

4. Франк С. Л. Смысл жизни. // "Вопросы философии", 1990. – № 6. – С. 40.
5. Фромм Э. Искусство любить. – М. : Издательство "Республика", 1992. – С. 123-130.

#### **Аннотация**

*Статья посвящена философскому анализу любви. Феномена любви с давних времен пытались дать развернутое объяснение а также определить источник ее происхождения. Поднимается вопрос о принадлежности любви к чисто человеческого качества, или подъем ее к таким метафизическим реалий как Бог, космос, природа. То есть, феномен любви может определяться не только как чисто человеческое качество, но и как общечеловеческая ценность, творческое начало вселенной, самоценный и априорный феномен.*

#### **Annotation**

*The article is devoted to the philosophical analysis of love. The phenomenon of love since ancient times tried to give a detailed explanation as well as to identify the source of origin. Raises the question of ownership of love as a purely human or raising it to the metaphysical realities such as God, the cosmos, nature. The phenomenon of love can be defined not only as a purely human quality, but as a universal value, the creative principle of the universe, an end in itself and a priori phenomenon.*

УДК 159.9

**Василевська О. І.**

### **ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ**

Останніми роками відбуваються стрімкі зміни в економічній, політичній і соціокультурній життєдіяльності особистості і суспільства. Для того, щоб відповідати вимогам довкілля та повною мірою реалізувати себе, людина повинна бути здоровою як тілесно, так і духовно. Основою повноцінного розвитку людини є психічне здоров'я. Психічне здоров'я кожної людини становить собою індивідуальний взірєць психічної діяльності, є динамічною сукупністю психічних властивостей людини, які забезпечують гармонію між потребами індивіда і навколишнім середовищем.

У сучасному світі проблема психічного здоров'я набуває міждисциплінарного характеру. Перед суспільством постає ряд важливих завдань щодо формування психічного здоров'я особистості на різних вікових етапах, з урахуванням різних умов її життєдіяльності та життєтворчості.

Сьогодні проблема психічного здоров'я є актуальною і досліджується рядом науковців в різних галузях гуманітарних наук. Зокрема в філософії (А. В. Брушлинський, В. М. Дімов, В. М. Розін, Б. Г. Юдін). Історична ініціатива в розробці проблеми психічного здоров'я належить видатним західним психологам Г. Олпорту, К. Роджерсу, А. Маслоу. Значний внесок в дослідженні проблеми зробили російські вчені (О. Степанов, 1994; Б. С. Братусь, 1997; В. Ананьєв, 1998; І. М. Гурвич, 1999; І. В. Дубровіна, 2000; О. С. Васильєва, 2000; Ф. Р. Філатов, В. І. Слободчиков, 2001; В. Е. Пахальян, 2004). Ґрунтовно досліджують феномен психічного здоров'я українські психологи (Р. І. Сірко, 2002; Н. М. Колотий, 2003; М. А. Жукова, 2004; І. Галецька, 2006; С. І. Болтівець, С. Д. Максименко, 2007; Г. В. Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунова, 2003; І. Я. Коцан, М. І. Мушкевич, 2009; Г. О. Балл, Н. А. Бастун, О. В. Завгородня, В. Л. Зливков, С. О. Копилов, 2010).

**Мета дослідження** полягає в теоретичному аналізі психічного здоров'я особистості.

Актуальність статті обумовлена значенням феномену психічного здоров'я для здійснення успішної життєдіяльності людини. Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ) визначає 7 компонентів психічного здоров'я: усвідомлення постійності та ідентичності свого фізичного і психічного Я; постійність і однаковість переживань в однотипних ситуаціях; критичне ставлення до себе і своєї діяльності; адекватність психічних реакцій впливу середовища; здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм; планування власної життєдіяльності і реалізація її; здатність змінювати свою поведінку залежно від зміни життєвих обставин.

У сучасній західній психології пропонується наступна характеристика психічно здорової людини: відсутність психічних розладів, нормальність, різні стани психологічного благополуччя (наприклад, "щастя"), індивідуальна автономія, вміння успішно впливати на соціальне і природне середовище, "правильне" сприйняття реальності, зростання, розвиток, самоактуалізація, цілісність особистості [6, с. 51].

Російські психологи, зокрема О. С. Васил'єва, наголошує, що психічне здоров'я визначається як одна із інтегральних характеристик особистості, пов'язана з її внутрішнім світом і з усім різноманіттям оточуючого світу. Основним показником наявності психічного здоров'я, на думку дослідниці, являється внутрішня цілісність, структурних компонентів особистості, гармонічна взаємодія з соціумом, рух до самоактуалізації [4, с. 210].

Українські вчені М. Є. Бачеринов, В. П. Петленко, Є. Л. Щербина визначають психічного здоров'я як відносно стійкий стан організму і особистості, який дає змогу усвідомлено, враховуючи свої фізичні та психічні можливості, а також навколишні природні та соціальні умови, здійснювати і забезпечувати свої

індивідуальні й суспільні (колективні) біологічні та соціальні потреби на основі нормального функціонування психофізичних систем, здорових психосоматичних і соматичних відносин в організмі [3, с. 68].

В якості критеріїв психічного здоров'я виділяють: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, моральність (чесність, совісність й ін.), адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість (уміння звільнятися від прихованих образ), відсутність ліні, незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, толерантність, самоповага, самоконтроль [6, с. 20].

З метою більш ґрунтовного аналізу поняття необхідно виокремити категорію якості психічного здоров'я, яка становить собою індивідуальну властивість особистості забезпечувати власну процесуальну цілісність, адекватну внутрішній природі, у взаємодії людини з власною самістю і довкіллям.

Оцінювання якості психічного здоров'я включає: індивідуальність:

– сенс життєдіяльності, самосвідомість, духовні запити, людяність, альтруїстичність, особистісні домагання, мислення, самоздійснення;

– активність: пізнавальну, пошукову, надситуативну, соціальну, творчу, проєктивну, психомоторну, сенсорну;

– саморегуляцію: пластичність, ритмічне функціонування, емоційно-вольові процеси, самооцінку, особистісну цілісність, діяльність і поведінку, активність, психічний тонус і настрій [3, с. 69].

Застосування системи оцінки психічного здоров'я забезпечить своєчасне виявлення особливостей розвитку особистості. Дозволить визначити та нейтралізувати чинники, які спричиняють соціальну дезадаптацію, деформацію потребово-мотиваційної сфери, гальмують процеси саморозвитку.

Найбільш істотні принципи забезпечення психічного здоров'я, на думку дослідників Г. В. Ложкіна, О. В. Носкової, І. В. Толкунової, складають: комплексність, креативність, принцип "внутрішнього спостерігача", зміцнення і розвиток позитивних установок.

У сучасній психології існують різні точки зору на співвідношення понять "психічного здоров'я" і "психологічного здоров'я". Російський науковець І. В. Дубровіна, яка запропонувала термін "психологічне здоров'я", вважає, що психічне здоров'я стосується окремих психічних процесів, механізмів. Тоді як психологічне здоров'я характеризує особистість в цілому [5, с. 15]. Цю думку поділяють О. В. Хухлаєва, В. Е. Пахальян, А. В. Шувалов.

Проте ряд науковців, а саме: О. С. Васильєва, В. А. Лабунська, Г. В. Ложкін, Ф. Р. Філатов вважають, що проблему психічного здоров'я на індивідуально – особистісному рівні некоректно зводити до "проблеми функціонування окремих підсистем психіки" [4, с. 110].

Сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічне здоров'я ототожнюється з почуттям внутрішньої узгодженості із власними діями, постійним діалогом із внутрішнім і зовнішнім світом, автентичним існуванням [6, с. 21]. Психічне здоров'я розглядається як більш широке поняття. Це одна із інтегрованих характеристик особистості, яка пов'язана з її внутрішнім світом і забезпечує гармонічне включення в соціум, орієнтацію на саморозвиток і самореалізацію.

Основна функція психічного здоров'я, на думку вчених, це підтримка активного динамічного балансу між людиною і оточуючим середовищем в ситуаціях, які потребують мобілізації ресурсів особистості [1, с. 12].

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

**Висновки.** Сучасна психологія вивчає психічне здоров'я як комплексне поняття, що включає здатність до самоактуалізації, життєтворчості, наявності сенсу життя, позитивного впливу на оточуючих.

Розвиток усіх структурних елементів потребує від особистості досвіду прийняття себе, оволодіння навиками саморегуляції. Тобто вміння пристосовуватись як до сприятливих так і до несприятливих умов та впливів. Вміння діяти в ситуації невизначеності, мати розвинену стресостійкість. Це допоможе людині не тільки адаптуватись до сучасного суспільства, але й творчо перетворювати соціальне середовище.

Індивідуальний розвиток людини, що здійснюється засобами навчання і виховання, водночас є процесом утворення певного типу якості психічного здоров'я. Звідси впливає основне завдання навчальних закладів, зокрема психологічної служби системи освіти: забезпечити психічно-здорове функціонування людини через організацію її життєдіяльності.

#### *Використана література:*

1. *Ананьев В. А.* Введение в психологию здоров'я : уч. пособ. / В. А. Ананьев – СПб. : Балтийская пед. акад., 1998. – 148 с.
2. *Братусь Б. С.* Психологическое и нравственное пространство нормы / Б. С. Братусь // Журнал практикующего психолога. – Вып. 3.– К., 1997. – С. 6-15.
3. *Болтвеев С. І.* Ефективне застосування заходів пропагування серед молоді психогігієнічного виховання в навчальних закладах (Методичні рекомендації ) / С. І. Болтвеев // Практ.психологія і соціальна робота. – 2010. – № 12. – С. 67-70.
4. *Васильева О. С., Філатов Ф. Р.* Психология здоровья человека / О. С. Васильева, Ф. Р. Філатов. – М. : Издательский центр Академия, 2001. – 210 с.

5. Психологическое здоровье детей и подростков / под ред. И. В. Дубровиной. – М., 2000. – С. 15.
6. Психология здоровья людини : навч. посіб. / І. Я. Коцан, Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич ; за ред. І. Я. Коцана. – Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.

#### **Аннотація**

*Статья посвящена актуальной проблеме современности – психическому здоровью личности. Анализируются критерии, категории качества, уровни, принципы обеспечения психического здоровья человека. Сравниваются составляющие психического и психологического здоровья.*

#### **Annotation**

*The article is devoted to the contemporary issue of the day - of person's mental health. The criteria, categories of quality, levels, the principles of a person's mental health are analyzed. The touches upon concepts of mental and psychological health of a person different.*

УДК159.964.21:37.011.3-057

**Власенко І. А.**

## **ПРОБЛЕМА ВНУТРІШНЬОСОБИСТІСНИХ КОНФЛІКТІВ У ПРОФЕСІЙНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ ВЧИТЕЛЯ**

Нинішня соціально-економічна ситуація, проблеми соціального, політичного, економічного характеру викликають у багатьох вчителів невпевненість у майбутньому, негативні емоційні стани, внутрішню напруженість. У зв'язку з цим у вчителів посилюється емоційна нестабільність, виникають внутрішньоособистісні конфлікти.

Предметом нашого дослідження є внутрішньоособистісні конфлікти, а об'єктом – особливості внутрішньоособистісних конфліктів у професійній діяльності вчителя. У дослідженні ми ставили за мету з'ясувати специфіку внутрішньоособистісних конфліктів у професійній діяльності вчителя, що допоможе розробити стратегію їх подолання.

Проблему внутрішньоособистісних конфліктів розробляли як зарубіжні (З. Фрейд, А. Адлер, К. Г. Юнг, К. Хорні, К. Левін, Л. Фестінгер, В. Франкл), так і вітчизняні дослідники (О. Р. Лурія, В. С. Мерлін, В. М. Мясичев, Л. І. Божович, Ф. Є. Василюк, О. А. Донченко, Т. М. Титаренко). Під внутрішньоособистісним (внутрішнім, психологічним) конфліктом ми розуміємо стан людини, що відображає зіткнення між несумісними, протилежними властивостями та відношеннями, прагненнями та тенденціями у її внутрішньому світі. Обов'язковою умовою психологічного конфлікту В. С. Мерлін вважає суб'єктивну невирішуваність ситуації, що є результатом відповідної оцінки, інтерпретації її людиною як такої.

Проблеми внутрішньоособистісного конфлікту в професійній діяльності вчителя дослідники торкались побіжно, під час вивчення окремих особливостей педагогічної діяльності та особистості вчителя [2; 4; 5]. Л. М. Мітіна, О. В. Кузьменкова досліджували ширшу проблему – внутрішньоособистісні протиріччя у професійній діяльності вчителя. Протиріччя є більш широкою категорією, яка включає внутрішньоособистісний конфлікт як одну зі стадій протікання протиріччя. Саме ж внутрішньоособистісне протиріччя трактується як неузгодженість певних тенденцій самосвідомості особистості і переживається суб'єктивно [3].

Внутрішньоособистісні конфлікти часто виникають у складних, напружених ситуаціях діяльності вчителя. Такі ситуації можуть виступати як каталізатори тих інтрапсихічних сил, котрі в звичайних умовах не актуалізуються [4]. Вони характеризуються фрустрацією переважно соціальних потреб вчителя [5]. Крім цього, внутрішні конфлікти зумовлюються специфікою індивідуального досвіду вчителя, коли активізуються неусвідомлювані внутрішні структури.

Змістовно психологічний конфлікт визначається актуальними відносинами особистості [1]. Його тривалість залежить від особливостей індивідуального сприйняття конфліктної ситуації та від ступеня особистісної значущості полярних тенденцій. Одним з провідних факторів внутрішньоособистісного конфлікту вважають неможливість набуття смислу, визначення цілей діяльності, спілкування та інших видів соціальної взаємодії; нездатність досягнути уже намічених цілей самореалізації [1].

Внутрішньоособистісні конфлікти пов'язують із високою складністю вибору між двома альтернативами. Було виділено три рівні активності педагога: поведінковий, діяльнісний та ціннісний [5].

Внутрішній конфлікт найчастіше виявляється на поведінковому рівні активності, коли вчитель діє під впливом "причин", зокрема особливостей напружених ситуацій та неусвідомлюваних внутрішніх структур, а не власне мети педагогічної діяльності. З цим пов'язана низька ефективність педагогічних дій вчителя на даному рівні активності [5].

На діяльнісному рівні активності педагог вдається до рефлексії та аналізу своїх дій у складних ситуаціях, краще усвідомлює власний внутрішній світ та специфіку власної педагогічної діяльності, тому має більше шансів на ефективне подолання внутрішнього конфлікту [5].