

Рівненський державний
гуманітарний університет

Студентський дайджест

Збірник наукових матеріалів
здобувачів вищої освіти

№ 8
2023

Рівненський державний гуманітарний університет
Психолого-природничий факультет

Студентський дайджест

збірник наукових матеріалів здобувачів вищої освіти

Випуск 8

Рівне, 2023

3. Хайрулін О. Професійне вигорання військовослужбовців як предмет психологічного аналізу. Психологія і суспільство. 2014. № 2. С.98-128.

УДК [159.923:613]:001

ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ» У СУЧАСНОМУ НАУКОВОМУ ОСМИСЛЕННІ

*Савчук Валерія, здобувач освіти ОС «бакалавр»,
спеціальності 053 «Психологія» РДГУ*

Актуальність дослідження психологічного здоров'я обумовлена в першу чергу визначальним значенням самого феномену здоров'я для життєдіяльності людини. Поняття «здоров'я» синкретичне, тобто характеризується складністю,

багатозначністю та неоднорідністю. Найважливішою складовою здоров'я людини є психологічне здоров'я, яке є основою ефективності як професійної діяльності, так і загального благополуччя людини та, на думку С. Болтівець має розглядатися як «неодмінна умова соціальної стабільності та прогнозованості процесів, що відбуваються в суспільстві» [1, с. 26].

Мета повідомлення – дослідити трактування дефініції «психологічне здоров'я особистості» у сучасній психологічній науці.

Виклад основного матеріалу дослідження. Протягом життя людини психологічне здоров'я постійно змінюється через взаємодію зовнішніх та внутрішніх факторів, воно, як наголошує І. Галецька, зароджується і зміцнюється в надрах таких соціальних інститутів як дитячий садок, сім'я, заклади додаткової освіти, школа, ЗВО. «Психологічне здоров'я є результатом глибинної взаємодії розвитку, навчання та виховання дітей та школярів і зумовлено, з одного боку, характером їх психічного здоров'я, з іншого боку, певним рівнем їх психологічної грамотності та психологічної культури особистості, що розвивається» [3, с. 79]. Так, для здоров'я дитини важливо як те, що у школі задовольняються її пізнавальні потреби, а й соціальні потреби у спілкуванні, психологічні потреби у повазі до своєї людської гідності, до її почуттів та переживань, інтересів та здібностей (не лише у навчальній діяльності).

І. Коцан вважає, що «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я людини є слово «гармонія» або «баланс» між різними складовими самої людини: емоційними та інтелектуальними, тілесними та психічними. «Психологічне здоров'я є динамічною сукупністю психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства, які є передумовою орієнтації особистості виконання свого життєвого завдання» [4, с. 20].

Різні автори надають різний зміст терміну «психологічне здоров'я». Наприклад, А. Маслоу визначає особистість як психологічно здорову, яка самоактуалізується, Е. Фромм використовує термін «продуктивна особистість», а К. Роджерс говорить про «повноцінно функціонуючу особистість» [4, с. 26].

Після аналізу різних підходів можна виділити деякі спільні компоненти психологічного здоров'я, такі як:

- стан психічного здоров'я та душевний комфорт;
- адекватна соціальна поведінка;
- вміння розуміти себе та інших;
- повна реалізація потенціалу розвитку у різних виданнях діяльності;
- вміння робити вибір та нести за нього відповідальність;
- впевненість у своїх силах та позитивне ставлення до себе;
- прагнення до особистісного зростання та саморозвитку;
- турбота про власне здоров'я;
- дбайлива турбота про близьких людей;
- позитивне ставлення до оточуючих та інше.

Характерною рисою психологічно здорової людини є позитивний настрій, здорове почуття гумору, оптимістичний погляд на життя та активна життєва позиція.

У своєму підручнику, С. Максименко розглядає концепцію «норми» психологічного здоров'я. Він визначає, що якщо ми розглядаємо норму для психічного здоров'я як відсутність патологій та симптомів, які перешкоджають адаптації людини в суспільстві, то для визначення цієї норми важливі певні особистісні показники. Тоді як психіатр ставить своїм завданням в порятунк пацієнта від патологічних факторів, психолог спрямовує свою діяльність на розвиток корисних властивостей людини та її успішну адаптацію [5, с. 49].

Важливим аспектом «норми» психологічного здоров'я є не лише успішна адаптація, але й продуктивний розвиток людини на користь як самій собі, так і суспільству, в якому вона живе. Зазначається, що «норма» психологічного здоров'я може змінюватися із віком людини та залежить від різноманітності життєвих обставин. Відзначається, що психологічне здоров'я може безперервно розвиватися до нескінченності.

Існує безліч факторів, які впливають на формування психологічного здоров'я, проте одним з основних є сімейне середовище дитини, включаючи модель життєдіяльності батьків, їхнє ставлення до подій, поведінку у вирішенні різних життєвих ситуацій та взаємини з іншими людьми. Таким чином, психологічне здоров'я населення в значній мірі залежить від якості сімейної системи, і навпаки, якість сімейної системи обумовлюється психологічною культурою та психологічним здоров'ям населення.

У формуванні психологічного здоров'я важливу роль відіграє спосіб життя. У свою чергу, здоровий спосіб життя визначається рівнем психологічної культури людини і включає:

1. Прагнення до фізичної та духовної досконалості.
2. Досягнення душевної та психічної гармонії з самим собою та із зовнішнім світом.
3. Організація здорового харчування, оптимальних навантажень та відпочинку.
4. Виключення з життя шкідливих для організму та психіки звичок та саморуйнівної поведінки.

Психологічне здоров'я дозволяє людині стати самодостатньою та автономною. Важливо забезпечувати молодше покоління відповідно до їхнього віку інструментами самопізнання, самоприйняття та самовдосконалення, особливо в умовах складного та змінюючогося соціального оточення.

Висновки. Отже, психологічне здоров'я виступає необхідною умовою повноцінного функціонування та розвитку особистості протягом її життєдіяльності. Тому в суспільстві необхідно проводити систематичну роботу з населенням, спрямовану на формування та розвиток психологічного здоров'я. Це стає одним із ключових факторів успішної соціальної адаптації та самореалізації кожної особистості.

Список використаних джерел

1. Болтівець С. І. Педагогічна психогігієна: теорія та методика: [монографія]. Київ : Редакція Бюлетеня Вищої атестаційної комісії України, 2000. 302 с.
2. Галецька І. І. Методологічні проблеми вивчення психологічного здоров'я. Наукові записки Інституту психології ім. Г. С. Костка АПН України. Київ : Главник, 2005. Вип. 26, Т.І. С. 320-324.
3. Галецька І. І. Психологічне здоров'я як критерій внутрішньої свободи. *Психологічні студії Львівського університету*. Вип. 1. Львів : Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2004. С. 79-85.
4. Коцан І. Я. Психологія здоров'я людини / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
5. Максименко С. Д., Соловієнко В. О. Загальна психологія: [підручник для студентів вищ. навч. закл.]. Київ : Форум, 2000. 543 с.

ЗМІСТ**Частина 1.****ТЕОРЕТИКО-ЕМПІРИЧНИЙ КОНТЕНТ МОЛОДІЖНИХ ПОШУКІВ**

Андрюшина Світлана Взаємодія закладу дошкільної освіти і сім'я як необхідна умова гендерного виховання дітей дошкільного віку	3
Волощук Вікторія Дидактична гра як засіб формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку	5
Волощук Вікторія Педагогічні умови формування розумових здібностей дітей старшого дошкільного віку засобами дидактичної гри	7
Гарбарчук Діана Підготовка дитини до навчання у школі як предмет наукового дослідження	10
Гвалдене Лариса Соціально-психологічний клімат у трудовому колективі.....	13
Горшковська Лілія Психологічні аспекти діяльності рекрутера ІТ сфери.....	15
Гузик Оксана, Широких Анастасія Організації корекційної роботи з дітьми із затримкою мовленнєвого розвитку	18
Дацюк Юлія Я-концепція підлітків патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільної освіти.....	21
Давидчук Олена Психологічні особливості врегулювання професійних конфліктів у діяльності психолога закладу дошкільної освіти.....	23
Дацюк Юлія Патріотичне виховання дітей старшого дошкільного віку як актуальне завдання дошкільного віку	26
Дем'янюк Вікторія Організаційно-методичні засади психодіагностики особливостей формування емпатії у дітей молодшого шкільного віку	28
Дружиніна Інна Анатоліївна, Парчук Т. Сімейні цінності : сучасний погляд.....	31
Зіборов Людмила Корекція тривожності методами когнітивно-поведінкової терапії у родинах військовослужбовців	33
Ковалик Олександра Шляхи інтенсифікації англomовного освітнього простору в українській школі як вияв євроінтеграційних процесів.....	35
Копилова Олена Психологічний супровід відхилень нервово-психічного розвитку дітей молодшого шкільного віку	38
Климчук Глона Діагностичний аспект вивчення особливостей емоційної студентів у період кризи	39

Краля Катерина Вимірювання самоефективності дорослих українців	42
Лицюк Анастасія Особливості формування самооцінки в підлітковому віці	45
Малець Катерина, Широких Анастасія Застосування ігрових методів корекції мовлення дітей із фонетико-фенематичним недорозвинення мови.....	48
Машук Ольга, Широких Анастасія Економічні, екологічні та педагогічні аспекти національної самосвідомості та її формування	52
Мовчко Олег Неконструктивні аспекти копінг-стратегій у студентів в сучасних реаліях.....	54
Наумович Світлана Особливості само сприйняття жінок молодого віку у контексті використання соціальних мереж	57
Павловська Катерина Особливості комунікативного розвитку дітей старшого дошкільного віку	59
Подляшук Олеся Діагностичні засади вивчення психологічних особливостей емоційного вигорання педагогів	62
Попко Олександр Чинники емоційного вигорання у працівників органів внутрішніх справ.....	64
Савчук Валерія Поняття «Психологічне здоров'я особистості» у сучасному науковому осмисленні	66
Сербін О.В., Парашак С. Осмислення молоддю сучасності з позиції вічних цінностей у творі власного авторства «З партитури майдану».....	68
Степанський Ян, Безлюдна Валентина Молодіжні наративи у сфері інтимних стосунків	71
Тадєєв Гордій Психологічні особливості комунікативної культури фахівців торговельної сфери.....	73
Федяк Ольга Опанасюк Ірина Вплив стилю сімейного виховання на розвиток самооцінки підлітка	76
Шоцька Марина Арттерапія як метод гармонізації емоційного стану особистості	77

Частина 2.

ЛІТЕРАТУРНИЙ КРЕАТИВ: «СТУДЕНТСЬКИЙ ДАРУНОК УКРАЇНСЬКИМ ДІТЯМ» (авторські казки)

Бондарчук Анна Фея та ворогуючі королівства	81
Демчинська Василина Казка про інструменти душі	82
Дець Юлія Як лисичка Лідочка перемогла свій страх	83

Лавор Софія Казка про Сонячний Промінчик. Відкрий своє сяйво	84
Манзирєва Яна Історія двох сестер. Казка про Асертивність і Конформізм.....	85
Мельник Анастасія Віра в перемогу	86
Несенчук Аліни Безпека у серцях.....	87
Сірман Вікторія Казка про маленького хлопчика у великому світі	88
Тітарчук Вікторія Захоплюючий шлях до Дружби: Психокорекційна казка про подолання самотності	89