

ПАВЛИК Наталія Василівна, доктор психологічних наук, старший науковий співробітник, Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України (м. Київ, Україна)

ГАРМОНІЗАЦІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ – АКТУАЛЬНА ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ ПСИХОЛОГІВ У ЗАКЛАДАХ ВИЩОЇ ОСВІТИ

Проблема збереження психологічного здоров'я людини в умовах сучасних викликів виявляється надто актуальною й соціально значущою.

Майбутній психолог як професіонал має не тільки теоретично володіти інформацією стосовно норм психологічного здоров'я людини, а й практично опанувати навички гармонійної поведінки й здорового способу життя. Адже справляти конструктивний психологічний вплив на інших людей, допомагати їм у подоланні життєвих та професійних криз здатна лише цілісна, психологічно здорова особистість. Сьогодні вітчизняна культура, відзначається маргінальністю соціальних та індивідуальних еталонів; індиферентністю стосовно духовного виміру буття, що зумовлює порушення психологічного здоров'я особистості. Емоційна неврівноваженість, роздратованість, тривожність, депресія, відчуття спустошеності життя, втрата самовладання, агресивність, слабовілля, егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем наших співвітчизників. Щоб відповідати вимогам сьогодення і бути спроможним до конструктивної самореалізації, психолог повинен бути психологічно здоровим, мати духовний імунітет для протистояння руйнівним зовнішнім факторам. Все це зумовлює *актуальність* для сучасної підготовки майбутніх психологів у закладах вищої освіти проблеми гармонізації і зміцнення їх психологічного здоров'я.

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. Поняття «психологічне здоров'я» вперше було введено І. В. Дубровіною і тривалий час входило в базовий зміст поняття *психічного* здоров'я. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного й психологічного

здоров'я, адже існує декілька специфічних рівнів життєдіяльності людини: біологічний, психічний, психологічний, соціальний, духовний тощо. І на кожному з цих рівнів здоров'я має особливості свого прояву. На *біологічному* рівні здоров'я припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища. Біологічне здоров'я передбачає наявність гомеостазу, що дозволяє людині адекватно реагувати на різні зовнішні чинники. На *психічному* рівні здоров'я – це стан благополуччя, що забезпечує адекватну регуляцію поведінки й діяльності людини, за рахунок дії *вищих психічних функцій* (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних). Здоров'я на *психологічному* рівні пов'язане з особистісним контекстом, у межах якого людина з'являється як психічне ціле. Чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості особистості, 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. Якщо основою психічного здоров'я є 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 розвитку. *Духовно-психологічне* здоров'я формується на більш пізніх етапах онтогенезу на основі актуалізації вершинних особистісних утворень (духовного потенціалу) й визначає здатність особистості до самовизначення, самовдосконалення, здійснення своїх сенсів.

Отже, психологічне здоров'я не зводиться лише до психічного, а описує особистість у цілому. Це стан, коли психічне здоров'я сполучається з особистісним й зумовлене оптимальним функціонуванням усіх психологічних підструктур. Психологічне здоров'я та особистісна зрілість можуть використовуватися як синонімічні поняття. 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.

Дослідження феномена психологічного здоров'я (його сутності, видів, критеріїв норми) досі триває, й сьогодні стає все більш актуальним. Проблема психологічного здоров'я розглядається на декількох рівнях: біологічному, психологічному, соціальному, духовно-екзистенціальному. Звідси витікає розуміння феномена психологічного здоров'я особистості як багаторівневої структури, яка містить відповідні компоненти.

Нами було запропоновано 4-х рівневу структуру психологічного здоров'я, яка містить духовно-смісловий, соціально-особистісний, індивідуально-психологічний та психосоматичний компоненти. *Гармонійність* психологічного здоров'я проявляється у повноцінній сформованості й узгодженості його компонентів. Ключовим словом для опису психологічного здоров'я є термін «*гармонія*», або «*баланс*». Це гармонія між підструктурами самої особистості (духовною, соціальною, емоційною, волевою, інтелектуальною, тілесною), гармонія між людьми, між людиною і природою; між умінням адаптуватися до середовища й адаптувати його у відповідності до своїх потреб. Гармонія розглядається як процес. Тому психологічне здоров'я являє собою динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують гармонію між потребами людини й навколишнього світу.

Далі 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. 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.

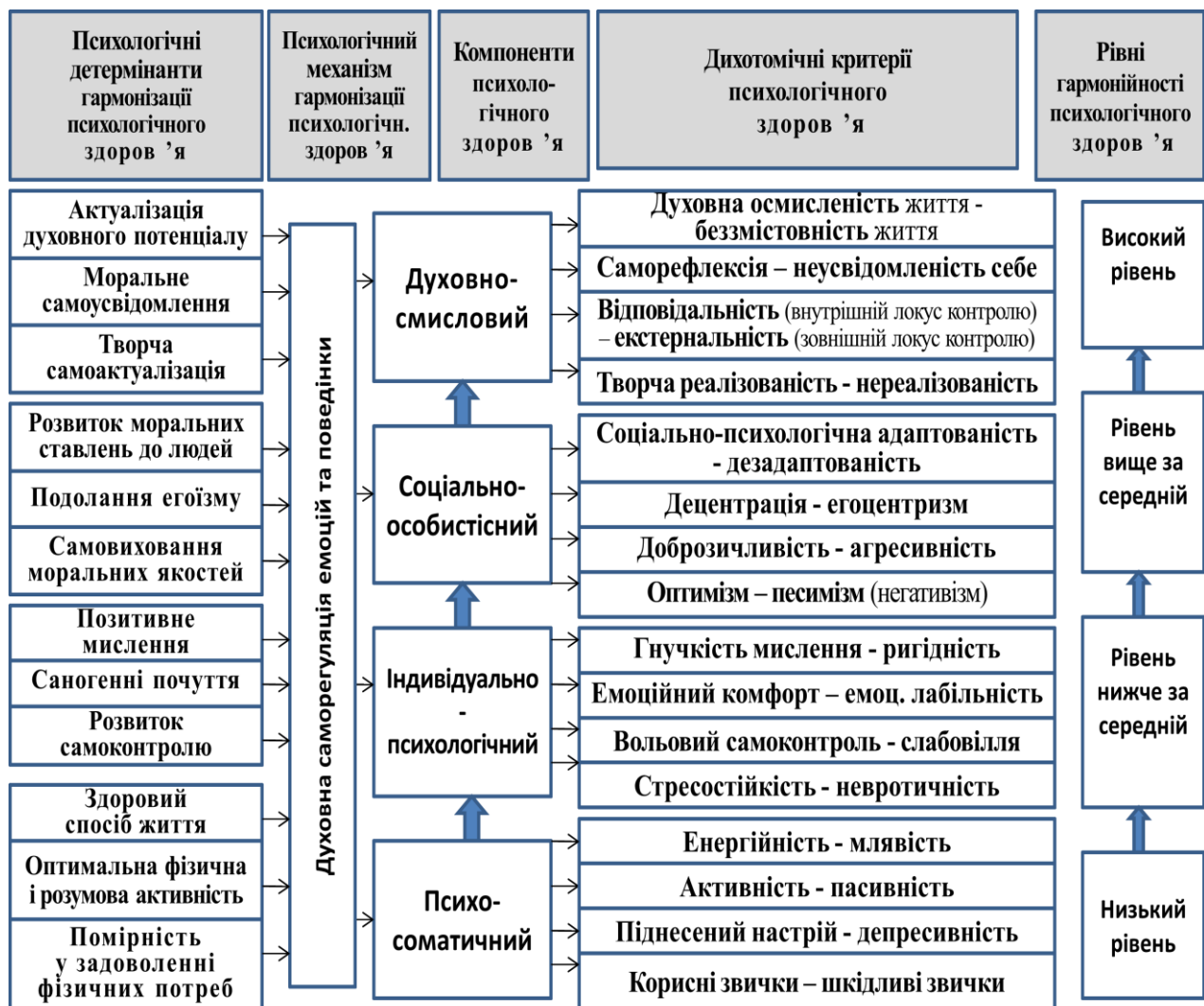


Рис. 2.1. Концептуальна модель гармонізації психологічного здоров'я особистості.

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. Отже, основна функція психологічного здоров'я – це підтримка активного динамічного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагає мобілізації психологічних ресурсів. Тож механізмом гармонізації психологічного здоров'я особистості виступає духовна саморегуляція, яка зумовлює здатність управляти своїми емоціями і поведінкою, керуючись моральними імперативами (дотримання обов'язку, взаємоповаги, любові тощо).

Розвиток психологічних детермінант є основою подальшої розробки психологічних засобів гармонізації психологічного здоров'я особистості.