

3. Сіданіч І. Культура взаємин батьків та дітей, її сутність та зміст / І. Сіданіч // Освіта і управління. – 2003. – Т. 6, № 4. – С. 102–109.

Беата Барчі

Магдалина Барчій

Ольга Воронова

*Мукачівський державний університет
м. Мукачево*

ДО ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Стаття присвячена актуальній проблемі людства(сучасності) – психологічному здоров'ю особистості. У статті представлено результати узагальнення наукових досліджень з питань психологічного здоров'я. З'ясовано риси психологічного здоров'я.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психічне здоров'я, риси психологічного здоров'я.

В сучасному суспільстві визнається надзвичайна важливість психологічного здоров'я для суспільно-економічного розвитку держави та якості життя людини [2]. Стан здоров'я населення обумовлює щастя і довголіття як окремої людини, так і процвітання всієї нації. Однак за останні роки у стані здоров'я населення України спостерігається стійка тенденція до погіршення. У літературі, як зарубіжній, так і вітчизняній, підкреслюється необхідність розглядати здоров'я не тільки як категорію медичну, але й соціально-психологічну і філософську [7; 8].

Тенденція визначення здоров'я з урахування соціально-психологічних аспектів життєдіяльності та існування людини простежується у чисельних наукових працях. Багато науковців намагалися дати визначення поняттю «здоров'я», серед них можна виділити Ю. Лісіцина, І. Брахмана, Є. Кудрявцева, Г. Апанасенко, Д. Венедиктова, Т. Бойченко, Н. Колодій, С. Максименко, Г. Балл. Вихід за межі визначення здоров'я як медичної категорії може бути пов'язаний з недостатністю спроб підвищити рівень здоров'я особи через акцент на формування лише фізичного і соматичного здоров'я. Співвідношення і оцінки

означених понять – фізичного, соматичного, психічного, психологічного здоров'я, обговорювались у численних наукових працях [4, 9].

Загальноприйнятого визначення психології здоров'я поки що немає. Зазначимо лише, що до цього поняття неодноразово зверталися такі сучасні дослідники, як В. Ананьєв, Н. Водоп'янова, І. Галецька, І. Гурвич, О. Корнієнко, Г. Ложкін, С. Максименко, Н. Максимова, К. Мілютіна, Г. Никифоров, В. Носков, В. Піскун, Т. Сосновський, М. Тимофієва, О. Двіжона, Н. Шевченко та ін.

Якщо термін «психічне здоров'я» має відношення, з нашої точки зору, перш за все, 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 і дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського та ін.

Сам термін «психологічне здоров'я» був введений недавно, проте, особистісні особливості, які визначаються цим поняттям, були предметом дослідження багатьох авторів і розглядались в різноманітних аспектах.

Наукову категорію «психологічне здоров'я» ввела І. В. Дубровіна в 1991 р. Вона розуміє психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між різними сторонами особистості людини, а також між людиною та суспільством, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності [6].

Власне поняття психологічного здоров'я тривалий час слугувало базовою категорією психічного здоров'я, адже досвід психопатології використовувався відносно психіки здорової людини. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного та психологічного здоров'я [1].

Іноді психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджіолі), між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг). Деякі дослідники розглядають психологічне здоров'я як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, комунікативні, поведінкові аспекти (Н. Гаранян, А. Холмогорова). Багато авторів роблять акцент на його функції: підтримання рівноваги між особистістю і середовищем, адекватна регуляція поведінки і діяльності людини, здатність протистояти життєвим

труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський, П. Бейкер).

Необхідно виділити ряд рис, що описують психологічно здорову особистість. Насамперед, це – особистісна зрілість яка характеризується головним чином розвитком самоконтролю і засвоєнням реакцій, адекватних різноманітним ситуаціям у житті людини. Основою ж адекватної поведінки в життєвих ситуаціях є вміння визначати реальні та ідеальні цілі, межі між різними підструктурами Я – Я-бажаним і Я-необхідним, тобто прагнення до узгодженості мотивації «Я хочу» із закликом «Я повинен». За О. Лазурським, одна з ознак здорової особистості передбачає вміння людини регулювати свої вчинки та поведінку в межах соціальних норм. Як відомо, в житті людини доводиться шукати рівновагу між адаптацією до реальності, з одного боку, і розвитком своїх творчих можливостей, які стверджують індивідуальність, – з іншого. Ось головні особливості «врівноваженої людини», як їх представляють собі різні автори (Ж. Годфруа).

До сфери психологічного здоров'я належать потреби, ціннісні орієнтації, інтереси, почуття, ментальність, ідентичність, сенсожиттєві орієнтації, самоактуалізація, Я-концепція. Воно відображає рівень здатності людини до реалізації та розвитку власного потенціалу, а також потенціал і ресурсність соціальної адаптації [3]. Психологічне здоров'я є втіленням результатів соціалізації особи і чинником ефективності цього процесу та індивідуального розвитку, водночас визначає особливості соціально-психологічної адаптації та гармонійності особистості [5].

Таким чином, узагальнення наукової літератури дозволяє нам розглядати психологічне здоров'я як стан психічної діяльності людини, що забезпечує саморегуляцію психофізіологічних функцій організму і самоздійснення особистості в суспільстві.

Література

1. Баевский Р. М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога / Р. М. Баевский // Клиническая медицина. № 4. – 2000. – С. 18–25.
2. Барчі Б. В., Апацька Я. Я. Якість життя як психологічна проблема / Б. В. Барчі, Я. Я. Апацька // Сучасні тенденції розвитку науки і освіти в умовах поглиблення євроінтеграційних процесів: збірник тез доповідей Всеукраїнської науково-практичної конференції, 16–

- 17 травня 2019 р., Мукачево / Ред.кол.: Т. Д. Щербан (гол. ред.) та ін. – Мукачево : Вид-во МДУ, 2019. – 656 с. – С. 31–33.
3. Барчій М. С. До питання формування емоційної стійкості майбутніх педагогів / М. С. Барчій // Психологія національної безпеки : збірник тез науково-практичної конференції з міжнародною участю (25 квітня 2017 року). – Львів : "СПОЛОМ", 2017. – С. 23–25.
 4. Воронова О. Ю. Професійна рефлексія як умова розвитку професіоналізму педагога / О. Ю. Воронова // Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : збірник тез III Всеукраїнської науково-практичної конференції (19 жовтня 2018 року). – Львів, 2018. – С. 90–94.
 5. Галецька І. І. Психологічне здоров'я / І. Галецька, Т. Сосноський // Психологія здоров'я: теорія і практика. – Львів, 2006. – С. 89–122.
 6. Дубровина І. В. Школьная психологическая служба: вопросы теории и практики / И. В. Дубровина. – М. : Педагогика, 1991. – 232 с.
 7. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу / О. В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1. – С. 55–60.
 8. Няголова М. Принцип единства сознания и деятельности С. Л. Рубинштейна в контексте европейской гуманистики // Психолог. Журнал. – 1999. – Т. 20, № 5. – С. 20–26.
 9. Теория и практика формирования психического здоровья населения / Катков Л. – Казань, 1998. – 267 с.

*Тамара Бульчик,
Валентин Мушкевич*
Східноєвропейський національний університет
імені Лесі Українки,
м. Луцьк

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФРУСТРАЦІЙНОЇ ТОЛЕРАНТНІСТОСТІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ

У теоретико-діагностичному дослідженні висвітлено основні теоретичні підходи до визначення терміну фрустраційна толерантність. Проаналізовано та виділено чинники, які формують та впли-



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>