

**ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ ЯК  
ЖИТТЄВОНЕОБХІДНИЙ РЕСУРС: В НАУКОВОМУ  
ПСИХОЛОГІЧНОМУ ВИМІРІ**

**Крижановська Зореслава Юрївна**

кандидат психологічних наук,

доцент ВНУ ім. Лесі Українки

**Постановка проблеми.** В останнє десятиліття психічне здоров'я людини не перестає бути одним із дискусійних питань в науковій спільноті. Складність розуміння та визначення цієї теми зумовлена тим, що вона є невід'ємною частиною більш широкої теми – норми та паталогії психіки людини. Окрім того, в більшості визначень здоров'я, як психічного так і фізичного, мається на увазі не просто відсутність якихось симптомів розладу психіки людини, а достатньо специфічний психічний стан, який має свої специфічні, притаманні саме йому ознаки. І якщо все ж таки спробувати визначити основний критерій психічного здоров'я людини, то це не просто норма її психіки, відсутність психічних проблем, але її творче ставлення до дійсності, така внутрішня трансформація і активна життєва позиція, яка дозволить активно діяти в реальності.

Отож, **метою** цієї роботи є теоретичний огляд психологічних досліджень з питання психічного здоров'я людини.

**Виклад основного матеріалу.** Наукові пошуки пропонують нам різні підходи до трактування психічного здоров'я людини: його багаторівневої природи (Б. Братусь, Ф. Василюк, О. Калітеєвська, Д. Леонтєв, Є. Потапчук та ін.); моделей, з акцентом на самореалізації та цілісності (О. Васильєва, І. Дубровіна, О. Кочарян, Б. Положий, С. Соколовський та ін.); взаємозв'язку особистісного розвитку з показниками його нормальної реалізації (С. Белічева, Л. Воробйова, О. Данилова, О. Катков, Н. Колотій, В. Ліщук, С. Максименко, В. Моляко, Ю. Поліщук, Е. Помиткін, Т. Русова, В. Торохтій); забезпечення умов для його розвитку з урахуванням потреб віку людини (Н. Антипіна, О. Дусавицький, Ф. Кевля, Г. Попова, В. Репкін, М. Світашева, Ю. Швалб та ін.).

Одним з перших в історії психології над питанням, чим є психічне здоров'я людини, задумався Зігмунд Фройд. Він писав про те, що з позицій психоаналізу – це бажання людини любити та працювати. Тобто, критерієм психічного здоров'я людини є її здатність любити та працювати. Відтак, з позицій З.Фройда, людина не повинна мати психологічних проблем, комплексів, неврозів, придушених позасвідомих прагнень, ранніх дитячих травм, які неусвідомлені й незцілені та продовжують здійснювати свій руйнівний вплив, придушених переживань, всеможливих фрустрацій, внутрішніх конфліктів мотивів та такого іншого. І, за умови відсутності перерахованого вище, залишиться наша здатність любити та працювати, яка є головним критерієм психічного здоров'я людини.

Наступний крок на шляху розуміння того, що ж таке психічне здоров'я людини зробив найближчий учень Зігмунда Фройда - Карл Густав Юнг. Щодо Карла Юнга, то він розглядав основні проблеми як здоров'я так і патології психіки, не відокремлено, а як межі чи критерії, трактуючи їх в аспекті вищої цілісності, до набуття якої власне і прагне людина. Цій проблемі К.Юнг присвятив достатню кількість робіт, а саме в праці "Аналітична психологія: теорія та практика", в якій зауважував, що всі ці слова – цілісність, цілий, зцілення, зцілювати – виступають як однокореневі й несуть в собі якийсь спільне значення. На думку клініциста, в мові відобразився якийсь визначально первинний зв'язок між нашим душевним здоров'ям та інтегрованістю з самим собою, нашою цілісністю. Відповідно, основне призначення психотерапії, як і будь-якої іншої зцілюючої практики, допомогти подолати страждаючій людині власну дезінтеграцію і досягнути цілісності. Згідно з позицією К. Юнга фрустрації від дитячих травм вказувало, перш за все, на розділеність людини всередині себе. Саме внутрішня розділеність психіки і є, згідно положень науковці, найбільшою проблемою людини.

Відомий гуманіст Абрахам Маслоу вважає, що до ознак психічного здоров'я людини слід віднести здатність особистості до самовиповнення, можливість актуалізувати та опредмечувати власні внутрішні потреби [2].

Американський психолог та психотерапевт Альберт Елліс в інтерпретаціях психічного здоров'я людини говорить про інтерес особистості до себе самої, до суспільного життя, відповідний рівень самоконтролю, висока стійкість до фрустрацій, прийняття життєвої невизначеності, гнучкість поведінки, орієнтація на творчий підхід до життя, прийняття самого себе, відповідальність за власні емоції.

Роберто Ассаджолі, міркуючи про описує психологічне здоров'я, говорить про баланс між різними аспектами особистості [1].

Сьогодні ставлення до психічного здоров'я має досить суперечливий характер. З одного боку, існує погляд на те, що психічне здоров'я – це такий стан справ психіки людини, в межах якого є відчуття психологічного комфорту, здатність усвідомлено цілеспрямовано діяти, оптимально виконувати соціальні функції, адекватно ставитися до загальнолюдських цінностей. З іншого боку, психічне здоров'я людини – це все, що відповідає поняттю психічної норми.

1. Ассаджолі Р. Типология психосинтеза: сем основных типов личности. Духовное развитие и нервные расстройства: [пер. с нем.] / Роберт Ассаджолі. – Москва : Мир Урании, 2008. – 150 с.

2. Маслоу А.Г. Дальние пределы человеческой психики / А.Г. Маслоу. – СПб. – Евразия, 1997. – 430 с.

3. Психологія здоров'я людини / за ред. І.Я. Коцана. – Луцьк : РВВ – "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.

4. Семке В.Я. Психологическое здоровье и общество / В.Я. Семке // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 1996. – № 1. – С. 5 – 7.