

Розділ II. ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ПЕРЕДУМОВА КОНСТРУКТИВНОГО ОСОБИСТІСНОГО ТА ПРОФЕСІЙНОГО РОЗВИТКУ ПЕДАГОГА

1.1. Проблема збереження психічного здоров'я педагога

Проблема збереження психологічного здоров'я сучасного вчителя виявляється сьогодні досить актуальною та соціально значущою, оскільки саме гармонійний психологічний стан педагога зумовлює психологічний комфорт учнів, що значно впливає на ефективність навчально-виховного процесу.

С. Білозерська зазначає, що педагогічна діяльність має особливості, що зумовлюють високий рівень її потенційної стресогенності, адже педагог постійно включений у різноманітні соціальні ситуації, на які має мобільно й конструктивно реагувати. При зустрічі з непередбачуваними ситуаціями, він зобов'язаний думати, перш за все, про те, як вирішити проблему з найменшими негативними наслідками для дітей, за яких він несе відповідальність [1, с. 35.]. У відповідь на професійний стрес у вчителя виникає синдром емоційного вигорання, що супроводжується втратою емоційної, когнітивної та фізичної енергії особистості й виявляється в симптомах емоційного, розумового, фізичного виснаження людини та зниження задоволеності від виконуваної роботи [18].

Отже, професія педагога є емоційно стресогенною у наслідок великої кількості об'єктів, що мають бути у постійному фокусі уваги вчителя, наявності несподіваних ситуацій, які потребують негайного конструктивного розв'язання. Тому педагогічна професія вимагає великого психічного ресурсу щодо самовладання, саморегуляції та самовідновлення особистості. За даними Г. А. Виноградової, 97% вчителів незалежно від віку страждають різноманітними психосоматичними захворюваннями: гіпертонією, неврозама, остеохондрозом, виразкою шлунка тощо [4]. Виникнення цих захворювань призводить до змін у психіці й поведінці. Втрата психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя самого вчителя й негативно позначається на ефективності

педагогічної діяльності. Психологічне здоров'я вчителя визначає здатність зберігати й активізувати компенсаторні, захисні, регуляторні механізми, що забезпечують працездатність та ефективність розвитку особистості в умовах педагогічно-професійної діяльності. Також психологічне здоров'я зумовлює особистісну зрілість, активність й автономність у професійному і особистому житті педагога [1, с. 35.]

Таким чином, психологічне здоров'я є підґрунтям конструктивності особистісного розвитку педагога й умовою ефективності професійної діяльності.

Категорія здоров'я виходить за межі медицини – це культурно-історичне поняття, оскільки межі здоров'я в різних культурах визначаються по-різному.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема психічного, психологічного, духовного, морального здоров'я особистості не є новою для науки. Вона є предметом вивчення філософії, психології, психопатології, психіатрії. У вітчизняних дослідженнях її намагалися розв'язати в межах психології, психопатології та психіатрії Д. О. Авдєєв, В. О. Ананьєв, П. Б. Ганнушкін, В. М. Бехтерєв, Б. С. Братусь, Н. Є. Водоп'янова, В. П. Войтенко, І. М. Гурвич, М. Д. Гурь'єв, Б. Д. Карвасарський, І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич, В. М. Мясищев, Г. С. Никифоров, Н. В. Ходирєва, О. В. Шувалов та ін. Значну увагу цій тематиці приділено в працях зарубіжних психологів і психіатрів А. Адлера, А. Асаджіолі, А. Елліса, Е. Еріксона, А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, З. Фрейда, Е. Фрома, К. Хорні, К. Г. Юнга та ін.

Критерії норми психічного здоров'я в зазначених областях знань відрізняються, оскільки кожна з них розглядає людину з певного ракурсу. Крім того, усередині загальних галузей науки існують десятки підходів до вивчення етіології психічних й психосоматичних хвороб особистості та критеріїв її нормального розвитку.

Аналізуючи історію розвитку наукового розуміння «здоров'я» в процесі становлення психології, О. В. Шувалов визначає три етапи тлумачення цього поняття.

На початковому (некласичному) етапі об'єктом вивчення психології була психіка як властивість високоорганізованої матерії, психічні явища в живій природі, причинно-наслідкові пояснювальні схеми. Тоді психологія розвивалася по зразку природничих наук. Наступний етап, починаючи з праць З. Фрейда, ознаменувався зародженням гуманітарної стратегії дослідження психіки людини. З позицій гуманістичного підходу

психологічне здоров'я вивчали Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс. Кульмінаційним результатом цього етапу виявилися дві галузі психології: «західна» – гуманістична, і «радянська» – культурно-історична. Роботами В. Франкла і С. Л. Рубинштейна був покладений початок звернення психологічної науки до сутнісних характеристик людини. Сьогодні ми є свідками розгортання третього етапу – *постнекласичної* психології, де відбувається «ніби збирання гуманітарного світогляду» [19, с. 51], оформлюється антропологічна психологія, зорієнтована на людську реальність у всій повноті її духовно-душевно-тілесних вимірів [20]. Сходження від психофізіологічних до метаантропологічних аспектів буття спричинило перетворення системи психологічного знання й перегляд її основної проблематики. Зокрема, стосовно проблеми *норми* здоров'я такими кроками стали: переміщення фокуса досліджень з психічного апарата на людські прояви та розуміння психічної норми як *норми розвитку*. Сьогодні основи антропологічного підходу розробляються В. І. Слободчиковим, Є. І. Ісаєвим, Г.А. Цукерманом, О. В. Шуваловим.

У сучасній психології існує ряд підходів до розуміння процесу здорового розвитку особистості: біогенетичний, за яким основною детермінантою здоров'я є фактор спадковості; соціогенетичний, що надає особливе значення соціальним факторам; психогенетичний, що акцентує увагу на психологічних детермінантах (потребах, мотивах, цінностях особистості); діяльнісний, що розглядає формування психіки в процесі освоєння людиною провідного типу діяльності та багато інших підходів.

Тому сьогодні поняття «психологічне здоров'я» не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення. Критерії, структура та єдиний підхід до гармонізації психологічного здоров'я також чітко не визначені.

Метою цього підрозділу посібника є розкриття у межах психологічного дискурсу сутність феномена психологічного здоров'я як передумови конструктивного особистісного розвитку.

Мета передбачає розв'язання таких *завдань*: 1) на основі теоретичного аналізу науково-психологічних джерел визначити сутність поняття «психологічне здоров'я»; 2) встановити його зв'язок з конструктивністю особистісного розвитку; 3) визначити компоненти психологічного здоров'я.

В преамбулі до Уставу Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) в 1948 р. сказано, що здоров'я – це такий стан людини, якому властиво не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, душевне й соціальне благополуччя. Під станом *нездоров'я* тут розуміють: передусім, фізичне нездоров'я (тимчасову втрату працездатності), що визначається запасом мускульної енергетики. Термін «психічне здоров'я» був уведений ВООЗ у 1979. Слід зазначити, що саме *психічне* нездоров'я людини знищує фізичний потенціал особистості, навіть достатній для подолання нагальних проблем [17].

У Концепції ВООЗ від 30.08.2012 р. психічне здоров'я визначається як стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати та вносити внесок у життя своєї спільноти. Сучасне визначення здоров'я, що було запропоновано ВООЗ, включає такий стан людини, при якому: 1) збережені структурні й функціональні характеристики організму; 2) існує висока здатність пристосовуватись до змін у звичному природному й соціальному середовищі; 3) зберігається емоційне й соціальне благополуччя людини.

Отже, сучасне розуміння поняття «здоров'я» припускає чотири основні здатності особистості: активне функціонування організму, адаптацію до умов середовища, реалізацію особистісного потенціалу й стан емоційного благополуччя людини.

В. І. Слободчиков розглядає здоров'я як процес, спрямований на розвиток людської суб'єктивності, й зазначає, що, чим ширше можливості людини в реалізації своїх біологічних і соціальних функцій, тим більш високий в неї рівень здоров'я [16].

За переконанням І. В. Дубровиної, здоров'я – це комплексний багатоаспектний феномен, що включає в себе медичні, психологічні, педагогічні, соціальні й інші аспекти [5]. Це й анатомія, і медицина, і психологія, і соціологія, і філософія, що описують оптимальне функціонування організму» [19, с. 247].

У наукових здобутках М. Боришевського, Л. Бурлачука, С. Васьківської, О. Корнієнко, С. Максименка, К. Мілютіної та багатьох інших вітчизняних та зарубіжних вчених виокремлюються дослідження психосоматичних, особистісних та соціально-психологічних аспектів життєдіяльності, які регулюють психічне здоров'я особистості. Ю. Бохонкова й В. Пліско, пов'язуючи категорії «якість життя» і «психічне

здоров'я особистості», визначають, норму психічного здоров'я як *гармонійний розвиток психіки*, відповідний віку людини [2, с. 59-63].

Отже, спираючись на сказане вище, можемо сформулювати робоче визначення поняття психічне *здоров'я* як гармонійний *розвиток психіки* людини, що забезпечується конструктивним функціонуванням підструктур особистості й визначає стан емоційного благополуччя людини та її здатність до соціально-психологічної адаптації й реалізації особистісного потенціалу.

Сьогодні проблема психічного здоров'я розглядається на декількох рівнях: біологічному, психологічному, соціальному тощо. Звідси витікає розуміння феномена психічного здоров'я особистості як багаторівневої структури, яка містить відповідні компоненти. Отже, дослідження феномена психічного здоров'я (його сутності, видів, критеріїв норми) досі триває, й сьогодні стає все більш актуальним у зв'язку з тим, що останніми роками відбулися серйозні зміни в соціокультурній ситуації, в екологічному, економічному, політичному житті суспільства, що безперечно відбивається на психологічному кліматі у світі й, зокрема, на здоров'ї громадян України. Психіка сучасної людини відчуває потужні негативні впливи соціального, природного, побутового, політичного характеру, що вимагає спеціальних заходів для охорони й зміцнення фізичного, психічного й психологічного здоров'я особистості.

Психологічне здоров'я є одним зі значимих понять психології. Йому присвячені праці А. Маслоу, К. Роджерса, В. Франкла, В. А. Ананьєва, Б. С. Братуся, І. В. Дубровіної, О. В. Хухлаевой, В. Е. Пахальян, О. В. Шувалова та інших. У сучасну вітчизняну психологію поняття «психологічне здоров'я» вперше було введено І. В. Дубровіною і тривалий час входило в базовий зміст поняття *психічного* здоров'я як його частина. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного й психологічного здоров'я. Так, М. Панов зазначає, що існує декілька специфічних рівнів життєдіяльності людини: біологічний, психічний, психологічний, соціальний, духовний тощо. І на кожному з цих рівнів здоров'я має особливості свого прояву.

Здоров'я на *біологічному* рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища. Я. Андрушко зазначає, що біологічне здоров'я передбачає наявність гомеостазу, що

дозволяє людині адекватно реагувати на різні чинники навколишньої дійсності.

На *психічному* рівні здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ й забезпечує адекватну регуляцію поведінки й діяльності людини. Психічне здоров'я забезпечується розвитком *вищих психічних функцій*. Нерозвинені вищі психічні функції (емоційні, вольові, інтелектуальні, соціальні) не дозволяють людині адекватно взаємодіяти з людьми, культурою, природою, пізнавати, відчувати й розуміти цей світ. В результаті фрустрації вищих потреб людини виникає психологічний дискомфорт, що створює деприваційну ситуацію й, як наслідок, виникає порушення психічного здоров'я (страхи, тривожність, психічна напруга, комплекси, негативні переживання, неадекватні реакції й ін.). Все це гальмує, спотворює шлях психічного розвитку й становлення особистості.

Здоров'я на *психологічному* рівні чи так інакше пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти, що таке *здорова особистість*. Чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, урівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності. Душевний спокій – це баланс, стан гармонії зі світом й, насамперед, із самим собою.

І. В Дубровіна стверджує, що «психічне здоров'я» належить до окремих психічних процесів, тоді як «психологічне здоров'я» має відношення до особистості в цілому й тісно пов'язане з вищими проявами людського духу, що дозволяє виділити саме психологічний аспект проблеми психічного здоров'я на відміну від медичного, соціологічного, філософського аспектів [5]. Під психологічним здоров'ям вона розуміє психологічні аспекти психічного здоров'я, тобто те, що перебуває в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу: «Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного й всебічного психічного розвитку» [6, с. 117]. Духовність розглядається нею як особливий моральний стан особистості, її духовний потенціал, орієнтація на вищі абсолютні загальнолюдські цінності: Істину, Красу, Добро. Якщо в людини неформована етична система, то неможливо говорити про її психологічне здоров'я. Відтак, розуміння психологічного здоров'я як здоров'я особистісного, духовного можна

співвіднести з уявленням про психологічне здоров'я в концепції В. Франкла.

Якщо основу психічного здоров'я становить повноцінний розвиток вищих психічних процесів, то основу психологічного здоров'я становить повноцінний розвиток особистості на всіх етапах онтогенезу. Усвідомлення й прийняття людиною власних особливостей припускає активну позицію самої людини, її зацікавленість у своєму психічному й особистісному розвитку. Психологічне здоров'я пов'язане з моральним та духовним становленням і тлумачиться у широкому сенсі як властивість розвинутої особистості (її здатність до здійснення своїх сенсів, до самовдосконалення, самовизначення). Психологічне здоров'я зумовлене, з одного боку, рівнем психічного здоров'я, а з іншого боку – рівнем психологічної культури особистості.

Складовими психологічного здоров'я, за концепцією І. В. Дубровиної, виступають: 1) *психічне здоров'я* – як показник розвиненості всіх психічних процесів (мислення, пам'яті, мотивації, активності, емоцій тощо); 2) повноцінний *особистісний розвиток*; 3) *психологічна грамотність*, що сприяє усвідомленому ставленню до своїх особистісних якостей (компетентність, інтелект, освіченість); 4) *психологічна культура* як усвідомлення людиною себе у взаємодії зі світом, 5) розвиток *гуманістичного світогляду*; 6) *психологічне благополуччя* [6, с. 122].

Отже, «психологічне здоров'я» виявляється категорією набагато ширшою, ніж поняття «психічного здоров'я». Воно вміщує в себе й психосоматичне й психічне здоров'я, а також вищі особистісні утворення, які формуються на більш пізніх етапах онтогенезу на основі розвитку вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних) та вершинних особистісних утворень (духовного потенціалу, моральних ставлень, духовної особистісної спрямованості).

На думку О. В. Шувалова, психологічне здоров'я відбиває суцільно людський вимір. Воно по суті є науковим еквівалентом здоров'я *духовного*. Вчений ставить питання про норму й патологію *духовного розвитку* людини. О. В. Шувалов переконаний, що основу психологічного здоров'я становить нормальний розвиток людської суб'єктивності (самостійності духовного життя), а його визначальними критеріями є спрямованість особистісного розвитку та актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо) [20]. Аналізуючи тенденції розвитку західної

науково-гуманістичної думки щодо психологічного здоров'я, О. В. Шувалов нагадує що К. Роджерс, наполягаючи на тому, що людина наділена вродженим прагненням до здоров'я й росту, розкрив образ повноцінно функціонуючої особистості; а А. Маслоу на основі теорії мотивації вивів прообраз самоактуалізованої, психологічно здорової особистості. Але, спираючись на позицію В. Франкла, який стверджував, що самоактуалізація – це не є кінцеве призначення людини, О. В. Шувалов зауважує, що у дійсності замикання індивіда лише на процесі самовдосконалення частіше приводить до знищення сенсу буття й загального зниження життєздатності людини [20, с. 91].

Вчений зазначає, що вітчизняна наука запропонувала інші принципи розгляду проблеми психологічного здоров'я, що ґрунтуються на нашій культурній традиції й ментальності: це ідеї можливості й необхідності сходження людини до повноти власної реальності; прагнення до духовного зростання (В. І. Слободчиков). О. В. Шувалов розмірковує таким чином: «Було б помилкою вважати, що порушення психологічного здоров'я неодмінно проявляються в соціальній дезадаптованості або асоціальних діях людини. Навпроти, люди можуть успішно пристосовуватися до різних ситуацій, справляти сприятливе враження, а при цьому керуватися виключно егоїстичними мотивами, демонструючи, таким чином, психологічне нездоров'я. І навпаки, психологічне здоров'я не виключає тривоги й розгубленості, сумнівів, конфліктів і криз. Стан психологічного здоров'я має мінливу природу, тобто здоров'я й нездоров'я існують у вигляді суперечливих суб'єктивних людських якостей» [20, с. 92].

Психологічне здоров'я є необхідною умовою повноцінного функціонування особистості в процесі життєдіяльності. З одного боку, воно є умовою адекватного виконання людиною своїх соціальних і культурних ролей, а з іншого боку, забезпечує людині можливість безперервного особистісного розвитку протягом всього життя. Розвиток особистості припускає не тільки відсутність застою, але й прагнення до мети, що визначає послідовне накопичення позитивних новоутворень. *Розвиток* є незворотним процесом, зміни типу взаємодії людини з навколишнім середовищем, що проходить через всі рівні розвитку психіки й свідомості й полягає в якісно іншій здатності інтегрувати й узагальнювати досвід, отриманий у процесі життєдіяльності.

Відтак, психологічне здоров'я тісно пов'язано з поняттям особистісного

розвитку і розглядається одночасно як необхідна умова і як показник успішного протікання процесу психологічного розвитку особистості. Інакше кажучи, воно є свідченням нормального функціонування усіх психічних процесів і результатом гармонійного особистісного розвитку в цілому.

Значний внесок у розвиток наукових уявлень про психологічні механізми особистісного розвитку внесли Б. Г. Анань'єв, Л. І. Божович, Л. С. Виготський, П. Я. Гальперин, Г. С. Костюк, С. Д. Максименко, Ж. Піаже, С. Л. Рубинштейн, Д. Б. Ельконин та інші. Характеристику психічного розвитку особистості дав Г. С. Костюк, який визначив принцип розвитку в психології, відповідно до якого розвиток особистості являє собою безперервний процес кількісних й якісних змін індивіда протягом усього періоду онтогенезу. Розвиток особистості відбувається шляхом ускладнення психічних структур при переході від нижчих до вищих психічних рівнів [8]. Таким чином, онтогенез виступає як незворотна послідовність ускладнення особистісних підструктур, у якій генетично пізні підструктури виникають з більш ранніх і включають їх у зміненому вигляді. Заслугою Д. Б. Ельконина в дослідженні проблеми особистісного розвитку є виділення вікових періодів, сензитивних до формування тієї або іншої провідної діяльності та вікових новоутворень. Відповідно до концепції Е. Еріксона, розвиток особистості відбувається шляхом послідовного проходження 8-ми стадій життєвого циклу з розв'язанням певних особистісних завдань. Невирішена криза перешкоджає досягненню стану психологічного здоров'я особистості. Результатом конструктивного розвитку виступає особистісна зрілість, що презентує собою психологічне здоров'я.

При блокуванні процесу конструктивного особистісного розвитку, відбувається становлення психологічно нездорової особистості. Невротичні, психопатичні й соціопатичні особистості перебувають за межами психологічного здоров'я. До психологічно нездорових особистостей належать також люди, які мають хронічні психологічні проблеми такі як: агресивність, ворожість, алкоголізм, різноманітні залежності, депресія, хронічні страхи, позиція Жертви тощо. Психологічно проблемна людина не захищена від ударів життя й не володіє особистісним інструментарієм, щоб справлятися з життєвими викликами. За переконанням А. Маслоу, дефіцит

психологічного здоров'я можна розглядати як своєрідну форму когнітивної, моральної та емоційної неповноцінності [13].

Відтак, психологічне здоров'я не зводиться лише до психічного. Це стан, коли психічне здоров'я сполучається з особистісним, що зумовлене оптимальним функціонуванням всіх психічних і психологічних підструктур особистості. Психологічне здоров'я описує особистість у цілому й має відношення до емоційної, мотиваційної, пізнавальної й вольової сфер, а також до проявів людського духу [13].

Особистісна зрілість і психологічне здоров'я можуть використатися як синонімічні поняття. Однак, якщо говорити про психологічне здоров'я *дитини*, то воно є лише передумовою досягнення особистісної зрілості. Людина, що досягла зрілості, здатна підтримувати динамічний баланс між пристосуванням середовища до себе і пристосовністю до середовища при збереженні акценту на перевазі самозмін.

Для психологічного здоров'я *норма* – це наявність певних особистісних характеристик, що дозволяють не тільки адаптуватися до суспільства, але й, розвиваючись самому, сприяти його розвитку. Альтернатива нормі у випадку *психічного* здоров'я – це хвороба. Альтернатива нормі у випадку *психологічного* здоров'я – це не хвороба, а відсутність можливості особистісного розвитку, нездатність до виконання свого життєвого завдання [17].

Отже, *психологічне* здоров'я є основою конструктивного розвитку особистості.

Стосовно визначення структури психологічного здоров'я, вважаємо за доцільне спиратися на концепцію С. Л. Рубінштейна, який пропонує трьох-рівневу структуру особистості: психофізіологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смісловий рівні [15]. Повноцінна сформованість конструктивних особистісних якостей на зазначених рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я: психосоматичне, індивідуально-психологічне, соціально-особистісне здоров'я. Б. С. Братусь розширює 3-х рівневу модель С. Л. Рубінштейна, додаючи до неї вищий (IV-й) – *екзистенційний* рівень – рівень *життєтворчості*, що досягається через здійснення особистісного вибору, знаходження сенсу життя, керування смисловою регуляцією й відповідає рівню *духовного* здоров'я. Він відзначає, що критерієм психологічного здоров'я особистості є її *моральна орієнтація*, підкреслюючи при

цьому, що невротичний розвиток особистості пов'язаний, передусім, з егоїстичною орієнтацією особистості. Він зазначає, що людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [3]. Вищий (екзистенціальний) рівень психічної організації, що презентує психологічне здоров'я, проявляється у здатності до життєтворчості через здійснення особистісного вибору, визначення сенсу життя, керування смисловою регуляцією. А.Ф.Лазурский також відзначає, що альтруїзм є показником гармонії між особистістю й середовищем, а психологічне здоров'я особистості забезпечується за допомогою ідеалу безкорисливого ставлення до навколишньої дійсності.

С. Д. Максименко зближує категорії *психічного*, *психологічного* й *духовного* здоров'я, розглядає їх як шаблі процесу особистісного розвитку [10, с. 4]. При цьому духовне здоров'я розглядається ним як прояв індивідуально-смислового (за С. Л. Рубінштейном) та екзистенційного (за Б. С. Братусем) рівнів. Критеріями психологічного здоров'я С. Д. Максименко визначає: сформованість моральних ціннісних ставлень особистості до себе, до інших людей, до світу (довіра, любов), уміння справлятися з життєвими проблемами, стресостійкість, здатність до ефективної, творчої діяльності. Він зазначає, що конструктивна реалізація людиною позитивних ставлень до інших створює відчуття щастя й духовного спокою. Психологічно здорові особистості здатні самостійно ставити цілі, приймати рішення, нести відповідальність.

Т. Митник зауважує, що психічне здоров'я – це стан душевного благополуччя, який забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності [12]. В якості критеріїв психологічного здоров'я вона виділяє: здатність до безумовного прийняття самоцінності кожної людини, адекватного вираження своїх думок, почуттів, природність, конгруентність, відповідальність, оптимізм, врівноваженість, впевненість, адекватну самооцінку, незалежність, відповідальність; почуття гумору, толерантність, самоповагу тощо. Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я є: позитивне мислення, емоційна стійкість, толерантність до стресових факторів, врівноваженість у стосунках з іншими людьми.

Г. В. Ложкін тісно пов'язує психологічне здоров'я особистості з принципами самоактуалізації А. Маслоу й зазначає, що «момент самоактуалізації – це найвищі позитивні переживання. Для самоактуалізації потрібно віднайти самого себе, розкрити

себе, встановити, що для тебе добро, а що зло, яка мета твого життя. Саме прагнення до більш високої мети вказує на психологічне здоров'я. Отже, психологічне здоров'я – це розвиток і рух в сторону самоактуалізації» [9, с.38-39].

Одним із базових понять в теорії Г. В. Ложкіна є *внутрішня картина здоров'я* – сукупність інтелектуальних уявлень здоров'я особистості, комплекс емоційних переживань, відчуттів, поведінкових реакцій. Її формування передбачає: ототожнення себе з образом здорової цілісності; усвідомлення ознак порушення гомеостазу, тобто ідентифікація в собі індикаторів передхвороби. Хвороба – це завжди ослаблення ресурсів особистості. Відсутність психологічного здоров'я розглядається вченим як своєрідна форма моральної та емоційної неповноцінності: «Чим гармонійніше по'єднані всі існуючі властивості особистості, тим вона більш стійкіша, врівноваженіша й здатна протистояти впливам, що прагнуть порушити її цілісність» [9, с. 15]. Серед основних критеріїв психологічного здоров'я Г. В. Ложкін вважає наступні: адекватне сприйняття реальності (себе, інших, світу); спонтанність; здатність до служіння (справі, покликанню); потреба в усамітненні; незалежність від зовнішнього середовища; активність і воля; свіжий погляд, вміння відрізнити засоби від мети, добро від зла; почуття гумору; креативність.

На думку М. С. Корольчука, здоров'я особистості забезпечується на різних, але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування: біологічному, психологічному й соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на впливи зовнішнього середовища. На психологічному рівні здоров'я пов'язане з особистим контекстом, у межах якого особистість постає як психічне ціле. «Чим гармонійніше поєднані всі суттєві властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, врівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності. Психічне здоров'я зазнає впливу (як позитивного, так і негативного) з боку соціального оточення. Тільки люди зі здоровою психікою відчувають себе активними учасниками в соціальній системі» [7, с.9-10]. Основним критерієм психічного (психологічного) здоров'я М. С. Корольчук вважає критерій *психічної рівноваги та адаптивні можливості*: «Аномалія в психіці особистості найбільш яскраво заявляє про себе в проявах її дисгармонії, втраті

рівноваги з соціальним оточенням, в порушенні процесів соціальної адаптації» [4, с.11]. Адаптація до складних умов вимагає наявності у людини певних якостей особистості, а саме: сильного типу нервової системи, емоційної врівноваженості, стресостійкості. До показників психологічного здоров'я, за М. С. Корольчуком, належать: оптимізм, урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність), впевненість у собі, вміння позбавлятися образ, працелюбність, незалежність, відповідальність, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль; емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів; володіння негативними емоціями; вільний прояв почуттів; оптимальне самопочуття; духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси, істини), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості; самоконтроль, воля, енергійність, активність.

Виходячи зі сказаного, зрозуміло, що таке широке явище як психологічне здоров'я не можливо описати якимось одним критерієм. Ідея комплексного підходу до оцінки психологічного здоров'я є перспективним завданням сучасної психології. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки розподіляється відповідно до різних видів психічних проявів.

Розглянемо «портрет» психологічно здорової людини. Результати досліджень Джюетта, який вивчав психологічні характеристики людей, що благополучно дожили до 80-90 років, показали, що всі вони мали оптимізм, емоційний спокій, були самодостатніми, вміли радуватися й адаптуватися до складних життєвих обставин. Це повністю вписується в «портрет» психологічно здорової людини, що описують багато дослідників: це людина спонтанна і творча, життєрадісна, відкрита, пізнає себе і навколишній світ не тільки розумом, але й почуттями, інтуїцією; вона приймає себе і визнає цінність й унікальність інших людей. Така людина покладає відповідальність за своє життя на себе й отримує уроки з несприятливих ситуацій. Її життя наповнене сенсом. Вона перебуває в постійному розвитку й сприяє розвитку інших людей. Її життєвий шлях може бути не легким, але вона чудово адаптується до умов життя, що швидко змінюються, й вміє перебувати в ситуації невизначеності.

Таким чином, «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є слово «гармонія», або «баланс». Це гармонія між підструктурами самої особистості

(духовною, соціальною, емоційною, вольовою, інтелектуальною, тілесною), гармонія між людиною й оточуючими людьми, природою; гармонія між умінням адаптуватися до середовища й умінням адаптувати його у відповідності до своїх потреб. Гармонія розглядається не як статичний стан, а як процес. Тому психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами особистості й навколишнього світу [14].

Якщо «ключовим» словом для опису психологічного здоров'я є «*гармонія*», то центральною характеристикою психологічно здорової людини можна назвати *здатність до саморегуляції*, яка забезпечує можливість адекватного пристосування як до сприятливих, так і несприятливих умов. Традиційно вважається, що адаптація до сприятливих ситуацій проходить легко. Однак, існує чимало випадків, коли людина, яка швидко досягла соціального та економічного успіху, платить за це погіршенням психологічного здоров'я (втрачає сон, спокій). При адаптації до складних ситуацій психологічно здорова людина не тільки розв'язує проблеми, а й використовує їх для власного розвитку [14]. Отже, основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагає мобілізації ресурсів особистості.

В. Франкл пов'язує поняття «духовне здоров'я» особистості з категорією сенсу життя. Д. О. Леонт'єв також вважає, що при нормальному розвитку особистості в мотивації людини переважає установка на реалізацію сенсу існування. Е. Фромм відзначає, що основою психологічного неблагополуччя особистості виступає конфлікт між потребами людини у волі й безпеці. На його думку, єдиним вірним способом вирішення цієї суперечності є здатність любити – мистецтво, рівнозначне мистецтву жити. А. Маслоу оцінює наявність самоактуалізації особистості й домінування буттєвої мотивації як основний критерій її психологічного здоров'я [11].

ВИСНОВКИ

1. Вектор особистісного розвитку має два напрямки: конструктивний, результатом якого є психологічне здоров'я, і деструктивний (егоїстично-мотивований). Важливим фактором психологічної готовності педагога до творчої професійної діяльності є його *психологічне здоров'я* – складне, багаторівневе утворення, що презентує гармонійний тілесно-душевно-духовний стан особистості, основою якого є баланс між внутрішніми процесами (духовними, соціальними, емоційними, волевовими, інтелектуальними, соматичними), між людиною та світом в цілому. Функціями психологічного здоров'я є: конструктивний розвиток особистості й підтримка динамічного балансу між людиною й середовищем. Психологічне здоров'я є підґрунтям особистісної стійкості та психологічного імунітету людини в ситуаціях соціально-економічних, політичних, екологічних криз. Воно зумовлює конструктивність особистісного розвитку й сприяє мобілізації особистісних ресурсів, адаптаційних можливостей, актуалізації духовного потенціалу.

2. Основними проявами психологічного здоров'я особистості виступають:

- Духовно-моральна спрямованість (орієнтація на реалізацію вищих цінностей, усвідомленість сенсу життя, творча самоактуалізація особистості);
- Розвинена самосвідомість і особистості (адекватна самооцінка, готовність до самовизначення й морального вибору, сформованість моральних ставлень та когнітивних здібностей);
- Повноцінна саморегуляція, стресостійкість самоконтроль емоційна стабільність фрустраційна толерантність почуття особистісного благополуччя;
- Соціальна адаптація (уміння жити серед людей, справлятися з життєвими проблемами).

3. Структура психологічного здоров'я може бути представлена: духовно-смысловим, соціально-особистісним, індивідуально-психологічним та психосоматичним

компонентами. Духовно-смісловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації; соціально-особистісний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює здатність до соціально-психологічної адаптації; індивідуально-психологічний компонент визначає емоційний комфорт та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями нейрофізіологічної організації та фізичним станом людини.

Психологічними детермінантами гармонізації психологічного здоров'я особистості виступають: здоровий спосіб життя, помірність у задоволенні фізичних потреб, оптимальна фізична і розумова активність людини, розвиток самоконтролю, саногенні почуття, позитивне мислення, подолання егоїзму, самовиховання моральних якостей та моральних ставлень до людей, до себе, до світу в цілому, творча самоактуалізація, моральне самоусвідомлення, актуалізація духовного потенціалу.

Перспективи подальших досліджень полягають у розробці методів гармонізації психологічного здоров'я сучасних педагогів.

Список використаної літератури

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / С. Білозерська / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. // упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 33-39
2. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості / Ю. Бохонкова, В. Пліско / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 59-63.
3. Братусь Б. С. К проблеме человека в психологии / Б. С. Братусь / Вопросы психологии. – 1997. – № 5. – С. 3–19.
4. Виноградова Г. А. Климат в педагогическом коллективе и субъективное благополучие личности педагога / Г. А. Виноградова. – Тольятти: ТГУ, 2010. – 99 с.
5. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности / И. В. Дубровина // Вестник практической психологии образования. – 2009. – № 3. – С. 17–19.
6. Дубровина И. В. Практическая психология в лабиринтах современного образования. – М.: НОУ ВПО «МПСУ», 2014. – 464 с.
7. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М.С. Корольчук. – К.: Фірма "Інкос", 2002. – 272 с.
8. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості / Г. С. Костюк / За ред. Л.М. Проколієнко; Уклад. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. — К.: Рад. шк., 1989. – 608 с.
9. Ложкин Г.В., Носкова О.В., Толкунова И.В. Психология здоровья человека / Г. В. Ложкин, О. В. Носкова, И. В. Толкунова / Под ред. проф. В.И. Носкова. – Севастополь: «Вебер», 2003. – 257 с.
10. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей / С. Д. Максименко / Психолог. – січень 1 (1) 2002. – С. 4.
11. Маслоу А. Мотивация и личность / А. Маслоу. – СПб.: Евразия, 1999. – 365 с.
12. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники / Т. Митник / Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. / упор. Н. М. Бамбурак. – Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. – С. 269-271.

13. Психологическое здоровье / психологос [Електронний ресурс] – Режим доступу: <https://www.psychologos.ru/articles/view/psihologicheskoe-zdorove> (Дата звернення: 18.05.2020).
14. Психологическое здоровье, его структура, критерии нарушений [Електронний ресурс] – Режим доступа: <https://studfile.net/preview/1622366/page:3/> (Дата звернення: 18.05.2020).
15. Рубинштейн С. Л. Человек и мир / С. Л. Рубинштейн. – М., 1973. – 123 с.
16. Слободчиков В. И., Исаев Е. И. Психология развития человека: развитие субъективной реальности в онтогенезе : учебное пособие / В. И. Слободчиков, Е. И. Исаев. – Москва : Школьная пресса, 2000. – 416 с.
17. Структура и критерии психологического здоровья [Електронний ресурс] – Режим доступу: https://studme.org/137466/psihologiya/struktura_kriterii_psihologicheskogo_zdorovya (Дата звернення: 18.05.2020).
18. Форманюк Т. В. Синдром «эмоционального сгорания» как показатель профессиональной дезадаптации учителя / Т. В. Форманюк / Вопросы психологии. – 1994. – № 6. – С. 57–64.
19. Франкл В. Человек в поисках смысла / В. Франкл. – М. : Прогресс, 1990. – 372 с.
20. Шувалов А. В. Психологическое здоровье человека / А. В. Шувалов // Вестник, Серия : Педагогика. Психология. 2009. – Вып. 4 (15). – С. 87–101.

2.3. Концептуальна модель та психодіагностична методика вивчення стану психологічного здоров'я сучасних педагогів

Відтак, структура психологічного здоров'я має духовно-смісловий, соціально-особистісний, індивідуально-психологічний та психосоматичний компоненти. Для оцінки рівня сформованості кожного з компонентів було визначено систему дихотомічних критеріїв (табл. 2.1).

Таблиця 2.1.

Дихотомічні критерії сформованості компонентів психологічного здоров'я особистості.

Компоненти	Дихотомічні критерії
Духовно-смісловий компонент	Духовна осмисленість життя – Беззмістовність життя
	Саморефлексія – Неусвідомленість себе
	Відповідальність (внутрішній локус контролю) – Екстернальність (зовнішній локус контролю)
	Творча реалізованість – Творча нереалізованість
Соціально-особистісний компонент	Соціально-психологічна адаптованість – Соціально-психологічна дезадаптованість
	Децентрація – Егоцентризм
	Доброзичливість – Агресивність
	Оптимізм – Песимізм (негативізм)
Індивідуально-психологічний компонент	Гнучкість мислення – Ригідність
	Емоційний комфорт – Емоційна лабільність
	Вольовий самоконтроль – Слабовілля
	Стресостійкість – Невротичність
Психо-соматичний компонент	Енергійність – Млявість
	Активність – Пасивність
	Піднесений настрій – Депресивність
	Корисні звички (почуття міри й самообмеження як стиль життя, помірність у сні, їжі) – Шкідливі звички (непомірність у їжі, у сні, паління, алкоголь, пристрасть до солодощів)

Спираючись на теоретично обґрунтовані компоненти, критерії та детермінанти психологічного здоров'я, було побудовано концептуальну модель гармонізації психологічного здоров'я особистості (рис. 1).

До складу моделі входять: компоненти, дихотомічні критерії, рівні психологічного здоров'я, психологічний механізм та детермінанти його гармонізації.

Психологічним механізмом гармонізації психологічного здоров'я особистості виступає духовна саморегуляція емоцій та поведінки, яка зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, керуючись духовно-моральними імперативами (дотримання обов'язку, взаємоповаги, любові до оточуючого світу тощо).

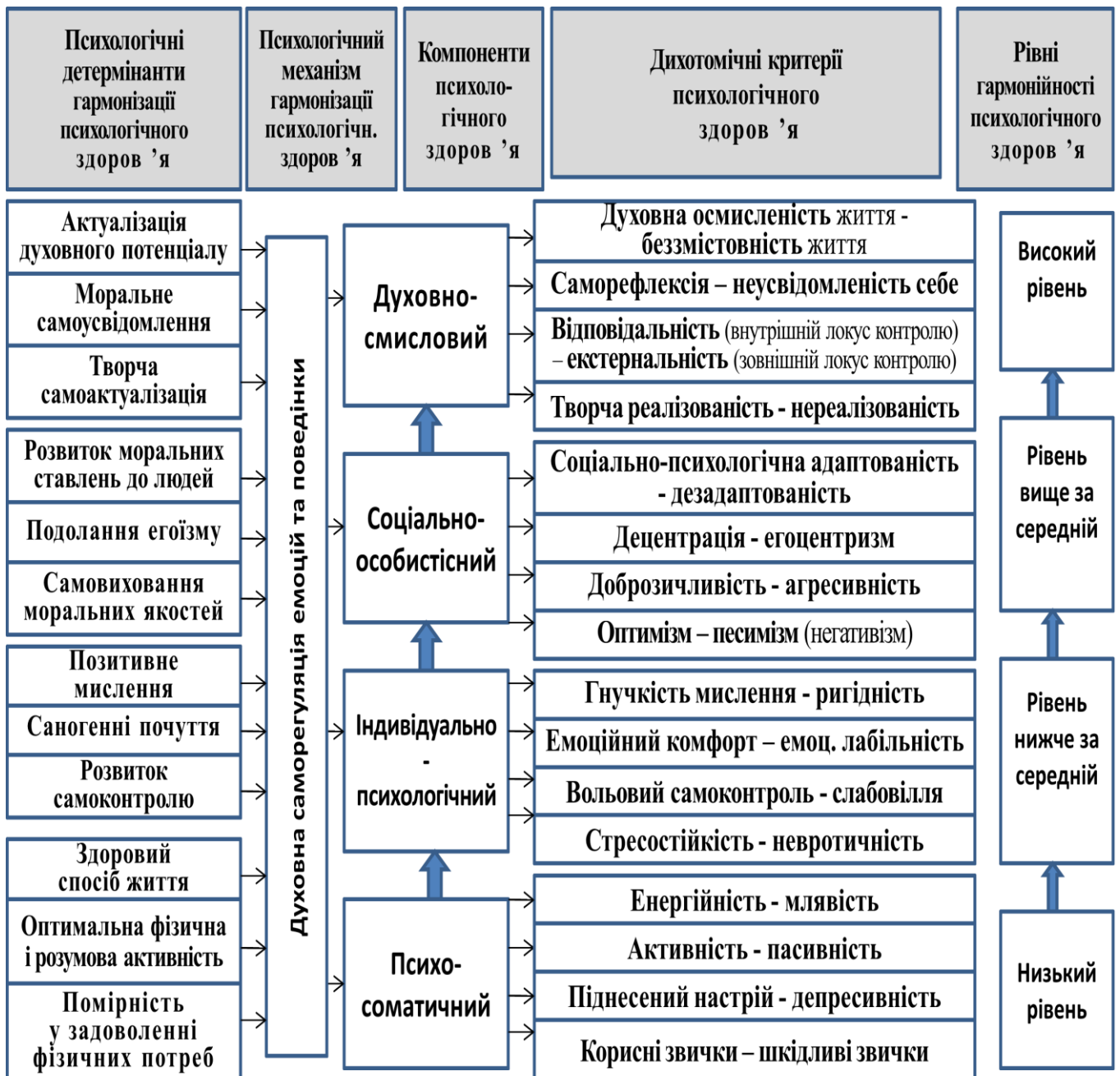


Рис. 2.1. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості.

Концептуальна модель відображає взаємозв'язок психологічних детермінант з механізмом духовної саморегуляції; компонентами, критеріями та рівнями психологічного здоров'я. Дослідження означених психічних феноменів дозволяє досліджувати рівні гармонійності психологічного здоров'я й встановлювати психологічні закономірності його гармонізації. *Гармонійність* психологічного здоров'я проявляється у повноцінній сформованості й узгодженості його компонентів.

Розвиток в процесі формувального експерименту психологічних детермінант дозволить науково обґрунтувати та експериментально підтвердити доцільність

використання у практиці психологічного супроводу педагогів НУШ розробленої концептуальної моделі.

Психодіагностична методика «Психологічне здоров'я особистості».

З метою розробки психодіагностичного інструментарію вивчення психологічних показників, у відповідності до кожного з дихотомічних критеріїв психологічного здоров'я було визначено по п'ять запитань і скомпоновано інноваційний опитувальник «**Психологічне здоров'я особистості**». Зазначена методика містить 16 пар дихотомічних шкал і дозволяє визначати показники прояву конструктивних і деструктивних ознак психологічного здоров'я у відповідності до кожного його компоненту, а також показники гармонійності (повноцінної сформованості) кожного з компонентів і загального показника психологічного здоров'я особистості.

Учасникам тестування надається *інструкція*:

«Оцініть за 3-х бальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням:

0 – ЗОВСІМ НЕ ЗГОДЕН,

1 – ЧАСТКОВО ЗГОДЕН (іноді трапляється),

2 – ЦІЛКОВИТО ЗГОДЕН.

Намагайтесь якнайрідше використовувати відповідь «**ЧАСТКОВО ЗГОДЕН**»».

Текст опитувальника «Психологічне здоров'я особистості»:

1. Для мене дуже важливим є пошук і усвідомлення сенсу життя.
2. Я насолоджуюсь життям і не прагну до вищих матерій (самопізнання, особистісного розвитку).
3. Я вважаю що обов'язково треба чесно зізнаватися собі у своїх поганих вчинках.
4. Якщо тебе не запитують про твій нечесний вчинок, краще взагалі про це не думати й нікому не говорити.
5. У конфліктах я частіше відчуваю відповідальність й визнаю свою неправоту.
6. Часто в моїх проблемах винуватий не я, а обставини або інші люди, і це мене дратує.
7. В мене є власне цікаве хобі, якому я приділяю багато часу.
8. В мене немає ні хобі, ні творчої діяльності.
9. Перебуваючи в групі людей, я завжди приймаю правила й вимоги, які слід виконувати.
10. Перебуваючи серед багатьох людей я часто відчуваю самотність, скутість, й внутрішню несвободу.
11. Мені приємно піклуватися про інших людей.
12. Я люблю в усьому бути першим.
13. Більшість людей – симпатичні й гарні люди.
14. Буває що я відчуваю ненависть та неконтрольовану лють до людини.

15. Я впевнений, що все, що відбувається, веде до кращого життя.
16. Мене нерідко залишає надія на успіх моєї справи.
17. Мене можна назвати гнучкою й поступливою людиною.
18. Ні, я – людина непоступлива й вперта.
19. Зазвичай я всім задоволений і відчуваю емоційний комфорт.
20. Я часто сумую або скаржуся на поганий стан та невдачі.
21. Зазвичай я організований у будь-якій справі й все встигаю вчасно.
22. Зазвичай я не можу взяти себе в руки, організуватися, вчасно зібратися, тому часто запізнююсь.
23. У стресовій ситуації мені зазвичай вдається опанувати себе й гідно вирішити проблему.
24. Мені дуже неприємно від несподіваних різких звуків, яскравого світла, сильного шуму.
25. Як правило, протягом дня я гарно себе почуваю.
26. Зазвичай я важко засинаю, а з ранку я млявий і сонливий.
27. Я часто активно подорожую і відчуваю від цього задоволення.
28. Доволі часто я залишаюсь осторонь суспільного життя.
29. Зазвичай у мене гарний, піднесений настрій.
30. Навпаки, настрої у мене часто псується: накочує нудьга, зневіра.
31. Я завжди дотримуюсь розпорядку дня, часу підйому, регламенту роботи й відпочинку, кількості їжі та якості харчування.
32. Я не в змозі перебороти кулінарні спокуси, навіть якщо мені прописана строга дієта.
33. Для мене важливо удосконалювати власний характер.
34. Мені часто не щастить, тому моє життя сіре і не має унікального сенсу.
35. Я люблю займатись аналізом своїх думок, почуттів, вчинків.
36. Зазвичай я не розумію, чому саме я так вчинив.
37. Я точно знаю, що мої невдачі були результатом власних помилок.
38. Мої успіхи залежать не стільки від моїх знань, скільки від настрою начальства.
39. Зазвичай я ніколи не нудьгую, а знаходжу для себе цікаві заняття.
40. Моя робота не викликає у мене захоплення.
41. Я вільно, без страху, можу звернутися із проханням до незнайомих людей.
42. У мене немає бажання розкриватися перед іншими людьми.
43. Коли я комусь допомагаю, то не ображаюся, якщо мені не віддячили увагою.
44. Я не вмю просити пробачення, тому не маю в цьому потреби.
45. Я уникаю суперечок, щоб зберегти мирні відносини із друзями.
46. Я гостро реагую і різко відповідаю, коли мені роблять зауваження.
47. Я – природжений оптиміст, і вірю в добро.
48. Я песимістично думаю про майбутнє.
49. Я не зациклююсь на проблемах, а завжди шукаю шляхи їх вирішення.
50. Мені докучають неприємні думки, які настирливо лізуть у голову.

51. Зазвичай я – життєрадісна людина, у мене завжди легко на душі.
52. Я часто на когось ображаюсь або злюся.
53. Я завжди вольовим зусиллям долаю лінощі, щоб зробити справу належним чином.
54. Зазвичай мені дуже складно зробити вибір і прийняти важливе рішення, я довго коливаюся.
55. Я спокійно можу тривалий час виконувати кропітку роботу, пов'язану із зосередженістю та напругою.
56. Я швидко втомлююся від кропіткої роботи, і тоді мене все дратує.
57. Мені завжди добре вдається фізична робота.
58. Нерідко я погано почуваюся, відчуваю фізичну слабкість.
59. Як правило, у мене завжди є бажання кудись йти, бігти, щось робити.
60. Зазвичай складну роботу я відкладаю на потім.
61. Життєві негаразди надовго не засмучують мене.
62. Настрій у мене зазвичай знижений.
63. Я часто стримую себе у споживанні смачної але шкідливої їжі.
64. Я дуже люблю поспати, тому не можу вчасно піднятися вранці й завжди тягну до останньої хвилини.
65. Для мене важливо чітко визначитися щодо власної релігійної позиції.
66. Релігійні питання мене не цікавлять.
67. Я часто замислююся над подіями свого життя, шукаю причинно-наслідкові закономірності.
68. Я просто живу, особо не замислюючись над мотивами власних вчинків.
69. А ні обставини, ні інші люди, тільки я сам є причиною своїх проблем.
70. У своєму житті я зазвичай відчуваю, що мало впливаю на те, що відбувається із мною.
71. Я завжди знаходжу спосіб творчо реалізувати себе.
72. На роботі й вдома я часто нудьгую.
73. У мене завжди є коло людей, які поділяють мої думки та інтереси.
74. Зазвичай я намагаюся триматися осторонь від усіх.
75. Я гостро відчуваю переживання іншої, навіть незнайомої людини.
76. Я завжди засуджую людей, коли вони не праві.
77. Я нікого не вважаю своїм ворогом і доброзичливо ставлюся практично до всіх.
78. Якщо хтось мене скривдить, то одержить від мене сповна й навіть більше.
79. Я завжди сподіваюся на краще.
80. Я часто турбуюсь про можливі невдачі.
81. У складних ситуаціях я часто знаходжу вихід принципово новим способом.
82. Я довго не можу заспокоїтися через неприємності.
83. Зазвичай я спокійний і не відчуваю внутрішнього напруження.
84. Нерідко без причини я турбуюся, як би чого не трапилось.
85. Мені зазвичай вдається управляти своїми думками й почуттями.
86. Нерідко нецікаві розпочаті справи я відкладаю на потім.

87. Коли я лягаю спати, то відразу засинаю, не думаючи про минулі чи майбутні події.
88. Перевтомившись перед сном, я важко засинаю.
89. Зранку я зазвичай свіжий і бадьорий.
90. Я часто відчуваю втому і млявість.
91. Я завжди прагну до активної діяльності й намагаюся зробити все якнайкраще.
92. Зазвичай я тривалий час дивлюся телевізор, зависаю в соц. мережах або граюся на комп'ютері.
93. Більшу частину свого життя я відчуваю себе задоволеним і щасливим.
94. Я часто відчуваю розчарування й почуття самотності.
95. Я звик вставати рано, і мені це подобається.
96. Я регулярно палю, вживаю алкоголь або їм багато солодощів.
97. Я приділяю значний час духовному пошуку, молитві, читанню духовної літератури тощо.
98. У мене немає ні бажання ні навичок до самовдосконалення.
99. Пізнання внутрішнього світу для мене важливіше ніж пізнання зовнішнього.
100. Я зазвичай не помічаю своїх недоліків.
101. Я завжди особисто відповідаю за свої стосунки з людьми.
102. Люди, яких я кривдив, самі винуваті в моєму поганому ставленні них.
103. Мені подобається нестандартно вирішувати складні завдання.
104. Я не люблю експериментувати.
105. Зазвичай мені вдається мирно домовлятися з людьми.
106. Я часто відчуваю незручність, коли вступаю у розмову з незнайомою людиною.
107. У конфлікті я щиро намагаюся зрозуміти почуття свого опонента.
108. У конфлікті я завжди наполегливо відстоюю свою правоту.
109. Я щиро довіряю людям.
110. Коли я злюся, то мені хочеться кого-небудь ударити або щось розбити.
111. Я задоволений своєю долею.
112. Досить часто я відчуваю незадоволеність життям.
113. Я не тримаю довго образи й швидко пробачаю.
114. Я ретельно стежу за тим, щоб кожна річ була на своєму місці.
115. Я можу свідомо керувати своїми почуттями: позбавлятися страху, гніву, тривоги.
116. Незначний привід може викликати в мене злість, лють, або навпаки сум і депресію.
117. Коли завдання складне, я буду працювати доки не знайду правильне рішення.
118. Коли мені набридає нецікава робота, я її кидаю й займаюся іншими справами.
119. Мене приваблює робота в екстремальних умовах.
120. Нерідко під час втоми я можу зірватися на близьких людях.
121. Я завжди енергійний, люблю активні види діяльності.
122. Тривала робота мене дуже виснажує, і я довго відновлюю сили.
123. Я досить активна й говірка людина.

124. Переважно я мовчазний і повільний.
125. Вранці я зазвичай встаю в гарному настрої.
126. Нерідко в мене буває такий поганий настрій, що хочеться все кинути й сховатися.
127. Я завжди дотримуюся строгої міри у сні, їжі, обмежуючи себе у солодощах, користуванні інтернетом, просмотрі серіалів та інших задоволеннях.
128. Перебуваючи в інтернеті, в соц. мережах або дивлячись телевізор, я не помічаю часу, і зазвичай витрачаю на це більше чотирьох годин на добу.
129. Я усвідомлюю безсмертну природу своєї душі й прагну до пізнання духовних законів життя.
130. Якщо чесно, мені цікаво обговорювати з іншими недоліки моїх друзів.
131. Я часто спостерігаю за своїми думками, намагаюся керувати власним мисленням та уявою.
132. Час від часу я не помічаю, що підвищую голос при спілкуванні з людьми.
133. Я завжди сам відповідаю за те, що зі мною відбувається.
134. Здійснення моїх бажань залежить переважно від щасливого випадку.
135. Я дуже люблю займатися творчістю.
136. Ні, творчість – це не моє.
137. Я легко адаптуюся в складній ситуації й сходжуся з людьми.
138. Мені складно адаптуватися до інших людей і несподіваних ситуацій.
139. Я впевнений, що варто ризикувати своїм авторитетом, рятуючи іншу людину.
140. Мене дуже дратують будь-які зауваження на мою адресу.
141. В людях більше гарних якостей ніж недоліків.
142. Час від часу мене немов тягне посваритися з ким-небудь.
143. Я завжди вірю у досягнення поставленої мети.
144. Іноді я дуже сумніваюся в собі, а часом мені здається, що я взагалі ні на що не здатний.
145. Я люблю нововведення, мені не складно змінювати свої звички.
146. Я глибоко переживаю образи й прокручую гідну відповідь кривдникові.
147. Я вкрай рідко ображаюся і майже ні на кого не гніваюся.
148. Я не справляюся зі своїми емоціями й влаштовую бурхливі скандали.
149. Зазвичай я здатний перебороти себе і зробити те що треба, а не те, чого хочеться.
150. Мені завжди дуже важко протистояти спокусам.
151. Я одержую задоволення від ризику.
152. Часто я відчуваю тривогу, роздратованість, втому.
153. Я займаюся спортом або фізичною працею у побуті й зазвичай досить витривалий.
154. Я зовсім не витривалий: за годину роботи я вже стомлений і неуважний.
155. Протягом усього дня я зазвичай активний у роботі, спілкуванні.
156. В мене немає заповітних мрій, сильних бажань і прагнень.
157. Зазвичай я життєрадісний й сповнений надій.
158. Нерідко буває так, що все, що раніше мене хвилювало, раптом стає байдужим.

159. Я взагалі не палю, майже не вживаю алкоголь.

160. Коли я голодний, я починаю швидко їсти й не помічаю як переїдаю.

Бланк методики «Психологічне здоров'я особистості»:

Прізвище (псевдонім) _____ Вік _____ Стать _____ Педагогічний стаж _____

Інструкція: Оцініть за 3-х бальною шкалою ступінь своєї згоди з кожним твердженням:

0 – ЗОВСІМ НЕ ЗГОДЕН,

1 – ЧАСТКОВО ЗГОДЕН (іноді трапляється),

2 – ЦІЛКОВИТО ЗГОДЕН.

Намагайтесь якнайрідше використовувати відповідь «**ЧАСТКОВО ЗГОДЕН**».

Методика № 1.

1		33		65		97		129		Д/ос. –	+	Д/см.
2		34		66		98		130	Б/ж –			
3		35		67		99		131		С/реф. –		
4		36		68		100		132	Н/усв. –			
5		37		69		101		133		Від. –	–	
6		38		70		102		134	Екс. –			
7		39		71		103		135		Тв/р –		
8		40		72		104		136	Тв/н. –			
9		41		73		105		137		Сп/а. –	+	Соц/ос.
10		42		74		106		138	Сп/д. –			
11		43		75		107		139		Дец. –		
12		44		76		108		140	Ег. –			
13		45		77		109		141		Доб. –	–	
14		46		78		110		142	Аг. –			
15		47		79		111		143		Опт. –		
16		48		80		112		144	Пес. –			
17		49		81		113		145		Гн/м. –	+	Інд/пс.
18		50		82		114		146	Риг. –			
19		51		83		115		147		Ем/к. –		
20		52		84		116		148	Лаб. –			
21		53		85		117		149		С/к –	–	
22		54		86		118		150	Слаб. –			
23		55		87		119		151		Стр/ст. –		
24		56		88		120		152	Невр. –			
25		57		89		121		153		Ен. –	+	Пс/с ом.
26		58		90		122		154	Мл. –			
27		59		91		123		155		А. –		
28		60		92		124		156	П. –			
29		61		93		125		157		Н. –	–	
30		62		94		126		158	Деп. –			
31		63		95		127		159		Зд.зв. –		
32		64		96		128		160	Шк.зв. –			
$\Sigma (+) =$				$\Sigma (-) =$				Пс.зд. = $\Sigma (+) / \Sigma (-) =$				

Підрахунок та інтерпретація результатів. Після заповнення анкети

виконується підрахунок показників по кожній шкалі. Ступінь сформованості кожного показника психологічного здоров'я визначається шляхом підрахування суми загальної кількості балів (відповідно кількості позитивних відповідей) по кожній шкалі (алгебраїчна сума балів по горизонталі) і записується у правому стовпчику після відповідного позначення кожного показника (Духовна осмисленість життя – «Д/ос.», Беззмістовність життя – «Б/ж» і т.д.). Зверніть увагу, що показники позитивних показників розташовуються у правому стовпчику, а протилежних негативних – у лівому (тобто, сумарний бал за показником «Духовна осмисленість життя» записується після «Д/ос. →», а за показником «Беззмістовність життя» – після «Б/ж →» і так далі у шаховому порядку).

Дихотомічні показники духовно-сміслового компонента:

1. *Духовна осмисленість життя* (Д/ос.) – запитання 1, 33, 65, 97, 129;
– *Беззмістовність життя* (Б/ж) – запитання: 2, 34, 66, 98, 130.
2. *Саморефлексія* (С/реф.) – запитання: 3, 35, 67, 99, 131;
– *Неусвідомленість себе* (Н/усв.) – запитання: 4, 36, 68, 100, 132.
3. *Відповідальність* (Від.) – запитання: 5, 37, 69, 101, 133;
– *Екстернальність* (Екс.) – запитання: 6, 38, 70, 102, 134.
4. *Творча реалізованість* (Тв/р) – запитання: 7, 39, 71, 103, 135;
– *Творча нереалізованість* (Тв/н.) – запитання: 8, 40, 72, 104, 136.

Дихотомічні показники соціально-особистісного компонента:

5. *Соціально-психологічна адаптованість* (Сп/а.) – запитання: 9, 41, 73, 105, 137;
– *Соціально-психологічна дезадаптованість* (Сп/д.) – запитання: 10, 42, 74, 106, 138.
6. *Децентрація* (Дец.) – запитання: 11, 43, 75, 107, 139;
– *Егоцентризм* (Ег.) – запитання: 12, 44, 76, 108, 140.
7. *Доброзичливість* (Доб.) – запитання: 13, 45, 77, 109, 141;
– *Агресивність* (Аг.) – запитання: 14, 46, 78, 110, 142.
8. *Оптимізм* (Опт.) – запитання: 15, 47, 79, 111, 143;
– *Песимізм (негативізм)* (Пес.) – запитання: 16, 48, 80, 112, 144.

Дихотомічні показники індивідуально-психологічного компонента:

9. *Гнучкість мислення* (Гн/м.) – запитання: 17, 49, 81, 113, 145;
– *Ригідність* (Риг.) – запитання: 18, 50, 82, 114, 146;
10. *Емоційний комфорт* (Ем/к.) – запитання: 19, 51, 83, 115, 147

– Емоційна лабільність (Лаб.) – запитання: 20, 52, 84, 116, 148.

11. Вольовий самоконтроль (С/к) – запитання: 21, 53, 85, 117, 149;

– Слабовілля (Слаб.) – запитання: 22, 54, 86, 118, 150.

12. Стресостійкість (Стр/ст.) – запитання: 23, 55, 87, 119, 151;

– Невротичність (Невр.) – запитання: 24, 56, 88, 120, 152.

Дихотомічні показники психосоматичного компонента

13. Енергійність (Ен.) – запитання: 25, 57, 89, 121, 153;

– Млявість (Мл.) – запитання: 26, 58, 90, 122, 154.

14. Активність (А.) – запитання: 27, 59, 91, 123, 155;

– Пасивність (П.) – запитання: 28, 60, 92, 124, 156.

15. Піднесений настрій (Н.) – запитання: 29, 61, 93, 125, 157

– Депресивність; (Деп.) – запитання: 30, 62, 94, 126, 158.

16. Корисні звички (Зд.зв.) – запитання: 31, 63, 95, 127, 159;

– Шкідливі звички (Шк.зв.) – запитання: 32, 64, 96, 128, 160.

Шкала оцінки прояву гармонійних та дисгармонійних показників психологічного здоров'я:

0-3 бали – низький рівень; **4-7** – середній; **8-10** балів – високий.

Рівень гармонійності кожного з компонентів психологічного здоров'я визначається відношенням прояву його гармонійних та дисгармонійних ознак. Для визначення рівня гармонійності кожного з компонентів підраховується коефіцієнт гармонійності по кожному з компонентів (відсоток гармонійних ознак): $\sum (+) / \sum (-)$

$\sum (+)$ – сума балів по показниках усіх конструктивних ознак відповідного компонента, а

$\sum (-)$ – сума балів по показниках усіх деструктивних ознак відповідного компонента.

Таким чином, отримуємо показники гармонійності духовно-сміслового компонента (Г.Дух.), гармонійності соціально-особистісного компонента (Г.С.), гармонійності індивідуально-психологічного компонента (Г.Інд.), гармонійності психосоматичного компонента (Г.П/с) та інтегральний коефіцієнт психологічного здоров'я (Пс.зд.).

Для показників гармонійності кожного з компонентів та загального показника психологічного здоров'я експериментально визначено наступну **шкалу оцінки**:

0 – 0,89 – *низький рівень* гармонійності визначається домінуванням деструктивних ознак при відсутності конструктивних.

0,9 – 1,19 – рівень гармонійності *нижче від середнього* – відрізняється від попереднього тим, що відзначається дифузністю позитивних і негативних ознак

(домінують негативні ознаки, але присутні й позитивні).

1,2 - 1,59 – рівень гармонійності *вище від середнього* – рівень прояву гармонійних ознак вище, ніж дисгармонійних.

1,6 – 2,5 – *високий рівень* гармонійності, зумовлений домінуванням виключно конструктивних ознак, повноцінною сформованістю усіх компонентів.

Таким чином, було визначено 4 рівні гармонійності психологічного здоров'я. Слід зазначити, що надто високий показник інтегрального коефіцієнту гармонійності може досягатись за рахунок надто низьких показників (0-1 бали) по шкалах деструктивних ознак. Проте, слід пам'ятати, що такі показники, що виходять за межі нормативного коридору свідчать про недостатню розвинутість рефлексивних здібностей особистості, або про прагнення давати соціально бажані відповіді. Цей рівень було названо «Нерефлексивна гармонійність», яка виступає показником дисгармонійності духовно-сміслового компоненту психологічного здоров'я (адже особистість адекватно не усвідомлює себе). Отже, такі результати не можна відносити до гармонійного психологічного здоров'я. Тому класифікація анкет з подібними результатами вимагає додаткової психодіагностики за допомогою інтерв'ю або інших методик.

Отже, за допомогою методики «Психологічне здоров'я особистості» ми отримуємо показники прояву конструктивних і деструктивних ознак психологічного здоров'я, коефіцієнти гармонійності по кожному з його компонентів, та інтегральний коефіцієнт психологічного здоров'я особистості.

На основі розроблених моделей психологічного здоров'я та психологічної готовності до професійно-педагогічної діяльності (див. Р. 1.2) було розроблено емпіричну модель дослідження впливу особливостей гармонійності психологічного здоров'я сучасних педагогів НУШ на рівень їх психологічної готовності до творчої професійної діяльності (рис. 2.2, табл. 2.2).



Рис. 2.2. Модель дослідження впливу особливостей гармонійності психологічного здоров'я сучасних педагогів НУШ на рівень їх психологічної готовності до професійної діяльності.

Таблиця 2.2.

Емпірична модель дослідження впливу особливостей психологічного здоров'я педагогів НУШ на рівень їх психологічної готовності до творчої професійної діяльності

Психологічний феномен	Компоненти структури	Психологічні критерії	Психологічні показники	Психодіагностичний інструментарій
Психологічне здоров'я	Духовно-смысловий	Духовна осмисленість життя – Безмістовність життя	Дух/ос. Б/ж	Опитувальник Н. В. Павлик «Психологічне здоров'я особистості»
		Саморефлексія – Неусвідомленість себе	С/реф., Н/усв.	
		Відповідальність (внутрішній локус контролю) – Екстернальність	Від. Екс.	
		Творча реалізованість – нереалізованість	Тв/р Тв/н.	
	Соціально-особистісний	Соціально-психологічна адаптованість – Соціально-психологічна дезадаптованість	Сп/а. Сп/д.	
		Децентрація – Егоцентризм	Дец. Ег.	
		Доброзичливість – Агресивність	Доб. Аг.	
		Оптимізм – Песимізм (негативізм)	Опт. Пес.	
	Індивідуально-психологічний	Гнучкість мислення – Ригідність	Гн/м. Риг.	
		Емоційний комфорт – Емоційна лабільність	Ем/к. Лаб.	
		Вольовий самоконтроль – Слабовілля	С/к Слаб.	
		Стресостійкість – Невротичність	Стр/ст. Невр.	
	Психо-соматичний	Енергійність – Млявість	Ен. Мл.	
		Активність – Пасивність	А. П.	
		Піднесений настрій – Депресивність	Н. Деп.	
		Корисні звички – Шкідливі звички	Зд.зв. Шк.зв.	
Психологічна готовність до професійно-педагогічної діяльності	Ціннісно-мотиваційний	Духовно-соціальна спрямованість, педагогічна потреба, мотиваційно-творча активність, інтерес до організації групової роботи	Ц/М	Опитувальник Н. В. Павлик «Психологічна готовність педагога»
	Креативно-когнітивний	Педагогічно-виховна компетентність, педагогічно-когнітивні здібності, креативність, конструктивна ініціатива	К/К	
	Морально-комунікативний	Моральні ставлення до учнів, культура педагогічного спілкування, психологічна компетентність, гармонійність соціальних взаємостосунків	М/К	
	Емоційно-вольовий	Гармонійність поведінки, педагогічне самовладання, здатність до режисури навчальним процесом, ефективність рефлексивного керівництва	Е/В	

Зазначена модель відображає наступні блоки психологічних феноменів, які будемо досліджувати з метою встановлення психологічних особливостей впливу особливостей гармонійності психологічного здоров'я педагога НУШ на рівень його психологічної готовності до творчої професійної діяльності.

1. Визначення показників у відповідності до критеріїв психологічного здоров'я;
2. Визначення рівня гармонійності кожного з компонентів психологічного здоров'я (духовно-сміслового, соціально-особистісного, індивідуально-психологічного та психосоматичного);
3. Визначення інтегрального коефіцієнту психологічного здоров'я особистості.
4. Визначення рівня психологічної готовності педагога НУШ до творчої професійної діяльності.
5. Встановлення кореляційних зв'язків між показниками психологічного здоров'я педагога НУШ на рівень його психологічної готовності до творчої професійної діяльності.