

УДК 316.613

Титаренко Т. М.,

доктор психологічних наук, професор,
член-кореспондент НАПН України,
завідувач лабораторії соціальної
психології особистості,
Інститут соціальної та політичної
психології НАПН України
E-mail: tytarenko@voliacable.com

КРИТЕРІЇ ВІДНОВЛЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я В УМОВАХ ДОВГОТРИВАЛОЇ ТРАВМАТИЗАЦІЇ

Визначено якісні відмінності між критеріями психічного і психологічного здоров'я особистості та обґрунтовано значущість одночасного врахування індикаторів психологічного здоров'я та найвразливіших особистісних структур, які страждають в умовах сучасної війни, потребуючи відновлення. З метою пошуку індикаторів психологічного здоров'я особистості, що переживає наслідки травматичних подій, апробовано авторську методику непрямого контекстуального інтерв'ю з подальшою процедурою інтелектуальної фільтрації та використанням контент-аналізу. Індикаторами, що складають ядро психологічного здорової особистості, виявилися цілісність, потреба у самореалізації та здатність до саморегуляції. До периферійних індикаторів на індивідуально-психологічному рівні віднесено креативність, гармонійність, адаптивність; на ціннісно-смысловому рівні – схильність до сенсоутворення, осмислення досвіду та здатність отримувати задоволення від життя; на соціально-психологічному рівні – схильність до співробітництва, здатність до співпереживання та довіру до світу. Виділено наступні критерії відновлення психологічного здоров'я: 1) можливість оновлення особистісної цілісності та самоповаги; 2) можливість посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-смыслових ресурсів особистості; 3) можливість підвищення самореалізованості та самоефективності особистості; 4) можливість відновлення здатності будувати конструктивні стосунки з оточенням.

Ключові слова: психологічне здоров'я, сучасна війна, контекстуальне інтерв'ю, індикатори психологічного здоров'я, критерії психологічного здоров'я.

There were identified the qualitative differences between the criteria of mental and psychological personal health. In order to search for indicators of psychological health of person who is experiencing the effects of traumatic events, the author tested method of indirect contextual interviews followed the procedure using intelligent filtering and content analysis. The indicators that make up the core of psychologically healthy person, were integrity, the need for self-realization and capacity for self-regulation. By peripheral indicators on individual psychological level referred creativity, harmony, adaptability; in value-semantic level - the tendency to creation of meaning, understanding the experience and ability to enjoy life; the socio-psychological level - the tendency to cooperation, capacity for empathy and trust the outside world. The following criteria for psychological health allocated: 1) the ability to update personal integrity and self-esteem; 2) the possibility of strengthening need-motivation, value-semantic personal resources; 3) the possibility of self-efficacy self-realisation increasing; 4) the ability to restore the capacity to build the constructive relations with the environment.

Key words: *mental health, modern war, contextual interviews, indicators of psychological health, psychological health criteria.*

Постановка проблеми. Про фізичне чи психічне здоров'я, яке у багатьох людей потребує відновлення, пишуть сьогодні чимало [2, 4, 13]. Психологи-практики співпрацюють з лікарями у соматичних, наркологічних, психіатричних клініках, санаторіях, реабілітаційних центрах. Однак крім фізичного і психічного здоров'я у більшості мешканців нашої країни страждає насамперед здоров'я психологічне, особистісне, якому, на жаль, поки що приділяється мало уваги.

Актуальність дослідження психологічного здоров'я і можливостей його профілактики, відновлення та збереження пов'язана насамперед із довготривалою травматизацією, що є наслідком дії такого надскладного, багатоаспектного, деструктивного стресору як сучасна гібридна війна.

Аналіз основних досліджень і публікацій. Деструктивність цієї війни, як і деструктивність усіх сучасних війн для суспільства і для кожної окремої особистості, на жаль, зростає. Сьогодні змінилася сама природа війн як чиннику вирішального впливу на життя людей. Якщо в минулому війни точилися передусім між арміями професійних солдатів, то тепер війна включає в себе все населення країн більшою мірою, ніж концентрується навколо протистояння професіоналів. Крім того, корінним чином змінилися мілітаристські технології. На все

це психіка пересічної людини відповідає тотальною тривогою, мото-рошними і довготривалими переживаннями надмірного напруження, жаху, беззахисності, безпорадності [14, с. 533-534].

Вважається, що про критерії здоров'я важко говорити, якщо не говорити про поняття норми. Саме від норми, яку кожна людина уявляє собі по-своєму, вона і відштовхується, коли у повсякденному житті оцінює чиюсь поведінку як адекватну, очікувану, прогнозовану чи не дуже. Останнім часом, як відомо, західна психологія, як і психіатрія, намагається відійти від жорстких понять норма-патологія. Так, нова дисципліна «Здорова соціальна поведінка», яка активно розвивається, визначає поведінку, котру слід вважати бажаною і розробляє найбільш ефективні способи заохочення до такої поведінки [10].

При дослідженні довготривалого впливу песимістичного складу розуму на стан здоров'я людини доведено, що не гарні чи погані життєві події, а спосіб їхньої інтерпретації вирішальним чином змінює самопочуття. Чоловіки, які мали песимістичний атрибутивний стиль, через 35 років були менш здоровими, ніж ті, хто належав до оптимістів. Щоправда, несподівані позитивні події мають негативний вплив на здоров'я лише у людей з порівняно низькою самооцінкою; якщо ж самооцінка висока, здоров'я, навпаки, поліпшується [див. 9, с. 588-589].

На нашу думку, критерії психічного здоров'я чи навіть критерії здорової поведінки – це далеко не критерії підтримання і відновлення психологічного здоров'я особистості, що переживає наслідки довготривалої травматизації. У контексті нашого дослідження критерії мають відповідати на запитання про те, які особистісні структури найбільше страждають в умовах довготривалого стресу, викликаного військовими діями, і що психологи можуть робити для відновлення частково втрачених функцій і попередження ускладнень.

У військовій психології, яка мала б відповідати на це питання, акцент робиться насамперед на здоров'ї психічному, а не психологічному. Психічно здорова людина оцінюється відповідно до наступних критеріїв: а) відповідність суб'єктивних образів відбиваним об'єктам дійсності; б) адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості; в) здатність до адаптації в мікросоціальних середовищах; г) здатність до керування власною поведінкою, до цілепокладення і підтримання активності в досягненні цілей; д) наявність відповідальності за близьке оточення [див. 2].

На ці критерії психічного здоров'я спираються психіатри і військові психологи у роботі з учасниками військових конфліктів. А наше завдання – визначити інші критерії, пов'язані не з наявністю чи відсутністю психічних захворювань, а з рівнем здоров'я психологічного. Адже пси-

хологія має власні норми стосовно здорової, зрілої, самореалізованої особистості, а психіатрія, відповідно, – свої норми стосовно наявності чи відсутності психіатричних захворювань. І тому важливим етапом дослідження стає пошук індикаторів саме особистісного здоров'я.

Отже, **мета роботи** – розробити критерії підтримання та відновлення психологічного здоров'я особистості.

Узагальнюючи дані багатьох досліджень і базуючись на рівневому підході, Г. С. Нікіфоров і С. М. Шингаєв пропонують розрізнити критерії психічного, соціального, особистісного здоров'я.

Так, для психічного здоров'я серед критеріїв називають інтегрованість особистості, гармонійність, урівноваженість, духовність, орієнтацію на саморозвиток. Критеріями соціального здоров'я пропонують вважати адекватне сприймання соціальної дійсності, інтерес до навколишнього світу, адаптацію до суспільного середовища, спрямованість на суспільно корисну справу, альтруїзм, емпатію, відповідальність, культуру споживання, демократизм у поведінці. Щодо критеріїв особистісного здоров'я, то і тут розкид дуже великий. Це і креативність, і почуття гумору, і здатність встановлювати глибокі міжособистісні стосунки, і соціальний інтерес і адекватне сприймання дійсності [6, с.50].

Виклад основного матеріалу. Не задовольняючись подібними, недостатньо обґрунтованими критеріями, ми вирішили розробити емпіричний метод визначення індикаторів психологічного здоров'я, спираючись на які можна знайти відповідні критерії. Для вирішення цього завдання був апробований метод непрямого контекстуального інтерв'ю. У концептуальних підходах класиків психологічної науки ми шукали відповіді на запитання «Що таке здорова особистість?».

Оскільки термін «особистісне чи психологічне здоров'я» використовується відповідно до розуміння авторами природи особистості, ми аналізували різні аспекти класичних теорій: умови соціалізації, шляхи особистісного зростання, можливості самореалізації, повноцінного функціонування, способи подолання внутрішніх конфліктів, пом'якшення невротичних станів, модуси досягнення гармонії тощо.

Було проаналізовано 32 теорії представників психології ХХ століття, концепції яких традиційно аналізуються у підручниках, словниках і енциклопедіях, а саме (за алфавітом) А. Адлера, Х. Айзенка, А. Бандури, А. Бека, К. Горні, В. Джеймса, Е. Еріксона, П. Жане, Дж. Келлі, Р. Кеттела, Ж. Лакана, К. Левіна, Р. Д. Лейнга, Г. Марселя, А. Маслоу, Г. Меррея, Р. Мея, У. Мішеля, Я. Морено, Г. Олпорта, Ф. Перлза, В. Райха, К. Роджерса, Дж. Роттера, Г. Саллівена, Б. Скіннера, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фромма, Е. Шпрангера, В. Штерна, К.-Г. Юнга [1, 3, 5, 7, 8, 11, 12].

Слід відзначити, що з усіх цих вчених лише Г. Оллпорт, К. Роджерс, А. Маслоу тримали феномен особистісного здоров'я у фокусі уваги. Абсолютна більшість персонологів зосереджувалася переважно на аномаліях і відхиленнях чи ігнорувала проблему особистісного здоров'я як несуттєву. Тому лише різнобічний і ретельний контекстуальний аналіз їхніх теорій та процедура інтелектуальної фільтрації дозволили зібрати первинну емпіричну інформацію щодо здорової особистості. В якості фільтрів виступали питання: «Яка особистість для автора є нормальною, збалансованою, гармонійною, зрілою?», «Які характеристики особистості говорять про відсутність відхилень, невротичних розладів, патологічних станів?», «Які синоніми для опису здорової особистості використовує автор?».

Для обробки отриманих даних використовувався метод контент-аналізу. Схожі за змістом висловлювання різних авторів об'єднувалися в інтегральні одиниці аналізу. Так, в одну смислову одиницю увійшли здатність до саморегуляції, стресостійкість, вміння долати себе, витримувати напруження, самоконтроль, активне вирішення життєвих проблем; в іншу – продуктивність, вміння досягати успіху, самоефективність, оптимальне функціонування. Подібні узагальнення стали можливими не лише завдяки порівнянню відповідних теорій особистості, а й авторському аналізу персонологічних підходів учасників непрямого контекстуального інтерв'ю.

Було отримано 37 інтегральних показників здорової особистості, серед яких деякі зустрічалися у кожного другого автора, як, наприклад, цілісність чи потреба у самореалізації, а інші згадувалися лише одноразово, як, наприклад, сміливість, віра у себе чи емоційна глибина.

Оскільки, щоб стати надійними показниками, елементи змісту мають зустрічатися з відповідною частотою, наступним кроком аналізу було визначення частотності і побудова ієрархії індикаторів психологічного здоров'я особистості. За нашими даними, перші десять найпопулярніших показників – це 1) особистісна цілісність; 2) потреба у самореалізації; 3) здатність до саморегуляції; 4) творчість, креативність; 5) схильність до співробітництва з іншими людьми; 6) здатність формувати цінності, шукати сенси; 7) гармонія, врівноваженість; 8) осмислення досвіду; 9) автентичність, рефлексивність; 10) здатність до співпереживання, людяність.

Для подальшого узагальнення даних всі отримані показники було поділено на три групи характеристик: соціально-психологічні, індивідуально-психологічні та ціннісно-смислові.

Найбільшою виявилася група індивідуально-психологічних характеристик (21 показник). До неї увійшли (у порядку зменшення час-

тот) цілісність, здатність до саморегуляції, творчості, гармонійність, адаптивність, автентичність, активність, продуктивність, автономність, унікальність, компетентність, позитивний настрій, пластичність, почуття гумору, здатність зцілювати себе, емоційна глибина, гнучкість, віра у себе, безпосередність, сміливість.

Другою за кількістю стала група ціннісно-сміслових характеристик (12 показників). Це такі важливі характеристики як самореалізація, здатність формувати цінності і шукати сенси, осмислення досвіду, здатність отримувати задоволення від життя, спрямованість на прогрес та вдосконалення суспільства, спрямованість на вищі цінності, зрілість, онтологічна захищеність, достеменність, збільшення часової перспективи, повне усвідомлення кожного моменту у теперішньому, прийняття того, що не можна змінити.

Найменш розповсюдженими характеристиками психологічного здоров'я виявилися показники третьої – соціально-психологічної групи, що було досить несподіваним. Таких показників було лише три, щоправда, кожен з них включав чимало схожих понять і перші два мали високу частотність. Так, перший показник з частотністю 11 об'єднав здатність до співробітництва, готовність спілкуватися, соціальну приналежність, соціальний інтерес, соціальний характер. Другий з частотністю 9 включив якість контактів з оточенням, здатність до співпереживання, встановлення теплих, щирих стосунків, близькість, людяність, турботу, альтруїзм. До третього з частотністю 3 увійшли довіра до світу, відповідальність перед світом, широкі межі «я».

Отже, апробована методика непрямого контекстуального інтерв'ю дає змогу визначити індикатори здорової особистості. Якщо зосередитися на трьох характеристиках, що мають найбільшу частотність, і розглядати їх як ядро здорової особистості, то це будуть цілісність, потреба у самореалізації та здатність до саморегуляції. Наближені до ядра периферійні характеристики на всіх трьох виділених рівнях виглядатимуть наступним чином: на індивідуально-психологічному рівні – креативність, гармонійність, адаптивність; на ціннісно-смісловому – схильність до сенсоутворення, осмислення досвіду та здатність отримувати задоволення від життя; на соціально-психологічному – схильність до співробітництва, здатність до співпереживання та довіра до світу.

На нашу думку, критерії психологічного здоров'я, необхідні для подальшої реабілітаційної роботи, мають розроблятися із врахуванням не лише індикаторів психологічного здоров'я, а й особистісних структур, які найбільше постраждали в умовах довготривалого стресу. Базуючись на узагальненні попередніх досліджень і багаторічно-

го консультативного досвіду, серед найбільш значущих особистісних структур ми виділили ціннісно-мотиваційну сферу, сферу ставлення особистості до самої себе, сферу самореалізації та сферу стосунків з оточенням.

Найважливіша сфера життя – це сфера саморозуміння, самоідентифікації, стосунків особистості з собою. В результаті довготривалого стресу втрачається відчуття власної цілісності, оскільки послаблюється зв'язок між я-минулим, я-теперішнім і я-майбутнім. Деформується ставлення до себе, знижується звичний рівень самоприйняття. Людина бачить, що не витримує життєві випробування, усвідомлює, що її характер виявився не таким сильним, як здавалося, а набутий досвід не допоміг у вирішенні нагальних проблем. Нерідко вона починає себе зневажати, що поглиблює психосоматичну симптоматику. Нерідкими стають аутоагресивні стани із самозвинуваченнями, самовисміюваннями, самоприниженнями.

Тому перший критерій відновлення психологічного здоров'я – це можливість оновлення власної цілісності і безперервності через реконструкцію каузального зв'язку минулого, теперішнього і майбутнього і вибудову нових життєвих перспектив, це відбудова віри у себе, без якої неможлива ефективна самопідтримка і самодопомога.

За нашими даними, стан довготривалої змобілізованості, хронічної незахищеності, невизначеності згубно діє на мотивацію людини, гальмуючи бажання, спрощуючи потреби, звужуючи інтереси, позбавляючи наміри дієвості, а хотіння – інтенсивності. Ціннісна ієрархія також зазнає відчутних змін. Втрачається відчуття взаємозалежності різних етапів життя, трансформується ставлення до майбутнього як чогось непевного, небезпечного, такого, що здається інколи гіршим за теперішнє. Здатність планувати життя, регламентувати час, стимулювати реалізацію довготривалих цілей – всі ці важливі вміння тимчасово втрачаються. Розгублена, виснажена, дезорієнтована людина частково позбувається цілеспрямованості. Вона ніби «на автопілоті» живе сьогоднішнім днем, і кожен такий день стає блідою копією попереднього.

Отже, наступний критерій відновлення психологічного здоров'я – це можливість посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-сміслових ресурсів особистості, що забезпечують особистісну динаміку, задають горизонти самозмін і є енергетичним джерелом зростання.

Наступна сфера, що потребує реабілітаційних впливів – це сфера діяльності, самореалізації. Згубна дія довготривалої травматизації на творчі потенції, продуктивність, самоефективність особистості є очевидною. Займатися улюбленою справою стає все важче. Заробити собі і власній сім'ї на життя тією мірою, як це було до війни, не

вдається. Ентузіазму відчутно меншає, креативні задуми майже не виникають, а якщо і пробуджуються, то реалізувати їх людина навіть не намагається, бо немає ані сил, ані впевненості у собі, ані віри в те, що це має хоч якісь перспективи. Таким чином, наступний критерій відновлення психологічного здоров'я – це можливість підтримання продуктивності і самоефективності особистості, оновлення здатності до самореалізації, підвищення креативності у ставленні до власного життя.

Ще одна особистісна сфера, яка відчутно змінюється під час війни, – це ставлення до оточення. У людини практично завжди виникають нові чи загострюються старі проблеми у стосунках із близькими, колегами, сусідами, друзями. Втрачається толерантність, знижується здатність до прийняття інших з усіма їхніми особливостями, що призводить до погіршення якості спілкування та співробітництва. Зменшується здатність до співчуття, зростає егоцентризм, байдужість, інколи конфліктність, агресивність, а інколи бажання взагалі ізолюватися від контактів. Отже, наступний критерій відновлення психологічного здоров'я – це можливість відновлення відповідного рівня емоційного інтелекту і комунікативної компетентності, що передбачає здатність встановлювати і підтримувати продуктивні, теплі, щирі стосунки з оточенням.

Висновки. Авторська методика непрямого контекстуального інтерв'ю з подальшою процедурою інтелектуальної фільтрації та використанням контент-аналізу сприяє визначенню індикаторів психологічного здоров'я особистості, що переживає наслідки травматичних подій.

Основні індикатори психологічно здорової особистості, що складають її ядро, – це насамперед цілісність, потреба у самореалізації та здатність до саморегуляції. Допоміжні периферійні характеристики, наближені до ядра, на індивідуально-психологічному рівні – креативність, гармонійність, адаптивність; на ціннісно-смысловому – схильність до сенсоутворення, осмислення досвіду та здатність отримувати задоволення від життя; на соціально-психологічному – схильність до співробітництва, здатність до співпереживання та довіра до світу.

Серед критеріїв відновлення психологічного здоров'я людей, що переживають наслідки довготривалої травматизації, слід виокремити: 1) можливість оновлення особистісної цілісності і безперервності, віри у себе, здатності самопідтримки і самопомоги; 2) можливість посилення потребово-мотиваційних, ціннісно-смыслових ресурсів особистості як джерела самозмін; 3) можливість підвищення самоефективності особистості, її здатності до самореалізації; 4) можливість

відновлення здатності підтримувати конструктивні стосунки з оточенням.

Перспективи подальших досліджень полягатимуть в узагальненні та систематизації отриманого матеріалу щодо порушень психологічного здоров'я, подальшій концептуалізації досвіду надання психологічної допомоги та визначенні найбільш ефективних індивідуальних і групових технологій соціально-психологічної реабілітації.

Список використаних джерел

1. Капрара Дж. Психология личности / Дж. Капрара, Д. Сервон. – СПб. : Питер, 2003. – 640 с.
2. Караяни А. Г. Прикладная военная психология / А. Г. Караяни, И. В. Сыромятников. – СПб. : Питер, 2006. – 480 с.
3. Мадди С. Теории личности: сравнительный анализ / С. Мадди. – СПб. : «Речь», 2002. – 539 с.
4. Маркс Д. Ф. Антоновски, Арон / Д. Ф. Маркс // Психология: биографический библиографический словарь / Под ред. Н. Шихи, Э. Дж. Чепмана, У. А. Коннора. – СПб. : Евразия, 1999. – 832 с. – С. 32–33.
5. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1999. – 478 с.
6. Никифоров Г. С. Психология профессионального здоровья как актуальное научное направление / Г. С. Никифоров, С. М. Шингаев // Психологический журнал. – 2015. – Т. 36, № 2. – С. 44–54.
7. Первин Л. Психология личности: Теория и исследования / Л. Первин, О. Джон. – М. : Аспект Пресс, 2000. – 607 с.
8. Психология личности. Словарь-справочник / Под ред. П. П. Горностая, Т. М. Титаренко. – К. : Рута. – 2001. – 320 с.
9. Стефенсон Дж. Прикладная социальная психология / Дж. Стефенсон // Перспективы социальной психологии / Пер. с англ. – М. : Эксмо-Пресс, 2001. – 688 с. – С. 580–620.
10. Фернхем А. Личность и социальное поведение / А. Фернхем, П. Хейвен. – СПб. : Питер, 2001. – 368 с.
11. Хьелл Л. Теории личности (основные положения, исследования и применение) / Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб. : Питер-Пресс, 1997. – 608 с.
12. Холл К. С. Теории личности / К. С. Холл, Г. Линдсей. – М. : «КСП+», 1997. – 720 с.
13. Cartwright L. K. Sources and Effects of Stress in Health Careers / L. K. Cartwright // Health Psychology – A Handbook / Theories, Applications, and Challenges of a Psychological Approach to the Health Care System / Jossey-Bass Publishers. – San Francisco, Washington, London. – 1979. – P. 419–445.
14. Lauer R. H. Social problems and the quality of life / R. H. Lauer. – 7-th edition. – Boston : Mc Graw-Hill. – 1998. – 698 p.

References transliterated

1. Kaprara Dzh. Psihologija lichnosti / Dzh. Kaprara, D. Servon. – SPb. : Piter, 2003. – 640 s.

2. Karajani A. G. Prikladnaja voennaja psihologija / A. G. Karajani, I. V. Syromjatnikov. – SPb. : Piter, 2006. – 480 s.
3. Maddi S. Teorii lichnosti: sravnitel'nyj analiz / S. Maddi. – SPb. : «Rech'», 2002. – 539 s.
4. Marks D. F. Antonovski, Aron / D. F. Marks // Psihologija: biograficheskij bibliograficheskij slovar' / Pod red. N. Shihi, Je. Dzh. Chepmana, U. A. Konroja. – SPb.: Evrazija, 1999. – 832 s. – S. 32–33.
5. Maslou A. Motivacija i lichnost' / A. Maslou. – SPb. : Evrazija, 1999. – 478 s.
6. Nikiforov G. S. Psihologija professional'nogo zdorov'ja kak aktual'noe nauchnoe napravlenie / G. S. Nikiforov, S. M. Shingaev // Psihologicheskij zhurnal. – 2015. – T. 36, № 2. – S. 44–54.
7. Pervin L. Psihologija lichnosti: Teorija i issledovanija / L. Pervin, O. Dzhon. – M.: Aspekt Press, 2000. – 607 s.
8. Psihologija lichnosti. Slovar'-spravochnik / Pod red. P. P. Gornostaja, T. M. Titarenko. – K. : Ruta. – 2001. – 320 s.
9. Stefenson Dzh. Prikladnaja social'naja psihologija / Dzh. Stefenson // Perspektivy social'noj psihologii / Per. s angl. – M. : Jeksmo-Press, 2001. – 688 s. – S. 580–620.
10. Fernhem A. Lichnost' i social'noe povedenie / A. Fernhem, P. Hejven. – SPb. : Piter, 2001. – 368 s.
11. H'ell L. Teorii lichnosti (osnovnye polozenija, issledovanija i primenenie) / L. H'ell, D. Zigler. – SPb. : Piter-Press, 1997. – 608 s.
12. Holl K. S. Teorii lichnosti / K. S. Holl, G. Lindsej. – M. : «KSP+», 1997. – 720 s.
13. Cartwright L. K. Sources and Effects of Stress in Health Careers / L. K. Cartwright // Health Psychology – A Handbook / Theories, Applications, and Challenges of a Psychological Approach to the Health Care System / Jossey-Bass Publishers. – San Francisco, Washington, London. – 1979. – P. 419–445.
14. Lauer R. H. Social problems and the quality of life / R. H. Lauer. – 7-th edition. – Boston : Mc Graw-Hill. – 1998. – 698 p.

Abstract

Tytarenko T. M.,

**Doctor of Psychological Sciences, Professor,
member-correspondent of NAPS of Ukraine**

CRITERIA FOR PSYCHOLOGICAL HEALTH RECOVERY UNDER LONG-TERM TRAUMA

The relevance of psychological health research capabilities and its prevention, restoration and conservation related primarily to the long-lasting trauma, which is the result of this too difficult, multifaceted, destructive stressors as a modern hybrid warfare, is determined. It is shown that the nature of modern wars and their impact on people changes significantly as the war now includes the entire population more than

concentrates around the professionals opposition. The aim was to develop criteria to maintain and restore psychological personal health.

There were identified the qualitative differences between the criteria of mental and psychological personal health. In order to search for indicators of psychological health of person who is experiencing the effects of traumatic events, the author tested method of indirect contextual interviews followed the procedure using intelligent filtering and content analysis. Various aspects of the classical theories were analyzed: socialization conditions, ways for personal growth, opportunities for self-realization, abilities of valuable functioning, methods of internal conflicts overcoming, neuroticism reduction, modes to achieve harmony in order to take into account the authors understanding the nature of personality and to define the term "personal or psychological health".

The indicators that make up the core of psychologically healthy person, were integrity, the need for self-realization and capacity for self-regulation. By peripheral indicators on individual psychological level referred creativity, harmony, adaptability; in value-semantic level - the tendency to creation of meaning, understanding the experience and ability to enjoy life; the socio-psychological level - the tendency to cooperation, capacity for empathy and trust the outside world. The following criteria for psychological health allocated: 1) the ability to update personal integrity and self-esteem; 2) the possibility of strengthening need-motivation, value-semantic personal resources; 3) the possibility of self-efficacy self-realisation increasing; 4) the ability to restore the capacity to build the constructive relations with the environment.
