

## **V РОЗДІЛ**

### **ПСИХОЛОГІЧНІ ПРОБЛЕМИ РОЗВИТКУ ОСОБИСТОСТІ**

**УДК 159**

*Підбуцька Н.В., Курявська О.М.,  
м. Харків, Україна*

#### **КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

**Постановка проблеми.** Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно вторгається в її особистісний простір. Соціально-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення екзистенціонального почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Усе це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психологічному здоров'ї зокрема. Державою передбачені певні механізми здійснення права людини на здоров'я. Однак, що стосується психологічного здоров'я, то воно залишається поза увагою. Збереження фізичного і психологічного здоров'я особистості, зокрема молодого покоління – одне з найважливіших завдань нашого суспільства. Загальне здоров'я розглядається як комплексне поняття, що інтегрує в собі здоров'я фізичне, соціальне, психічне та психологічне. Ставлення до здоров'я виступає одним з основних елементів самозбережуваної поведінки людини і являє собою систему індивідуальних, вибіркових зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, що сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також визначає оцінку індивідом свого фізичного та психічного стану.

**Аналіз попередніх досліджень.** Психологічне здоров'я визначається як показник нормального розвитку особистості (І.В. Дубровіна), найбільш адекватна міра індивідуального і суспільного добробуту (В.А. Лищук), продукт творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку індивіда (А. Маслоу), особистісна зрілість (Ф. Перлс), інтегративний показник життєво важливих функцій особистості людини, зокрема сім'ї (В.С. Торохтій), міра творчості особистості (В.О. Моляко), показник духовності особистості (Е.О. Помиткін), чинник соціальної "успішності" індивіда (Т.А. Тунгусова) тощо.

**Мета даної статті** – вивчення психологічного здоров'я сучасної молоді.

**Виклад основного матеріалу.** За В.П.Беловим, А.В. Шмаковим, психологічне здоров'я визначається, як єдина і повноцінна життєдіяльність людини, з притаманною їй видовими та індивідуальними біологічними, психологічними і соціальними функціями. [5]. На думку О.О. Селезньова, психоло-

гічне здоров'я – це комплексний показник, який характеризує психологічний механізм захисту особистості від психосоматичних захворювань, психологічна система безпеки, особистісний динамічний потенціал розвитку духовності, а психічне здоров'я як медичний термін констатує лише відсутність психічних захворювань, нормує критерії свідомості, пізнавальної, емоційної, рухово-вольової сфер психічної діяльності людини. Психологічно здорові люди особистісно активні, прагнуть проявляти свою вдачу, життєрадісні та самодостатні, спостережливі до себе та оточуючого світу, критичні. Саме психологічне здоров'я, на думку низки дослідників, є головною умовою самоактуалізації особистості, її повноцінного розвитку та функціонування [7]. В.Я. Семке визначає психологічне здоров'я як стан динамічної рівноваги індивіда з оточуючим природним і суспільним середовищем, коли усі закладені в його біологічній і соціальній суті життєві здібності, проявляються найбільш повно, а всі підсистеми організму функціонують з максимальною інтенсивністю [18]. В контексті теоретико-методологічних завдань нашого дослідження, нам імпонує визначення психологічного здоров'я та підхід до його вивчення, пропонує В.Е. Пахальном [14]. Він розуміє психологічне здоров'я як динамічний стан внутрішнього благополуччя (узгодженості) особистості, що складає її сутність та дозволяє актуалізувати індивідуальні, вікові та психологічні можливості на будь-якому етапі розвитку. Тобто, дефініція психологічного здоров'я трактується як глобальний, універсальний конструкт, який охоплює індивідний та особистісний рівні психіки. За В.Е. Пахальном, психологічне здоров'я характеризується онтогенетичною динамікою та розкриває закономірності розвитку самовідношення на прикладі відношення до власного здоров'я, що дозволяє своєчасно прогнозувати ті чи інші несприятливі тенденції у становленні особистості та способи їхнього подолання.

Вважаємо, що наведені визначення психологічного здоров'я є адекватними досліджуваному феномену, який виступає важливішою умовою самодостатності особистості як наслідку внутрішніх усвідомлених орієнтирів, до яких належать багато внутрішньоособистісних структур, які потребують подальшого ретельного теоретико-емпіричного опрацювання.

Визначившись з поняттям психологічного здоров'я є доцільним розглянути та виділити його основні критерії. Проблемою психологічного здоров'я та його критеріїв займалися представники психоаналітичного, екзистенціального, гуманістичного, суб'єктного підходів, вона висвітлювалася в наукових розробках Б. С. Братуся, І.В. Дубровіної, В. І. Слободчикова, А. В. Шувалова, О. Завгородньої. Досліджувались такі внутрішні передумови здоров'я як опора на власну сутність та автентичність. Вивчався вплив уявлень про здоров'я та ціннісне ставлення до нього на формування здорового способу життя. На наш погляд, психологічне здоров'я можна визначати як процес гармонійного особистісного опрацювання життєвого досвіду в напрямку самоздійснення особистості [1].

На підставі аналізу критеріїв психологічного здоров'я екзистенційно-гуманістичної та когнітивно-біхевіоральної психології у контексті свободи, спрямованого на пошук спільних закономірностей, виявлено головні їхні характеристики: відкритість досвіду, свіжість оцінки, гнучкість мислення як передумова здатності саморозуміння та самоакцептації – свобода прийняття нового, недогматичність, здатність переживати нові почуття, відкритість усвідомленню цього сприйняття багатоманітності власного Я. Прагнення жити дійсним, «екзистенційність», вміння отримати насолоду від теперішнього, заангажованість – свобода від обмежень ригідних стереотипів переживань і дій минулого та від додаткових жорстких несвобод з огляду на майбутнє: здатність застосувати «Я-досвід» для адаптації тут і тепер. Креативність, гнучкість мислення як свобода виходу за традиційні рамки, творення себе, власного життя й світу. Довіра до людської природи, автентичність, самоповага, самоакцептація – свобода бути самим собою, соціалізація з урахуванням власної сутності й об'єктивної реальності; абсолютне і безумовне самоприйняття і, водночас, прийняття відповідальності за власні проблеми – свобода визнання власної свободи і прийняття відповідальності за неї [17].

Багатогранність поняття «психологічне здоров'я» дозволяє великій кількості дослідників виділяти найрізноманітніші його аспекти. Так, Ягода ви-суває шість критеріїв психологічного здоров'я: позитивна установка стосовно власної особистості, духовний ріст та самореалізація, інтегрована особистість, самодостатність, адекватність сприйняття реальності, компетентність у подоланні вимог навколишнього світу.

Демон і Розенберг вважали, що позитивне самосприйняття нерозривно пов'язане з психологічним здоров'ям. А на думку Х. Кляйн «позитивнее самосприйняття є передумовою та невід'ємною складовою психологічного здоров'я» [17].

Серед цілого ряду авторських позицій переважають наукові погляди, відповідно до яких, психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу. Важливою складовою психологічного здоров'я особистості є наявність сенсу життя (І. В. Дубровіна А. Маслоу, В. Франкл); міжособистісні відносини як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я (А. Адлер, Б. С. Братусь, Е.Фромм). У проблемі психологічного здоров'я питання про критерії оцінки останнього є ключовими. Для характеристики психологічного здоров'я деякі автори пропонують окремі ознаки. Якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання, тому ідея комплексного підходу до оцінки психологічного здоров'я людини є більш перспективною.

Таким чином, розглянувши підходи до визначення критеріїв психологічного здоров'я, ми прийшли до висновку, що в межах нашої проблематики більш доцільним є виділення наступних критеріїв: позитивне самосприйняття, духовний ріст та самореалізація; інтегрованість особистості, її гармоній-

ність та урівноваженість; адекватність сприйняття реальності та компетентність у подоланні вимог навколишнього світу; життєтворчість та креативність, гнучкість мислення як свобода виходу за традиційні рамки, творення себе, власного життя й світу; розвинуті прогностичні здібності; науковість мислення, толерантність щодо власних та чужих помилок, об'єктивний погляд на життя, тобто свобода від нереалістичних ілюзій; висока стресостійкість до умов навколишнього світу.

Шарлота Бюлер розглядала провідні складові психологічного здоров'я, а саме прагнення людини до самоздійснення, самовиконання як рушійні сили розвитку. Повнота самоздійснення, на її думку, прямо пов'язана зі здібністю людини ставити перед собою цілі, адекватні його внутрішній сутності, і, що володіння такими життєвими цілями виступає головною умовою збереження психологічного здоров'я. На думку Ш. Бюлер, причиною неврозів, втрати «рівноваги» виступають нестача самоспрямованості, самовизначення. Відсутність усвідомлюваності цілей життя виступає однією з причин втрати психологічної рівноваги у відносинах суб'єкта та зовнішнього світу. Найбільш сучасним, на наш погляд, є підхід А. Маслоу, який констатував, що здоров'я у психологічному змісті – це люди з високим ступенем самоактуалізації. Провідними ознаками психологічного здоров'я особистості виділяють ефективну соціально-психологічну та інтрапсихічну адаптацію, інтерсуб'єктну природу, а в якості основних його індикаторів виділяють дві провідні групи: інтраперсональні та інтерперсональні показники. До інтраперсональних індикаторів відносяться здібність швидко оволодівати новими знаннями та вміннями, енергійність, впевненість у собі, емоційна зрілість, реалістичність, розвиток самосвідомості, особистісне самовизначення, актуалізація власної індивідуальності, почуття відповідальності, індивідуація, прагнення до самовдосконалення, статево-рольова ідентичність тощо. До інтерперсональних індикаторів відносяться співробітництво, вміння вести діалог, емпатія, співчуття, пошук компромісних рішень, креативна поведінка тощо [9].

**Висновки.** На основі аналізу теоретичних підходів щодо вивчення психологічного здоров'я, ми прийшли до висновку, що психологічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, дякуючи здатності людини самоконтролювати поведінку, планувати і здійснювати свій життєвий шлях у мікросоціальному та макросоціальному середовищі.

Також нами було узагальнено наступні критерії психологічного здоров'я особистості: позитивне самосприйняття, духовний ріст та самореалізація; інтегрованість особистості, її гармонійність та урівноваженість; адекватність сприйняття реальності та компетентність у подоланні вимог навколишнього світу; життєтворчість та креативність, гнучкість мислення як свобода ви-

ходу за традиційні рамки, творення себе, власного життя й світу; розвинуті прогностичні здібності; науковість мислення, акцептація двозначності та непевності, толерантність щодо власних та чужих помилок, об'єктивний погляд на життя, тобто свобода від нереалістичних ілюзій, осмисленість життя та гармонійність особистості, прийняття себе, висока стресостійкість до умов навколишнього світу.

**Список літератури:** 1. Актуальні проблеми психології. Теоретичні підходи до вивчення психологічного здоров'я та передумов самоозадачування особистості з його досягнення [Електронний ресурс] / Ж. В. Сидоренко. Режим доступу: [http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc\\_gum/znpip/2009\\_19/sb\\_19\\_44.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/portal/soc_gum/znpip/2009_19/sb_19_44.pdf) 2. *Ананьев В.А.* Основы психологии здоровья. Книга1. Концептуальные основы психологии здоровья [Текст] / В. А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с. - ISBN: 5-9268-0486-8. 3. *Андрос, М. Є.* Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл [Текст] // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – Число 2. – С.64 4. *Белов, В. П.* Реабилитация больных как целостная система [Текст] / В. П. Белов, А. В. Шмаков // Вестник АМН СССР. – 1987. – № 34. – С.60-67. 5. *Буякас, Т. М.* Личностное развитие в условиях работы самопонимания, опосредствованной символами [Текст] / Т. М. Буякас // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 23–38 6. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ [Текст] Загальна декларація прав людини. – К., 1998. – С.3-8. 7. Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г.С. Костюка НАПН України [Текст] / За ред. С.Д. Максименка. Т. XII, част. 3. – К., 2010. – 448 с. 8. *Колотій, Н. М.* Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу [Текст] : автореф. дис. ... канд. психол. наук: 19.00.07 / Н.М. Колотій; Харк. нац. ун-т ім. В.Н.Каразіна. — Х., 2003. — 20 с. 9. *Лепіхова, Л. А.* Соціально-психологічні передумови постановки життєвих завдань [Текст] / Л. А. Лепіхова // Соціальна психологія. – 2008. – № 2. – С. 102-117. 10. *Няголова, М. Д.* Принцип единства сознания и деятельности С.Л.Рубинштейна в контексте европейской гуманистики [Текст] / М. Д. Няголова // Психологический журнал. – 1999. – т.20, №5. – С.20-26. 11. *Пахальян, В.Э.* Развитие и психологическое здоровье [Текст] / В. Э. Пахальян. – СПб. : Питер, 2006. – 240 с. 12. Педагогическая психология: Учебное пособие [Текст] / В. Казанская. – СПб. : Питер, 2003. – 366с. 13. Проблеми сучасної психології: Збірник наукових праць Кам'янець Подільського національного університету імені Івана Огієнка, Інституту психології ім. Г.С. Костюка АПН України [Текст] / За ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 10. – Кам'янець Подільський: Аксіома, 2010. – 940 с. 14. *Семке, В.Я.* Психическое здоровье и общество [Текст] / В. Я. Семке // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. - 1996. - № 1. – С.5-7.

Н.В. Підбуцька, О.М. Курявська,

**КРИТЕРІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

У статті послідовно розглянуті різні підходи до вивчення психологічного здоров'я, на основі проаналізованої літератури визначені критерії психологічно здорової особистості та розкрито необхідність психологічного здоров'я як невід'ємної складової особистісного розвитку.

Н.В. Подбущая, Е.Н. Курявская

**КРИТЕРИИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ**

В статье последовательно рассмотрены разные подходы к изучению психологического здоровья. На основе анализа литературы определены критерии психологически здоровой личности. Раскрыта необходимость психологического здоровья как неотъемлемой составляющей личностного развития.

N. Podbutskaia, E. Kuryavskaya

**CRITERIA OF PSYCHOLOGICAL HEALTH OF PERSONALITY**

In the article are consistently considered different going near the study of psychological health. On the basis of analysis of literature criteria are certain psychologically to healthy personality. The necessity of psychological health is exposed as by the inalienable constituent of personality development.

*Стаття надійшла до редакції 11.04.2010*

**УДК 37.017.4**

*Кузьменко О.В.  
м. Харків, Україна*

**ВИХОВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ ВІДПОВІДАЛЬНОСТІ  
В ПОЧАТКОВІЙ ШКОЛІ США**

Вчителями США накопичено корисний досвід вивчення конституційних обов'язків школярами на уроках громадянознавства. Ця публікація має на меті ознайомити педагогів України з основними положеннями фрагменту підручника, що використовується в сучасному навчально-виховному процесі