

Література:

1. Cotgrove S. *Catastrophe of Cornucopia*. N.-Y., 1982. 102 p.
2. Fourastié J. *Lettre ouverte à quatre milliards d'hommes*. Paris, A. Michel, 1970, 167 p.
3. Toffler A. *Previews and Premises*. N.-Y., 1983. 230 p.

DOI <https://doi.org/10.30525/978-9934-26-403-0-5>

**PERSONAL MATURITY AND MENTAL HEALTH:
RESEARCH CONTEXT****ОСОБИСТІСНА ЗРІЛОСТЬ І ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я:
ДОСЛІДНИЦЬКИЙ КОНТЕКСТ****Yavorska-Vietrova I. V.**

*Ph.D. in Psychology, Senior Scientific Associate,
Senior Scientific Associate
of the Chamata Laboratory
of Psychology of Personality
G.S. Kostiuk Institute of Psychology
of the National Academy of Educational
Sciences of Ukraine
Kyiv, Ukraine*

Яворська-Ветрова І. В.

*кандидат психологічних наук,
старший науковий співробітник,
старший науковий співробітник
лабораторії психології особистості
імені П.Р. Чамати
Інститут психології імені
Г.С. Костюка
Національної Академії педагогічних
наук України
м. Київ, Україна*

У екзистенційно кризових умовах нашого сьогодення проблематика вивчення різноманітних аспектів позитивного функціонування людини, зокрема, її цілісності, зрілості, психічного здоров'я, значущо актуалізується. Психічне здоров'я трактується як складова національної безпеки [8] і включає в себе цілісність особистості, її самореалізацію, життєві перспективи, самоприйняття, психологічну та соціальну адаптованість.

Сучасні підходи розглядають психічне здоров'я людини як «персональний безперервний континууму, котрий зреалізовує особистісні потенціали у стресових ситуаціях, сприяє ефективній трансформації себе, побудові конструктивної взаємодії з найближчим довкіллям, а відтак, спонукає до багатогранної життєактивності в особистісній, суспільній, соціально-економічній сферах» [1, с. 279]. Досліджуючи психічне здоров'я як стан динамічної рівноваги людини з оточуючим світом, науковці розкривають його аспекти сумірно

зі структурними компонентами особистості, а саме, зрілої особистості. Зокрема, визначаються: інтелектуальний аспект (уміння набувати знання і використовувати їх у життєдіяльності, основні установки, цінності, метафори життя, думки, переконання особистості); особистісний аспект (уміння самореалізовуватися: розвиток навичок ухвалення рішень, асертивності, уміння відстоювати себе, відповідати за власний вибір, дії та вчинки, постановку тактичних і стратегічних цілей життя, поєднання їх з сенсом існування); емоційний аспект (розвиток емоційного інтелекту: усвідомлення, розуміння, управління емоціями й почуттями); фізичний (тілесний) аспект (самопізнання тіла, опанування методами саморегуляції психосоматики, розвиток уміння знімати м'язові блоки); соціальний аспект (розвиток соціального інтелекту, особистісна адаптація до умов найближчого оточення, формування комунікативної та інтерактивної культури у взаємодії із соціумом); творчий аспект (оригінальне й унікальне самовираження через інтеграцію емоційного, когнітивного та поведінкового потенціалу особистості. Наголошується, що «креативність є потужним чинником розвитку особистості, яка детермінує її готовність змінюватися, долати стереотипи через умови самосвободи і свободи від думки інших»); духовний аспект (здатність утілювати в життя вищі цінності добра, віри, надії, любові до себе, ближнього, до світу в цілому) [1, с. 280].

Принагідно зазначимо, що в гуманістичній психології, вже на її початках, психічне здоров'я ототожнюють з особистісною зрілістю. Так, А. Маслоу, вважав, що чим вище в ієрархії потреб може піднятися людина, тим більш психічно здоровою, а відтак, і особистісно зрілою вона є. Учений обґрунтовував, що самоактуалізованим, а отже, зрілим людям властиві певні загальні риси, а саме: ефективне сприйняття реальності, комфортні взаємини з реальністю; безпосередність, природність; прийняття себе, світу, інших людей; зосередженість на проблемі, а не на собі; автономність і самодостатність, воля, активність; відкритість досвіду, чутливість до нових переживань; почуття пов'язаності з іншими людьми, поважне ставлення до інших, співчуття; здатність формувати глибокі, проникливі відносини з оточуючими людьми; моральна переконаність (уміння відрізнити засіб від цілі, добро від зла); філософське, доброзичливе почуття гумору; креативність [4].

На думку К. Роджерса, особистість, що «повноцінно функціонує», повністю усвідомлює своє реальне «Я», довіряє внутрішнім імпульсам, відкрита новому досвіду, впевнена у своїй здатності приймати рішення [6]. Можна виокремити інтраперсональні та інтерперсональні критерії особистісної зрілості. Серед інтраперсональних критеріїв: прийняття та розуміння себе; відкритість внутрішнього досвіду переживань; відповідальна свобода; цілісність та конгруентність; динамічність,

гнучкість та відкритість до змін. До інтерперсональних включають: прийняття та розуміння інших; соціалізованість як конструктивні соціальні взаємини, компетентність у вирішенні міжособистісних проблем; творча адаптивність у ставленні до життєвих проблем. Отже, «тенденція до актуалізації», за К. Роджерсом, як потенціал розвитку забезпечує рух до повноцінної життєдіяльності, сприяє набуттю особистісної зрілості.

Зрілу особистість називав «здоровою» і Г. Олпорт. Відповідно, вчений виокремив центральні риси пропріуму, що визначається як динамічний центр особистості й складається з рис, які сприймаються особою як важливі для її самоповаги та самоідентичності. Серед них: розширене почуття Я; теплота по відношенню до інших; емоційна безпека та прийняття себе; реалістичне сприйняття; самооб'єктивація – розуміння себе та гумор; єдина філософія життя [2].

Тенденція отождоження психічного здоров'я і особистісної зрілості є характерною і для сучасних досліджень. Так, Н.М. Дідик розглядає психічне здоров'я «обов'язковим компонентом» особистісної зрілості. Маючи на увазі під психічним здоров'ям когнітивну, емоційну, вольову і соціальну (як соціально-психологічну адаптованість) зрілість, дослідниця визначає його критеріями певні особистісні якості та особливості емоційної сфери: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, відкритість людини до себе, до інших людей, адекватний вияв своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, а також емоційну стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у відносинах з оточуючими [3, с. 250–251]. За результатами емпіричного дослідження авторка доходить висновку, що відчуття конфліктності власного Я, сумніви, неузгодженість з собою, надмірна рефлексія на фоні негативного емоційного ставлення до себе, самозвинувачення характерні для особистісно незрілих досліджуваних. Зрілі, а отже, здорові люди використовують внутрішньоособистісні конфлікти як особистісний потенціал для саморозвитку, менше застосовуючи захисні механізми.

Особлива увага привернута сьогодні до вивчення наслідків впливу воєнного конфлікту в нашій країні на психічне здоров'я. Учені наголошують на вразливості в цьому сенсі не тільки комбатантів, але й вимушено переміщених осіб усередині країни, мігрантів за кордоном і тих громадян, які під час війни опинилися в прифронтових або на окупованих територіях. Дані досліджень свідчать, що від 30 до 40 відсотків населення можуть відчувати безсоння, дратівливість, безнадійність і симптоми надмірної настороженості, які можуть зберігатися і ставати більш серйозними, таким чином, заважаючи нормальному функціонуванню людей. Значна частина населення може страждати

від кошмарів, тривоги та інших симптомів стресу [5]. Довготривалий негативний вплив наслідків війн на психічне здоров'я констатують і зарубіжні дослідники. Серед таких наслідків: симптоми депресії та тривоги, психосоматичні проблеми, постратравматичний стресовий розлад, схильність до насильства, у підлітків діагностують суїцидальні думки і наміри [7]. Особливо руйнівними (враховуючи їх довготривалість) для становлення зрілості особистості та психічного здоров'я є наслідки травматичного воєнного дослідження для дітей та молоді.

Отже, психічне здоров'я розглядається у контексті становлення особистості, формування механізмів соціально-психологічної адаптації, самоефективності, пов'язане з розвитком ідентичності, цілісності, зрілості особистості. Зрілу особистість визначають як здорову, оптимально функціонуючу особистість. Проблематика зрілості та психічного здоров'я особистості актуалізується у зв'язку з вивченням впливу наслідків воєнного конфлікту.

Література:

1. Бамбурак-Кречківська Н.М., Бригадир М.Б. Теоретичні аспекти аналізу проблематики психічного здоров'я людини. *Габітус*, 2022, 42, С. 279–284. URL: <http://habitus.od.ua/journals/2022/42-2022/47.pdf>
2. Гордон Олпорт : матеріали. URL: <https://vseosvita.ua/library/gordon-olport-22556.html>
3. Дідик Н.М. Психічне здоров'я як професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів. *Проблеми сучасної психології*., 2010. Вип. 8. С. 249–261.
4. Кауфман С. *За межами піраміди потреб. Новий погляд на самореалізацію*. Київ: Лабораторія, 2021. 400 с.
5. Пиголенко І.В., Пиголенко Ю.А., Кукса К.М. Вплив воєнного конфлікту на психічне здоров'я українців. *Габітус*, 2023. № 45. С. 243–248. <http://habitus.od.ua/journals/2023/45-2023/40.pdf>
6. Роджерс К. *Про становлення особистості: психотерапія очима психотерапевта*. URL: <http://psychologis.com.ua/-1-379.htm>
7. Тюріна В.О., Солохіна Л.О. Вплив військових конфліктів на психічне здоров'я людини: короткий огляд зарубіжних досліджень. *Особистість. Суспільство. Війна: тези доповідей учасників міжнародного психологічного форуму (15 квітня 2022 р.)*. Харків: ХНУВС, 2022. С. 116–118. URL: <http://dspace.univd.edu.ua/xmlui/handle/123456789/13336>
8. Устінов О.В. Психічне здоров'я як складова національної безпеки. *Український медичний часопис*. 2013. 1 (93). URL: <https://www.umj.com.ua/article/52851/psixichne-zdorov-ya-yak-skladova-nacionalnoi-bezpeki>