від хвороби" – патоцентрична модель) психічне здоров'я характеризується відсутністю симптомів та синдромів захворювання, скарг, болі, об'єктивних порушень при функціонуванні різних систем організму. У другому підході (розуміння здоров'я "від здоров'я" – саноцентрична модель) при трактуванні категорії психічного здоров'я акцент робиться на наявності індивідуальних ресурсів та можливостей людини, її здатності до розвитку, самореалізації, самовдосконалення. Тобто, в центрі уваги дослідників є прояви психіки здорових людей [5; 7].

Складність питання при поясненні змістовної сутності феномену "психічне здоров'я" полягає у тому, що більшість вчених визначають його у контексті одного з підходів. Перспективним на сьогодні вважається комплексний підхід до визначення вказаного поняттєвого конструкту, який активно розробляється І.В. Дубровіною, С.І. Болтівцем, Б.С. Братусем, В.І. Слободчиковим та ін. [1; 3; 4; 5; 8].

Так, І.В. Дубровіна [3] вважає за доцільне розглядати підхід до проблеми психічного здоров'я з точки зору повноти та багатогранності розвитку особистості. Авторка визначає психічне здоров'я, як стан душевного благополуччя, повноцінної психологічної діяльності людини, що виражається в її активності, бадьорому настрої, доброму самопочутті. Основу психічного здоров'я складає повноцінний психічний розвиток особистості на всіх етапах онтогенезу, а також високий рівень розвитку вищих психічних функцій.

Науково виправданим, на наше розуміння, є рівневий підхід до визначення психічного здоров'я, запропонований Б.С. Братусем [цит. за Г.І. Малейчуком, 5]. Дослідник виділив три рівні психічного здоров'я:

- перший – вищий "особистісно-смысловий рівень", який визначається якістю смислових відношень людини, загальним сенсом її життя, ставленням до себе (даний рівень регулює нижче розташовані, підпорядковані рівні);
- другий – "індивідуально-психологічний рівень", оцінка якого залежить від спроможності людини будувати адекватні способи реалізації смислових спрямувань;
- третій – "психофізіологічний рівень" визначається особливостями внутрішньої, мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності.

Цілком очевидно, що кожний з виділених рівнів буде характеризуватись різними формами проявів, механізмами адаптації та регуляції особистості у її взаємостосунках із довкіллям. Ми поділяємо думку авторів, які вважають, що одним із адаптивних механізмів психічного здоров'я є внутрішня гармонія особистості [2; 4; 6; 8]. Хоча, варто зауважити, що феномен гармонії є ще менш вивченим психологічною наукою, ніж категорія психічного здоров'я.

Нашими попередніми дослідженнями [9] встановлено, що психологічна гармонія – це динамічний стан, який відображає прояв у свідомості й вчинках особистості ідеї порядку та узгодженості її внутрішнього "Я" з природним, соціальним і предметним світом, а також самоврегулювання людиною системи пропорційності основних сфер життєдіяльності.

Психологічна гармонія виражається в оптимальній психічній організації та функціонуванні індивіда. У даному контексті слушною є думка російського психолога О.І. Моткова [6], який теоретично обґрунтував та емпірично перевіряв наукове положення про те, що психологічна гармонія не являється абсолютно позитивним за всіма параметрами станом. Оптимальний баланс більшості полярних, адаптивних та неадаптивних, "позитивних" і "негативних" особистісних характеристик, за переконанням вченого, має усереднений діапазон 3 (+) : 1 (-). Це означає, що одна третя наших особливостей можуть і повинні бути в мінусі, в розбалансованому, неадаптивному стані для того, щоб сприяти подальшому розвитку та саморозвитку особистості. Дані судження наштовхують на думку, що важливо прагнути не повної, а оптимальної досконалості, причому для кожного вона є індивідуальною. З нашого погляду, особистісна досконалість, багато в чому, залежить від внутрішньої збалансованості людини.

Внутрішня гармонія, як складова психологічної гармонії є одним із адаптивних механізмів психіки, який на інтрапсихічному рівні обумовлює "узгодженість людини із собою" (оптимальні Я-орієнтації, самосприйняття своєї природи, адекватна самооцінка, високий рівень саморегуляції, орієнтації на високі досягнення та ін.), на інтерпсихічному – окреслює "узгодженість людини із довкіллям" (позитивні взаємостосунки з іншими людьми, гнучкість у спілкуванні, високий рівень саморефлексії власної поведінки в соціумі, хороша адаптація в різних природних середовищах, відчуття єдності з природою та ін.).

Виходячи з вищевикладених положень, можна говорити, що внутрішня гармонія є механізмом нашої психіки, який забезпечує функціонування психічного здоров'я на всіх його рівнях.

На початку наших суджень ми звернули увагу на той факт, що ставлення до власного психічного здоров'я являється важливим чинником діяльності практичного психолога. З огляду на це, було проведено дослідження щодо виявлення взаємозв'язків між ставленням майбутніх психологів до свого психічного здоров'я та відчуттям ними гармонії внутрішнього світу.

**Методика та процедура дослідження.** Емпіричне дослідження проводилося на базі психолого-педагогічного факультету Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка упродовж 2010-2012 років. Вибірку склали студенти 3-го та 4-го курсів спеціальності "Психологія", загальна кількість досліджуваних становить 126 осіб, з них 20 хлопців (16 %) і 106 (84 %) дівчат. Вік досліджуваних у середньому складає 20 років.

У якості психодіагностичного інструментарію використовувались наступні методики: "Самооцінка психічного здоров'я" (С.С. Степанов), "Особистісна біографія" (О.І. Мотков), "Накопичення емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе" (В.В. Бойко).

Для опрацювання результатів були використані стандартні математико-статистичні процедури за допомогою комп'ютерного пакету SPSS for Windows 11.0.

**Результати дослідження та їх аналіз.** Методика С.С. Степанова "Самооцінка психічного здоров'я" дає змогу проаналізувати людині рівень сформованості у неї таких показників внутрішнього

(суб'єктивного) рівня психічного здоров'я, як: "внутрішній спокій", "врівноваженість", "психічне благополуччя", "психологічна стійкість".

Осмислення узагальнених результатів дослідження оцінки студентами власного психічного здоров'я показує, що переважна більшість молоді оцінює своє психічне здоров'я як таке, що має високий рівень (42,6%). 30,0% досліджуваних вважає його близьким до середнього рівня, при цьому, студенти вказують на наявність у них певних нервово-психічних розладів. Жоден з майбутніх психологів не відчуває оптимальної внутрішньої рівноваги та балансу, що свідчить про низький рівень у них нервово-психічної врівноваженості у проявах самопочуття.

Спостерігаються статистично значущі відмінності між ставленням до власного психічного здоров'я в осіб чоловічої та жіночої статі: при  $p \leq 0,05$ , більшу схильність до проявів емоційної дезадаптації виявляють особи чоловічої статі (низький рівень самооцінки психічного здоров'я – 50,0% хлопців і 4,8% дівчат). До того ж, у переважній більшості дівчат, порівняно з юнаками, переважає позитивний фон сприйняття довкілля, що сприяє розвитку оптимізму, психологічної стійкості, формуванню саногенного потенціалу.

Аналізуючи результати, отримані за методикою В.В. Бойка "Накопичення емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе", варто відмітити, що у 45,5% досліджуваних внутрішня емоційна напруга відсутня (з них 31,2% студенток та 14,3% студентів-психологів). 48,0% молодих людей мають середній рівень внутрішньої емоційної напруги і лише у 6,5% опитаних відзначається високий рівень емоційно-енергетичних зарядів, спрямованих на самого себе, серед них 4,0% становлять юнаки. Встановлено взаємозв'язок між низьким рівнем самооцінки психічного здоров'я та високим рівнем емоційної напруги ( $r = 0,456$ , при  $p \leq 0,01$ ).

Відчуття майбутніми психологами внутрішньої гармонійності вивчалось за допомогою методики І.О. Моткова "Особистісна біографія". Автор виділяє наступні фактори, які, на його думку, можна виокремити як складові психологічної гармонії: "життєве самовизначення", "життєва самореалізація", "трансформація особистості", "гармонійність особистості та життя". У сукупності всі ці характеристики утворюють інтегральний фактор "загальна конструктивність особистості". У ньому враховуються як гармонійність особистості, тобто оптимальність організації та протікання життєвого процесу, так і загальна результативність життя, життєва самореалізація особистості.

Результати проведеного дослідження за даною методикою подано у таблиці 1.

Таблиця 1

### Середні значення рівнів вираженості факторів психологічної гармонії у свідомості студентів-психологів( у%)

Фактори	Життєве самовизначення		Життєва самореалізація		Трансформація особистості		Гармонійність особистості		Загальна конструктивність особистості	
	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д	Х	Д
ВИБІРКА										
РІВЕНЬ										
Псевдовисокий	2.5	3.4	0	3.3	0	2.8	0	3.0	0	3.5
Високий	34.3	63.6	29.6	19.6	36.8	50.2	9.7	10.1	26.3	19.5
Середній	43.1	30.0	47.4	70.1	50.2	47.0	49.8	66.4	53.2	73.2
Низький	20.1	3.0	23.0	7.0	13.0	0	40.5	20.5	20.5	3.8

Умовні позначення: Х – хлопці; Д – дівчата.

Відповідно до показників, які представлено у табл. 2, дівчата майбутні психологи мають вищі показники за шкалою "життєве самовизначення" (різниця складає 29,3%). Даний факт вказує на те, що представниці жіночої статі (порівняно з хлопцями) більш здатні до саморефлексії, як важливого механізму, що опосередковує гармонійність особистості в аспекті усвідомленого ставлення до вибору життєвого шляху, у тому числі й професійного. За шкалою "життєва самореалізація" високий та середній рівень має 97,0% студенток та 77,0% студентів, тобто, переважна більшість майбутніх психологів має активну внутрішню тенденцію до саморозвитку, прагне найбільш повно реалізувати свої можливості в практичній діяльності та життєвих ситуаціях.

Особлива увага при аналізі результатів зверталась на фактор "гармонійність особистості та її життя". В цілому, внутрішню гармонію відчуває більша частина досліджуваних (близько 70,0%). Ці студенти мають добре самопочуття упродовж року; ведуть активний здоровий спосіб життя; мають переважно позитивний емоційний тонус; позитивно ставляться до себе; внутрішні протиріччя у них є незначними; власний життєвий шлях вони уявляють повноцінним та перспективним.

Повний баланс внутрішнього світу з власного погляду наявний у 59,5% юнаків та 79,5% дівчат. Низький рівень внутрішньої рівноваги спостерігається у 40,5% представників чоловічої статі та 20,5%

осіб жіночої статі. Виявлено прямий взаємозв'язок між показниками "низький рівень самооцінки психічного здоров'я" та "низький рівень гармонійності особистості" ( $r = 0,309$ , при  $p \leq 0,05$ ).

Проведення теоретико-емпіричного дослідження дозволило сформулювати **висновки**, значущі у контексті розглянутих проблем, а саме: як психологічний феномен психічне здоров'я має багаторівневу структуру, яка включає особистісно-смісловий, індивідуально-психологічний і психофізіологічний рівні. Суб'єктивне відчуття внутрішньої гармонії є одним показників та адаптивних механізмів психічного здоров'я особистості. Внутрішня гармонія забезпечує підтримку психічного здоров'я на всіх його рівнях.

Більш гармонійними себе відчують представниці жіночої статі, порівняно з юнаками. Даний факт вказує на те, що у дівчат переважає позитивний фон сприйняття як себе, так і довкілля. Це сприяє розвитку таких складових особистісно-сміслового рівня психічного здоров'я, як оптимізм, психологічна стійкість, позитивне ставлення до себе.

Проведене дослідження є лише початковою спробою автора осмислення взаємоузгодженості та взаємовпливів складових психічного здоров'я й психологічної гармонії особистості. Перспективи подальших наукових пошуків вбачаються в обґрунтуванні психологічної сутності категорії "гармонія", виділенні її структурних компонентів та осмисленні підпорядкованості складових психічного здоров'я і психологічної гармонії.

### Використані джерела

1. Болтівець С.І. Педагогічна психогігієна : теорія та методика. – К., 2000. – 302 с.
2. Варій М. Й. Загальна психологія : Навч. посібник для студ. психол. і педагог. спеціальностей. – Львів: Край, 2005. – 954 с.
3. Практическая психология образования : Учебное пособие для вузов / Под ред. И.В. Дубровиной. – М. : Просвещение, 2003 – 480 с.
4. Куликов Л.В. Психогигиена личности : Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики : Учебное пособие. – СПб. : Питер, 2004. – 464 с.
5. Малейчук Г.И. Обоснование психологической модели психического здоровья. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа : <http://www.b17.ru/article/761>.
6. Мотков О.И. Методика "Личностная биография" // Газета "Школьный психолог". – 1998. – № 38. – С. 8-9.
7. Панкратов А.Н. Саморегуляция психического здоровья : Практическое руководство. – М. : Институт психотерапии, 2001. – 338 с.
8. Психология здоровья : Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
9. Шлімакова І.І. Екопсихологічна сутність феномену "гармонія" у свідомості студентської молоді // Актуальні проблеми психології. Т. 7. Екологічна психологія / Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України. – Житомир, 2011. – Вип. 26. – С. 581-589.

*Shlimakova I.I.*

### INTERNAL HARMONY AS ADAPTIVE MECHANISM AND SHOWING OF MENTAL HEALTH

*The theoretical analysis results of such categories as "mental health" and "internal harmony of personality" are presented. The attempt to submit an internal harmony as an adaptive mechanism of mental health is carried out. The empiric research results of the correlation of future psychologists' mental health self-appraisal with internal harmony feeling are highlighted.*

**Key words:** *nervous and psychical stability, mental health, psychological harmony, internal harmony.*

*Стаття надійшла до редакції 14.11.12*