

model of relations with such categories of people taking into account the potential of different social environments. The analysis of studies of a person socialization process and opportunities of the educational environment on ensuring the socialization of persons with disabilities is carried out. It is indicated that the main task of socialization processes, built on the moral standards and values basis, is the formation of the pupils in educational and rehabilitation centers instruction on constructive entry into the society. The basic factors of socialization of individuals with special needs in terms of educational and rehabilitation center are separated out. It is grounded that taking into account the features of educational and rehabilitation institutions as an institution of socialization, it is possible to allocate several types of individuals with special needs. It is proved that the conditions of educational and rehabilitation centers offer wide opportunities for socialization of persons with disabilities. The dependence of this process on students mastering of imperative norms and thesaurus structures, which are the important factor of the socialization of individuals with disabilities is analyzed. The directions are determined and the results of empirical studies on the socialization of individuals with special needs in terms of educational and rehabilitation center are presented.

Key words: *socialization, imperative norms, thesaurus construction, persons with special needs, educational and rehabilitation center.*

*Стаття надійшла до редакції 18.11.2013 р.
Статтю прийнято до друку 28.11.2013 р.
Рецензент: доктор психологічних наук, професор
Шульженко Д.І.*

УДК : 159.99

ОСОБЛИВОСТІ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Донченко І.А.,
кандидат педагогічних наук

Постановка проблеми. Забезпечення психологічного здоров'я особистості є нагальною проблемою сучасного нестабільного, мінливого, конфліктного світу. На жаль, на сьогодні, є чимало доказів того, що здоров'я особистості потребує пильної уваги та допомоги. Це стосується як соматичного, психічного так і психологічного здоров'я. Оскільки категорія «психологічне здоров'я» є відносно новою, то актуальним є визначення сутності, структури та механізмів збереження психологічного здоров'я, на основі яких і базуватиметься його психологічна підтримка.

Аналіз досліджень і публікацій. У сучасних наукових дослідженнях у межах психологічної парадигми феномену людини ведеться полеміка про взаємозв'язок особистісного розвитку та показника його нормальної реалізації, що відображається поняттям «психологічне здоров'я» (С. Белічева, Л. Воробйова, В. Горинов, О. Данилова, І. Дубровіна, А. Катков, В. Лищук, С. Максименко, В. Моляко, В. Пахальян, Ю. Поліщук, Е. Помиткін, Т. Русова, В. Торохтій, Т. Тунгусова та ін.). Наукова дискусія з приводу теоретичних аспектів психологічного здоров'я фокусується на поясненні суті даної психологічної категорії, поглибленому вивченні процесів формування психологічного здоров'я, розумінні механізмів його функціонування, взаємозв'язків з іншими характеристиками особистісного розвитку.

Разом з тим, стан розробки проблеми психологічного здоров'я індивіда з боку вітчизняної та зарубіжної психології не може вважатись достатнім. Важливі методологічні питання проблеми психологічного здоров'я ще далекі від остаточного вирішення. В узагальненому вигляді їх можна представити наступним чином: недостатньо означені межі психологічного здоров'я у системі психологічних знань, не визначені основні критерії оцінки психологічного здоров'я для різних вікових груп, не існує науково обґрунтованих та аргументованих підходів до оцінки психологічного здоров'я, недостатньо обґрунтованими є підходи щодо профілактики порушень психологічно-

го здоров'я особистості, а також психологічної підтримки його збереження, потребують свого уточнення та експериментальної апробації механізми розвитку ресурсів психологічного здоров'я особистості тощо.

Мета статті. Враховуючи актуальність зазначених аспектів дослідження психологічного здоров'я особистості, метою даної статті є визначення особливостей психологічного здоров'я особистості. Досягнення зазначеної мети передбачає вирішення таких завдань:

- 1) визначити сутність психологічного здоров'я як особистісного феномену;
- 2) визначити складові психологічного здоров'я;
- 3) розкрити чинники психологічного здоров'я особистості.

Виклад матеріалу дослідження. Перш ніж визначити сутність та структуру психологічного здоров'я, зупинимось на дефініції здоров'я взагалі. На думку експертів ВОЗ здоров'я це відсутність психічних та фізичних дефектів, а також повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя [1, с. 14].

Поняття «здоров'я» синкретичне, тобто характеризується складністю, багатозначністю та неоднорідністю. Найважливішою складовою здоров'я людини є здоров'я психологічне. Однак у науковій літературі досить часто психологічне здоров'я отожднюється з психічним здоров'ям, що, на наш погляд, є неприпустимим, оскільки це різні дефініції.

Так, під психічним здоров'ям здебільшого розуміють відсутність психічних розладів, наявність ресурсу, який дозволяє долати стреси та життєві труднощі. Використання терміну «психічне здоров'я» стосується, перш за все, окремих психічних процесів та механізмів, у той час коли поняття «психологічне здоров'я» стосується особистості у цілому.

Психічне здоров'я традиційно інтерпретується як власна життєздатність індивіда, яка забезпечується повноцінним розвитком та функціонуванням психічного апарату. Воно є передумовою психологічного здоров'я. Стан психологічного здоров'я характеризує індивіда як суб'єкта життєдіяльності [5, с. 96]. Крім того, О. Леонтьєв вказував на необхідність розмежування уявлень про особистість та про «психічне», говорячи про «особистісне» як особливий вимір [2, с. 385].

Психологічне здоров'я визначається у психологічній літературі неоднозначно: як показник нормального розвитку особистості (І. Дубровіна), найбільш адекватна міра індивідуального і суспільного добробуту (В. Лищук), продукт творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку індивіда (А. Маслоу), особистісна зрілість (Ф. Перлз), інтегративний показник життєво важливих функцій особистості людини, зокрема сім'ї (В. Торохтій), міра творчості особистості (В. Моляко), показник духовності особистості (Е. Помиткін), чинник соціальної «успішності» індивіда (Т. Тунгусова) тощо.

Ми розуміємо психологічне здоров'я, за В. Пахальяном [3, с. 83], як динамічний стан внутрішнього благополуччя (узгодженості) людини, яке забезпечує оптимальний вибір дії, вчинків та поведінки у ситуаціях взаємодії з зовнішніми об'єктивними умовами, іншими людьми, і яке дозволяє людині актуалізувати власні індивідуально-психологічні можливості.

Психологічне здоров'я також характеризується складністю, багатозначністю та неоднорідністю. Тому воно має складну структуру, визначення якої стає предметом наукових дискусій.

Ми погоджуємося з точкою зору О. Хухлаєвої [6], яка визначає у структурі психологічного здоров'я такі складові.

По-перше, аксіологічна складова, яка виявляється в усвідомленні особистістю цінності власного «Я» та цінності «Я» інших людей. Змістовно ця складова психологічного здоров'я передбачає абсолютне прийняття самого себе при достатньо повному саморозумінні, та прийняття інших людей не залежно від статі, віку, культурних особливостей.

По-друге, інструментальна складова, яка виявляється в особистісній рефлексії як засобу самопізнання, як здатність зосереджувати свою увагу на собі, власному внутрішньому світі, власних вчинках, особливостях своїх взаємовідносин з іншими людьми. Їй відповідає вміння людини розуміти себе, свої емоційні стани та емоційні стани

інших людей, здатність виявляти свої емоції соціально-бажаним способом, усвідомлення причин та наслідків власної поведінки та поведінки інших людей.

По-третє, мотиваційна складова, яка виявляється у наявності у людини потреби у саморозвитку. Це означає, що людина стає суб'єктом своєї життєдіяльності, має внутрішнє джерело активності, є власним двигуном розвитку. При цьому людина повністю бере відповідальність за власне життя, за власний розвиток та стає, за словами В. Слободчикова, автором власної біографії.

Усі зазначені складові складають у сукупності нероздільну цілісність, впливаючи одна на одну. Так, для формування здорової (не невротичної) рефлексії необхідне позитивне ставлення до себе, прийняття себе з усіма індивідуальними особливостями. Рефлексія, у свою чергу, спонукає особистість до саморозвитку та самопізнання, що підвищує рівень самоповаги та само прийняття особистості. Тобто, усі зазначені складові знаходяться у постійній динамічній єдності, що і складає основу психологічного здоров'я особистості.

Психологічне здоров'я є специфічною складноінтегрованою якістю особистості, яка виникає та розвивається під впливом сукупності зовнішніх та внутрішніх чинників.

До внутрішніх чинників науковці відносять темперамент, знижений фон настрою, гіперконтроль, тривожність, неадекватну самооцінку, надмірну критичність тощо.

До зовнішніх чинників відносять, перш за все, вплив інших людей на психологічне здоров'я особистості, тобто інтерсуб'єктивні чинники. Найбільший вплив інших людей на стан психологічного здоров'я, з точки зору науковців, здійснюється у дитинстві.

Так, щоб забезпечити дитині умови здорового та повноцінного життя, необхідна доросла людина. Дорослі створюють особливе середовище, у якому дитина пізнає та усвідомлює глибини власного внутрішнього світу та внутрішнього світу інших людей. Однак, для цього наявність дорослого не достатня, потрібна духовна близькість дитини та дорослого. Специфіка такої близькості полягає у надиханні дорослим життєвого світу дитини, основу якої становить любов дорослого до людського у людині. Ця любов здійснюється через спів-буття у духовній практиці виховання [5, с. 98]. Значущий дорослий використовує власну самість у якості інструменту формування самості дитини.

Найважливішим психологічним механізмом розвитку співбуття, необхідною умовою розвитку дитячої свідомості, передумовою переходу до самоконтролю та саморозвитку дитини є рефлексія дорослого, яка, з одного боку, дозволяє дорослому аналізувати власні дії, а, з іншого, надає дитині приклад самоаналізу.

Рефлексія сприяє формуванню особистісної зрілості, яка виявляється у свідомому ставленні до іншої людини як самоцінності; у здатності до децентрації, самовіддачі; у творчому характері життєдіяльності; у потребі в позитивній свободі; у здатності до вільного волевиявлення; у можливості самопроєктування майбутнього; в усвідомленні відповідальності перед собою та іншими людьми; у пошуку та реалізації загального смислу свого життя.

Одним з найважливіших чинників становлення психологічного здоров'я є наявність деякої напруги, яка спонукає до дії. З точки зору психології, абсолютний емоційний комфорт, повне емоційне благополуччя людини зовсім не сприяють становленню психологічного здоров'я, а, навпаки, можуть призвести до розвитку млявої, безініціативної, нежиттєздатної особистості.

Проте, кажучи про необхідність напруги, потрібно пам'ятати, що вона не має бути безкінечною і повинна чергуватися із станами розслаблення. Уточнимо саме поняття розслаблення. Розслаблення повинне передбачати не просту зміну умов діяльності, а практично повне її припинення або заміну її на іншу. Важливо також звернути увагу на сам перехід від напруги до розслаблення. Різкий перехід, тобто суб'єктивне різке зменшення напруги, може переживатися як апатія, нудьга, туга, і також не цілком бажаний. Отже, наявність у житті людини ситуацій, що викликають напругу, – це одна з найважливіших умов становлення психологічного здоров'я. Однак необхідно

мати на увазі, що трудність ситуації і напруга, що викликається, повинні відповідати віковим і індивідуальним можливостям людини. При цьому завдання інших – не допомога в подоланні важких ситуацій, а допомога у пошуку їх сенсу і повчальної дії.

Наступною важливим чинником становлення психологічного здоров'я є наявність у людини позитивного фону настрою. Гарний настрій підвищує ефективність вирішення людиною тих або інших проблем і подолання важких ситуацій. Позитивний чи негативний образ світу, а звідси і базовий настрій людини, знову ж таки, формується з дитинства. Але настрої дітей багато в чому визначається настроєм доволішніх дорослих. Тому особливого значення набуває особистість дорослого, що перебуває поряд з дитиною.

У дорослих має бути орієнтація на життя. Іншими словами, дорослі повинні мати такі якості, як життєлюбність, життєрадісність і відчуття гумору, лише тоді можна говорити про оптимальні умови становлення психологічного здоров'я дітей. Ці положення вимушують по-новому подивитися на проблему спілкування дорослого з дитиною. Необхідно вважати невід'ємною складовою частиною продуктивного спілкування різностороннє використання дорослим прийомів комічного. Як відомо, дотепність, веселість дорослих заряджають дітей оптимізмом і життєстійкістю, знімають перенапруження, викликають емоційну розрядку. Можна відзначити психотерапевтичну функцію комічного, ефективність його вживання в конфліктних ситуаціях тощо. Більш того, гумор має тісний взаємозв'язок з саморегуляцією. Людина з відчуттям гумору реалістично оцінює ситуацію і не вважає обставини, що склалися, причиною втрати душевної рівноваги.

Кажучи про позитивний фон настрою, не можна не торкнутися таких характеристик, як оптимізм і здатність самої дитини бути щасливою, які безпосередньо пов'язані з проблемами психологічного здоров'я. Для повноцінного життя людині необхідна наявність здатності бути щасливою як риси характеру, розвиток якої починається ще в дитинстві. Для цього дорослим необхідно формувати у дітей, перш за все, установку на радісне сприйняття життя, вчити знаходити всілякі джерела позитивних емоцій (переважно нематеріальні) і, звичайно, самим бути щасливими людьми.

Звісно, перелік вказаних зовнішніх чинників психологічного здоров'я не претендує на повноту та закінченість, однак виходячи навіть з такого поверхневого аналізу, можемо визначити умови становлення основних компонентів психологічного здоров'я особистості, які повинні бути створені ще у дитинстві.

По-перше, сприяння формуванню активності особистості, яка складає основу її саморегуляції. По-друге, наявність досвіду самостійного подолання перешкод, як фізичних, так і психологічних. По-третє, підтримка розвитку рефлексії, яка сприяє саморозумінню, самоприйняттю особистості; розумінню своїх особливостей, можливостей та обмежень, мотивів та наслідків власної поведінки. По-четверте, створення системи цінностей та життєвих смислів.

Висновки і перспективи подальших пошуків у напрямі дослідження. Таким чином, у результаті аналізу наукової літератури можемо визначити основні особливості психологічного здоров'я особистості, а саме:

1) психологічне здоров'я особистості – це специфічна складноінтегрована якість особистості, яка полягає у внутрішньому благополуччі (узгодженості) людини, яке забезпечує оптимальний вибір дії, вчинків та поведінки у ситуаціях взаємодії із зовнішніми об'єктивними умовами, іншими людьми, і яке дозволяє людині актуалізувати власні індивідуально-психологічні можливості;

2) основними складовими психологічного здоров'я особистості є: позитивне ставлення до себе та до інших людей, яке засноване на усвідомленні цінності власного «Я» та «Я» іншої людини (аксіологічна складова); особистісна рефлексія, яка сприяє саморозумінню та самоприйняттю особистістю себе, своїх почуттів та вчинків (інструментальна складова); потреба у саморозвитку (мотиваційна складова);

3) психологічне здоров'я виникає та розвивається під впливом сукупності зовнішніх (вплив інших людей) та внутрішніх (темперамент, гіперконтроль, тривожність, неадекватна самооцінка, надмірна критичність) чинників;

4) умовами становлення основних компонентів психологічного здоров'я особистості є такі: сприяння формуванню активності особистості, яка складає основу її саморегуляції; наявність досвіду самостійного подолання перешкод, як фізичних, так і психологічних; підтримка розвитку рефлексії; створення системи цінностей та життєвих смислів.

Однак визначення особливостей психологічного здоров'я не вичерпує усіх аспектів зазначеної проблеми. У подальшому ми плануємо розкрити особливості психологічної підтримки психологічного здоров'я на різних етапах онтогенетичного розвитку.

Література

1. **Ананьев В.А.** Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А. Ананьев. – СПб. : Речь, 2006. – 384 с. 2. **Леонтьев А.Н.** Избранные психологические труды : В 2 т. / А.Н. Леонтьев. – Т. 1. – М. : Педагогика, 1983. – 392 с. 3. **Пахальян В.Э.** Психопрофилактика и безопасность психологического здоровья детей / В.Э. Пахальян // Прикладная психология. – 2002. – №5-6. – С. 83-94. 4. **Практическая психология образования** : Учебное пособие, 4-е изд. / [Под редакцией И. В. Дубровиной]. – СПб. : Питер, 2004. – 592 с. 5. **Слободчиков В.И.** Антропологический подход к решению проблемы психологического здоровья детей / В.И. Слободчиков, А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2001. – №4. – С. 91-105. 6. **Хухлаева О.В.** Основы психологического консультирования и психологической коррекции : Учеб. пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений / О.В. Хухлаева. – М. : Академия, 2001. – 208 с.

References

1. **Anan'ev V.A.** Osnovy psihologii zdorov'ja. Kniga 1. Konceptual'nye osnovy psihologii zdorov'ja / V.A. Anan'ev. – SPb. : Rech', 2006. – 384 s. 2. **Leont'ev A.N.** Izbrannye psihologicheskie trudy : V 2 t. / A.N. Leont'ev. – T. 1. – M. : Pedagogika, 1983. – 392 s. 3. **Pahal'jan V.Je.** Psihoprofilaktika i bezopasnost' psihologicheskogo zdorov'ja detej / V.Je. Pahal'jan // Prikladnaja psihologija. – 2002. – №5-6. – S. 83-94. 4. **Prakticheskaja psihologija obrazovanija** : Uchebnoe posobie, 4-e izd. / [Pod redakciej I. V. Dubrovinoj]. – SPb. : Piter, 2004. – 592 s. 5. **Slobodchikov V.I.** Antropologicheskij podhod k resheniju problemy psihologicheskogo zdorov'ja detej / V.I. Slobodchikov, A.V. Shuvalov // Voprosy psihologii. – 2001. – №4. – S. 91-105. 6. **Huhlaeva O.V.** Osnovy psihologicheskogo konsul'tirovanija i psihologicheskoi korrekcii : Ucheb. posobie dlja studentov vyssh. ped. ucheb. zavedenij / O.V. Huhlaeva. – M. : Akademija, 2001. – 208 s.

Донченко І.А. Особливості психологічного здоров'я особистості

У статті розкрито особливості психологічного здоров'я особистості. На основі аналізу наукової літератури визначено сутність та структуру психологічного здоров'я особистості. Зазначено, що психологічне здоров'я є складною інтегрованою якістю особистості, яка полягає у внутрішньому благополуччі людини, яке забезпечує оптимальний вибір дії, вчинків та поведінки у ситуаціях взаємодії з зовнішніми об'єктивними умовами, іншими людьми, і яке дозволяє людині актуалізувати власні індивідуально-психологічні можливості. Психологічне здоров'я містить три складові: аксіологічну, інструментальну та мотиваційну. Аксіологічна складова полягає у позитивному ставленні до себе та до інших людей, яке засноване на усвідомленні цінності людського буття. Інструментальна складова є особистісною рефлексією, яка сприяє саморозумінню та самоприйняттю особистістю себе, своїх почуттів та вчинків. Мотиваційна складова відображує потребу у саморозвитку. Психологічне здоров'я виникає та розвивається під впливом сукупності зовнішніх та внутрішніх чинників. Умовами становлення основних компонентів психологічного здоров'я особистості є такі: сприяння формуванню активності особистості, яка складає основу її саморегуляції; наявність досвіду самостійного подолання перешкод як фізичних, так і психологічних; підтримка розвитку рефлексії; створення системи цінностей та життєвих смислів.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, психологічне здоров'я, рефлексія, самооцінка, самоцінність, самоприйняття, саморозуміння, самість.

Донченко И.А. Особенности психологического здоровья личности

В статье раскрыты особенности психологического здоровья личности. На основе анализа научной литературы определена сущность и структура психологического здоровья личности. Определено, что психологическое здоровье является сложным интегрированным качеством личности, которое заключается во внутреннем благополучии человека, которое обеспечивает оптимальный выбор действий, поступков и поведения в ситуациях взаимодействия с внешними объективными условиями, другими людьми, и которое позволяет человеку актуализировать собственные индивидуально-психологические возможности. Психологическое здоровье содержит три компонента: аксиологический, инструментальный и мотивационный. Аксиологический компонент заключается в позитивном отношении к себе и к другим людям, основанном на осознании ценности человеческого бытия. Инструментальный компонент представляет собой личностную рефлексию, которая способствует самопониманию и самопринятию личностью себя, своих чувств и поступков. Мотивационный компонент отражает потребность в саморазвитии. Психологическое здоровье возникает и развивается под влиянием совокупности внешних и внутренних факторов. Условиями становления основных компонентов психологического здоровья личности являются: содействие формированию активности личности, которая составляет основу ее саморегуляции, наличие опыта самостоятельного преодоления препятствий как физических, так и психологических, поддержка развития рефлексии, создание системы ценностей и жизненных смыслов.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, психологическое здоровье, рефлексия, самооценка, самоценность, самопринятие, самопонимание, самость.

Donchenko I.A. Characteristics of the psychological health of the person

The article reveals the characteristics of the psychological health of individuals. Based on the analysis of the scientific literature defines the essence and structure of the psychological health of individuals. Determined that psychological health is a complex integrated quality card which is in the inner well-being that provides the optimal choice of action, actions and behavior in situations of interaction with external objective conditions, other people, and that allows a person to actualize their own individual psychological features. Psychological health consists of three components: axiological, instrumental and motivational. Axiological component is a positive attitude to themselves and to others, based on an awareness of the value of human life. Instrumental component is a personal reflection, which promotes self-understanding and self-acceptance person themselves, their feelings and actions. Motivational component reflects the need for self-development. Psychological health arises and develops under the influence of combined external and internal factors. Conditions of formation of the main components of the psychological health of individuals are: fostering individual's activity, which is the basis of her self-control, experience self-overcoming obstacles both physical and psychological, to support the development of reflection, a system of values and meanings of life.

Key words: health, mental health, reflection, self-esteem, self-worth, self-acceptance, self-understanding, self.

Стаття надійшла до редакції 22.11.2013 р.

Статтю прийнято до друку 29.11.2013 р.

Рецензент: доктор педагогічних наук, професор
Гура О.І.