

**АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ТА ЗМІСТ ПОНЯТТЯ**  
**«ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я» В НАУКОВИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ**  
**УДК 159.9.01**

**Браніцька Тетяна Ромуальдівна,**  
*доктор педагогічних наук,*  
*професор завідувач кафедри психолого-педагогічної*  
*освіти та соціальних наук*  
*Комунального закладу вищої освіти*  
*«Вінницька академія безперервної освіти»*  
**Веретинська Світлана Вячеславівна,**  
*студентка спеціальності 053 «Психологія»*  
*КЗВО «Вінницька академія безперервної освіти»*

**Анотація.** В статті розглядається поняття «психологічне здоров'я» з позицій гуманістичної психології; виокремлено характерні якості психологічно здорової особистості (моральна орієнтація людини; здатність до волевиявлення; позитивна Я-концепція; самодостатність); узагальнено причини (негативні тенденції в соціумі, емоційне напруження індивіда) та симптоми порушення психологічного здоров'я (емоційні, особистісні, порушення адаптації.); висвітлюється проблема забезпечення умов для розвитку та збереження психологічно здорової особистості (її самореалізація, цілісність та особистісний розвиток).

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, емоційна напруга, самореалізація, система переконань.

**Актуальність дослідження.** Актуальність проблеми здоров'я зумовлена сучасними реаліями життя. Здоров'я – важлива цінність людського життя і є актуальною протягом всього існування людства. Дослідження свідчать про зростання навантаження на нервову систему та психіку людини. Стрімкий ритм життя, негативна динаміка міжособистісних взаємозв'язків, великий потік інформації та інші деструктивні особливості сучасного життя ведуть до емоційної напруги.

Однією з головних передумов формування повноцінної, психологічно здорової особистості є її безперервний розвиток, що робить

людину готовою до перетворень соціуму, реалізації конструктивних моделей соціальної взаємодії. Сьогодні питання необхідності пошуку конструктивних способів реагування на негативні тенденції, які мають місце в сучасному молодіжному суспільстві, набуло актуальності та вимагає практичних рішень.

Проблема психологічного здоров'я останнім часом все більше привертає увагу дослідників. У сучасній науці: 1) формуються уявлення про багаторівневість психічного та психологічного здоров'я (Б. С. Братусь, Ф. Є. Василюк, О. Р. Калітеєвська, Д. О. Леонтьєв та ін); 2) розробляються та стверджуються як нова, самостійна галузь наукового знання, підходи до забезпечення психологічного здоров'я (Г. С. Нікіфоров, М. Ф. Секач, Ф. Р. Філатов та ін.); 3) розглядаються моделі психологічно здорової особистості, в яких підкреслюється, що найважливішими умовами збереження психологічного здоров'я особистості є її самореалізація та цілісність (О. С. Васильєва, І. В. Дубровіна, О. С. Кочарян, Б. С. Положій, С. І. Соколовський та ін.).

Вченими досліджується взаємозв'язок особистісного розвитку індивіда та показників його нормальної реалізації, що розкривається в понятті «психологічне здоров'я» (С. О. Белічева, Л. І. Воробйова, В. В. Горинов, О. О. Данилова, О. Л. Катков, Н. М. Колотій, В. О. Ліщук, С. Д. Максименко, В. О. Моляко, Ю. Й. Поліщук, Е. О. Помиткін, Т. В. Русова, В. С. Торохтій, М. Cederblad, L. Dahlin, A. Ellsworth та ін.); висвітлюється проблема забезпечення умов для розвитку психологічно здорової особистості з урахуванням потреб віку (Н. О. Антипіна, О. К. Дусавицький, Ф. І. Кевля, Г. В. Попова, В. В. Репкін, М. Л. Світашева, Т. Б. Хомуленко, Ю. М. Швалб та ін.).

**Метою статті** є теоретичний аналіз проблеми психологічного здоров'я особистості.

**Завдання статті:** Проаналізувати проблеми поняття «психологічне здоров'я» в наукових дослідженнях.

### **Методи та методики дослідження:**

- 1) аналіз, синтез, узагальнення;
- 2) систематизація, інтерпретація ті інші методи.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Соціально-політичні процеси, процеси глобалізації, які детермінують різного рівня суспільні протиріччя, помітно впливають на адаптаційні механізми та резерви психіки, випробовують моральні та мотиваційно-сміслові системи як окремої людини, так і суспільства в цілому. Люди з позитивним відношенням до себе, до інших, до оточуючого світу, які є здатними до розуміння, співпраці, не обмежуються виключною критичністю оцінок при взаємодії з іншими членами суспільства, є толерантними та орієнтованими на досягнення взаємного розуміння, що допомагає зберігати гармонію у відносинах та протистояти руйнівним зовнішнім чинникам.

Психологічне здоров'я – стан душевного благополуччя, адекватне відношення до навколишнього світу, відсутність хворобливих психічних явищ (фобій чи неврозів). При детальному дослідженні розвитку психологічної науки та еволюції проблеми норми в психології, стає зрозумілою та закономірною увага до проблеми психологічного здоров'я (Волочков, А, & Ермоленко, Е, 2004).

Історична ініціатива в постановці і розробці проблеми психологічного здоров'я належать видатним західним вченим гуманістичної орієнтації – Г. Олпорту, А. Маслоу та К. Роджерсу.

Гуманістична психологія була визнана в якості нової психологічної парадигми, яка визнала власне самотність та самодостатність людини. Разом з цим в професійний лексикон входять поки що «поетико-метафоричні» терміни, що визначають якість індивідуального життя. В їх число входить і психологічне здоров'я. На думку представників цього напрямку, розвиток творчого потенціалу і самореалізація особистості є важливою умовою оздоровлення суспільства, оскільки, передбачає єднання людини з соціумом, а також зумовлює її творчу адаптацію, що є

необхідним для повноцінного життя в світі з бурхливими змінами. Вбачаючи в творчості вищу людську потребу, прояв психологічного здоров'я та особистісної інтеграції, психологи розглядають творчу особистість як особистість, що самоактуалізується (А. Маслоу), «продуктивну особистість» (Е. Фромм) (Маслоу, А., 1999), людину, що є «повноцінно функціонуюча» (К. Роджерс) (Роджерс, К. Р., 1994).

Поняття «психологічне здоров'я» було введено в сучасну психологію професором І. В. Дубровіною. Мова йде не про протиставлення добре відомого світовій науці та практиці поняття «психічне здоров'я» якомусь особливому психологічному здоров'ю – вони нерозривно пов'язані. Разом з тим, «якщо термін «психічне здоров'я» має відношення, насамперед, до окремих психічних процесів та механізмів, то термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу та дозволяє виокремити власне психологічний аспект прояву психічного здоров'я, на відміну від медичного, соціологічного, філософського та інших аспектів» (Дубровина, І. В. та ін., 2007).

Важливо звернути увагу і на праці, метою яких було створення психологічних моделей здорової особистості, які суттєво збагатили раціональний погляд на проблему норми. Г. Олпорт, який ввів уявлення про пропріативність людської природи, склав образ психологічно зрілої особистості; А. Маслоу на основі теорії мотивації особистості ввів образ самоактуалізованої, психологічно здорової людини (Дубровина, І. В. та ін., 2007).

До якостей психологічно здорової особистості можна віднести наступні:

- Моральна орієнтація людини. А. Ф. Лазурський наголошував, що здоров'я особистості в найбільшій мірі забезпечує ідеал безкорисливого відношення до іншого: «Альтруїзм, в тому чи іншому вигляді постає формою, і засобом, і показником найкращої гармонії між

людиною та середовищем» (Лазурский, А., Басов, М., & Мясичев, В., 2021).

- Здатність до волевиявлення, прагнення до самопроектування життя. Психологічно здорова людина – суб'єкт власного життя. Вона сама визначає його «сценарій», робить вибір та несе за нього відповідальність.

- Позитивна Я-концепція, цілісне прийняття себе, визнання права на помилки тощо.

- Самодостатність, здатність більше орієнтуватись в своїй поведінці на внутрішньо усвідомлені та встановлені собою життєві орієнтири.

- Домінування принципу «бути» над принципом «мати» в мотивах вчинків (Громова, О. Н., 2000).

- Динамічна рівновага між людиною та світом.

Збереженням психологічного здоров'я населення займається психологія. Порушення психологічного здоров'я не зумовлене органічними порушеннями мозку, вони виникають внаслідок неправильної системи переконань індивіда. Такі переконання можуть бути як усвідомленими, так і не усвідомленими, локалізованими на рівні підсвідомості. І усвідомлені, і не усвідомлені (тобто помилкові, нерозвинуті) переконання безпосередньо впливають на життя людини, приводячи до різних емоційних, особистісних та адаптаційних порушень.

Симптомами порушення психологічного здоров'я є: емоційні порушення, особистісні порушення (пов'язані з відношенням до других людей), порушення адаптації. Однак, наявність даних симптомів не є однозначними причинами проблем саме з психологічним здоров'ям – вони можуть бути викликані іншими видами нездоров'я (психічним, соматичним тощо).

Із розглянутих трьох можливих проявів порушення психологічного здоров'я, саме особистісні (моральні) порушення найбільш явно пов'язані з психологічним здоров'ям, тобто системою переконань особистості.

Емоційні та адаптаційні порушення часто можуть бути причинами інших, не психологічних порушень. Так, на емоційне самопочуття людини найбільше впливають фізіологічні фактори (соматичне здоров'я, гормональний фон), а також зовнішні умови її життя. Успішність адаптації помітно залежить від наявних у людини знань, умінь та навичок, а не тільки переконань. Можна говорити про локалізацію мотивів та характер вчинків людини. Відповідно, можна виокремити типові відхилення в розвитку людської суб'єктивності (Громова, О. Н., 2000).

Таким чином, можна зробити **висновки**, що під психологічним здоров'ям розуміють стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів. Стан душевного благополуччя забезпечує адекватну, відносно умов дійсності, регуляцію поведінки та діяльності, а також є ресурсом для всебічного розвитку особистості, зокрема, творчості. Зміст поняття «психологічне здоров'я» не обмежується медичними та психологічними критеріями, груповими нормами та цінностями, які регламентують духовне життя людини. На думку І. В. Дубровіної, термін «психологічне здоров'я» відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу. До показників психологічного здоров'я можна віднести адекватний віку людини рівень емоційно-вольової, пізнавальної сфер особистості, здатність до раціонального планування своїх життєвих цілей та підтримання активності в їх досягненні.

#### **Список використаної літератури:**

1. Волочков, А. А., & Ермоленко, Е. Г. (2004). Ценностная направленность личности как выражение смыслообразующей активности. *Психологический журнал*, 25(2), 17-33 [російською мовою].

2. Громова, О. Н. (2000). Психология конфликта. Питер, 237 [російською мовою].

3. Дубровина, И. В., Андреева, А. Д., Гуткина, Н. И., Данилова, Е. Е., Лубовский, Д. В., Прихожан, А. М., & Толстых, Н. Н. (2007). Практическая психология образования [російською мовою].
4. Лазурский, А., Басов, М., & Мясищев, В. (2021). *Классификация личностей*. Litres [російською мовою].
5. Маслоу, А. (1999). Мотивация и личность/А. Маслоу/[пер. с англ. АМ Татлыбаевой]. СПб.: Евразия, 221 [російською мовою].
6. Роджерс, К. Р. (1994). *Взгляд на психотерапию. Становление человека*. Прогресс [російською мовою].

## **ФОРМУВАННЯ ПРОФЕСІЙНО ВАЖЛИВИХ УМІНЬ ЩОДО ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-ТЕЛЕКОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У МАЙБУТНІХ ОФІЦЕРІВ-ПРИКОРДОННИКІВ**

**УДК 378.147.88**

**Боровик Людмила Володимирівна,**  
*доктор педагогічних наук, професор,*

*завідувач кафедри загальнонаукових та інженерних дисциплін  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

**Боровик Олег Васильович,**

*доктор технічних наук, професор,  
заступник начальника відділу організації освітньої та наукової діяльності  
Адміністрація Державної прикордонної служби України*

**Гащук Ірина Валеріївна,**

*старший викладач кафедри загальнонаукових та інженерних дисциплін  
Національна академія Державної прикордонної служби України  
імені Богдана Хмельницького*

**Актуальність дослідження.** Сучасні вимоги щодо забезпечення якісного виконання професійних обов'язків офіцерами-прикордонниками передбачають наявність вміння логічно мислити, ефективно збирати різнопланову і значну за обсягом інформацію, швидко її обробляти, готувати рішення і в найкоротші терміни доводити їх до підпорядкованих органів (підрозділів). Виконання зазначених завдань можливе лише за умови ефективного використання телекомунікаційних мереж та