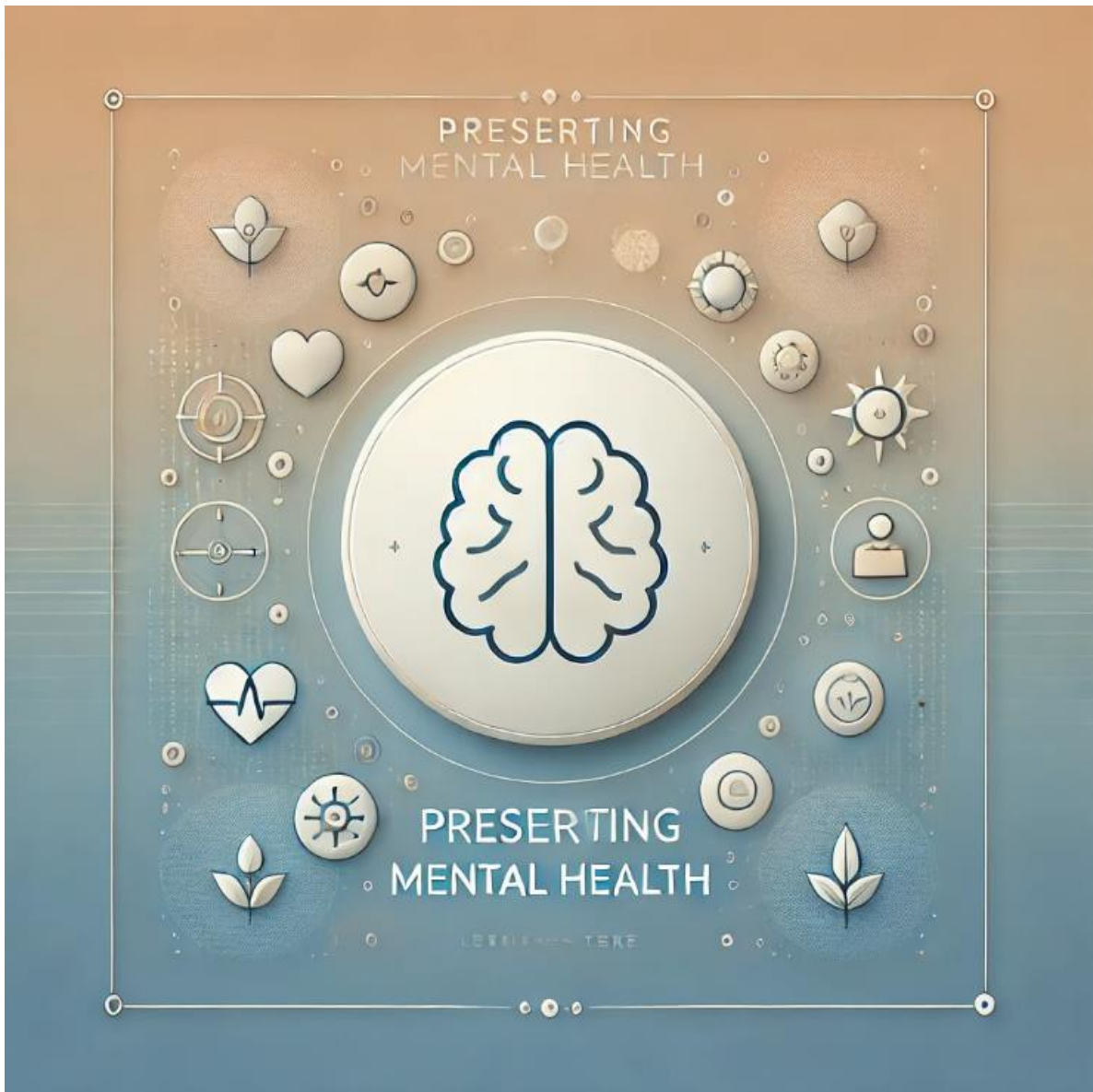


**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**



**ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я  
ОСОБИСТОСТІ: ТУРБУЄМОСЬ ПРО СЬОГОДЕННЯ  
- ПЛЕКАЄМО МАЙБУТНЄ:  
збірник наукових праць  
учасників круглого столу**

**КИЇВ-2024**

УДК 159.9 (043.2)

ББК 88.4я43

З 41

**Рецензенти:**

*Андрущенко Т.В.* – доктор політичних наук, професор, завідувач кафедри психології, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова;

*Мозгова Г.П.* – доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри психосоматики та психології здоров'я, Факультет психології УДУ імені Михайла Драгоманова.

Рекомендовано до друку Вченою радою факультету психології  
Українського державного університету імені Михайла Драгоманова  
(протокол № 5 від 30 жовтня 2024 р.).

**Збереження психічного здоров'я особистості: турбуємось про сьогодні – плакаємо майбутнє:** збірник наукових праць учасників міжвузівського круглого столу (21 жовтня 2024 року, м.Київ) [Електронне видання] / Ред. колегія: Вольнова Л.М. – Київ, 2024. – 400 с.

Збірник містить тези доповідей учасників круглого столу та охоплює проблемні питання, що стосуються: особливостей професійної діяльності психолога у різних сферах та з різними групами клієнтів щодо збереження психічного здоров'я, актуальних проблеми соціалізації особистості у воєнний час, особливостей психологічної реабілітації, адаптації та психокорекції особистості в умовах війни, емоційного вигорання спеціалістів допоміжних професій та шляхів його подолання, особливостей комунікації у професійній діяльності психолога, психологічних особливостей спілкування в інформаційному просторі, психологічних механізмів становлення цінностей особистості, психологічної допомоги особистості в конфліктних ситуаціях, професійного благополуччя як ресурсу психічного здоров'я особистості.

© Колектив авторів, 2024

© УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024

## 1. ОСОБЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПСИХОЛОГА У РІЗНИХ СФЕРАХ ТА З РІЗНИМИ ГРУПАМИ КЛІЄНТІВ ЩОДО ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

*Бігун Неля Іванівна,  
кандидат психологічних наук, доцент,  
доцент кафедри теоретичної  
та консультативної психології  
УДУ імені Михайла Драгоманова*

### САМОДОСТАТНІСТЬ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕСУРС ЇЇ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

*Актуальність проблеми.* Трагічні наслідки воєнної агресії з боку росії поставили вітчизняних психологів перед необхідністю вирішення низки нагальних складних завдань щодо збереження та відновлення психічного здоров'я українців. Психологічна травматизація різного рівня складності охоплює все більші верстви населення: починаючи від емоційно вразливих людей, на яких гнітюче впливають тривожні новини з фронту та нові непрості життєві виклики і закінчуючи тими, хто безпосередньо постраждав від воєнної агресії (комбатанти, їх близькі, біженці та ін.). У контексті вирішення цих задач українські фахівці задаються питаннями пошуку ефективних шляхів психічного збереження людей. Зокрема, в науковій полеміці багато йдеться про внутрішні ресурси особистості як психологічної умови її психологічного благополуччя. На наш погляд, одним з базових ресурсів психічного збереження та відновлення особистості є її самодостатність.

*Ступінь розробленості проблеми.* Проблеми самодостатності особистості безпосередньо чи побіжно торкалися А. Адлер, Маслоу, К. Хорні, А.С. Білошицька, О.Є. Гречаник, В.О. Татенко та інші [1, 4]. Методологічні засади вивчення самодостатності знаходимо у працях Ф. Перлза (про зрілість особистості, як перехід від опори на оточуючих до опори на себе), К. Роджерса (теорія «вільно, повноцінно функціонуючої особистості»), С.Л. Рубінштейна, І.Д. Беха, І.С. Булах (про розвиток самосвідомості особистості та ін. [2, 3]. Проте, слід зазначити, що феномен самодостатності розкрито досить поверхово, існує потреба в ґрунтовному його дослідженні загалом, та у контексті психічного здоров'я зокрема.

*Виклад основного матеріалу.* Відомо, що базовою умовою виживання та

адаптації людини до умов зовнішнього середовища є гомеостаз, як складна система координованих адаптаційних механізмів, спрямованих на усунення чи обмеження дії на організм зовнішніх та внутрішніх чинників. Механізми гомеостазу безпосередньо впливають на фізичне здоров'я людини. Проте, і психічне здоров'я та благополуччя досягається завдяки встановленню своєрідного гомеостазу між зовнішніми впливами та внутрішніми позиціями людини, соціальними вимогами і її потребами, різноманітними труднощами та індивідуальним рівнем життєстійкості. Те що середовище, у якому живе і зростає людина, забезпечує її необхідними засобами розвитку та життєдіяльності – є незаперечною аксіомою. Тому сприйняття його лише як загрозового і небезпечного продукує розмаїття некоректних спекулятивних ірраціональних суджень, які обмежують можливості особистості до адаптації та самореалізації. У зв'язку з цим, ключове завдання, що постає перед людиною, полягає в необхідності й здатності до розпізнавання, осмислення, інтерпретації конструктивних і деструктивних впливів середовища. Однак, люди часто проявляють неспроможність до ресурсної взаємодії з оточуючим. Наше розуміння такої взаємодії базується на ідеях американського психолога, автора теорії потоку М. Чікцентміхайї. Зокрема, про здібності особистості до засвоєння позитивних впливів середовища та перетворення потенційних його загроз у завдання, вирішення яких зміцнює внутрішню гармонію, приносить радість і задоволення [5].

Неспроможність особистості до ресурсної взаємодії з оточуючим має широкий спектр прояву: від залежного розладу особистості на одному полюсі до патологічної ворожості та відособлення на іншому. У психічно здорових людей це позначається маніпулятивною поведінкою, фрустрованістю потреб і неконструктивними засобами її подолання, емоційною незбалансованістю, непродуктивним використанням власного потенціалу та можливостей, які дає середовище. І в першому, і в другому випадку йдеться про відсутність чи недостатню сформованість здатності людини до встановлення балансу між зовнішніми впливами та внутрішнім світом, як базової основи її психологічної безпеки. Умовою досягнення такого балансу, на нашу думку, є самодостатність особистості, що забезпечує здатність до вибудовування здорової та якісної взаємодії зі швидкозмінним оточуючим світом з опорою на власні психологічні ресурси, такі як особистісна компетентність, навички мобільної соціальної поведінки, ефективні життєві стратегії, здатність взяти на себе відповідальність за власне життя, розвинена система особистісної саморегуляції.

Аналіз особливостей презентації феномена самодостатності у працях вчених дає підстави для висновку про те, що самодостатність – це системне

особистісне утворення, що забезпечує найвищий рівень функціональної інтеграції особистості, необхідної для успішної адаптації та управління своєю життєдіяльністю. Функціональна інтеграція полягає в поєднанні базових функцій особистісної саморегуляції, покликаної нейтралізувати дію зовнішніх дестабілізуючих чинників і скористатися ресурсами конструктивних впливів. Базовими функціями особистісної саморегуляції, на наш погляд, виступають функція ставлення до себе, функція самозахисту, функція самовираження, функція самоуправління, функція самореалізації [1]. Чим вищий рівень самодостатності тим ефективніше функціонує система особистісної саморегуляції. А отже, зростає здатність зберігати особистісну рівновагу та цілісність у ситуації впливів (як конструктивних так і деструктивних). Це дозволяє суттєво розширити внутрішній план психічного балансу а, отже, і здоров'я. За таких умов збагачуються можливості людини вибудовувати динамічну ресурсну взаємодію з оточуючим, бути відкритою до спілкування із зовнішнім світом, залишаючись при цьому особистісно автономною і суверенною.

*Висновки.* Таким чином, розвиток самодостатності особистості сприяє активізації ресурсів збереження її психічного здоров'я. На нашу думку, такий підхід є найбільш оптимальним, оскільки базується на вродженому прагненні до самооздоровлення, самовдосконалення, актуалізації латентних здібностей і потенціалу, а отже цілком відповідає природному процесу розвитку людини. Адже людина в сукупності її індивідуально-психологічних особливостей, системи поглядів та специфічного ставлення до світу створює певний ресурсний потенціал можливостей, які допомагають долати різноманітні несприятливі впливи та зберігати психічне благополуччя.

### **Список використаних джерел**

1. Бігун Н.І. Феномен самодостатності особистості у класичній психології. *Науковий часопис НПУ імені М.П.Драгоманова. Серія №12. № 6 (51). Психологічні науки: Зб. Наукових праць.* К.: НПУ імені М.П.Драгоманова, 2017. С. 17 – 25.
2. Булах І. С. Психологія особистісного зростання підлітка: Монографія. К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2003. 340 с.
3. Перлз Ф. Внутри и вне помойного ведра. СПб.: издательство "Петербург-XXI век", 1995. 448 с.
4. Татенко В. О. Сучасна психологія: теоретично-методологічні проблеми : навч. посіб. К. : Вид-во Нац. авіац. ун-ту «НАУ-друк», 2009. 288 с.
5. Чиксентмихайи М. В поисках потока. Психология включенности в повседневность. М.: Альпина нон-фикшн, 2015. 194 с.