

гармонійна поведінка особистості формують стійке психологічне здоров'я та є запорукою становлення зрілої особистості підлітка у майбутньому.

Література

1. Декларация принципов терпимости, утверждена резолюцией 5.61 Генеральной конференции ЮНЕСКО от 16 ноября 1995 года, [Электронный ресурс]. - Режим доступа: https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/995_503 (дата звернення 22.10.2019).- Назва з екрана.
2. Яланська С. П. Психологія формування толерантного середовища в умовах нової української школи / С. П. Яланська, Н. М. Атаманчук // Наука і освіта. – 2017. – № 1. – С. 71–75.
3. Кравченко І.А. Значення толерантності в особистісно-професійному розвитку майбутнього психолога/ І.А. Кравченко// Вісник післядипломної освіти. – 2011. – №3. – С. 324-331.
4. Ярема Н. Ю. Психологічне здоров'я особистості / Н. Ю. Ярема // Юридична психологія. - 2015. - № 2. - С. 106-115.
5. Мириманова М.М. Толерантность как проблема воспитания/ М. М. Мириманова // Развитие личности. – 2002. – №2. – С. 104-115.

ВНУТРІШНІ ТА ЗОВНІШНІ ЧИННИКИ ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Н. Ю. Волянюк,

доктор психологічних наук, професор,

Г. В. Ложкін,

доктор психологічних наук, професор,

Київський політехнічний інститут імені Ігоря Сікорського

Здоров'я як складний, системний феномен, окрім медичного, розглядається на різних рівнях: філософському, соціальному, психологічному, професійному та ін. Це пов'язано, перш за все, з сутністю людини як біологічного індивіда та соціального суб'єкта. Психологічний ракурс розгляду здоров'я зумовлений тим, що хвороба може бути викликана безліччю факторів: біологічного (генетика, віруси, травми), психологічного (поведінка, переживання, вплив) та соціального (сім'я,

конфлікти, професійна сфера, соціальне оточення) походження [3]. Зростання вагомості психологічних чинників у виникненні та перебігу хвороби зумовлює специфічність поняття «психологічне здоров'я». Воно пов'язане з виявленням і проявом різних детермінант, що корелюють як і з хворобою, так її лікуванням. У психологічній літературі виділяють кілька таких поведінкових детермінант, які впливають на здоров'я і хворобу [4].

До першої групи належать такі поведінкові патерни, як агресивність, амбітність, дратівливість, ворожість, гнів, що проявляється в прискоренні темпу діяльності, емоційному вираженні думок.

До другої групи входять такі поведінкові особливості як спокій, покірність, розслабленість, дружелюбність, песимізм, уповільнена мова. Саме вони створюють основу здорового функціонування організму.

Третю групу складають поведінкові особливості, які створюють потенційно травмуючі ситуації і можуть призводити до внутрішньоособистісних і міжособистісних конфліктів. Вони проявляються в неможливості вираження емоцій адекватних тій чи іншій ситуації, нездатності використання мови для опису свого стану.

Четверту групу складають фактори когнітивного плану. До них відносять: уявлення про здоров'я і хворобу, про норму в психіці, різноманітні моделі віри і лікування, профілактику, контроль за якістю і здоровим способом життя. Актуалізація наукових досліджень проблеми якості життя обумовлена необхідністю зміни домінант життєвих цінностей населення з матеріального благополуччя на культурний розвиток, зміцнення здоров'я, поліпшення екологічних та інших умов життя. Сукупність усіх цих цінностей і інтересів у науковій літературі трактується як якість життя.

Осмислення психологічних чинників якості життя дозволило Г.М.Зараківському операціоналізувати цю наукову категорію. Під якістю життя автор розумів узагальнену властивість відповідності всіх елементів і процесів життя потребам, цінностям, настановам і цілям носія життя, що має прояв в його переживаннях, оцінках, в поведінці (вчинках) і станах. Базовими потребами, природно, є біологічні, що визначають фізіологічну основу життя, все ж решта – психологічні. Якість життя людини, як оцінна категорія, характеризує параметри всіх складових життя: елементів, процесів та інструментів. Під елементами життя Г.М. Зараківський розумів самого носія життя, середовище і інструменти. Носій життя – людина як біологічна і соціальна сутність. Середовище розглядається як природне, соціальне і антропогенне. Таким чином, всі психічні явища

здіянні у забезпеченні якості життя. В основі суб'єктивного аспекту якості життя людини лежить психічне і фізичне благополуччя, що створює основу психологічного здоров'я [2].

Переживання, пов'язані зі своїм здоров'ям, зокрема з його дефіцитом, є дуже значущими в контексті загальної самооцінки особистості, у визначенні її «лінії життя», «плану життя», «життєвого стилю» в домінуючому у особистості настрої.

Порушення психологічного здоров'я проявляється в:

- деформації культурного розвитку психіки (психологічний інфантилізм, ригідність когнітивних суджень, ірраціональність свідомості і самосвідомості);
- порушенні соціальної та особистісної стресостійкості (апатія, містицизм, психологічний регрес);
- дезінтеграції особистісного само позиціонування і саморозвитку;
- загостренні конфліктогенів (опозиційне протистояння іншим людям);
- інтенсивних переживаннях, фрустрації;
- інверсії (використання психологічних масок для досягнення власних цілей) [4].

Ці позиції не вичерпують усього різноманіття порушення психологічного здоров'я, але дозволяють актуалізувати розгляд різних аспектів когнітивного рівня.

Наступна, п'ята група чинників включає в себе: соціальну підтримку, професійне оточення, шлюб і сім'ю. Соціальна підтримка забезпечує вплив соціуму на людину. Вона може виражатися в позитивному міжособистісному спілкуванні і гармонії перцептивної, комунікативної та інформаційної взаємодії, що зрештою в кінцевому результаті, дозволяє індивіду зберігати психологічне здоров'я.

Шоста група детермінант пов'язана зі сприйняттям свого віку, що поряд з біологічними віковими змінами включає вплив психологічного віку [1]. Вік детермінує зв'язок біологічного і психологічного віку. В оптимальному співвідношенні вони повинні бути ідентичними, гірше, коли людина відчуває наступ старіння раніше, ніж воно настає біологічно. Наслідком цього є зниження професійної мобільності, соціальної адаптації, ментальне «випадання» зі звичного соціуму.

Сьома група детермінант включає фізичну активність, основу якої складає рівень розвитку фізичних якостей (швидкості, сили, витривалості, спритності, гнучкості) і здатність до мобілізації резервів організму, що

забезпечує пристосування до впливу чисельних факторів навколишнього середовища.

Важливе значення для збереження психологічного здоров'я мають різноманітні резерви:

- структурні резерви, що пов'язані з особливостями будови окремих систем організму (тканини, клітини, органи);
- функціональні, які репрезентують собою можливості зміни функціональної активності структурних елементів під впливом різних факторів зовнішнього середовища;
- фізіологічні, що являють собою можливість організму змінювати свою активність в варіативних умовах;
- психологічні, представлені проявом мотиваційної сфери в разі настання хвороби і подальшої реабілітації.

Отже, здоров'я – це цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного життя в суспільстві, самореалізації в ньому. Особистість з дефіцитом здоров'я – проблема не тільки соціальна, але й моральна. Залучення такої категорії осіб до проблем збереження свого здоров'я – це перш за все процес соціалізації. Здоровий спосіб життя забезпечує орієнтованість діяльності особистості в напрямку збереження, зміцнення і формування як індивідуального, так і суспільного здоров'я. Ключовим напрямком розвитку і підтримки психологічного здоров'я людини виступає використання компенсаторних заходів, спрямованих на формування установки підвищення якості життя за рахунок власних ментальних зусиль.

Література

1. Воляннюк Н. Ю. Психологічний вік тренера-викладача в особистісному вимірі / Н. Ю. Воляннюк, Г. В. Ложкін // Соціальна психологія. – № 5 (7). – 2004. – С. 130-140.
2. Зараковский Г. М. Качество жизни населения России: Психологические составляющие. – М.: Смысл, 2009 – 319 с.
3. Ложкин Г. В. Психологические факторы качества жизни людей / Г. В. Ложкин, Н.Ю. Воляннюк // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2005. – сер. 12., вып. 6 (30), ч. II. – С. 5 -8.
4. Психология здоровья: Учебник для вузов / под.ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2003 – 607 с.