

УДК 378.011.3-051:159.9

Н. М. Дідик

**ВЗАЄМОЗВ'ЯЗОК ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я
І ПРОФЕСІЙНО ЗНАЧУЩИХ ХАРАКТЕРИСТИК
ОСОБИСТІСНОЇ ЗРІЛОСТІ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ**

У статті проаналізовано визначення психічного здоров'я, його критерії та рівні, фактори і засоби, що сприяють підвищенню психічного здоров'я. Обґрунтовано значення психічного здоров'я для професії практикуючого психолога. Проаналізовано співвідношення психічного здоров'я і особистісної зрілості. Описано результати дослідження психічного здоров'я і професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Здійснено кореляційний аналіз між ними.

Ключові слова: психічне здоров'я, професійно значуща характеристика, особистісна зрілість, майбутній психолог.

Дидик Н. М. Взаимосвязь психического здоровья и профессионально значимых характеристик личностной зрелости будущих психологов. В статье проанализированы определения психического здоровья, его критерии и уровни, факторы и средства, которые способствуют повышению психического здоровья. Обоснованы значения психического здоровья для профессии практикующего психолога. Проанализированы соотношения психического здоровья и личностной зрелости. Описаны результаты исследования психического здоровья и профессионально значимых характеристик личностной зрелости будущих психологов. Осуществлен корреляционный анализ между ними.

Ключевые слова: психическое здоровье, профессионально значимая характеристика, личностная зрелость, будущий психолог.

Didyk N. M. Correlation between Mental Health and Professionally Significant Characteristics of the Future Psychologists Personal Maturity. Definitions of mental health, its criteria and levels, factors and means which enhance mental health are analyzed in the article. The value of mental health for the profession of practicing psychologist is grounded. Correlation between mental health and personal maturity is analyzed. The research results of mental health and professionally significant characteristics of the future psychologists personal maturity are described. A cross-correlation analysis between them is carried out.

Key words: mental health, professionally significant characteristics, personal maturity, future psychologist.

Постановка наукової проблеми та її значення. У час соціально-економічних перетворень зростає роль висококваліфікованих фахівців, які мають не лише відповідні професійні знання, уміння і навички, але й професійно важливі особистісні якості. Роль особис-

тісного потенціалу зростає для людей професій соціономічного профілю, тих, хто працює у сфері «людина–людина».

Професія практикуючого психолога є специфічною, оскільки об'єкт і суб'єкт професійної діяльності збігаються: особистість психолога впливає на особистість клієнта. Цей факт збільшує вимоги до особистісних якостей майбутнього фахівця. Якщо психолог матиме невирішені внутрішньоособистісні проблеми, то це призведе до контрперенесення їх на проблеми клієнта, оскільки психолог сприйматиме життєві ситуації інших крізь призму власних конфліктів та захисних механізмів. А це недопустимо для надання ефективної психологічної допомоги. Тому психічне здоров'я, вирішення власних проблем є запорукою професійного успіху для психолога.

Аналіз останніх досліджень із цієї проблеми. Серед професійно важливих характеристик психолога є: відсутність хронічних внутрішньоособистісних конфліктів (В. І. Вачков, Т. А. Верняєва, Л. Волберг, П. П. Горностай, І. Б. Гриншпун, С. А. Грищенко, Н. І. Пов'якель, М. С. Пряжников, С. Собкова, Н. В. Чепелева та ін.); емоційна врівноваженість (Н. А. Амінов, О. О. Бодальов, В. Й. Бочелюк, В. І. Вачков, Т. А. Верняєва, І. Б. Гриншпун, В. В. Зарицька, М. В. Молоканов, Н. І. Пов'якель, М. С. Пряжников, Л. В. Скрипко, С. Собкова, Н. В. Чепелева, Л. П. Шумакова та ін.); стресостійкість (Н. А. Амінов, В. Й. Бочелюк, Т. А. Верняєва, В. В. Зарицька, Р. Кеттел, М. В. Молоканов, Н. І. Пов'якель та ін.). Ці характеристики свідчать про психічне здоров'я особистості. Психолог не зможе надати кваліфіковану психологічну допомогу у випадку власного психічного нездоров'я. Тому важливим для психолога є психічне здоров'я, на що вказували В. І. Вачков, Т. А. Верняєва, Л. Волберг, П. П. Горностай, І. Б. Гриншпун, С. А. Грищенко, Н. І. Пов'якель, М. С. Пряжников, С. Собкова, Н. В. Чепелева та ін.

Існує думка, що, вибираючи професію психолога, молода людина підсвідомо намагається вирішити власні проблеми внутрішньоособистісного чи міжособистісного характеру. І. В. Вачков, І. Б. Гриншпун, М. С. Пряжников та ін. вважають, що найважливішим елементом професійної культури психолога є формування в собі готовності самостійно розв'язувати свої психологічні проблеми. З. Фройд зазначав, що жоден психоаналітик не просунеться у своїй роботі з клієнтом далі, ніж йому дозволять власні проблеми і внутрішній опір.

Психічне здоров'я є важливим для психолога, оскільки часто цю спеціальність намагаються здобути акцентуїзовані особи чи люди зі значними особистісними проблемами. Вибір певної області психології може бути пов'язаний із надлишком чи недорозвитком певної психічної якості. Ще В. М. Бехтерев висловив думку: «Психологи – з психінкою, неврологи – з нервінкою» [6, 34]. Такі спеціалісти мало-придатні у професійному плані, тому що на практиці вони вирішують власні особистісні проблеми і не вирішують проблеми клієнта [11, 233]. За словами П. П. Горностая, «якщо людина прийшла в психологію для розв'язання власних психологічних проблем (егоцентрична мотивація), то вона здебільшого не тільки не зможе зрозуміти та розділити проблеми клієнта, а перенеситиме на нього власні» [4]. У такому випадку психологічна допомога буде неефективною.

Н. І. Пов'якель, Н. В. Чепелева описали модель особистості практикуючого психолога, до когнітивної підструктури якої включили фрустраційну толерантність, відсутність хронічних внутрішніх особистісних конфліктів, які обумовлюють проєкції, неадекватні психологічні захисти тощо [16]. С. А. Грищенко вважає, що значущими для ефективної психологічної допомоги є фізичне, психічне та особисте здоров'я психолога (від почуття гумору та знання власних обмежень до адекватної енергетики та відсутності або компенсованості невротичних потреб та рис) [5]. В. І. Вачков, І. Б. Гриншпун, М. С. Пряжников, С. Собкова наголошують на важливості для психолога усвідомити власні конфліктні області, потреби, мотиви. Р. Мей зауважував, що проблему клієнта потрібно розглядати не як питання моралі, а як питання душевного здоров'я [9].

Феномен психічного здоров'я є актуальним у психології. Проте психічне здоров'я недостатньо досліджено у кореляції з професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів. Це стало **метою** для написання **статті** – вивчити взаємозв'язок психічного здоров'я з професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів. **Завдання** статті: дати визначення психічного здоров'я, його критеріїв; довести важливість психічного здоров'я для професії практикуючого психолога; описати методи діагностики психічного здоров'я і професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів; здійснити кореляційний аналіз психічного здоров'я і професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів.

Методи і методики: опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда, 16-факторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла, опитувальник самоствалення С. Р. Панталеєва, опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи, самоактуалізаційний тест Е. Шострома, «Короткий індекс самоактуалізації» (SI) А. Джонса, Р. Крендела, «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела, опитувальник «Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації» А. А. Баканової.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів. *Психічне здоров'я* – стан душевного благополуччя, яке характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам дійсності регуляцію поведінки та діяльності [13, 216]. Критерії психічного здоров'я (ВООЗ): усвідомлення і почуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я; почуття постійності й ідентичності переживань в однотипних ситуаціях; критичність до себе і своєї психічної продукції (діяльності) та її результатів; відповідність психічних реакцій (адекватність) силі й частоті впливів середовища, соціальним обставинам і ситуаціям; здатність до самоуправління поведінкою у відповідності із соціальними нормами, правилами, законами; здатність планувати і реалізовувати власну діяльність; здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих обставин [7].

За словами Б. С. Братуся, «нормальність» чи «анормальність» особистості буде залежати від того, як служить вона людині, чи сприяє її позиція, конкретна організація і спрямованість залученню до родової людської сутності або, навпаки, ускладнює з нею стосунки [2]. Б. С. Братусь центральною, смислоутворювальною характеристикою людини вважає її спосіб ставлення до іншої людини. Тому умовами й одночасно критеріями, що призводять до психічного здоров'я, «нормального розвитку», є: ставлення до іншої людини як до самоцінності, як до істоти, яка втілює в собі безкінечні можливості (центральне системоутворювальне відношення); творчий характер життєдіяльності; здатність до децентрації, самовіддачі та кохання як способу реалізації цього ставлення; потреба в позитивній свободі; здатність до вільного волевиявлення; внутрішня відповідальність перед собою й іншими, минулими і майбутніми поколіннями; можливість самопроекування майбутнього; прагнення до отримання загального сенсу свого життя, віра у здійсненність наміченого [2].

Для психічного здоров'я характерними є такі особливості емоційної сфери: емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми. Важливими критеріями є і певні особистісні якості: безумовне прийняття, визнання самоцінності кожної людини, відкритість людини до себе, до оточуючих, адекватне вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм та ін. [12, 556].

Факторами, що впливають на психічне здоров'я, є домінуюча стратегія ставлення до інших, домінуючий емоційний фон людини [12, 557–558]. До факторів, що сприяють підвищенню рівня здоров'я особистості, належать: прийняття відповідальності за своє життя і здоров'я, самопізнання як аналіз себе, саморозуміння і прийняття себе як процес внутрішньої інтеграції, вміння жити в теперішньому часі, усвідомлена ієрархія цінностей, здатність до розуміння і прийняття інших, довіра процесу життя [12, 566–568].

Засобами психологічного впливу на психічне здоров'я є: робота, щоб підвищити емоційну стійкість людини, наприклад, тренінг саморегуляції, різноманітні види аутогенного тренування, образно-вольові налаштування, медитації, корекція уявлень, установок людини, розвиток вольової сфери, робота зі стратегіями стосунків з іншими людьми. Це може відбуватися в індивідуальній і груповій формі психологічного консультування, психокорекційної і психотерапевтичної роботи.

Психічне здоров'я – складне, багаторівневе утворення. Б. С. Братусь виділив три *рівні психічного здоров'я*:

1) найвищий – особистісно-смисловий, або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смислових стосунків людини;

2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смислових прагнень;

3) рівень психофізіологічного здоров'я, який визначається особливостями внутрішньої, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності [1, 72].

Основними *критеріями психічного здоров'я* є: відповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності і характеру реакцій, що відображаються (зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій); адекватний віку рівень зрілості пізнавальної та емоційно-вольової

сфер; адаптивність у мікросоціальних стосунках; здатність до саморегуляції поведінки, планування життєвих цілей і підтримки активності у їх досягненні [13, 216–217].

Отже, *під психічним здоров'ям* мають на увазі когнітивну, емоційну, вольову зрілість, а також соціальну, яка передбачає соціально-психологічну адаптацію, тоді як фізична зрілість обумовлює фізичне здоров'я. Хоча взаємовплив психічного і фізичного здоров'я не виключають, проте інколи спостерігають випадки, що фізично здорова людина може бути психічно нездоровою і навпаки.

На нашу думку, психічне здоров'я є обов'язковим для особистісно зрілої людини. Е. Фромм зауважував, що якщо людина не досягає зрілості, не розвинута, не має справжньої самосвідомості, то, найімовірніше, у неї є певні серйозні порушення [14, 171]. З. Фройд вважав, що шлях до душевного здоров'я лежить через подолання підсвідомої сексуальної фіксації на матері. На його думку, душевне здоров'я і зрілість особистості засновані на звільненні та незалежності [14, 204]. М. Боднар зауважує, що «успішне особистісне зростання найбільш ефективно здійснюється у психічно здоровому суспільстві, оскільки систематичне незадоволення метапотреб як мотивів росту уповільнює, а інколи навіть унеможлиблює процес життєтворчості» [3, 318].

Проаналізовано визначення феномену особистісної зрілості у психологічній науці і виявлено, що феномен особистісної зрілості характеризується психічним здоров'ям (А. Маслоу, Г. Олпорт, Е. Фром та ін.). Представник гуманістичної психології А. Маслоу висловив думку, що лише вивчення психічно здорових людей зможе створити «здорову» психологію, оскільки до нього більшість дослідників вивчали психологію людини на основі психічно нездорових людей. Тому А. Маслоу сконцентрував свою увагу на дослідженні психічно здорових людей, які самоактуалізувалися [15, 486–487]. Тому можна зробити висновок, що вчений ототожнював психічне здоров'я і процес самоактуалізації. М. Боднар вважає, що самоактуалізація є чинником психічного здоров'я [3].

Ототожнення психічного здоров'я і особистісної зрілості висловив Г. Олпорт, який зрілу особистість назвав «здоровою». Відповідно він виділив *рис* *здорової (зрілої) особистості*: широкі межі Я, самоприйняття і емоційна незаклопотаність, здатність до самопізнання та

почуття гумору, реалістичне сприйняття і досвід, схильність до теплих соціальних стосунків, єдина життєва філософія [10, 330–352].

Проблеми психічного здоров'я і неврозів (як розладів психічної діяльності) нерозривно пов'язані з проблемами етики: кожен тип неврозу свідчить про певну моральну проблему. За словами Е. Фромма, неврози – це вираження моральних проблем, а невротичні симптоми виникають як наслідок невіршених моральних конфліктів [14, 172]. Е. Фромм вважав, що система Людина функціонує ненормально, якщо задоволені лише матеріальні потреби, що гарантують їй фізіологічне виживання, а не специфічні людські потреби і здібності – любов, ніжність, розумність, радість та ін. [14, 322].

Для експериментального вивчення психічного здоров'я можна використовувати такі методики: опитувальник соціально-психологічної адаптації К. Роджерса і Р. Даймонда (показники: адаптивність, дезадаптивність, емоційний комфорт, емоційний дискомфорт), багатофакторний особистісний опитувальник Р. Кеттелла (фактори С+ (відсутність невротичних симптомів), О– (відсутність самозвинувачень), Q4+ (нефрустрованість)), опитувальник самоствавлення С. Р. Пантілєєва, методики на визначення рівня тривожності, рівня самооцінки та ін.

За результатами нашого дослідження, психічне здоров'я більшості майбутніх психологів характеризується емоційною стійкістю, адаптивністю, емоційним комфортом поряд з незначною фрустрованістю і почуттям провини. Відчуття конфліктності власного Я, внутрішні конфлікти, сумніви, неузгодженість із собою, надмірна рефлексія на фоні негативного емоційного ставлення до себе, інтрапунітивність, самозвинувачення, негативні емоції стосовно свого Я більшість психологів відносять до середнього рівня проблем.

Під час нашого дослідження виділено такі професійно значущі характеристики особистісної зрілості майбутніх психологів: саморегуляція, комунікабельність, інтелектуальність, креативність, Его-ідентичність, аутентичність, позитивна Я-концепція, відповідальність, самостійність, індивідуалізм, моральність, трансцендентність, самоактуалізація.

Для діагностики професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів використано такі методики: опитувальник особистісної зрілості О. С. Штепи, самоактуалізаційний тест Е. Шострома, 16-факторний опитувальник Кеттелла, «Короткий

індекс самоактуалізації» (SI) А. Джонса, Р. Крендела, «Шкала ясності Я-концепції» (SCC) Д. Кемпбела, опитувальник «Ставлення до життя, смерті і кризової ситуації» А. А. Баканової.

Для визначення кореляції між психічним здоров'ям і професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів використано коефіцієнт лінійної кореляції Пірсона. Порівнювали числові значення за показниками саморегуляції, комунікабельності, інтелектуальності, креативності, Его-ідентичності, аутентичності, позитивної Я-концепції, відповідальності, самостійності, індивідуалізму, моральності, трансцендентності, самоактуалізації та психічного здоров'я. Результати подано у табл. 1.

Таблиця 1

Результати кореляційного аналізу між психічним здоров'ям і професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів

Професійно значуща характеристика особистісної зрілості майбутніх психологів	Значення коефіцієнта кореляції характеристики з психічним здоров'ям
Аутентичність	0,258069
Інтелектуальність	0,121152
Відповідальність	-0,27591
Трансцендентність	0,160608
Самостійність	0,27984
Моральність	0,081226
Комунікабельність	0,164715
Позитивна Я-концепція	0,114008
Креативність	-0,30978
Самоактуалізація	0,220366
Его-ідентичність	0,337614
Індивідуалізм	-0,18151
Саморегуляція	0,332061

За результатами табл. 1, найбільший позитивний кореляційний зв'язок психічного здоров'я з Его-ідентичністю (0,337614), саморегуляцією (0,332061), самостійністю (0,27984), аутентичністю (0,258069), самоактуалізацією (0,220366). Це означає, що більшим числовим показникам психічного здоров'я відповідають більші показники цих професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Наприклад, про тісний взаємозв'язок психічного здоров'я з Его-ідентичністю і самоактуалізацією твердять такі сучасні дослід-

ники, як М. Боднар і О. Лазаренко, зокрема, М. Боднар самоактуалізацію називає чинником психічного здоров'я [3]. О. Лазаренко зауважує, що зріла ідентичність є необхідною умовою психологічного здоров'я [8]. Ці положення підтверджують наші дослідження.

Незначний кореляційний зв'язок є між психічним здоров'ям і комунікабельністю (0,164715), трансцендентністю (0,160608), інтелектуальністю (0,121152), позитивною Я-концепцією (0,114008), моральністю (0,081226). Можна припустити, що між психічним здоров'ям і цими професійно значущими характеристиками особистісної зрілості майбутніх психологів не існує тісного взаємозв'язку.

Негативний кореляційний зв'язок психічного здоров'я є з такими характеристиками: креативність (-0,30978), відповідальність (-0,27591), індивідуалізм (-0,18151). Це означає, що більшим показникам психічного здоров'я відповідають менші показники цих професійно значущих характеристик особистісної зрілості майбутніх психологів. Наприклад, негативний кореляційний зв'язок креативності і психічного здоров'я можна науково обґрунтувати з допомогою патологічної теорії геніальності, що пов'язує геніальність з безумством. Доведено, що в талановитих людей низький рівень психічного здоров'я. Високий рівень відповідальності людини може спричинити виникнення психічних порушень, коли невиконання певної діяльності через об'єктивні чи суб'єктивні причини може бути фактором виникнення дистресу і психоемоційних розладів. Високий рівень індивідуалізму може спричинити також виникнення певних психічних розладів, оскільки нонконформісти є більш соціально дезадаптованими, що призводить до виникнення соціального, а отже, і психічного нездоров'я.

Висновки та перспективи подальших досліджень. За результатами дослідження з'ясовано, що найбільша позитивна кореляція психічного здоров'я є з такими професійно значущими характеристиками особистісної зрілості мабутніх психологів: Еґо-ідентичністю, саморегуляцією, самостійністю, аутентичністю, самоактуалізацією. Негативний кореляційний зв'язок психічного здоров'я є з креативністю, відповідальністю, індивідуалізмом, а незначний кореляційний зв'язок – між психічним здоров'ям і комунікабельністю, трансцендентністю, інтелектуальністю, позитивною Я-концепцією, моральністю. Перспективами подальшого дослідження з цього напрямку вва-

жаємо створення ефективної програми для збереження і підвищення психічного здоров'я майбутніх психологів.

Список використаної літератури

1. Братусь Б. С. Аномалии личности / Б. С. Братусь. – М. : Мысль, 1988. – 302 с.
2. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии [Электронный ресурс] / Б. С. Братусь // Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – Режим доступа : <http://www.ipk.alien.ru/>
3. Боднар М. Самоактуалізація як чинник психічного здоров'я студентської молоді / М. Боднар // Освіта регіону. – 2011. – № 2. – С. 315–319.
4. Горноста́й П. П. Компетентність психолога: досвід чи творча обдарованість? / П. П. Горноста́й // Практична психологія і школа : матеріали Міжнар. конф. – К., 1993. – С. 43–49.
5. Грищенко С. А. Прогнозувальний компонент професійного мислення психолога-консультанта / С. А. Грищенко // Психологія : зб. наук. праць. – К. : НПУ, 1998. – Вип. III. – С. 61–65.
6. Дружинин В. Н. Экспериментальная психология / В. Н. Дружинин. – М. : ИНФРА-М, 1997. – 256 с.
7. Здоровье для всех к 200 году. Глобальная стратегия ВОЗ. – Женева : Изд-во ВОЗ, 1981. – 106 с.
8. Лазаренко О. Набуття старшокласниками зрілої ідентичності як необхідна умова психологічного здоров'я / О. Лазаренко // Освіта регіону. – 2011. – №2. – С. 319–323.
9. Мэй Р. Искусство психологического консультирования [Электронный ресурс] / Р. Мэй ; [пер. с англ. Т. К. Кругловой]. – Режим доступа : http://ihtik.lib.ru/psychology_20sept2007/psychology_20sept2007_193
10. Олпорт Г. Становление личности. Избранные труды / Д. О. Леонтьев. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
11. Основи практичної психології / [В. Панок, Т. Титаренко, Н. Чепелева та ін.]. – К. : Либідь, 1999. – 536 с.
12. Психология личности : учеб. пособие / П. Н. Ермаков, В. А. Лабунская. – М. : Эксмо, 2007. – 653 с.
13. Словарь психолога-практика / С. Ю. Головин. – [2-е изд.]. – Минск : Харвест ; Москва : АСТ, 2001. – 976 с.
14. Фромм Э. Психоанализ и этика / Э. Фромм. – М. : Республика, 1993. – 415 с. – (Б-ка этической мысли).
15. Хьелл Л. Теории личности / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер, 2005. – 607 с.
16. Чепелева Н. В. Теоретичне обґрунтування моделі особистості практичного психолога / Н. В. Чепелева, Н. І. Пов'якель // Психологія : зб. наук. праць. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 1998. – Вип. 3. – С. 35–41.