

ТЕМА 4. ЕТАЛОНИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

План:

1. Загальна характеристика еталону здоров'я особистості.
2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

1. Загальна характеристика еталону здоров'я особистості.

Розглядаючи здоров'я як складний багатовимірний феномен, психологи сучасності аналізують й оцінюють найбільш поширені концепції і моделі здоров'я людини. Осмислюючи дефініцію здоров'я крізь призму культурно-історичного досвіду людства і соціальної практики оздоровлення, О. С. Васильєва і Ф. Р. Філатов виділили три найпоширеніші еталони здоров'я:

- античний еталон (здоров'я як внутрішня узгодженість);
- адаптаційний еталон (здоров'я як пристосування індивіда до навколишнього середовища);
- антропоцентричний еталон (здоров'я як усестороння самореалізація, або розкриття творчого і духовного потенціалу особистості).

Таблиця

Характеристики соціокультурних еталонів здоров'я

Структурні елементи еталонів	Види еталонів		
	Античний	Адаптаційний	Антропоцентричний
Дефініція здоров'я	Внутрішня узгодженість. Оптимальне співвідношення елементів людської природи	Пристосованість індивіда до оточуючого середовища	Всебічна самореалізація, розкриття творчого та духовного потенціалу особистості
Характеристики здорової особистості	Врівноваженість, самообладання, панування розуму над пристрастями, духовна автономія	Пристосованість до природного оточення, нормальність (відповідність соціальним нормам), стресостійкість (здатність підтримувати оптимальний рівень функціонування), гармонійна включеність до спільноти людей	Прагнення до самоактуалізації, творча спонтанність, конгруентність (узгодженість думок, почуттів і дій), духовна автономія, цілісність
Основні умови та принципи оздоровлення	Помірність і співмірність, турбота про себе, «життя,	Природовідповідність, всебічна соціалізація особистості, примирення	Відкритість досвіду, розвиток, особистісний

	відповідно до природи»	біологічного та соціального начал в людині	ріст, інтеграція
Шляхи оздоровлення	Очисний ритуал, катартика, гімнастика і музика, філософія та робота над собою	Нормування (узгодження особистісних характеристик з соціальними нормативами), єднання з природою (життя у злагоді з власною біологічною природою і природним оточенням),	Творче саморозкриття, самопізнання, духовні практики, містичний шлях звільнення

Психологічна гуманістична школа (Е.Еріксон, А.Маслоу, Г.Олпорт, К.Роджерс, Е. Фром), створила самостійну модифікацію третього еталону здоров'я, виділивши в ролі основних цінностей – розвиток, творчість, самореалізацію.

Ряд провідних дослідників (М. М. Бахтін, Б.С.Братусь, Д.Н.Давиденко, В.Я.Дорфман, О.В.Корнієнко, Є.Р. Калітеєвська, Д.О.Леонт'єв, Ю.М.Орлов, В.П.Петренко й ін.) указують на необхідність використання комплексного підходу до вивчення людини і підкреслюють значимість духовних, моральних та ціннісно-смыслових детермінант психічного здоров'я особистості. Можливо, в працях цих учених формується новий – четвертий – еталон здоров'я, який відповідає сучасній науковій парадигмі та більш цілісному, інтегративному погляду на людську природу.

Представники сучасного наукового пошуку О. С. Васильєва і Ф. Р. Філатов та Б. С. Братусь пропонують свої моделі здоров'я.

Основною метою дослідження О. С. Васильєвої і Р. Ф. Філатова було запропонувати цілісну модель психічного здоров'я особистості. Основними принципами побудови такої моделі стали:

- холистичність;
- урахування початкової поліваріантності інтерпретацій;
- структурність і динамізм як взаємодоповнюючі аспекти проблеми.

Психічне здоров'я як структурний компонент теорій особистості – це питання функціонування зрілої особистості, психологічного портрету здорової людини, складових частин психологічного благополуччя, глобальних, специфічних критеріїв психічного здоров'я тощо.

Дослідження останніх десятиліть спрямовані також на визначення критеріїв психічного здоров'я, особливо важливим є визначення позитивних критеріїв що являють собою еталон здоров'я особистості. Головні критерії, згідно з ВООЗ, які неодноразово підтримували у своїх працях К. Абульханова-Славська, Г. Балл, М. Боришевський, В. Розін включають в себе:

- усвідомлення та відчуття безперервності, постійності й ідентичності

власного фізичного і психічного –Я;

- критичність до себе, власної психічної продукції (діяльності) та її результатів;

- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі й частоті впливів середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;

- спроможність самоуправління поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;

- спроможність планувати власну життєдіяльність і реалізувати плани;

- спроможність змінювати стиль поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій та обставин (М. І. Боришевський, Ю. А. Кутявин, М. Є. Литвак).

У сучасній літературі наводять багато критеріїв психічного здоров'я, автори яких зосереджують увагу на тих чи інших властивостях, аргументуючи їхній визначальний вплив. Головні вияви психічного здоров'я:

- максимальна відповідність сприйняття образів їхнім об'єктивним аналогам;

- адекватність відображення обставин реальності в емоціях людини;

- відповідність психічних реакцій інтенсивності зовнішніх подразників;

- упорядкованість та причинна зумовленість психічних явищ;

- критична самооцінка й оцінка зовнішніх обставин;

- здатність адекватно змінювати поведінку відповідно до змін зовнішніх обставин;

- здатність організовувати власну поведінку відповідно до суспільно визначених морально-етичних норм;

- почуття доброзичливості та прихильності до близьких людей і відповідальність за них;

- здатність планувати своє життя і втілювати ці плани (А. К. Напрєєнко, К. А. Петров).

Інша модель здорової особистості включає в себе:

- відкритість для внутрішнього і зовнішнього світу;

- товариськість;

- відкидання лицемірства, обману, лукавства;

- певна недовіра до сучасної науки, техніки і технологій;

- прагнення до цілісного життя;

- постійне самовдосконалення;

- виражена емпатія;

- антипатія до роздутих, відсталих, бюрократичних інституцій;

- довіра до свого досвіду та недовіра до зовнішніх авторитетів;

- байдужість до матеріальних стимулів і нагороджень.

Психологічно здоровою особистістю є так звана зріла особистість. Зрілість особистості виражається в дисципліні розуму, емоцій і вчинків. Така особистість має здатність приводити в повну рівновагу свої думки, почуття і дії, спонтанно приймати рішення. Відповідно до концепції позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (1993), здоровою є не та людина, у котрої немає проблем, а та, яка знає, як їх подолати. Той, хто рівномірно розподіляє свою енергію за такими сферами, як тіло, діяльність, контакти і фантазії (майбутнє), має всі шанси зберегти і зміцнити своє психічне здоров'я.

Як бачимо, головними критеріями еталону здоров'я є адаптивність психічної діяльності та поведінки, адекватність віку й властивостям і впливу середовища. Поняття здорової особистості насамперед стосується механізмів та структури психічних процесів і станів, здатності саморегуляції та регуляції власної діяльності, координації діяльності згідно з існуючими нормативами, а також функціональної ресурсності.

Еталони здоров'я і здорової особистості мають двоформатну структуру: структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів та властивостей когнітивної й емоційно-вольової сфер.

Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Психологічне здоров'я стосується семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей – Я та ноогенної сфери людини. Якщо структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується механізмів, то психологічне охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфер людини, її переконання, властивості – Я та ідентичність, а також духовну сферу.

Продуктивними розробками в цьому напрямі є оригінальна цілісна концепція Б. С. Братуся про рівні психічного здоров'я. Вона базується на розробці уявлень про структуру і функції мотиваційно-сислової сфери, виділення специфічних рівнів та параметрів психічного й особистісного здоров'я. В межах цієї концепції проблема аномального розвитку особистості розглянута, включаючи філософсько-методологічний, загальнопсихологічний, патопсихологічний і прикладний аспекти.

Розглядаючи проблему норми психічного розвитку, Б. С. Братусь аналізує найбільш типові підходи до розуміння дихотомії – норма – патологія, а саме:

1) статистичний – розуміння норми як чогось середнього, загальноприйнятого, такого, що не виділяється з маси (критеріями виступають кількісні виміри середньостатистичних показників);

2) адаптивний – норма як відповідність вимогам оточуючого середовища (критерії – показники гомеостатичної рівноваги);

3) культурно-релятивістський як різновид статистично адаптаційного – відсутність патологічних із точки зору тієї чи іншої культури симптомів, роль мікросоціальних установок (критерії вузькосимптоматичних ознак, аномальні характеристики);

4) описовий – норма як перелік характерних властивостей здорової особистості (критеріями виступають загальнолюдські поняття і принципи наприклад такі, як цілісність, інтегрованість, психічна рівновага, тощо).

Поняття норми значною мірою залежить від історичної епохи, соціально-економічної структури суспільства, расової, національної та суспільної приналежності, моралі й багатьох інших факторів. Щодо психічної діяльності, то норма – це оптимальний рівень психічного функціонування, що дає можливість повноцінної діяльності людини не тільки в повсякденних, а й в

екстремальних природних і соціальних умовах.

Визначальними межами між нормою і патологією можуть бути такі:

- здатність до концентрації уваги на предметі;
- утримання інформації в пам'яті;
- здатність до її логічного опрацювання;
- адекватна орієнтація в просторі й часі.

Найбільш яскравими представниками описового підходу у визначенні норми розвитку є психологи-гуманісти. Осмислюючи філософські уявлення про основну сутність людини, яка відрізняє її від інших живих істот планети, Б. С. Братусь прийшов до такого розуміння психічної норми. З його точки зору, визначальним для власне людського розвитку є процес самоздійснення, предметом якого стає родова людська сутність, прагнення до залучення, злиття з нею і набуття тим самим усієї можливої повноти свого існування як людини. Нормальний розвиток позитивно узгоджується з цим процесом, спрямовується на його реалізацію, іншими словами, нормальний розвиток – це такий розвиток, який веде людину до набуття нею родової людської сутності. Умовами й одночасно критеріями нормального розвитку є:

- ставлення до іншої людини як до самоцінності, як до істоти, яка уособлює безмежні потенції роду – людина (центральне системоутворююче ставлення);
- здатність до децентрації, самовіддачі й любові як способу реалізації цього ставлення;
- творчий, цілеспрямований характер життєдіяльності;
- потреба в позитивній свободі;
- здатність до вільного волевиявлення;
- можливість самопроекування майбутнього;
- віра в здійснення наміченого;
- внутрішня відповідальність перед собою та іншими, минулими і майбутніми поколіннями;
- прагнення до набуття загального сенсу свого життя.

Другим важливим висновком автора було обґрунтування якісно нового аспекту розуміння особистості: по-перше розуміння особистості не можна зводити лише до ідеалу, а трактувати як робочий інструмент людського розвитку (хороший, дуже хороший, ідеальний, а також як поганий, дуже поганий і навіть ніякий інструмент) та не підмінювати сутність особистості сутністю людини; по-друге, розуміння людини як самоцінності, здатної до розвитку поза будь-якими установленими масштабами.

Фундаментальні положення про норму психічного розвитку та сутність особистості дали підстави сформулювати і довести гіпотезу про рівні психічного розвитку:

- 1) власне особистісний, або особистісно-смісловий, рівень, визначається якістю смислових ставлень;
- 2) рівень реалізації, індивідуально-виконавчий (або індивідуально-психологічний) рівень; залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смислових орієнтацій прагнень;
- 3) психофізіологічний рівень, який визначається особливостями

внутрішньої, мозкової, нейрофізіологічної організації активів психічної діяльності.

Еталон здорової особистості розглядається Б. С. Братусем як складне багаторівневе утворення, кожен рівень якого має свої критерії, свої особливі закономірності протікання, ступінь та якість здоров'я. Перший, психофізіологічний, рівень безпосередньо зв'язаний зі спадковими біологічними характеристиками, а другий і третій – є власне психологічними рівнями, які залежать від соціальних умов навчання та виховання.

Розробляючи концепцію здоров'я всебічно розвиненої особистості А.В.Магльований, В. М. Белов, А. Б. Котова формують уявлення про здоров'я як системну триєдність – фізичного, психічного та соціального статусів і компонентів, що є складниками їхньої внутрішньої структури. Блок-схема структури здоров'я, на їхню думку, являє собою ієрархічно розгалужене дерево, що включає щонайменше п'ять рівнів:

- 1 рівень – інтегральне індивідуальне здоров'я;
- 2 – статуси здоров'я;
- 3 – компоненти статусів здоров'я;
- 4 – складові компоненти;
- 5 – показники складників, виявлені лабораторними чи клініко-діагностичними методами та визначені методом тестування й опитування.

У сучасній психології з'явилося чимало нових концепцій психічного здоров'я та моделей здоров'я (С. І. Болтинець, О. Ф. Бондаренко, В.Д. Менделевич, І. Ф. М'ягков, П. І. Сидоров, Т. С. Яценко). Їх загальною характеристикою є тенденція до центрації на розвитку, рості, самореалізації, самотворенні людини, здібності свідомо керувати своїми вчинками і нести відповідальність за них самих перед собою й іншими, розвиненій смисловій сфері, духовному піднесенні.

Описуючи психологічно здорову особистість вітчизняні дослідники вдаються до аналізу особистісної зрілості, рівноваги думок, почуттів і дій, актуалізації та реалізації можливостей, конгруентності тощо. Як свідчать їхні дослідження, здорова особистість є багатоаспектною. Така багатофакторність її характеристик іноді призводить до неточності у формулюванні окремих понять і вживанні окремих термінів. Так, О. С. Васильєва вважає доцільним під час здійснення оцінки психічного здоров'я підлітків розмежовувати поняття:

- психічного здоров'я та особистісного здоров'я;
- особистісного здоров'я й особистісної зрілості;
- особистісної незрілості та девіантної поведінки.

Розрізняють такі групи термінів:

- психосоматичне, соматичне, фізичне, тілесне здоров'я;
- психологічне, психічне, особистісне, емоційне здоров'я;
- соціальне здоров'я, здоровий соціум, психосоціальне здоров'я;
- повноцінна особистість, зріла особистість, здорова особистість, гармонійно розвинена особистість.

Таке розмаїття термінів вимагає детального аналізу й поглибленої роботи над визначенням станів і еталонів здоров'я та умовами здорового розвитку.

Загальноприйнято вікову норму здорового функціонування психіки

визначати за показниками фізичного дозрівання, особистісного росту, соціальної ситуації розвитку. У взаємодії трьох процесів – соматичного, особистісного і соціального – домінуючим вважається особистісний розвиток. За баченням О. Ф. Бондаренка, в історії науки ці три процеси належать трьом науковим дисциплінам – біології, психології і соціології, – кожна з яких вивчає те, що може ізолювати, перераховувати і розчленовувати: окремі організми, індивідуальні свідомості, соціальні агрегати. Гуманітарний підхід у психології вимагає вивчення людини як тотальної цілісності тіла, душі і духу.

Головним еталоном здоров'я і здорової особистості є адекватність, яка розглядається як відповідність дій особистості певній ситуації. Насправді надзвичайно складно оцінити ступінь адекватності, оскільки ситуація – система суб'єктивних та об'єктивних елементів, об'єднаних у діяльності особистості. Суб'єктивність зумовлена і тим, що кожна дія людини є не стільки реакцією на оточення, скільки на власну інтерпретацію. Крім того, оцінити адекватність можна лише постфактум, урахувавши як відповідність на момент дії відтермінованим фактичним наслідкам, відтерміновану емоційну оцінку самою особою, відтерміноване відчуття відповідності й соціальні норми. Емоційні та поведінкові реакції також оцінюються з урахуванням їхньої адекватності. Передумовами адекватності поведінки є здібності, критеріями яких є копінг стратегії, механізми психологічного захисту, оптимізм, почуття гумору, креативність, антиципація та інтелект. Важливим критерієм вважають гнучкість реагування як здатність змінювати поведінку із залученням необхідних ресурсів. Здібності є виявом досвіду в поєднанні зі здатністю креативно і конструктивно його застосовувати. Здібності є потужним ресурсом соціальної адаптації та особистісного розвитку.

Екзистенційно-феноменологічним еталоном психологічного здоров'я особистості є ідентичність та духовність. Ідентичність розуміють як інтегративне утворення особистості та глибинну характеристику саморегуляції поведінки людини, стрижневими елементами якої є суб'єктивні механізми психічної активності – самоприйняття, самовизначення, саморефлексії, самореалізації. Основою ідентичності є система цінностей та переконань. Ідентичність – тотожність людини самій собі, динамічне переживання внутрішньої цілісності та безперервності – пов'язана з поняттями душі, місії, автентичності й сенсу життя. Ідентичність ґрунтується на когнітивних матрицях і проявляється в Я–концепції, відчутті еґоідентичності, самооцінці та самоактуалізації. Окрім того, критеріями властивостей ідентичності можна вважати прийняття себе й прийняття інших, а також прийняття відповідальності за своє життя.

Еталонами здоров'я та здорової особистості є забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним й іншим оточенням. Здоров'я стосується семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей Я і ноогенної сфери людини, охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної сфер людини, її переконання, властивості Я та ідентичність, а також духовну сферу.

Особливе значення серед еталонів **психічного здоров'я особистості**

надається:

- інтегрованості;
- гармонійності;
- консолідарності;
- врівноваженості;
- духовність (пізнання, прагнення до істини);
- пріоритет гуманістичних цінностей (доброта, справедливість та ін);
- орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості.

З позицій самоуправління здорова особистість характеризується вираженістю:

- цілеспрямованості (набуттям сенсу життя);
- енергійності;
- активності;
- самоконтролю;
- адекватної самооцінки.

2. Модель здорової особистості в теоріях зарубіжних дослідників.

Аналіз теорій моделей здорової особистості *А. Маслоу* визначає поняття здоров'я як розвиток і рух у бік самоактуалізації.

Про самоактуалізованих особистостей можна говорити, що вони вже досягли достатнього рівня задоволення своїх базових потреб. А далі ними рухає мотивація більш високого порядку, що називається метою мотивації.

Самоактуалізована особистість:

- а) вільна від хвороби;
- б) досягла задоволення базових потреб;
- в) позитивно використовує свої можливості;
- г) мотивована тими цінностями, до яких вона прагне, а не тими, котрі їй нав'язані.

Можна відзначити, що самоактуалізовані люди знаходять задоволення:

- у радості від досягнення справедливості;
- у радості від запобігання жорстокості й експлуатації;
- у прагненні покарати зло;
- у тому, щоб робити добро;
- у заохоченні таланту, достоїнства, чесноти.

Такі люди, як правило:

- уникають слави, популярності, пошани, публічності;
- не вимагають, щоб їх любили всі без винятку;
- самі вибирають для себе сфери набування сил;
- не виправдовують жорстокості, агресивності;
- у будь-яких обставинах здатні сприймати добро і зло реалістично;
- приймають виклик, що кидає їм справа;
- мають почуття честі й достоїнства;
- не люблять неохайності, жорстокості, фальші й нещирості;
- прагнуть звільнитися від ілюзій і сміливо дивитися правді у вічі;
- вважають, що в кожного повинен бути шанс цілком реалізувати свій потенціал.

Основними характеристиками психологічного здоров'я самоактуалізованих людей є:

1. *Сприйняття реальності* □ – ефективне сприйняття реальності й комфортні відносини з реальністю. Це здатність до сприйняття фактів, на відміну від сприйняття світу крізь призму встановлених і загальноприйнятих думок або уявлень. Психічне здоров'я визначається як правильне сприйняття реальності. Важливою характеристикою самоактуалізованих людей є їхнє ставлення до невідомого. Здорових людей не лякає невідомість, невизначеність, вони не бачать у ній загрози або небезпеки для себе. Навпаки, усе невідоме притягує, і вабить їх.

2. *Прийняття (себе, інших)*. Здорова людина живе у злагоді із собою, не занадто засмучується з приводу своїх недоліків. Вона приймає свою сутність, далеко не завжди ідеальну, із усіма властивими їй вадами і недоліками. Здоровій людині не властиве самовдоволення і самомилування. У здоровій людині немає почуття провини або тривоги, які б заважали їй. Вона здатна перемогти в собі такі недоліки і вади, як, наприклад, лінь або егоїзм, упередженість, заздрість, ревності.

3. *Спонтанність (простота, природність)*. Психологічною характеристикою здорових людей є незалежність у переконаннях, моральних принципах, що відображають притаманну їм своєрідність. Ці люди вміють чітко усвідомлювати свої власні імпульси, бажання, переваги й суб'єктивні реакції.

4. *Концентрація на проблемі* (зосередженість уваги на зовнішніх стимулах, завданнях). Ця особливість психологічного здоров'я має на увазі те, що в людини є покликання і справа, якій вона присвячує себе без залишку, є важлива проблема, що вимагає всіх сил та енергії.

5. *Схильність до усамітнення* □ – перебування на самоті без відчуття дискомфорту, бажання усамітнення. Відстороненість дає змогу людині бути стриманою, спокійною, невдачі й поразки не вибивають її із колії, не викликають некерованого сплеску емоцій як, наприклад, у менш здорових людей. Кожен із самоактуалізованих людей сам формує свою думку, сам приймає рішення і сам відповідає за них, сам визначає та прокладає свою дорогу в житті.

6. *Автономія* □ – незалежність від зовнішнього середовища, воля й активність. Головними мотивами самоактуалізованої людини є мотиви росту, і тому такі люди не залежать від зовнішніх обставин, від інших людей. Незалежність від середовища означає більш високу стійкість перед несприятливими обставинами, до потрясінь та ударів долі. Здатність зберігати мужність і самовладання у складних ситуаціях визначається як здатність до самовідновлення.

7. *Свіжість сприйняття* – □ новий погляд на речі. Психологічною характеристикою здоров'я є уміння цінувати прекрасне, хоча кожний сприймає його по-своєму. Для одних джерелом краси стає природа, інші обожають спорт, треті одержують насолоду від музики; але всіх їх поєднує одне – вони черпають натхнення, захоплення і силу в базових, основних цінностях життя.

8. *Пікові переживання* □ – містичні переживання, пов'язані із сильними

емоціями, які стають всепоглинаючими, хаотичними. Здорові, самоактуалізовані люди здатні практично й ефективно функціонувати в реальному світі, без пікових переживань і таким чином вони здатні присвятити себе покращенню соціального світу.

9. *Людська спорідненість* – глибоке почуття причетності, симпатії і прихильності до людства в цілому. Самоактуалізовані люди відчують взаємозв'язок з оточуючими, ніби всі люди – члени однієї сім'ї.

10. *Скромність і повага до оточуючих* – демократія в найглибшому розумінні цього слова. Самоактуалізовані люди готові проявляти дружнє ставлення до будь-якої людини, незалежно від соціального статусу, політичних поглядів, раси чи кольору шкіри; готові вчитися в кожного і навчати кожного.

11. *Міжособистісні стосунки* – готовність проявляти любов, розуміння, включеність. Самоактуалізовані люди схильні до проявів доброти, толерантності, співчуття до всіх представників людства. Разом з тим вони можуть протистояти нахабству, брехні, надмірній самовдоволеності.

12. *Етика* – розпізнавання хорошого і поганого в повсякденному житті. Самоактуалізовані особистості не переживають сумнівів, внутрішніх конфліктів; для них не притаманна непослідовність поведінки під час виникнення етичних проблем. Вони мають визначені моральні стандарти, етичний кодекс і діють відповідно до нього, не порушуючи його принципів.

13. *Засоби і цілі* – уміння відрізнити засіб від мети, добро від зла. В поведінці самоактуалізованих людей чітко спостерігається їхнє вміння відрізнити засоби від мети; ці люди орієнтовані на мету, а засоби підлеглі меті. Як правило, причини їхніх учинків криються в самій діяльності й у переживаннях, пов'язаних із цією діяльністю. Вони вміють одержувати задоволення від самого процесу, вміють відчувати самоцінність діяльності, і вона важлива для них не менше, ніж результат.

14. *Почуття гумору* (одна з перших характеристик самоактуалізованих людей). Злісні, образливі або вульгарні жарти їх не забавляють. Їм подобається м'який гумор, іронія.

15. *Креативність* (здатність бачити краще від інших, уміння творити). Це – універсальна характеристика всіх самоактуалізованих людей, яку можна назвати оригінальністю, винахідливістю або творчістю: чим би не займалася креативна людина, що б вона не робила, їй властиве творче ставлення до того, що відбувається.

16. *Протистояння прийняттю культурних норм* (опір культуральним впливам). Відносини самоактуалізованої здорової людини з культурою досить неоднозначні. Вони схильні приймати сформовані стандарти у тому випадку, якщо це не суперечить їхнім принципам і переконанням. Одяг, зачіски, форми ввічливості – усе це несуттєво, якщо вони не торкаються їхніх моральних принципів. Терпимість у жодному разі не означає сліпої ідентифікації зі звичаями культури. Однак вона не викликає юнацького бунтарства стосовно встановлених стандартів. Самоактуалізована людина будує своє життя не за законами конкретного суспільства, не за законами якоїсь культури, а за загальними людськими законами й законами власної людської природи. Здорові люди, приймаючи зовнішні атрибути культури, залишаються внутрішньо

незалежними від неї.

17. *Недосконалість* (самоактуалізовані люди теж роблять помилки). Самоактуалізовані люди – це здорові нормальні люди зі своїми недоліками. Так само, як і звичайні люди, вони можуть піддаватися шкідливій звичці, бути впертими та дратівливими, вони не застраховані від марнославства, гордості й упередженості. Є люди, яких можна назвати гарними і навіть великими. Є творці, провидці та пророки, здатні підняти людей і повести за собою. Таких людей небагато, але навіть вони недосконалі.

18. *Цінності* (самоактуалізовані індивіди автоматично забезпечуються низкою життєвих цінностей завдяки своїй внутрішній динаміці). В основі системи цінностей самоактуалізованої людини лежить її філософське ставлення до життя, її самоузгодженість зі своєю біологічною природою, прийняття соціального життя і фізичної реальності. Наприклад, такі відносини, як учитель-учень, що часто стають відносинами протиборства, в інтерпретації самоактуалізованого педагога – це не відносини протистояння, не арена боротьби по-різному спрямованих бажань та інтересів, а приємна можливість співпраці з учнем, можливість спільного дослідження і спільного пізнання істини.

19. *Вирішення протиріч* (подолання полярності в житті). Самоактуалізований індивідуум подолав протиріччя, об'єднав частини в ціле, піднявся на рівень наджиттєвої цілісності. Непримиренні антагонізми, такі як серце і розум, інстинкт та логіка не є такими для здорової людини, інакше кажучи, бажання не вступають у конфлікт із розумом.

Від теорії та моделі здорової особистості А. Маслоу перейдемо до одного із найбільш відомих психологів ХХ століття – *Гордона Олпорта* (1897–1967), який запропонував *гуманістичну ідею здорової особистості*.

Невід'ємною частиною Олпортовської моделі здорової особистості є критерії психологічної зрілості. Їх виділяють шість:

1) широкі межі Я, активна участь у трудових, сімейних та соціальних взаєминах;

2) здатність до теплих, сердечних соціальних контактів (дружної інтимності та співчуття);

3) емоційна стійкість і самоприйняття;

4) реалістичне сприймання людей, об'єктів, ситуацій, вибудовування реальних цілей, досвід та рівень домагань;

5) здатність до самопізнання і наявність почуття гумору (самооб'єктивність – чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони);

6) цілісна життєва філософія (домінуюча ціннісна орієнтація, яка складає об'єднуючу основу життя)¹.

Г. Олпорт бачив особистісний ріст як безперервний процес становлення, який триває протягом життя і визначається пріоритетними цілями.

Порівнюючи системи цінностей у різних індивідуумів, він виділяє головні й залежно від них описує типологію ціннісних орієнтацій і, відповідно, типологію людей:

– теоретична (пошук істини);

– економічна (пошук вигоди, практичності);

- естетична (інтерес до форми та гармонії);
- соціальна (потреба в любові людей і до людей);
- політична (прагнення до влади);
- релігійна (пізнання єдності світу та пошук сенсу життя).

У працях видатного вченого часто використовуються поняття «здорова особистість» і «зріла особистість». Вони вживаються як тотожні. Створюючи психологічний портрет зрілої особистості,

Г. Олпорт підкреслює якісну відмінність між зрілою та незрілою, або невротичною, особистістю.

Характеристики здорової особистості:

- функціонально автономна;
- мотивована усвідомленими процесами;
- має сформований «пропріум».

Щодо характеристики зрілої особистості, то Г. Олпорт не задовольнився розробленими конструктами «єго», «стиль життя» і запропонував новий термін – пропріум. *Пропріум* розглядається ним як позитивна, творча розвиваюча властивість людської природи. Ця якість має усвідомлюватись як центральна і найбільш важлива. Її розвиток від дитинства до зрілості проходить сім різних аспектів, так званих пропріативних функцій:

1. Відчуття власного тіла як тілесної основи самосвідомості.
2. Відчуття самоідентичності.
3. Почуття самоповаги, яке базується на усвідомленні успішності, досягненні різних цілей.
4. Розширення самості за рахунок усвідомлення зовнішніх об'єктів як «моїх» або «пов'язаних зі мною».
5. Образ себе, здатність уявляти себе і думати про себе.
6. Раціональне керування самим собою.
7. Пропріативне прагнення, яке виражається в постановці й досягненні перспективних цілей та в процесі самовдосконалення. Перші три функції проявляються в перші три роки життя людини; четверта і п'ята – у віці від чотирьох до шести років; для періоду 6–12 років характерна здатність раціонально вирішувати життєві проблеми; після 12 років формується пропріативне прагнення.

Усі вищезазвані аспекти синтезуються в єдине ціле і виступають суб'єктивною стороною «Я». На думку Г. Олпорта, є ще одна функція – пізнання самого себе. Завдяки цій силі і формується унікальність людського життя.

Виділені Г. Олпортом аспекти самості відіграють велику роль у формуванні здоров'я, особистісної зрілості. Дехто з дослідників вважає їх основною умовою здорового розвитку. Так, О. С. Васильєва та Ф. Р. Філатов відзначають: «Якраз повноцінне, природне формування цих аспектів самості і забезпечує особистості здоров'я і зрілість. Так що поступове розкриття в індивідуумі перерахованих пропріативних функцій може бути визнано основною умовою здорового розвитку. Вони повільно еволюціонують, і в результаті їх кінцевої консолідації формується «Я» – як об'єкт суб'єктивного пізнання і самовідчуття. Коли щось перешкоджає розвитку цих функцій, є

ризик, що самість почне деформуватись і виникнуть реальні труднощі в набутті індивідумом психологічної зрілості».

Таким чином, аналіз моделі здорової особистості у світлі теорій Г. Олпорта, дає змогу зробити висновок про те, що здоров'я ототожнюється з особистісною зрілістю, яка набувається в процесі особистісного росту і передбачає формування пропріативного ядра, цілісної філософії життя та цілеспрямованості. І хоча Г. Олпортом не запропоновані конкретні механізми здорового розвитку, за що його теорія піддається критиці, усе-таки спроба сформуванню наукове уявлення про здоровий індивідум й описати процес вільного природного саморозкриття особистості, заслуговує великої уваги сучасників, заражає пафосом переосмислення проблеми здоров'я і патології. Учені сьогодення не втрачають інтерес до питань критеріїв психічного здоров'я, соціальних детермінант здоров'я, тілесної самосвідомості та особистості тощо.

Близькими судженням Г. Олпорта про наявність у людини системи цінностей як найважливішої умови здоров'я є погляди **Віктора Франкла**, який стверджує, що людина, окрім інших потреб, володіє глибоким внутрішнім бажанням надати своєму життю як можна більше сенсу. Прагнення до сенсу є специфічним явищем людини, у той час як у тварин її замінюють інстинкти. Сенс життя у кожної людини є унікальним і змінюється на різних етапах її існування. Сама реальність ставить перед людиною завдання, які можуть скласти сенс її життя. Важливо, аби людина побачила ці завдання і віднайшла серед них ті, які дають їй змогу актуалізувати своє власне життя в її унікальних і єдиних можливостях. Почуття втрати сенсу свого життя В. Франкл визначає як екзистенційний вакуум, чи екзистенційна фрустрація. Так само як фрустрація інших потреб може призвести до клінічних неврозів, екзистенційна фрустрація породжує специфічний тип ноогенного неврозу (від грец. *noos* – дух, розум, сенс).

Відповідно до теорії В. Франкла, існують три можливості досягти сенсу життя й одержати від цього задоволення:

- виконати будь-яку справу або створити будь-що;
- чогось очікувати або когось любити;
- перебороти складну драматичну ситуацію, яку немає можливості змінити.

В. Франкл стверджує, що людина сповнена не прагненням влади і не бажанням задоволення, а насамперед прагненням до сенсу життя. Стимульована саме цим прагненням, людина додає всіх зусиль, щоб знайти сенс і реалізувати його, а також зустрітися з іншою людською істотою і полюбити її. Обидва ці фактори дають змогу людині пережити щастя й задоволення.

І. Галецька відзначає, що характеристика здорової особистості В. Франкла ґрунтується на критеріях внутрішньої свободи. Це насамперед:

- свобода вибору власних дій;
- покладання на себе відповідальності за своє життя і долю;
- недетермінованість зовнішніми силами;
- наявність сенсу життя як стрижневого елементу;

- спроможність свідомо контролювати власне життя;
- здатність і свобода визначати власні цінності;
- подолання тривожності стосовно себе¹.

Кожна із запропонованих В. Франклом характеристик охоплює певний аспект внутрішньої свободи як провідної цінності і сили у житті, найвищого рівня розвитку людини як істоти розумної. Свобода базується на антропологічних здібностях людини: самодистанціюванні – виборі позиції відносно самої себе та самотрансценденції – здатності подолати саму себе, вийшовши за власні межі [32].

Теорія розвитку особистості Ніколаса Енкельмана. Розвиток особистості, відповідно до теорії Н. Енкельмана, є ефективною навчальною програмою, а метою цього – формування упевненої особистості.

Н. Енкельман пропонує такі принципи розвитку особистості:

1. Тільки людина має здатність свідомо обмірковувати, планувати і здійснювати свої задуми. Тільки вона може цілеспрямовано впливати на себе, а отже на свою долю і майбутнє.

2. На початку будь-якої справи виникає ідея. Існує тільки те, про що думають.

3. Думки формуються і розвиваються в підсвідомості під впливом самої людини або під впливом зовні.

4. Підсвідомість – будівельний майданчик життя і робоче приміщення душі – вона прагне реалізувати кожну думку.

5. У результаті схвалення цільового рішення увагу можна спрямувати на будь-яке обране питання.

6. Узгодженість активізує сили, у результаті неузгодженості життєві сили зникають.

7. Постійне повторення однієї і тієї ж ідеї перетворює її спочатку у віру, потім у переконання. Віра веде до дії. Концентрація веде до успіху. Повторення веде до майстерності.

Н. Енкельман пропонує п'ять заповідей правильної поведінки особистості з оточуючими:

1. Уважне ставлення й повага до кожної людини, у тому числі й до себе.

2. Терпиме сприйняття індивідуальних особливостей та усвідомлення унікальності кожної людини.

3. Інтерес до бажань і потреб інших людей.

4. Вираження схвалення співробітникам та надання їм допомоги.

5. Підтримка відкритих, позбавлених почуття страху відносин.

Н. Енкельман проголошує девіз: «Завжди здобувати перемогу в життєвій боротьбі». На думку вченого, для того, щоб наша планета вижила й існувала ще довгий час, нам потрібні переможці, безліч переможців, причому у всіх сферах діяльності. Перемагати не означає вести боротьбу. Агресія не може бути рушійною силою процвітаючої і психологічно здорової людини. Особистість керується бажанням вирішувати проблеми і приносити користь. Той, для кого рушійною силою є агресія, не здатний творити, не може довгий час досягати успіху. Агресію породжують невирішені проблеми, не використаний досвід і лють, що нагромадилась. Агресія носить руйнівний характер і негативно

позначається на здоров'ї. Агресивні дії ведуть до руйнувань у будь-якій сфері, тому вони ніяк не можуть увінчатись успіхом, тому що успіх – це завжди творення.

Н. Енкельман розробив систему розвитку особистості й досягнення успіху, що сприяє зміцненню і збереженню психологічного здоров'я людини. Люди, якими рухає сила волі, вроджена завзятість, активність і самодисципліна, називаються авторами теорії переможців; для того, щоб стати переможцем, треба додержуватися таких принципів:

1. Переможці не бояться робити помилок. Помилки допомагають знайти ту «деталь», що не функціонує. Завдяки помилкам накопичується досвід.

2. У переможців завжди є якась мрія, але вони не фантазери. Щоб досягти своєї мети, прийдеться витратити багато часу і сил та необхідно передбачати ймовірність невдачі. Приступаючи до справи, потрібно налаштувати себе психологічно на те, що шлях до мети буде довгим і складним.

3. Переможці завжди шукають нові варіанти. У США проведено дослідження, у ході якого була проаналізована діяльність чотирьох підприємців, котрі стали мільйонерами у віці 35 років. Кожний із них перепробував у середньому 17 різних видів діяльності, поки не знайшов ту сферу підприємництва, що привела до багатства. Протилежністю їм є «ті, що зазнають поразки». Як правило, вони знову і знову повторюють ту саму помилку, щораз повертаючись до початку вже пройденого невдалого шляху.

4. Переможці самі стимулюють себе. Ця необхідність змушує переможця діяти під девізом: «Я хочу, я можу, я стану».

5. Переможці захоплені досягненням мети.

6. Переможці знають собі ціну. Людина, яка домагається успіху, має чітке уявлення про самого себе, вона здатна тверезо визначити свої достоїнства і недоліки.

7. Переможець любить свою справу. Нагородою для нього є сам процес виконання роботи.

8. Переможці працюють за планом, вони стають такими не завдяки щасливому збігові обставин. Ними стає той, хто продумає план своїх дій, хто використовує свій досвід і вірить у свої сили. Людина є тим, ким себе вважає.

Н. Енкельман бачить здоровою ту особистість, яка впевнена у собі, вміє долати перешкоди, справляється зі стресом, володіє позитивним мисленням.

Цікавою, з точки зору здорової особистості, є робота **П. І. Калью**. Автор розглядає 79 визначень здоров'я людини, сформульованих представниками різних наукових дисциплін у різний час у різних країнах. Наведений перелік є далеко не повним, але навіть він, як пише П. І. Калью, вже надихає як різноманіттям трактовок, так і різновидністю ознак, які використовуються під час трактування цього поняття. Без сумніву, теоретичне та практичне значення має виділення найбільш типових істотних елементів визначення здоров'я. Спираючись на висновки автора, можна виділити деякі домінуючі підходи.

1. Нормальна функція організму на всіх рівнях його організації:

– організму;

– органів;

– гістологічних, клітинних і генетичних структур;

– нормальне протікання фізіологічних та біохімічних процесів, які сприяють індивідуальному виживанню і відтворенню.

Із точки зору цього підходу, нормальне функціонування організму в цілому – один з основних елементів поняття «здоров'я». Для всіх характеристик людського організму (анатомічних, фізіологічних, біохімічних) вираховуються середньостатистичні показники норми. Організм є здоровим, якщо показники його функцій не відхиляються від відомого середнього (нормального) їх стану. Коливання у межах верхньої та нижньої норм розцінюються як допустимі. Відповідно, відхилення від норми, яке порушує структуру органа або послаблює його функціонування, можна вважати розвитком хвороби. Однак, не кожне відхилення від норми трактується як хвороба. Межа між нормою та не нормою (хворобою) не носить суворого характеру. Вона має досить індивідуальний характер. Те, що для однієї людини є нормою, для іншої виступає хворобою. Тому вводиться поняття «передхвороба» – стан, перехідний від здоров'я до хвороби. Стан «передхвороби» має вже деякі патологічні ознаки, але, усе ж, ще не порушує здоров'я, а тільки несе в собі об'єктивні передумови для цього. Самі ж уявлення про норму постійно уточнюються у зв'язку із новітніми досягненнями медицини, біології. Індивідуальна норма не може бути постійною, жорстко фіксованою протягом довгого часу. Її значення не є незмінним на різних етапах онтогенезу й має уточнюватися відповідно до віку.

2. Динамічна рівновага організму та його функцій із навколишнім середовищем:

- здоров'я є гармонією, рівновагою, а хвороба – це їх порушення;
- підтримка внутрішньої рівноваги в організмі індивіда базується на його рівновазі з оточуючим середовищем;
- здоровою можна вважати ту людину, для якої характерна рівновага між усіма органами тіла;
- здоров'я є результатом установленної рівноваги (внутрішньої щодо зовнішньої).

3. Здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій, участь у соціальній діяльності й суспільно корисній праці. Ця ознака трапляється в багатьох визначеннях здоров'я. Автори, котрі це використовують, намагаються підкреслити, що соціально здоровою людиною слід вважати ту, яка сприяє розвитку суспільства.

4. Здатність організму пристосовуватися до постійно мінливих умов існування в оточуючому світі, здатність підтримувати стабільність внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну й різнобічну життєдіяльність та збереження живого початку в організмі – це також дуже поширена ознака у визначеннях здоров'я. У цьому випадку робиться акцент на адаптації як одній із головних й універсальних якостей біосистем, їхній провідній ознаці здоров'я.

5. Відсутність хвороби, хворобливих станів, хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання чи будь-якого порушення. Звернення до цієї ознаки в силу її очевидності найбільш традиційне. В її основі лежить проста логіка: здоровими можуть вважатися ті

люди, які не потребують медичної допомоги.

6. Повне фізичне, духовне, розумове й соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляція та врівноважена взаємодія всіх органів. Ця ознака співзвучна з визначенням здоров'я із преамбули Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я 1948 р. У ній зазначається, що здоров'я – це такий стан людини, якому притаманна не лише відсутність хвороб чи фізичних дефектів, а й повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя. Такого формулювання, як правило, не уникає жоден зі спеціалістів, котрий займається проблемою здоров'я людини. При цьому воно часто піддається критиці через слабку практичну спрямованість.

За П. І. Калью, здорову особистість можна розглядати в таких чотирьох моделях здоров'я:

Медична модель здоров'я: наявність в особистості лише медичних ознак та характеристик здоров'я, тобто відсутність хвороб та їх симптомів.

Біомедична модель здоров'я: відсутність у людини органічних порушень та суб'єктивних скарг на здоров'я. Увага акцентується на природно-біологічній сутності людини, підкреслюється домінуюче значення біологічних закономірностей у життєдіяльності людини й у її здоров'ї.

Біосоціальна модель здоров'я: включаються біологічні та соціальні ознаки людини, які розглядаються в єдності, але при цьому, соціальним ознакам надається пріоритетне значення.

Ціннісно-соціальна модель здоров'я: здоров'я розглядається як особлива цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі в праці й соціальному житті, в економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності.

Отже, П. І. Калью визначає здорову особистість, не як сталу, а як динамічну одиницю, яка здатна змінюватися в часі й просторі.

Цікавою є також модель здорової особистості за визначенням *Альберта Елліса*. І. Галецька вказує, що А. Елліс сформулював положення, які ґрунтуються на розумінні того, що нормальне функціонування людини базується на раціональній системі оціночних когніцій, пов'язаних між собою гнучкими зв'язками¹. Якщо ірраціональні установки – джерело психічних розладів – мають абсолютистський характер унаслідок сталих зв'язків між дескриптивними й оцінювальними когніціями, то раціональна система оціночних когніцій має ймовірнісний характер. Говорячи про раціональність переконань, А. Елліс звертає увагу не лише і не стільки на їхній зміст, скільки на недогматичність та гнучкість як системи.

А. Елліс трактує людину як самооцінювальну, самопідтримувальну, самомовлячу істоту, якій від народження притаманний різноспрямований потенціал: раціональність – ірраціональність; конструктивність – деструктивність; прагнення залежності – прагнення незалежності; потреба любові – прагнення руйнувати; прагнення зростання і творення – агресія, аутоагресія та руйнування. Раціональна система переконань, як основа психологічного здоров'я, поєднує індивідуалістичні й просоціальні інтереси та переконання. Тринадцять вимірів психологічного здоров'я А. Елліса (1999)

стосуються індивідуальних переконань, хоча описані здебільшого як дії чи поведінка:

1. Індивідуалістичність – здатність дбати про власне добро, чинити відповідно до власних потреб (слід урахувувати потреби інших, але власні – на першому місці; не займатися мазохізмом і не присвячувати себе іншим).

2. Соціальний інтерес і повага – товариськість у стосунках із людьми, потреба й здатність мати добрі контакти; не ранили нікого даремно, співпрацювати, інколи бути альтруїстичним, сталим в емоційних відносинах; перебування в товаристві є приємним.

3. Автономність – прийняття відповідальності за власне життя, потреба незалежності, проте людина прагне прийняття соціального, але не вважає це завжди обов'язковим.

4. Толерантність – визнання права на помилку, утримання від нереалістичних очікувань; інтелектуальна еластичність.

5. Акцептація багатозначності та непевності – врахування факту проби – білістичності світу, де ніщо не є остаточним і певним, якщо щось і не вдалося шкода, але земля після цього не перестане крутитися!

6. Гнучкість мислення – гнучкість та чутливість до змін, відкритість досвіду, недогматичність: здатність визнати власну помилку за наявності доказів.

7. Науковість мислення – об'єктивність, раціональність у перевірці власних гіпотез; недогматичність й еластичність висновків.

8. Заангажованість – активне прагнення пізнати інших людей та світ; пошук творчого й оригінального способу розв'язання завдань; самостійне продукування ідей, без потреби стороннього керівництва.

9. Здатність ризикувати – самореалізація, що завжди містить елемент ризику та експерименту; прагнення реалізувати власні цілі навіть тоді, коли існує ризик невдачі.

10. Самоакцептація – повна й безумовна, «люди уникнули б багатьох проблем і розблокували б власну самореалізацію, якби оцінювали лише власні думки, відчуття й рівні та уникали глобальної оцінки власної особи»; безумовна акцептація інших без надмірного узагальнення на підставі кількох параметрів.

11. Гедоністичне ставлення до життя – це прагнення одержати задоволення від життя, здатність побачити радість життя; не варто обирати терпіння в надії на краще майбутнє.

12. Відсутність перфекціонізму – визнання того, що ніхто не буде діяти перфекційним способом, оскільки це просто неможливо; не очікують лише радості й щастя, як і не сподіваються цілковитої їх відсутності.

13. Прийняття відповідальності за власні проблеми – ні інші люди, ні соціальні умови не винні у моїх (Ваших) власних нещастях, клопотах та аутодеструкційних думках, відчуттях, поведінці.

«Людяма заважають не речі, а те, якими вони їх бачать», – цей вислів Епікрета А. Елліс часто цитував як ілюстрацію того, що людина відображає та переживає дійсність відповідно до стилів інтерпретацій, основою яких є система індивідуальних переконань.

Отже, теорія здорової особистості А. Елліса передбачає

різноспрямованість потенціалу, раціональність когніцій, відповідальне ставлення до життя.

Дослідник *Л.А. Руйс*, обґрунтовуючи методологічні засади психології здоров'я, аналізує *модель комплексного процесу «здоров'я-хвороби» (ПЗХ)*. Цитуючи Perez, він виділяє три рівні моделі ПЗХ:

1. Макросоціальний: взаємовідносини між суспільно-економічною формацією як єдиним цілим і станом здоров'я населення.

2. Груповий: відношення між способом і умовами життя певної групи населення (країни, міста).

3. Індивідуальний: відношення між індивідуальним стилем життя, умовами життя і станом здоров'я.

Д. Шульте пропонує для організації досліджень окремих проблем здоров'я використовувати «модель здоров'я», яка, за його словами, аналогічна до «моделі хвороби» і включає в себе 4 площини:

– передумови здоров'я (біологічні, соціальні, психологічні чинники, превентивні й саногенні фактори);

– власне здоров'я (відчуття щастя, задоволеність, відсутність дефекту);

– добре самопочуття (відсутність скарг і хворобливих симптомів);

– наслідки здоров'я (роль здорової людини і свобода поведінки).

У побудові даної моделі автор виходить з визначення здорової людини Becker: здоровою є працездатна людина, яка оптимально відповідає «нормальним» рольовим очікуванням і в змозі справитися зі щоденними вимогами, в результаті чого не має потреби приписувати їй особливу роль хворого. Роль здорового лише тоді приписується ясно й визначено, коли, окрім відсутності ознак, які вказують на наявність хвороби, людина ще вважається фізично сильною і врівноваженою.

М. Бекер сформулював три головні компоненти душевного здоров'я, а саме: добре душевне й фізичне самопочуття (з первинними факторами, зокрема повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг); самоактуалізація (розвиток, автономія); повага до себе та до інших (почуття власної цінності, здатність любити).

Психічна, або душевна, складова, стосується функціонування психіки людини, саме тому критеріями психічного здоров'я вважають відповідність чи невідповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності й характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їх досягненні; упорядкованість і причинну зумовленість психічних явищ, критичну самооцінку й оцінку навколишніх обставин, почуття прихильності до близьких людей і відповідальність за них; здатність до постійного розвитку та збагачення особистості.

З. Фрейд уважав психологічно здоровою людину ту, яка здатна узгодити принцип задоволення з принципом реальності.

На думку *К. Юнга*, здоровою може бути особа, яка асимілювала зміст свого несвідомого й вільна від захоплення будь-яким архетипом.