

**Дмитрієва Катерина Валентинівна**  
*здобувач вищої освіти*  
*другого (магістерського) рівня вищої освіти*  
*Дніпровського гуманітарного університету*

*Науковий керівник:*  
**Пріснякова Людмила Макарівна**  
*кандидат психологічних наук, доцент*  
*завідувач кафедри психології*  
*Дніпровського гуманітарного університету*

## **САМООЦІНКА ЯК ІНДІКАТОР ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я**

Підхід в психології до психічного здоров'я базується на аналізі здорового функціонування особистості як позитивного процесу, описуваного через поняття самореалізації, самоактуалізації (К. Гольдштейн, А. Маслоу, Ш. Бюлер), повноцінного життя (К. Роджерс), автентичності (Дж. Бюдженталь), прагнення до сенсу (В. Франкл).

Відповідно до сформульованої американським психіатром Джорджем Л. Енгель, що стала класичною, біо-психо-соціальної моделі психічної діяльності, формування нормальної, здорової психічної діяльності, так само як і порушень її, пов'язане з трьома факторами - 1) біологічним, тілесним - робота мозку і всієї нервової системи; 2) психологічним зміст мислення; 3) соціальним - оточення людини, впливає на його розвиток, і є результатом його власної діяльності.

Психічне здоров'я можна так само охарактеризувати як динаміку психічних явищ, що сприяють життєдіяльності, життя людини і соціального середовища з якою він взаємодіє, за допомогою здорової, обопільної комунікації. Це стан благополуччя, в якому людина реалізує свої здібності, може протистояти звичайним життєвим стресам, продуктивно працювати і робити внесок у своє співтовариство.

Стан благополуччя в контексті психічного здоров'я можна розглядати як стан психологічного благополуччя та психологічного здоров'я.

Психологічне благополуччя розглядається в роботах зарубіжних і вітчизняних психологів як придбане в процесі життєдіяльності якість, що припускає активність суб'єкта. Реалізація людиною власного потенціалу, розвиток певних психологічних рис у відповідній їм діяльності (евдемоністической напрямом). У гедоністичному напрямку Н. Бредберн ПБ нерозривно пов'язував з поняттями, які визначаються як "щастя", "задоволеність життям", "позитивні емоції".

На сьогодні, дуже мало приділили уваги дослідженням у розмежуванні психічного та психологічного здоров'я. Багато авторів взаємозамінюють ці поняття між собою, роблячи цим помилку.

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування і розвитку людини в процесі її життєдіяльності. Таким чином, з одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх вікових, соціальних і культурних ролей (дитини або дорослого, вчителя або менеджера, українця або австралійця тощо), з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного розвитку протягом всього його життя. Кажучи про розвиток, слід підкреслити відмінність змісту цього поняття від поняття "зміни".

Е.Фромм виділяв п'ять соціальних типів характеру, що представляють собою взаємодію екзистенціальних потреб і соціального контексту, в якому живуть люди. Е. Фромм розділив їх на два великі класи: непродуктивні (нездоровий) і продуктивні (здорові) типи. Категорію продуктивних представляє тип ідеального психічного здоров'я в розумінні Е. Фромма. Цей тип незалежний, чесний, спокійний, люблячий, творчий і здійснює соціально-корисні вчинки.

А. Адлер в якості одного з критеріїв оцінки здоров'я індивідуума виділив вираженість соціального інтересу, посилаючись на нього, як на барометр нормальності. Тобто, з позиції Адлера, життя людини цінне тільки тією мірою, в якій він спонукає підвищенню цінності життя інших людей. Здорові люди по справжньому турбуються про інших.

К. Юнг першим з теоретиків особистості доводив, що для досягнення здоров'я, різно спрямованої тенденції особистості повинні бути інтегровані в узгоджене ціле. Результатом такої єдності стає «набуття самості». Сам процес інтеграції багатьох протидіючих внутр. особистісних сил і тенденцій отримав назву «Індивідуації». Коли досягнута інтеграція всіх аспектів душі, людина відчуває єдність, гармонію і цілістність. Г. Олпорт дав наступний опис здорової особистості: має широкі межі Я, може подивитися на себе з боку, активно бере участь в трудових, сімейних та соціальних відносинах, здатна до теплих, серцевим соціальним відносинам (існує два різновиди таких відносин: дружня інтимність і співчуття), демонструє емоційну не стурбованість і самоприйняття, реалістичне сприйняття, досвід і домагання, здатність до самопізнання і почуття гумору, має цільну життєву філософію.

А. Маслоу вважав здоровою особистістю ту, котра прагне бути всім, чим вона може, розвивати свій потенціал через самоактуалізацію. Крім того, самоактуалізуючий особистості притаманні такі якості, як прийняття того, показником здоров'я особистості є прагнення до гуманістичних цінностей інших, автономія, спонтанність, чутливість до прекрасного, почуття гумору, альтруїзм, схильність до творчості. Для А.Маслоу здорова особистість та, яка вміє реалізувати свої таланти, здібності та потенціали.

Подання цілісної картини нормальної психічної діяльності можна знайти і у вітчизняній психологічній літературі. Так, Н.Д.Лакосіна і Г.К.Ушакова виділяють 15 критеріїв здоров'я особистості, серед яких критерії та фізичного, і психологічного, і соціального плану: детермінованість психічних явищ і їх упорядкованість; відповідна віку індивіда зрілість почуття; максимальне приближення суб'єктивних образів відбиваним об'єктам дійсності; відповідність реакцій (як фізичних, так і психічних) силі і частоті зовнішніх подразників; відповідність рівня притягань реальним можливостям індивіда; почуття сталості та ідентичності переживань в однотипних обставинах; здатність планувати свій життєвий шлях та ін.

Проблема визначення ступеня «нормального розвитку» людини завжди була і є надзвичайно складною, відповідальною і багатоаспектною. На сьогодні стратегічним вважається особистісно-орієнтовний підхід.

Розвиток на відміну від зміни передбачає не лише відсутність застою і наявність руху, але і прагнення до якоїсь мети, що визначає послідовне накопичення людиною позитивних новоутворень.

Якщо психологічне здоров'я – необхідна умова повноцінного функціонування, то розглянемо наскільки воно взаємопов'язане з фізичним здоров'ям. Тут потрібно відзначити, що саме використання терміну «психологічне здоров'я» підкреслює нероздільність тілесного і психічного в людині, необхідність і того, і іншого для повноцінного функціонування. Більш того, останнім часом виділився такий новий науковий напрям, як психологія здоров'я – наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку. В рамках цього напрямку детально вивчається вплив психічних чинників на збереження здоров'я і на появу хвороби. І саме здоров'я розглядається не як самоціль, а як умова виконання людиною своєї індивідуальної місії. Тому, спираючись на положення психології здоров'я, можна передбачити, що саме психологічне здоров'я є передумовою здоров'я фізичного. Тобто якщо виключити вплив генетичних чинників або катастроф, стихійних лих тощо, то психологічно здорова людина, найімовірніше, буде здорова і фізично. В цей час існує досить розроблений напрям – психосоматична медицина, яка розглядає механізми впливу психіки на тілесні функції, систематизує психосоматичні розлади, визначає методи їх профілактики і лікування. Спостерігають тенденцію розширення спектру психосоматичних захворювань, тобто у міру розвитку науки виявляється психічна обумовленість все більшої кількості захворювань

Якщо скласти узагальнений «портрет» психологічно здорової людини, то можна отримати наступне. Психологічно здорова людина – це перш за все людина спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, але і відчуттями, інтуїцією. Вона

повністю приймає саму себе і при цьому визнає цінність і унікальність людей, що оточують її.

Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на саму себе і отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом, хоча вона не завжди формулює його для себе. Вона знаходиться в постійному розвитку і, звичайно, сприяє розвитку інших людей. Її життєва дорога може бути не зовсім легкою, а інколи досить важкою, але вона чудово адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливе – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра.

Можна сказати, що психологічно здорова людина здатна до свідомої діяльності, спрямованої на здоровий розвиток своє і соціального оточення.

Свідомість - це вища психічна функція, властива людині, що має на увазі здатність людини до спільної діяльності в загальному предметному і понятійному полі. Тобто здатність людини бачити предмет "очима іншої людини" у спільній діяльності (діяльнісний підхід в психології).

Самосвідомість - це одна з форм свідомості, що дозволяє людині об'єктивізувати себе, свою особистість, і розглядати як предмет у спільній діяльності. Самосвідомість містить самопізнання і самооцінку і включає не тільки стабільне знання, але, крім цього, процес і результат безперервного (перцептивного і розумового) моніторингу станів і діяльності суб'єкта.

Відповідно, самооцінка виконує функцію саморегуляції і адаптації, а також захисну та стабілізуючу функцію, в процесі спільної діяльності (процесуальний аспект), і одночасно є особистісним утворенням (структурнопідсумковий аспект).

Рядом психологів структура самооцінки представлена двома компонентами - когнітивним і емоційним. Перший відображає знання людини про себе, регулює поведінку, діяльність, розвиток особистості, її взаємини з іншими людьми, другий - його ставлення до себе, забезпечує стабільність і автономність особистості. В процесі самооцінювання це компоненти функціонують у нерозривній єдності.

Результати досліджень, проведених Березовської О.О., у 2007 р., з метою виявлення взаємозв'язку самооцінки і самоактуалізації в контексті психологічного здоров'я, дозволяють зробити наступний висновок: самооцінка різних показників життєдіяльності безпосередньо взаємопов'язана з рівнем самоактуалізації особистості, і відповідно до рівня її психологічного здоров'я, тобто підвищуючи самооцінку фізичного і психологічного стану особистості можна сприяти самоактуалізації і зміцненню психологічного здоров'я.

Причиною порушень психологічного здоров'я є неправильний розподіл напружень у внутрішній структурі особистості. Найбільш значне напруження створюється розбіжністю між тим, що людина собою представляє, і тим, чим йому, на його думку, слід бути.

Самооцінка в залежності від своєї форми (адекватна, завищена, занижена) може стимулювати або, навпаки, пригнічувати активність людини.

При оптимальній, адекватній самооцінці суб'єкт правильно співвідносить свої можливості і здібності, досить критично ставиться до себе, прагне реально дивитися на свої невдачі і успіхи, намагається ставити перед собою досяжні цілі, які можна здійснити на ділі. До оцінки досягнутого він підходить не тільки зі своїми мірками, але й намагається передбачити, як до цього поставляться інші люди: товариші по роботі і близькі. Іншими словами, адекватна самооцінка є підсумком постійного пошуку реальної міри, тобто без занадто великої переоцінки, але і без зайвої критичності до свого спілкування, поведінки, діяльності, переживань. Така самооцінка є найкращою для конкретних умов і ситуацій.

Занадто висока або занадто низька самооцінка порушують процес самоврядування, спотворюють самоконтроль. Низька самооцінка знижує рівень соціальних домагань людини, сприяє розвитку невпевненості у власних можливостях, обмежує життєві перспективи людини. Така самооцінка може супроводжуватися важкими емоційними зривами, внутрішнім конфліктом тощо. Занижена самооцінка завдає шкоди і суспільству, тому що людина не в

повною мірою реалізує свої сили і можливості, трудиться не з повною віддачею.