

DOI 10.18372/2786-5495.1.18919

УДК [159.923.2:37.011.3-051]

**Павлик Наталія Василівна** 

*доктор психологічних наук, старший науковий співробітник,  
провідний науковий співробітник, відділу психології праці,  
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна  
НАПН України,  
м. Київ, Україна  
[kirilitsa077@gmail.com](mailto:kirilitsa077@gmail.com)*

**Шпак Денис Олександрович** 

*кандидат історичних наук, докторант,  
Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна  
НАПН України,  
м. Київ, Україна  
[szpakdenys@gmail.com](mailto:szpakdenys@gmail.com)*

## **СТРУКТУРА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ВЧИТЕЛЯ**

***Анотація.** У статті представлено теоретичний аналіз понять «психічне здоров'я», «психологічне здоров'я». Окреслено значення психологічного здоров'я для професійної діяльності вчителя. Авторами визначено ієрархічну структуру психологічного здоров'я особистості. Структура психологічного здоров'я має психосоматичний, психічний, соціальний та духовний компоненти.*

***Ключові слова:** психологічне здоров'я, психологічний баланс, гармонія, особистість вчителя.*

***Annotation.** The article presents a theoretical analysis of the concepts of «mental health», «psychological health». The importance of psychological health for the teacher's professional activity is outlined. The authors defined the hierarchical structure of the psychological health of a personality. The structure of psychological health has psychosomatic, mental, social and spiritual components.*

*Key words: psychological health, psychological balance, harmony, teacher's personality.*

**Вступ.** Освіта є важливою частиною життя суспільства. Сьогодні українська освіта перебуває в процесі реформування.

Проблема збереження психологічного здоров'я сучасного педагога виявляється актуальною та значущою, оскільки гармонійний психологічний стан педагога визначає психологічний комфорт учнів, що позитивно впливає на якість навчально-виховного процесу [1].

Тому професія вимагає від вчителя значного психічного ресурсу щодо саморегуляції та самовладнання.

У психології є ряд підходів до процесу здорового особистісного розвитку: біогенетичний, соціогенетичний, психогенетичний, діяльнісний та багато інших підходів.

Тому поняття «психологічне здоров'я» не має універсального тлумачення.

**Мета статті** – розкрити структуру психологічного здоров'я особистості вчителя.

**Результати дослідження.** Визначення ВООЗ поняття «здоров'я» означає такий стан, при якому: 1) збережені характеристики організму; 2) існує здатність пристосовуватись до змін у середовищі; 3) зберігається емоційно-соціальне благополуччя людини. У Концепції ВООЗ 2012 року психічне здоров'я представлено як стан благополуччя, при якому людина реалізує свій потенціал, справляється зі стресами, продуктивно працює.

Отже, розуміння поняття «здоров'я» припускає такі здатності організму: активне функціонування, адаптацію до умов середовища, особистісно-професійну самореалізацію та соціально-емоційне благополуччя. Тож, здоров'я – це комплексний феномен, що включає медичні, соціальні, психологічні аспекти [8].

У наукових працях окремих авторів виокремлюються психосоматичні, особистісні та соціально-психологічні аспекти життєдіяльності, що регулюють

психічне здоров'я людини. Ю. Бохонкова, В. Пліско визначають норму психічного здоров'я як гармонійний розвиток психіки [2, с. 60].

Отже, сформулюємо визначення *психічного здоров'я* як гармонійний розвиток психіки, що забезпечує функціонування, адаптацію й стан емоційного благополуччя особистості.

Сучасна вітчизняна психологія розмежовує сфери психічного й психологічного здоров'я. Існує декілька рівнів життєдіяльності: біологічний, психічний, психологічний, соціальний, духовний тощо. Тому психічне здоров'я розглядається на декількох рівнях. Звідси витікає розуміння психічного здоров'я як багаторівневої структури, яка містить відповідні компоненти.

На біологічному рівні здоров'я визначає рівновагу функцій усіх органів та їх адекватне реагування на зовнішні впливи. Здоров'я на психічному рівні є станом емоційного благополуччя, що забезпечує адекватну саморегуляцію поведінки та діяльності. Психічне здоров'я забезпечують вищі психічні функції. (емоційні, вольові, інтелектуальні, соціальні). Нерозвинені психічні функції не дозволяють особистості адекватно взаємодіяти з людьми, природою, розуміти світ. Фрустрація психічних потреб зумовлює психологічний дискомфорт, дерацію психічних функцій, що сприяє дисгармонізації психічного здоров'я.

На психологічному рівні здоров'я визначає цілісну, сбалансовану особистість, яка відчуває гармонію зі світом із самою собою. Така особистість психічно стійка, урівноважена й здатна протидіяти зовнішнім впливам.

За переконанням І.В. Дубровіної, «психологічне здоров'я» пов'язане з вищими проявами людського духу, що відрізняє його від медичного та суто психічного здоров'я [8]. Духовність розглядається як духовний потенціал особистості, її етична система, моральність, орієнтація на вищі цінності: Добро, Красу, Істину.

Відтак, основою психічного здоров'я є розвиток вищих психічних функцій, а основою психологічного здоров'я – гармонійний розвиток цілісної особистості. Складовими психологічного здоров'я, за І.В. Дубровиною, є: психічне здоров'я, повноцінний особистісний розвиток; психологічна

грамотність, психологічна культура, гуманістичний світогляд та психологічне благополуччя [8].

Отже, поняття психологічного здоров'я є ширшим, ніж категорія психічного здоров'я. Воно вміщує не тільки психосоматичне й психічне здоров'я, а також вищі особистісні утворення, які формуються на основі розвитку вищих психічних функцій та вершинних особистісних утворень (духовного потенціалу). Показником психологічного здоров'я є душевний спокій – баланс, гармонія зі світом й із самим собою [7].

Існує думка (О.В. Шувалов), що психологічне здоров'я є еквівалентом духовного здоров'я. Критеріями психологічного здоров'я є актуалізація духовних якостей (совісності, людяності, любові тощо).

Психологічне здоров'я є передумовою гармонійного особистісного розвитку.

Відтак, психологічне здоров'я є *умовою* і водночас *показником* і *результатом* конструктивності особистісного розвитку.

На основі принципу розвитку Г.С. Костюка, можемо заключити, що онтогенез являє собою послідовність ускладнення особистісних підструктур [4]. Результатом конструктивного розвитку є особистісна зрілість, що презентує психологічне здоров'я.

При блокуванні конструктивного розвитку особистості, відбувається розвиток особистості психологічно нездорової. За межами психологічного здоров'я перебувають невротичні, психопатичні й соціопатичні особистості, а також люди, які мають різні залежності й такі риси як агресивність, ворожість, депресія, страхи тощо. Психологічно проблемна людина не захищена від ударів життя й не володіє особистісним інструментарієм, щоб справлятися з життєвими викликами. Зазначається (А. Маслоу), що дефіцит психологічного здоров'я є своєрідною формою моральної та емоційної неповноцінності.

Відтак, психологічне здоров'я не зводиться до психічного. Це стан повноцінного функціонування й психічного, й особистісного здоров'я, що визначається належною ієрархією усіх підструктур особистості. Психологічне

здоров'я пов'язано з функціонуванням пізнавальної, мотиваційної, емоційної, вольової та духовної сфер особистості.

Психологічне здоров'я визначає здатність до адаптації. Альтернативою психічного здоров'ю є хвороба, а альтернатива психологічного здоров'я – це відсутність *здатності до особистісного розвитку*.

Отже, психологічне здоров'я є підґрунтям конструктивного особистісного розвитку. При визначенні структури психологічного здоров'я ми спираємся на, трьох-рівневу структуру особистості, яка має психофізіологічний, психічний та особистісно-смісловий рівні (С.Л. Рубінштейн).

Сформованість особистісних якостей на зазначених вище рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я: психосоматичне, індивідуально-психологічне та соціально-особистісне здоров'я. Б.С. Братусь розширює цю модель, додаючи до неї вищий (екзистенційний) рівень, що визначає духовно-смісловий рівень психологічного здоров'я, який проявляється у здатності до життєтворчості, до визначення сенсу життя, здійснення особистісного вибору, свідомому керуванні саморегуляцією поведінки. Критерієм психологічного здоров'я особистості є її моральна орієнтація. Б.С. Братусь зазначає, що невротичний розвиток пов'язаний з егоїстичною орієнтацією особистості, адже людина може бути психічно здоровою, але особистісно хворою [7].

С.Д. Максименко зближує психічне, психологічне й духовне здоров'я, розглядає їх як ступені процесу особистісного розвитку [5, с. 4]. Критеріями психологічного здоров'я він визначає: стресостійкість, уміння справлятися з життєвими проблемами, моральні ставлення до себе, до інших людей, до світу, здатність до творчої діяльності.

За переконанням Т. Митник, психічне здоров'я – це стан особистісного благополуччя, що забезпечує адекватну саморегуляцію поведінки [6]. Критеріями психологічного здоров'я дослідниця виділяє: здатність до адекватного вираження своїх думок, почуттів; до прийняття самоцінності кожної людини; відповідальність, врівноваженість, оптимізм, впевненість, адекватну самооцінку; толерантність до стресу, почуття гумору, самоповагу.

М.С. Корольчук зазначає, що психологічне здоров'я забезпечується на взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування організму: біологічному, психологічному, соціальному. На біологічному рівні здоров'я має динамічну рівновагу функцій внутрішніх органів, їх адекватне реагування на зовнішні впливи. Здоров'я на психологічному рівні визначає особистість як психічне ціле. «Чим гармонійніше поєднані всі суттєві властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, врівноважена й здатна протидіяти впливам, що перешкоджають її цілісності. Психічне здоров'я зазнає впливу (як позитивного, так і негативного) з боку соціального оточення. Тільки люди зі здоровою психікою почувають себе активними учасниками в соціальній системі» [3, с. 9 - 10]. Основними критеріями здоров'я є психічна рівновага та здібність до адаптації до складних умов, що вимагає сильного типу нервової системи, стресостійкості, емоційної врівноваженості. Показниками психологічного здоров'я є: емоційна стійкість, урівноваженість, етичність, оптимізм, вміння не ображатися, терпимість, самоконтроль, незалежність, працелюбність, відповідальність, доброзичливість, самоповага, гарне самопочуття, енергійність, активність, духовність, орієнтація на саморозвиток.

Виходячи зі сказаного, зрозуміло, що таке широке явище як психологічне здоров'я не можливо описати якимось одним критерієм. Ідея комплексного підходу до оцінки психологічного здоров'я є перспективним завданням сучасної психології. Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки розподіляється відповідно до різних видів психічних проявів.

Ключовим поняттям для опису категорії «психологічне здоров'я» є поняття «баланс», «гармонія». Психологічне здоров'я визначається гармонією між підструктурами самої особистості (тілесною, вольовою, емоційною, інтелектуальною, соціальною, духовною), гармонією з іншими людьми. Гармонія розглядається як динамічний процес. Тому психологічне здоров'я є динамічною сукупністю психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між її потребами й навколишнім світом.

Найбільш важливою характеристикою психологічно здорової особистості є

здатність до саморегуляції, що забезпечує адекватне пристосування умов середовища. Традиційно вважається, що адаптація до сприятливих ситуацій проходить легко. Однак, існує чимало випадків, коли людина, яка швидко досягла соціального та економічного успіху, платить за це погіршенням психологічного здоров'я (втрачає спокій, сон). При адаптації до складних ситуацій психологічно здорова людина використовує проблеми для власного розвитку.

Отже, *основна функція психологічного здоров'я* – це підтримка активного балансу між людиною й навколишнім середовищем у ситуаціях, що вимагають мобілізації психологічних ресурсів особистості.

Оскільки ключовим поняттям для опису стану психологічного здоров'я людини є поняття «баланс» або «гармонія» (з оточуючими людьми, з природою, зі світом), то процес психологічного оздоровлення особистості доцільно називати «гармонізацією» її психологічного здоров'я. А. Маслоу визначає самоактуалізацію й буттєву мотивації як основні критерії психологічного здоров'я особистості [8]. На основі теоретичного аналізу психологічних підходів нами було визначено ієрархічну модель психологічного здоров'я особистості, яка являє собою 4 кластери психологічних якостей у відповідностей до підструктур особистості (духу, душі й тіла) (рис. 1).

<b>Структура особистості</b>	<b>Компоненти структури психологічного здоров'я</b>	<b>Ознаки психологічного здоров'я на різних рівнях</b>
<i>Дух</i>	Духовно-смысловий компонент	Розкриття духовного потенціалу, моральне самоусвідомлення, духовний пошук, творча самоактуалізація
<i>Душа</i>	Соціальний компонент	Соціально-психологічна адаптація, моральні ставлення до людей, до світу, вміння жити в суспільстві
	Психічний компонент	Емоційний комфорт, вольовий самоконтроль, інтелектуальні здібності
<i>Тіло</i>	Психосоматичний компонент	Гарні самопочуття, настроїв, конструктивна активність, здорові звички

**Рис. 1. Модель психологічного здоров'я особистості.**

Модель психологічного здоров'я має 4 ієрархічні компоненти: духовно-смысловий, соціальний, психічний та психосоматичний компоненти, що відповідають підструктурам особистості: духу (самосвідомості), душі (психіці) й тіла (психосоматиці). Духовно-смысловий компонент визначається рівнем розкриття духовного потенціалу, морального самоусвідомлення, творчої самоактуалізації; соціальний – системою моральних ставлень людини до інших, що зумовлює здатність до соціально-психологічної адаптації; психічний компонент визначає емоційний комфорт та вольовий самоконтроль особистості; психосоматичний компонент зумовлений особливостями нейрофізіологічної організації та фізичним станом людини.

**Висновки.** Психологічне здоров'я зумовлене оптимальним функціонуванням усіх підструктур особистості (психофізіологічної, емоційної, пізнавальної, вольової, соціальної та духовної).

Ієрархічна структура психологічного здоров'я представлена системою ієрархічних компонентів: духовно-смысловим, соціальним, психічним та психосоматичним, що відповідають підструктурам особистості: духу (самосвідомість), душі (психіка) й тіла (психосоматика).

### Список використаної літератури

1. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : Зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф.*. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 33 - 39.
2. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : Зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф.*. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59 - 63.
3. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М.С. Корольчук. – Київ : Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
4. Костюк Г.С. Навчально-виховний процес і психічний розвиток особистості /



Г. С. Костюк / За ред. Л.М. Проколієнко; Уклад. В.В. Андрієвська, Г.О. Балл, О.Т. Губко, О.В. Проскура. Київ : Рад. шк., 1989. 608 с.

5. Максименко С. Д. Психічне здоров'я дітей . *Психолог*. Січень1 (1). 2002.

6. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві : Зб. тез II Всеукр. наук.-практ. конф.*. – Львів : Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269 - 271.

7. Павлик Н.В. Розвивальна програма для дорослих: «Гармонізація психологічного здоров'я особистості» : Практ. посіб. – Київ : ФОП Паливода А.В., 2022. 111 с.

8. Павлик Н.В. Гармонізація психологічного здоров'я педагога Нової української школи : Монографія. – Київ : ФОП Паливода А.В., 2023. 170 с.