

НАЦІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ ПЕДАГОГІЧНИХ НАУК УКРАЇНИ  
ІНСТИТУТ ПЕДАГОГІЧНОЇ ОСВІТИ І ОСВІТИ ДОРΟΣЛИХ імені ІВАНА ЗЯЗЮНА  
СПЕЦІАЛІЗОВАНИЙ НАВЧАЛЬНО - ВИХОВНИЙ КОМПЛЕКС «ЛІЛЕЯ»



**Павлик Н.В., Овсієнко С.В.**

## **КРИТЕРІЇ, ЗАКОНОМІРНОСТІ ТА ШЛЯХИ ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

За авторською програмою Павлик Н. В., доктора психологічних наук, старшого наукового співробітника, провідного наукового співробітника відділу психології праці Інституту педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

На минулому занятті ми з'ясували, що структура психологічного здоров'я має 4 компоненти. Метафорично ми їх будемо називати:

духовно-смісловий компонент – «дух»,  
соціальний – «соціальність»,  
психічний – «психіка»  
психосоматичний – «тіло»).



Для оцінки рівня сформованості (або несформованості) кожного з компонентів існує система дихотомічних (протилежних) критеріїв.

Компоненти	Дихотомічні критерії
<b>Духовно-смысловий компонент (ДУХ)</b>	Саморефлексія – Неусвідомленість своїх думок, почуттів, дій
	Внутрішній локус контролю (відповідальність) – Зовнішній локус контролю (екстернальність)
	Духовно-оптимістичне світосприйняття – Песимістичне світосприйняття (негативізм)
	Творча реалізованість – Творча нереалізованість
<b>Соціальний компонент (СОЦІАЛЬНІСТЬ)</b>	Соціально-психологічна адаптованість – Соціально-психологічна дезадаптованість
	Децентрація – Егоцентризм
	Доброзичливість – Агресивність
	Толерантність до фрустрацій – нетерпимість до проблемних ситуацій
<b>Психічний компонент (ПСИХІКА)</b>	Гнучкість мислення – Ригідність думок
	Емоційний комфорт (емоційна стійкість) – Емоційний дискомфорт (лабільність)
	Вольовий самоконтроль – Слабовілля
	Стресостійкість – Невротичність
<b>Психосоматичний компонент (ТІЛО)</b>	Енергійність – Млявість
	Активність – Пасивність (або неадекватна активність)
	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 солодоців)

1

## Критерії сформованості духовно-сислового компоненту (духу)

духовно-оптимістичне  
світосприйняття

саморефлексія

відповідальність

творча самореалізація

Показниками несформованості духовно-сислового компоненту є неусвідомленість себе, песимістичне світосприйняття (негативізм), зовнішній локус контролю (безвідповідальність), творча нереалізованість

2

## Критерії розвитку соціального компоненту (соціальності)

соціальна адаптованість

здатність до децентрації  
(подолання егоїзму),

доброзичливість

толерантність до  
невизначеності, фрустрацій

Показниками несформованості є соціальнодезадаптація, егоцентризм, агресивність, нетерпимість до невизначеності, до проблемних соціальних ситуацій

3

## Критерії розвитку психічного компоненту (психіки)

гнучкість мислення

Емоційна стійкість

стресостійкість

вольовий самоконтроль  
емоцій і поведінки

Про несформованість психічного компоненту свідчать невротичність, ригідність мислення (за циклювання на проблемах), емоційна лабільність й слабовілля

4

## Критерії рівня розвитку психосоматичного компоненту (тіла)

енергійність,  
активність

піднесений настрій

наявність здорових звичок (почуття міри й самообмеження як стилю життя, помірності у сні, їжі

Критеріями несформованості є млявість, депресивність, пасивність (або неадекватна активність), шкідливі звички



# ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

## Психологічна гра «Ніхто не знає, що я ...»

**Мета:** емоційна активація групи. Учасники сідають у коло. У тренера в руках м'яч.

**Інструкція:** На попередньому занятті кожний з вас представив себе групі.

А зараз ми маємо можливість доповнити свій автопортрет. Ми будемо кидати один одному м'яч. Той, у кого опиниться м'яч, говорить про себе щось нове, закінчуючи фразу: «Ніхто не знає, що я (або в мене є)...».

Ця вправа покращує групову атмосферу, скорочує дистанцію в спілкуванні. Учасники групи розкриваються з несподіваної сторони: про когось ми пізнаємо, що він майстер спорту, хтось грає в ансамблі тощо. М'яч має побувати у кожного.



# ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

**Вправа: «Самооцінка  
гармонійності свого  
психологічного здоров'я»**

**Інструкція:** подумайте, наскільки гармонійним є ваше психологічне здоров'я (у відсотках). Напишіть у щоденнику які, на вашу думку, критерії гармонійності у вас присутні, а над якими потрібно ще попрацювати. Після цього проводиться обговорення: яких критеріїв гармонійності найбільш складно досягти?



# Закономірності й шляхи гармонізації психологічного здоров'я особистості

Провідну функцію в процесі гармонізації психологічного здоров'я відіграє духовно-смысловий компонент. Коли людина усвідомлює сенс свого життя, вона готова до будь-яких самообмежень. Проілюструємо у наступних притчах значущість духовних смислів людини.



*- Шкода мені тебе... - сказала незасвічена свічка своїй запаленій подрузі.*

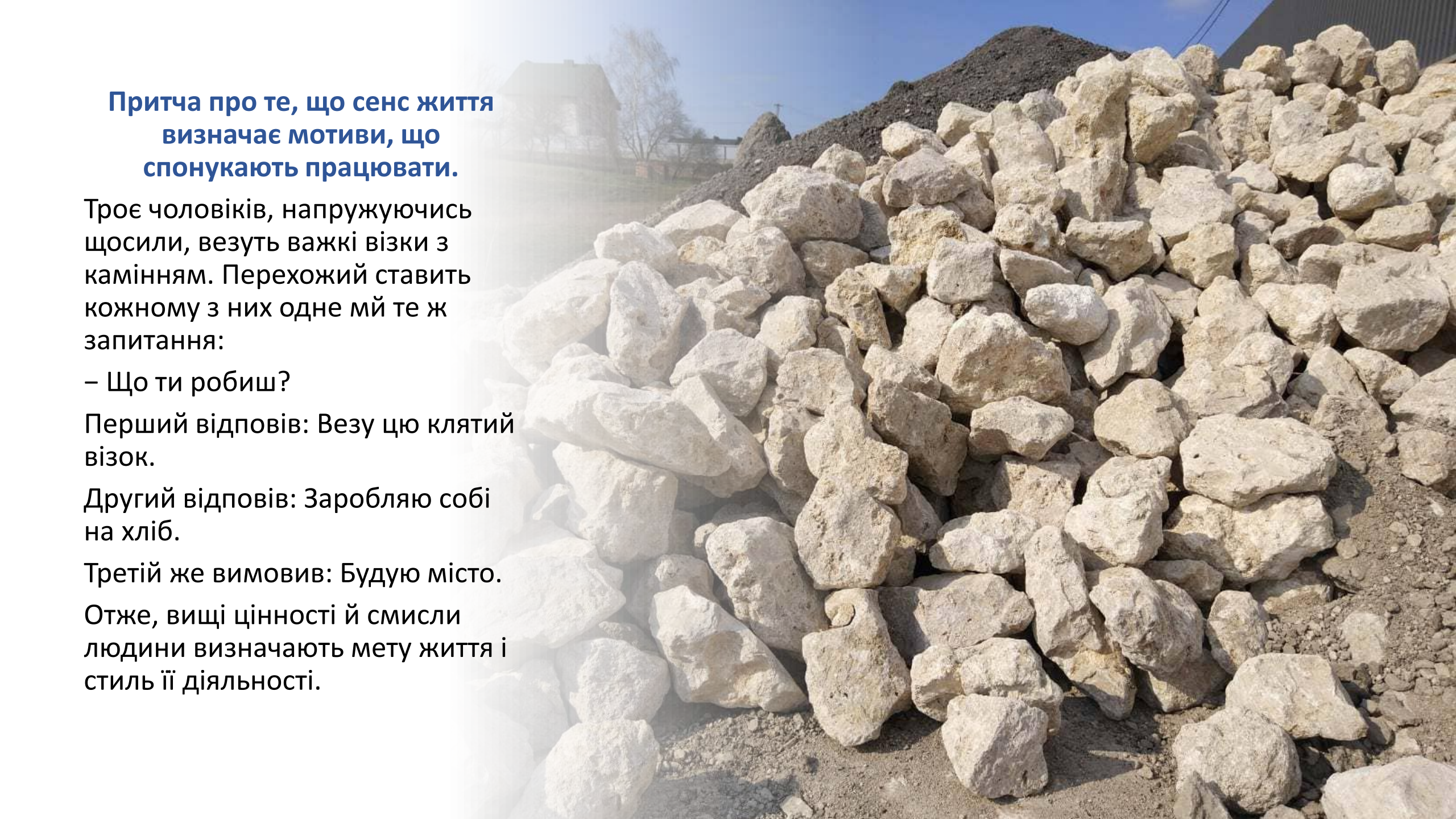
*- Короткий твій вік. Ти весь час гориш, і незабаром тебе не стане. Я набагато щасливіша за тебе. Я не горю, і, отже, не тану; лежу спокійно на боці і проживу дуже довго. Твої ж дні полічені.*

*Відповідала палаюча свічка:.*

*- Я анітрохи не шкодую про це. Моє життя прекрасне й сповнене значення. Я горю, і віск мій тане, але від мого вогню запалюється безліч інших свічок, і мій вогонь від цього не убуває. Я світлом розганяю морок ночі; радую очі дитини на святі; оздоровляю повітря біля ліжка хворого, бо збудники хвороб не виносять живого вогню; або підношуся символом молитовного устремління людини. Хіба коротке життя моє не прекрасне?*

*- І мені шкода тебе, незасвічена моя сестро. Жалюгідна твоя доля. Ти не виконала свого призначення; і що з твоєю душею - вогнем? Так, ти пролежиш в цілості довгі роки, але кому ти потрібна така, і яка радість і користь від тебе? Право, краще горіти, ніж спочивати, тому що в горінні - життя, а у сплячці - смерть. І ти жалієш мене, що я скоро згорю і перестану жити, але ти в твоїй бездіяльності й не починала жити, і так і помреш, не почавши. А життя пройде повз.*





**Притча про те, що сенс життя  
визначає мотиви, що  
спонукають працювати.**

Троє чоловіків, напружуючись щосили, везуть важкі візки з камінням. Перехожий ставить кожному з них одне мй те ж запитання:

– Що ти робиш?

Перший відповів: Везу цю клятий візок.

Другий відповів: Заробляю собі на хліб.

Третій же вимовив: Будую місто.

Отже, вищі цінності й смисли людини визначають мету життя і стиль її діяльності.



Особливу роль в структурі психологічного здоров'я відіграють **гнучкість мислення** й **творча реалізованість**, які зумовлюють енергійність, активність, самоконтроль, стресостійкість, соціально-психологічну адаптацію людини, гарний настрій, оптимізм.

Тож слід розуміти, що розвиток ієрархічно вищих компонентів психологічного здоров'я стає підґрунтям конструктивного розвитку для нижчих його компонентів. Аналогічно: негативні ознаки психологічного здоров'я на вищих його рівнях зумовлюють розвиток ланцюга психологічних вад й на нижчих. Особливу увагу слід звернути на такі патогенні симптомокомплекси як зв'язок агресивності з егоцентризмом, шкідливими звичками, емоційною нестійкістю, слабовіллям, песимізмом.



Існує психологічна закономірність впливу психологічного здоров'я педагога на його готовність до професійної діяльності: чим вище рівень гармонійності психологічного здоров'я, тим більш вираженою є психологічна готовність до педагогічної творчості; **чим вище рівень психологічного неблагополуччя людини, тим вона менш здатна до професійно-педагогічної діяльності.**

Отже, на психологічну готовність педагога значно впливає стан його психологічного здоров'я (здоровий спосіб життя, позитивні психосоматичні та емоційні стани, розвиток волі, гнучкість мислення, творча самоактуалізація, духовна осмисленість життя, соціальна адаптація). Тож гармонізація психологічного здоров'я педагога є підґрунтям розвитку його психологічної готовності до професійної діяльності.



Враховуючи те, що ієрархічно вищі компоненти психологічного здоров'я є підґрунтям для формування нижчих підструктур, то гармонізацію психологічного здоров'я слід розпочинати з розвитку духовно-смыслового компоненту.

## ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС



### Скульптура «**Мої дух, думки, воля, почуття й тіло**»

**Мета:** усвідомлення реальної ієрархії підструктур свого психологічного здоров'я: духа психіки (думки, воля, почуття) й тіла. Учасники розбиваються на підгрупи по 6 осіб.

**Інструкція:** «Ми розглянули в теорії яка має бути ієрархія підструктур гармонійного психологічного здоров'я особистості. Провідним компонентом є дух, який керує роботою думок, волею, почуттями й тілом. Це ідеальна модель. Зараз в кожній групі кожний з вас побуває в ролі скульптора й створить скульптуру *реальної* моделі: «**Мої дух, думки, воля, почуття, тіло**» так, як він їх собі уявляє. Матеріалом для побудови скульптури є інші 5 членів підгрупи та усі підручні засоби.



# ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

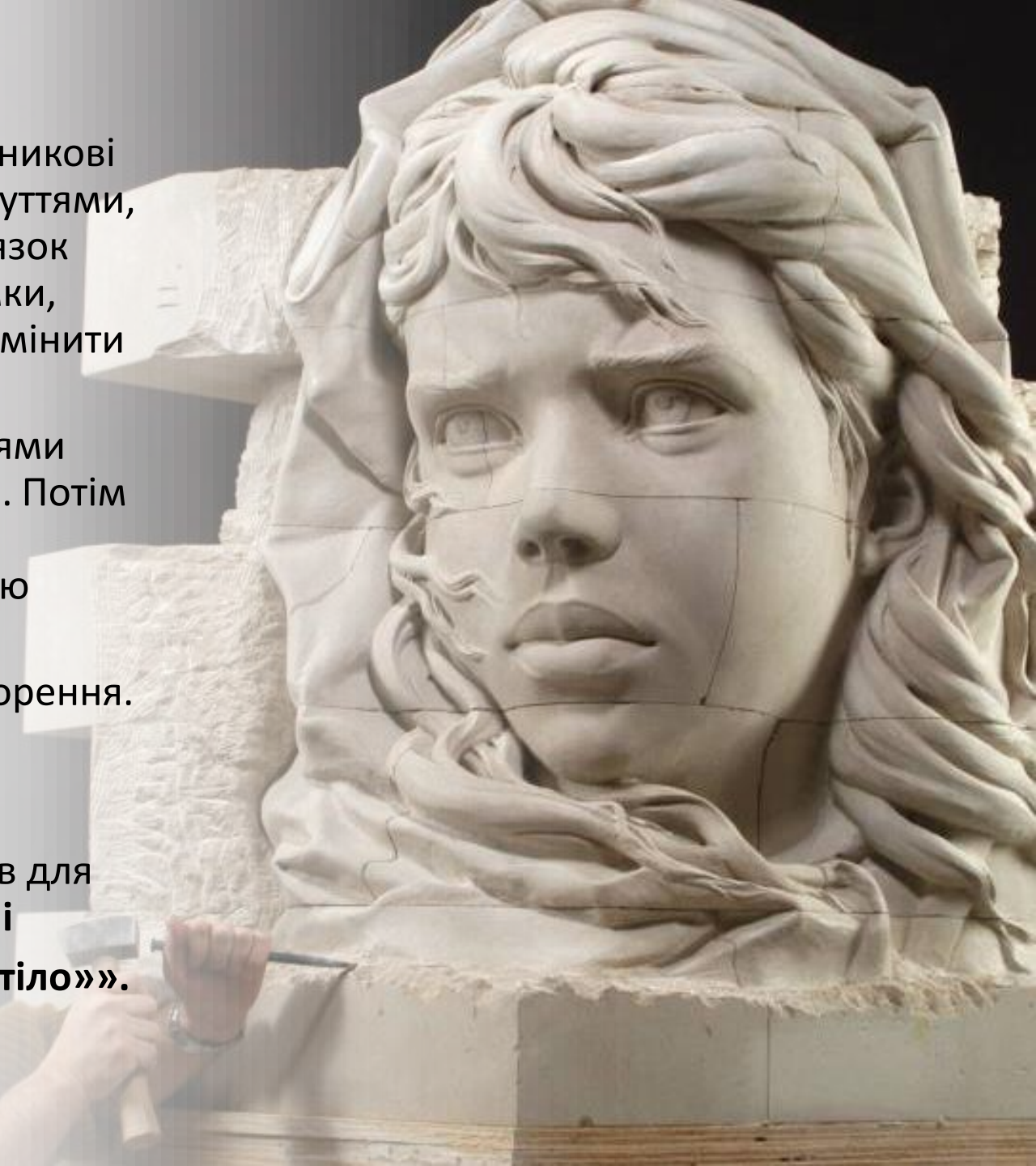
Після побудови «скульптури» кожному її учасникові надається можливість поділитися своїми відчуттями, тобто «скульпторові надається зворотний зв'язок стосовно того, що відчували його «дух», «думки», «воля», «почуття» й «тіло», що б їм хотілося змінити в цій скульптурі.

Через кожні 3 хвилини гравці міняються місцями так, щоб кожний побував у ролі «скульптора». Потім гравці протягом 3 хвилин будують загальну скульптуру, і кожна з підгруп представляє свою скульптуру з необхідними коментарями.

Після виступу всіх підгруп проводиться обговорення.

**Як варіант проведення цієї вправи:**

учасникам пропонується із колекції матеріалів для піскової терапії створити інсталяцію на **долоні** «Мої «дух», «думки», «воля», «почуття» й «тіло»».





## ПРАКТИЧНИЙ КЕЙС

**Рефлексія.** Учасники по колу висловлюються про свій стан, думки почуття, про те, що дало їм це заняття.

### **Домашнє завдання:**

У філософії поняття «гармонія» одержало різноманітне тлумачення («гармонія тіла», «гармонія душі», «гармонія духу»).

Завдання: знайти інформацію стосовно цих понять. Можна поділити групу на три частини (по 3-4 особи) й дати кожній підгрупі завдання визначити поняття: «гармонія тіла», «гармонія душі», «гармонія духу».