

# Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я

Інна Толкунова<sup>1</sup>, Людмила Терещенко<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ, Україна

<sup>2</sup>Інститут психології імені Г. С. Костюка НАПН України, Київ, Україна

**Анотація:** Реалії сьогодення ставлять ряд актуальних питань, серед яких варто виділити необхідність вивчення самоактуалізованої здорової особистості. Психологічне здоров'я є необхідною умовою активного гармонійного розвитку особистості, її психічних процесів, емоцій і інтелекту, механізму творчості тощо. *Мета.* На теоретичному рівні проаналізувати феномен психологічного здоров'я; показати взаємозв'язок між психологічним здоров'ям людини і самоактуалізацією особистості; виокремити характерні риси самоактуалізованої особистості і на основі цього визначити основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей. *Методи.* Аналіз, синтез, порівняння, узагальнення. *Результати.* Проаналізовано поняття здоров'я, феномен «психологічного здоров'я»; виокремлено соціально-психологічні передумови та фактори, які впливають на здоров'я людини; критерії психологічного здоров'я. Зазначено, що психологічне здоров'я людини пов'язане із задоволенням потреб зростання. Визначено характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей.

**Ключові слова:** самоактуалізація, психологічне здоров'я, особистісне зростання, духовність, потреби, мотиви.

Inna Tolkunova, Liudmyla Tereshchenko

## SELF-ACTUALIZATION OF PERSONALITY AS A FACTOR IN MAINTAINING PSYCHOLOGICAL HEALTH

**Summary:** The today's realities raise a number of relevant issues, among which is the need to study a self-actualized healthy personality. Psychological health is a necessary condition for the active harmonious development of the individual, their mental processes, emotions and intellect, the mechanism of creativity, and so on. *Objective.* To analyze the phenomenon of psychological health at the theoretical level; to show the relationship between human psychological health and self-actualization of personality; to identify the characteristics of self-actualized personality; and on this basis to determine the main characteristics of psychological health of self-actualized people. *Methods.* Analysis, synthesis, comparison, and generalization. *Results.* The concept of health, the phenomenon of «psychological health» were analyzed; the social and psychological preconditions and factors influencing human health are identified along with psychological health criteria. It was emphasized that a person's psychological health is related to satisfying the needs of individual growth. The characteristics of psychological health of self-actualized people were identified.

**Keywords:** self-actualization, psychological health, individual growth, spirituality, needs, motives.

**Вступ.** Здоров'я людей є однією із найбільших соціальних цінностей, важливою умовою успішної адаптації до змін, які відбуваються в суспільстві, для соціально-економічного розвитку країни. Питання збереження здоров'я відображено в ряді нормативно-правових документів, зокрема: «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя», Національна стратегія з оздоровчої рухової активності в Україні на період до 2025 р. «Рухова активність – здоровий спосіб життя – здорова нація», Концепція розвитку системи громадського здоров'я [5].

Науковці вважають, що здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб і фізичних вад. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), здоров'я визначається різними складовими, які взаємопов'язані та впливають на здоров'я людини, котру вважають здоровою тільки тоді, коли вона здорова фізично, соціально, психічно і духовно [7]. Лише здорова людина спроможна бути ефективною та затребуваною у відповідній сфері діяльності.

Існують різні визначення поняття здоров'я. Так, І. І. Брехман підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі взаємовідносини з іншими людьми, з природою і самим собою [14]. Один із засновників валеології – Т. Ф. Акбашев – називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, який задається природою і реалізується або не реалізується людиною [14]. В. П. Петленко розуміє здоров'я як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини і постійно змінюваними умовами середовища [14].

На здоров'я людини впливають безліч причин, в основі яких так чи інакше знаходяться соціально-психо-

Tolkunova I., Tereshchenko L. Self-actualization of personality as a factor in maintaining psychological health. *Theory and Methods of Physical education and sports.* 2021; 4: 81–88  
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.81–88

Толкунова І., Терещенко Л. Самоактуалізація особистості як чинник збереження її психологічного здоров'я. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту.* 2021; 4: 81–88  
DOI: 10.32652/tmfvs.2021.4.81–88

логічні передумови та фактори. Основними і визначальними факторами здоров'я є [14]:

- спосіб життя – 50–55 %;
- зовнішнє середовище – 20–25 %;
- генетична схильність – 15–20 %;
- охорона здоров'я – 8–10 %.

Якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то зможе навчитися контролювати і зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні та сексуальні стосунки, позбавитися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічної складової здоров'я ми маємо шанс її зміцнювати, а також вдосконалювати людину разом з її здоров'ям [14].

Однак здоров'я людини й питання його зміцнення та збереження здебільшого розглядають відносно його фізичного аспекта. Психічному ж здоров'ю особистості, тим паче психологічному, приділяють значно менше уваги. Особливо це стосується впливу психологічного здоров'я особистості на розвиток самоактуалізації. Отже, ми вважаємо, що психологічне здоров'я людини пов'язане із самоактуалізацією особистості, а саме із реалізацією особистістю своїх можливостей на базі задоволення її потреб (нижчого рівня і вищого рівня – потреб зростання).

**Мета дослідження** – на теоретичному рівні проаналізувати феномен психологічного здоров'я; показати взаємозв'язок між психологічним здоров'ям людини і самоактуалізацією особистості; виокремити характерні риси самоактуалізованої особистості і на основі цього визначити основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, порівняння, узагальнення.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Важливим для психологічного (духовного) благополуччя є відчуття психологічної рівноваги, яку пов'язують із гармонійною організацією психіки та її можливістю адаптуватися до стресів [15]. Переосмислення проявів любові, самоаналіз зрілості, ресурсів долання складних життєвих ситуацій та особистісно-

го зростання є надбанням духовного в особистості [2].

Психологічне здоров'я не тільки наповнює людину суб'єктивним відчуттям благополуччя, а й дозволяє йому бачити реальний світ. Вада у психологічному здоров'ї розглядається як своєрідна форма сліпоти, моральної та емоційної неповноцінності. Нездоров'я – це недостатність, завжди ослаблення ресурсів діяльності. Психологічне здоров'я з усіма його цінностями можливе, а отже, цілком реальне і досяжне.

Категорія «психологічне здоров'я» не має однозначного трактування й усталеного змісту. Це зумовлює різноманітні наукові дискурси і підходи до відносного розмежування понять психічного та психологічного здоров'я, їх співвідношення, співзалежності чи автономності, визначення критеріїв тощо.

У науковий лексикон термін «психологічне здоров'я» ввела І. В. Дубровіна [11]. Вона розглядає психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності. На думку науковця, психологічне здоров'я є прижиттєвим утворенням, основу якого становить повноцінний психічний розвиток на усіх етапах онтогенезу [11].

Існують певні позиції науковців відносно розкриття змісту проблеми, окреслені у спеціалізованих публікаціях. О. Завгородня виокремлює три основні підходи до трактування категорії:

1) психологічне здоров'я та психічне здоров'я живають як синоніми;

2) психологічне здоров'я розглядають як аналог індивідуально-психологічних властивостей особистості у контексті соціально-психологічної адаптації, самосвідомості, суб'єктивного благополуччя;

3) психологічне здоров'я трактують як аналог особистісної зрілості, своєрідний ідеальний гіпотетичний стан досконалості [4].

На думку О. Шувалова, психологічне здоров'я поєднує два категорі-

альних словосполучення «психологія здоров'я» і «психологія людини» [15]. Ці галузі наукового знання сприяли появі психологічних моделей і розгляду проблем здоров'я з людинознавчої позиції. Науковець стверджує, що психологічне здоров'я фіксує суто людський вимір і слугує еквівалентом духовного здоров'я, його норми чи патології в духовному розвитку. Психологічне здоров'я свідчить про нормальний розвиток людини, а критеріями виступають спрямованість і характер актуалізації людського в людині [15].

Вагомий доробок у вивчення суті психологічного здоров'я зробили прихильники гуманістичного напрямку психології. Наприклад, Г. Олпорт сформулював уявлення про пропріум (властиве) людської природи, визначивши образ психологічно зрілої особистості, яка прагне до розвитку і досконалості, а К. Роджерс вважав, що людині властиве вроджене, природне прагнення до здоров'я та зростання, а це дозволить їй досягти повноцінно функціонуючої особистості [10]. На його думку, здорова особистість:

- завжди відкрита для нового досвіду;

- чітко усвідомлює відповідальність за власне життя та особистісні дії і вчинки;

- сприймає інших людей як унікальних;

- характеризується творчим підходом до життя;

- самооцінка її є об'єктивною й адекватно високою, усвідомлюючи власні безмежні можливості [10].

І. Коцан, Г. Ложкін, М. Мушкевич виокремлюють такі критерії психологічного здоров'я:

- усвідомлення відповідальності за особисте життя й власне здоров'я; самопізнання як аналіз власної особистості;

- саморозуміння та прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції;

- уміння жити сьогоднішнім;

- свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей;

- здатність до розуміння, слухання та прийняття інших [6].

М. Ягода виділяє шість критеріїв психологічного здоров'я:

- позитивна установка по відношенню до власної особистості;
- духовне зростання і самоактуалізація;
- інтегрована особистість;
- автономія, самодостатність;
- адекватність сприйняття реальності;
- компетентність у подоланні вимог оточуючого світу [6].

І. Галецька пояснює психологічне здоров'я як здатність адаптації до реальних мінливих умов та антиципації можливих наслідків і змін у поєднанні з самореалізацією і саморозвитком власної ідентичності [3].

Говорячи про психологічне здоров'я, С. Л. Рубінштейн пропонує трирівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смісловий рівні [8]. Повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на цих рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я особистості: психосоматичне, психічне й духовне здоров'я.

Б. С. Братусь розширює трирівневу модель С. Л. Рубінштейна, додаючи до неї вищий (четвертий) – екзистенційний – рівень життєтворчості, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, управління смисловою регуляцією. Він зазначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості служить її моральна орієнтація, підкреслюючи при цьому, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [8].

Категорії психічного, психологічного й духовного здоров'я С. Д. Максименко розглядає як рівні особистісного розвитку [8]. Духовне здоров'я розглядається ним як прояв індивідуально-сміслового (за С. Л. Рубінштейном) та екзистенційного (за Б. С. Братусем) рівнів. Критеріями психологічного здоров'я учений визначає [8]:

- сформованість моральних ціннісних ставлень особистості до себе, до оточуючих, до світу (довіра, любов);

- уміння справлятися з життєвими проблемами;
- стресостійкість;
- здатність до ефективної творчої діяльності.

Він зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до оточуючих створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність [8].

О. Хухлаєва розглядає психологічне здоров'я в межах адаптаційного підходу, згідно з яким, психологічно здорова людина – це людина, яка успішно адаптується і має гармонійні взаємини з оточенням. Центральною характеристикою психологічно здорової людини є високий ступінь саморегуляції, тобто здатність пристосовуватися як до сприятливих, так і до несприятливих умов середовища [13]. Психологічне здоров'я людини, за О. Хухлаєвою, містить такі компоненти:

- *аксіологічний* – усвідомлення людиною себе як цінності, своєї унікальності; відчуття єдності з усією повнотою світу;
- *інструментальний* – володіння рефлексією як засобом самопізнання;
- *потребово-мотиваційний* – наявність потреби в саморозвитку й особистісному зростанні [13].

Якщо розуміти розвиток людини як послідовний рух до зрілості, передусім особистісної, то, на думку О. Хухлаєвої, стан зрілості – це і є психологічне здоров'я [13].

Оскільки психологічне здоров'я передбачає підтримання динамічної рівноваги між індивідом і середовищем, В. А. Ананьєв як основний критерій виділяє адаптацію людини до соціуму і виокремлює такі рівні психічного здоров'я людини:

- *креативний* – людина легко й доволі стійко адаптується до будь-якого середовища, володіє необхідним резервом для подолання стресових ситуацій та активно ставиться до навколишньої дійсності;
- *адаптивний* – людина в цілому адаптована до соціуму, але може проявляти ознаки дезадаптації в окремих

сферах, а також підвищену тривожність;

- *асимілятивно-акомодаційний*, або дезадаптивний – людина не здатна гармонійно взаємодіяти з оточенням або проявляє залежність від чинників зовнішнього впливу; у неї порушені регулятивні процеси, баланс «людина–суспільство» [1].

Психологічне здоров'я є необхідною умовою активного гармонійного розвитку особистості, її психічних процесів, емоцій і інтелекту, механізму творчості тощо [12]. *Психологічно здорова людина* – це, перш за все, особистість спонтанна і творча, життєрадісна і весела, відкрита і така, що пізнає себе і навколишній світ не лише розумом, а й відчуттями, інтуїцією, повністю приймає себе, визнає цінність і унікальність людей, які її оточують. Така людина покладає відповідальність за своє життя перш за все на себе, робить висновки з негативних 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 адаптується до умов життя, що швидко змінюються. І що важливо – вміє знаходитися в ситуації невизначеності, довіряючи тому, що буде з нею завтра.

Ключовим для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». І перш за все це гармонія між різними складовими самої людини: емоційними й інтелектуальними, тілесними і психічними тощо. У Міжнародному стандарті психологічного здоров'я представлено 10 ознак: інтелект, цілеспрямованість, гнучкість, логічність мислення, моральні якості, соціальна поведінка, особливості харчування, емоційність, ставлення до свого здоров'я, сексуальність [5].

Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми.

Отже, *психологічне здоров'я* – це складне багаторівневе утворення. Особистісно-смісловий та екзистен-

ційний рівні (духовне здоров'я) визначаються якістю смислових ставлень людини; рівень індивідуально-психологічного здоров'я залежить від здатності людини побудувати адекватні способи реалізації смислових прагнень, спираючись на психічні функції (мислення, уяву, почуття, волю); психофізіологічний рівень (психосоматичне здоров'я) визначається особливостями внутрішньої нейрофізіологічної організації психічної діяльності й фізичним станом людини. Психологічне здоров'я є основою особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз [14].

Оскільки психологічне здоров'я – це прижиттєве утворення, то воно постійно перебуває під впливом внутрішніх і зовнішніх факторів (соціальних, психологічних, біологічних). У дорослому віці найвпливовішими є зовнішні чинники – родинні та/або ті, що пов'язані з професійною діяльністю (з умовами праці, стресовими ситуаціями на роботі тощо), соціумом, способом життя (здорове або нездорове), фізичним здоров'ям [13].

Психологічне здоров'я людини пов'язане із задоволенням потреб. А. Маслоу виділив такі фундаментальні потреби: в безпеці і стабільності; в любові і приналежності; у визнанні; потреба в пізнанні і в розумінні; естетичні; експресивні – потреба в емоційному і моторному самовираженні; потреба в самоактуалізації [9].

Усі рівні потреб можна розділити на дві глобальні групи, які в своїй основі мають: дефіцитарні мотиви (нижчі потреби рівнів життєдіяльності) і мотиви зростання (потреби зростання). Мотиви зростання мають віддалені цілі, пов'язані з прагненням особистості реалізувати свій власний потенціал. Це потреби в цілісності, досконалості, активності, красі, доброті, унікальності [8]. Кожна людина має потреби зростання, тобто бажання розвивати свої задатки і здібності, які лежать в основі метамотивації. Мотивація такого рівня властива «самоактуалізованим» людям, тобто

тим, у кого задоволені потреби нижчого рівня [14].

Прагнення до більш високих цілей вказує на психологічне здоров'я. Самоактуалізація передбачає тривалу постійну залученість у процес зростання та розвиток здібностей до максимальної можливості.

А. Маслоу на основі теорії мотивації особистості розкрив образ самоактуалізованої, психологічно здорової людини, здатної сприймати себе та інших, бути чутливою й творчою особистістю, яка володіє почуттям гумору, нестандартним гнучким мисленням і здатною до так званих містичних (пікових) переживань.

Відтак, *самоактуалізація* (за А. Маслоу) характеризується як досконале самополіпшення на основі самопізнання. Самоактуалізація – це найбільш повна і вільна реалізація особистості своїх можливостей, вона являє собою притаманну людині тенденцію до розгортання свого необмеженого творчого потенціалу в різних галузях життєдіяльності, тенденцію максимізувати таланти й обдарування. Самоактуалізуватися – означає досягти вершини власного потенціалу [9].

Самоактуалізація, за А. Маслоу, виявляється у прийнятті себе, інших людей, природи, в ефективному сприйнятті реальності і встановленні комфортних взаємовідносин з реальністю, у служінні людям, деякої автономності, незалежності від деморалізуючих впливів світської культури, розвиненості волі й конструктивної активності [9].

Здоров'я особистості (а також і психологічне здоров'я) можна трактувати як «розвиток і рух у бік самоактуалізації». А. Маслоу вказує на те, що кількість самоактуалізованих особистостей незначна, її досягає менше відсотка людей, оскільки більшість просто не знають про свій потенціал, сумніваються в собі, бояться своїх здібностей. Це явище ще називають «страхом успіху», що заважає людині прагнути до самовдосконалення. Завадою у самоактуалізації людини може бути нестача сприятливого зовнішнього оточення та сильний негативний вплив потреби у безпеці. Однак, у кожній людині існує активна

спрямованість на здоров'я, імпульс до зростання, до актуалізації власного потенціалу [9].

Клінічний досвід незаперечно свідчить, що так звані неврози втрати смислу життя (ноогенні, екзистенційні тощо) пов'язані передусім не з подоланням перешкод, не з труднощами вибору поведінки на користь того чи іншого мотиву, а з відсутністю, втраченою морально-ціннісного погляду на життя як головної умови її осмисленості, з чого, зокрема, випливає і прагнення до реалізації тих чи тих мотивів (інтересів) з усіма пов'язаними завданнями їх реалізації та поточними переживаннями. Як відомо, невроз, що може розвинути у психопатію, – це не психічне захворювання. За визначенням Г. К. Ушакова, психопатія – не тривалий хворобливий процес, а неправильний розвиток індивіда. Психопатія пов'язана з дисгармонією в емоційній і вольовій сферах, з розвитком «злого» елемента в особистості, браком вихованості, добра, людяності.

Представник гуманістичної психології К. Роджерс вважає, що є три необхідні умови для самоактуалізації людини [10].

По-перше, людина з народження має потребу в прийнятті себе. Це безумовне самоприйняття означає прийняття всіх своїх якостей і розуміння того, що всі ці якості є нормальними, незважаючи на те, чи отримали вони схвалення з боку інших людей, чи ні.

По-друге, потрібно, щоб значущі особистості для людини, яка самоактуалізується, були щирими і не пробували одягати «маски» та прикидатись. Вони повинні бути єдині і цілісні в своїх почуттях і поведінці, не мати психологічних захистів.

По-третє, важливою умовою самоактуалізації є емпатійне розуміння, без якого безумовне прийняття означає просто недиференційоване благодушне ставлення до всіх. Емпатійне розуміння включає не лише проникнення в думки, а й у почуття іншої людини, вміння дивитись на проблему з її позиції, вміння стати на її місце [10].

Характерним рисами самоактуалізованої особистості є: звільнення

від хвороби; досягнення задоволення базових потреб; позитивне використання своїх можливостей; мотивація цінностями, до яких прагне, а не які їй нав'язані.

Такі люди, зазвичай:

- уникають слави, популярності, пошани, публічності; їм не потрібно, щоб їх любили всі без винятку;
- не виправдовують жорстокості, агресивності;
- в будь-яких обставинах здатні сприймати добро і зло реалістично;
- приймають виклик, який кидає їм справа;
- мають почуття честі та гідності;
- не люблять неохайність, жорстокість, фальш і нещирість;
- прагнуть звільнитися від ілюзій і сміливо дивляться правді в очі;
- вважають, що у кожного має бути шанс повністю реалізувати свій потенціал [14].

Отже, основними характеристиками психологічного здоров'я самоактуалізованих людей є:

*Ефективне сприйняття реальності та комфортні взаємини з реальністю:* це здатність до сприйняття фактів на відміну від схильності до сприйняття світу через призму установлених і загальноприйнятих думок або уявлень. Психологічне здоров'я визначається як вірне сприйняття реальності.

*Прийняття себе, інших і природи:* людина приймає свою сутність, далеко не завжди ідеальну, з усіма притаманними їй вадами і недоліками. Проте, їй не властиве самовдоволення і самозамилування. Вона вміє жити зі своїми слабкостями, вміє ставитися до них так само просто, як до природи. При цьому у здорової людини немає почуття провини, або тривоги, які б стояли над нею.

*Спонтанність, простота, природність:* це впевнена, сформована людина, природна у своїх починаннях і думках. Вона чітко усвідомлює, що світ, в якому живе, сповнений умовностей. Вона не ображає оточуючих людей, не має бажання оскаржувати прийняті ними норми поведінки і тому підпорядковується традиціям, церемоніям і ритуалам. Психологічною характеристикою здорових людей є незалежність у

переконаваннях, моральних принципах, які відображають властиву їм своєрідність. Ці люди вміють чітко усвідомлювати свої власні імпульси, бажання, переваги та суб'єктивні реакції.

*Служіння:* ця особливість психологічного здоров'я полягає у тому, що у людини є покликання і справа, якій вона присвячує себе без залишку, є важлива проблема, що вимагає від неї всіх сил і енергії.

*Потреба в самоті:* кожна самоактуалізована людина сама формує свою думку, самостійно приймає рішення і відповідає за них, сама визначає і прокладає свою дорогу в житті. Невдачі та поразки не вибивають її з колії, не викликають некерованого сплеску емоцій порівняно з менш здоровими людьми.

*Незалежність від зовнішнього середовища, воля й активність:* це означає незалежність самоактуалізованих людей від середовища (від зовнішніх обставин, від інших людей). Ці люди мають більш високу стійкість перед несприятливими обставинами, потрясіннями й ударами долі. Вони вміють зберігати мужність і самоволодіння у важких ситуаціях, що визначається як здатність до самовідновлення.

*Свіжий погляд на речі:* психологічною характеристикою здоров'я є вміння цінувати прекрасне, хоча кожен сприймає його по-своєму. Для одних джерелом краси стає природа, інші полюбляють спорт, треті отримують насолоду від музики; але всіх їх об'єднує одне – вони черпають натхнення, захоплення і силу в базових цінностях життя.

*Уміння відрізнити засоби від мети, добро від зла:* у поведінці самоактуалізованих людей чітко проявляється їх уміння відрізнити засоби від мети; ці люди орієнтовані на мету, а засоби підпорядковані цілі. Зазвичай, причини їхніх вчинків криються в самій діяльності і в переживаннях, пов'язаних з цією діяльністю. Вони вміють отримувати задоволення від самого процесу, можуть відчувати самоцінність діяльності та вона важлива для них не менше, ніж результат.

*Почуття гумору:* це одна з перших характеристик самоактуалізованих

людей. Злі, образливі або вульгарні жарти їх не розважають. Їм до вподоби м'який гумор, іронія.

*Креативність:* це універсальна характеристика всіх самоактуалізованих людей, яку можна назвати оригінальністю, винахідливістю або «творчою жилкою».

*Опір культуральним впливам:* означає схильність самоактуалізованих людей приймати сформований порядок речей у тому випадку, якщо він не суперечить їхнім принципам і переконанням. Самоактуалізована людина буде своє життя не за законами конкретного суспільства, не за законами якоїсь культури, а за загальними людськими законами і законами її власної людської природи. Здорові люди, приймаючи зовнішні атрибути культури, залишаються внутрішньо незалежними від неї.

*Недосконалість самоактуалізованих людей:* це здорові нормальні люди зі своїми слабкостями і недоліками. Так само, як і звичайні люди, вони можуть піддатися шкідливій звичці, можуть бути впертими і дратівливими. Це люди, які усвідомлюють свою недосконалість і самі намагаються з цим впоратися.

*Цінності та самоактуалізація:* в основі системи цінностей самоактуалізованої людини лежить її філософське ставлення до життя, згода з собою, зі своєю біологічною природою, прийняття соціального життя і фізичної реальності.

*Самоактуалізація і подолання поллярності в житті:* самоактуалізований індивід має в собі двоякість, об'єднавши окреме й загальне, піднявшись на рівень наджиттєвої цілісності. Одвічно непримиренні антагонізми, як серце і розум, інстинкт і логіка, не є такими для здорової людини, інакше кажучи, бажання не вступають у конфлікт з розумом [14].

**Висновки.** Всебічний аналіз наукової, науково-методичної бази вітчизняного та зарубіжного походження дає підстави стверджувати, що проблема збереження психологічного здоров'я стала предметом ряду наукових положень.

Узагальнюючи теоретичне тлумачення поняття «психологічного здо-

ров'я», ми визначили, що це складне багаторівневе утворення, яке базується на таких рівнях: особистісно-смысловому та екзистенційному (духовне здоров'я); індивідуально-психологічному (психічне здоров'я); психофізіологічному (психосоматичне здоров'я).

Увага, яку приділяє наука нездоров'ю, патології, вкрай негативно позначається на розвитку людини, породжує хибну психологію і життєву філософію. Базисом універсальної науки про людину має стати вивчення самоактуалізованої здорової особистості.

Визначено, що психологічне здоров'я особистості можна розглядати як розвиток і рух у бік самоактуалізації. Виокремлено основні характеристики психологічного здоров'я самоактуалізованих людей.

**Перспективи подальших досліджень** полягають у визначенні кореляційних зв'язків між самоактуалізацією спортсменів і рівнем їхнього психологічного здоров'я. Також передбачається впровадження результатів теоретичного вивчення проблеми у навчально-виховний процес вищих навчальних закладів фізичного виховання і спорту, зокрема під час вивчення предмета «Психологія здоров'я».

**Конфлікт інтересів.** Автори заявляють, що відсутній будь-який конфлікт інтересів.

## ЛІТЕРАТУРА:

1. Ананьев ВА. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья. Санкт-Петербург: Речь; 2006. 384 с.
2. Васильева ОС, Филатов ФР. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. высших учебных заведений. Москва: Академия; 2001. 352 с.
3. Галецька І, Сосновський Т. Психологічне здоров'я: теорія і практика. Львів: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка; 2006. 338 с.
4. Завгородня ОВ. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу. Практична психологія та соціальна робота. 2007;1:55–60.
5. Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави та суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя». Всесвітня організація охорони здоров'я, Європейське регіональне бюро: офіц. сайт. 2013. URL: <https://cutt.ly/4oMkhIA>
6. Коцан ІЯ, Ложкін ГВ, Мушкевич МІ. Психологія здоров'я людини. Луцьк: Вежа; 2011. 430 с.
7. Лушин ПВ. О психологии человека в переходный период: Как выжить когда все рушится? 2-е изд. Киев: Науковий світ; 2007. 207 с.
8. Максименко СД. Психология учіння людини: генетико-модельючий підхід: монографія. Київ: Видавничий Дім «Слово»; 2013. 592 с.
9. Маслоу А. Самоактуализация. Психология личности: Тексты. Москва; 1982. 362 с.
10. Роджерс К. Консультирование и психотерапия. Новейшие подходы в области практической работы. Кондрашова О, Кучкарова Р, редакторы. Москва: Апрель Пресс, ЭКСМО – Пресс; 1999. 464 с.
11. Руководство практического психолога: Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Дубровина ИВ, редактор. 2-е изд. Москва: Академия; 1997. 176 с.
12. Сокольская МВ. Личностное здоровье человека: теоретический анализ. Сибирский психологический журнал. 2008;29:69–73
13. Терещенко ЛА, Петровська ТВ. Психологічний підхід до визначення поняття «психічне здоров'я» суб'єктів взаємодії

в освітньому просторі. Актуальні проблеми психології: зб. наукових праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Психологія обдарованості. Київ–Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка; 2019;VI(15):340–348.

14. Толкунова ІВ, Гринь ОР, Смоляр ІІ, Голець ОВ. Психологія здоров'я людини. Київ: ТАЛКОМ; 2019. 183 с.

15. Шувалов АВ. Психологическое здоровье человека. Вестник ПСТГУ. Серия: Педагогика. Психология. 4(15):87–101.

## LITERATURE:

1. Ananiev VA. Fundamentals of health psychology. Book 1. Conceptual foundations of health psychology. Saint Petersburg: Rech; 2006. 384 p.
2. Vasilieva OS, Filatov FR. Psychology of human health: standards, ideas, attitudes: study guide for students of higher education institutions. Moscow: Akademiya; 2001. 352 p.
3. Haletska I, Sosnovskiy T. Pedagogical health: theory and practice. Lviv: Publ. house of the Lviv Ivan Franko National University; 2006. 338 p.
4. Zavorodnia OV. The problem of psychological health: an attempt of theoretical analysis. Applied psychology and social work. 2007;1:55–60.
5. Health 2020: The foundations of European policy in support of state and society actions in the interests of health and well-being. World Health Organization, European Regional Office: official web-site: 2013. URL: <https://cutt.ly/4oMkhIA>
6. Kotsan IYa, Lozhkin GV, Mushkevych MI. Psychology of human health. Lutsk: Vezha; 2011. 430 p.
7. Lushin PV. On human psychology in the transition period: How to survive when everything is falling apart? 2nd ed. Kiev: Naukovyi svit; 2007. 207 p.
8. Maksymenko SD. Psychology of human learning: genetic modeling approach: monograph. Kyiv: Publishing House 'Slovo'; 2013. 592 p.
9. Maslow A. Self-actualization. Psychology of personality: Texts. Moscow; 1982. 362 p.
10. Rogers K. Counseling and psychotherapy. The latest approaches in the field of practical work. Kondrashova O, Kuchkarova P, editors. Moscow: April Press, EKSMO - Press; 1999. 464 p.
11. Practical psychologist's guide: Psychological health of children and adolescents in the context of psychological services. Dubrovina IV, editor. 2nd ed. Moscow: Akademiya; 1997. 176 p.
12. Sokolskaya MV. Personal health of a person: theoretical analysis. Siberian Journal of Psychology 2008;29:69–73.
13. Tereshchenko LA, Petrovska TV. Psychological approach to defining the concept of «mental health» of the subjects of interaction in the educational space. Actual problems of psychology: Scientific papers of the G.S. Kostyuk Institute of psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine Psychology of talent. Kyiv–Zhytomyr: Publ. house of the Zhytomyr Ivan Franko State University; 2019;VI(15):340–348.
14. Tolkunova IV, Hryn OR, Smoliar II. Holets O V. Psychology of human health. Kyiv: TALKOM; 2019. 183 p.
15. Shuvalov AV. Psychological health of a person. Vestnik PSTGU. Series: Pedagogy. Psychology. 4(15):87–101.

## ІНФОРМАЦІЯ ПРО АВТОРІВ

**Толкунова Інна Вікторівна** svt-2012@ukr.net

Національний університет фізичного виховання і спорту України  
03150, Київ, вул. Фізкультури, 1

**Терещенко Людмила Анатоліївна** ORCID ID 0000-0002-4279-158X, Ludmila2014@ukr.net

Інститут психології імені Г.С. Костюка НАПН України  
Київ, вул. Паньківська, 2

## INFORMATION ABOUT THE AUTHORS

**Tolkunova Inna** svt-2012@ukr.net

National University of Ukraine on Physical Education and Sport  
03150, Kyiv, Fizkul'tury str. 1

**Tereshchenko Liudmyla** ORCID ID 0000-0002-4279-158X, Ludmila2014@ukr.net

H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the National Academy of Educational Sciences of Ukraine  
Kyiv, Pan'kivska str. 2

Надійшла 19.10.2021