

К. Хорні – американська психоаналітикиня, досліджувала вплив культури на психічне здоров'я й залежність типу неврозів від особливостей культури. Вона підкреслювала, що фундаментальним для людини є доброта, альтруїзм, безкорисливість. За К. Хорні, егоцентризм, агресивність, заздрість формуються в певному типі суспільства, з певною економічною й політичною системою, або ж спричинені неправильним вихованням. Основною причиною неврозів авторка вважала не дитячі переживання людини, а те, що вона у свій час не наважилася зробити вибір, не змогла реалізувати свої здібності в суспільстві [3]. Таким чином, беручи до уваги вище окреслені позиції та наукові розвідки робимо висновок про те, що здорова особистість синтезує й гармонійно поєднує поняття «здоров'я» у сукупності усіх його складових, а здоров'язбережувальне середовище – це, в першу чергу, психологічно комфортні умови (взаємовідносини) перебування людини у закладі освіти, які задовольняють її потребу всебічного розвитку, саморуху особистості. Ці умови доповнюються належним матеріально-технічним забезпеченням, а також раціонально підібраним навчально-методичним інструментарієм.

Література та джерела

1. Лук'янченко М. І. Особливості організації здоров'язберігаючого освітнього середовища. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітніх школах*. 2012. Вип. 23 (76). С. 118-125.
2. Максименко С. Д., Руденко Я. В., Кушнерьова А. М., Невмержицький В. М. Психічне здоров'я особистості: підручник для вищих навчальних закладів. Київ: «Видавництво Людмила», 2021. 438 с.
3. Ратушний Д. Культура в психоаналітичній концепції Карен Горні. *Українські культурологічні студії*. URL: <https://ucs.knu.ua/article/view/2163/1863> (дата звернення: 06.11.2024).



Марія КОЗІГОРА,
PhD за спеціальністю психологія,
старший викладач кафедри загальної педагогіки,
психології та методики початкової освіти
КЗВО «Луцький педагогічний коледж»
Волинської обласної ради

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ЗАПОРУКА ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я

Актуальність вивчення теми впливу психологічного здоров'я на фізичне здоров'я особистості зростає у сучасному світі через збільшення рівня стресу, емоційного напруження та соціальних викликів. Психологічне здоров'я має безпосередній зв'язок з фізичним станом людини, оскільки емоційний та психічний стан можуть значно впливати на функціонування організму, зокрема на імунну систему, серцево-судинне здоров'я, а також на загальний рівень працездатності. В умовах сучасних соціальних та економічних змін, глобальних

викликів, таких як пандемії, війни чи економічні кризи, взаємодія психологічного та фізичного здоров'я набуває особливої важливості. Тому дослідження цієї теми допоможе краще зрозуміти механізми їхнього взаємозв'язку та розробити ефективні методи для підтримки як психічного, так і фізичного благополуччя людини в умовах сучасного життя.

У Статуті (Конституції) ВООЗ, прийнятому 22 липня 1946 року, здоров'я визначається як «стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, а не просто відсутність хвороб або фізичних недоліків». Очевидно, що психічне здоров'я є невід'ємною частиною загального здоров'я і має важливе значення для його підтримки.

Водночас у Статуті ВООЗ також зазначено, що психічне здоров'я – це «стан благополуччя, при якому людина здатна реалізувати свій потенціал, справлятися з повсякденними життєвими стресами, продуктивно працювати і робити внесок у розвиток свого суспільства».

Основна різниця між психологічним і психічним здоров'ям полягає в тому, що психічне здоров'я стосується окремих психічних процесів і механізмів, тоді як психологічне здоров'я охоплює особистість у цілому та дозволяє виділити психологічний аспект проблеми психічного здоров'я.

Психологічне здоров'я є ключовою умовою повноцінного функціонування та розвитку людини впродовж її життя. З одного боку, воно забезпечує адекватне виконання вікових, соціальних і культурних ролей, а з іншого – дає можливість для безперервного особистісного розвитку протягом усього життя [1, с. 183].

Чимало науковців, досліджуючи психологічне здоров'я, трактують його як стан балансу та рівноваги між такими аспектами:

- природним і соціальним середовищем;
- потребами індивіда та суспільства;
- рефлексивними, емоційними, інтелектуальними та поведінковими аспектами;
- особистістю та середовищем, адекватною регуляцією поведінки й діяльністю людини.

На думку вчених, стан психологічного здоров'я слід вивчати за конкретними критеріями. Зокрема, М. Ягода виділяє шість основних критеріїв психологічного здоров'я: позитивне ставлення до власної особистості; духовне зростання і самоактуалізація; інтегрованість особистості; автономія і самодостатність; адекватність сприйняття реальності; здатність справлятися з вимогами навколишнього світу.

А. Елліс, аналізуючи проблему психологічного здоров'я, пропонує більш детальну систему критеріїв, серед яких: інтерес до себе та суспільства, самоконтроль і висока стійкість до фрустрацій, прийняття невизначеності і гнучкість (пластичність мислення), відкритість до змін, «наукове» мислення і орієнтація на творчі плани, прийняття себе, здатність до ризику, тривалий гедонізм, нонутопізм і відповідальність за свої емоційні порушення [2, с. 93].

Дослідження феномена здоров'я продовжується й сьогодні. Проблема здоров'я аналізується на кількох рівнях: біологічному, психологічному, соціальному тощо. Це призводить до розуміння здоров'я особистості як багаторівневої структури, що включає відповідні компоненти.

На біологічному рівні здоров'я передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів і їх адекватну реакцію на впливи зовнішнього середовища. Як зазначає Я. Андрушко, біологічне здоров'я включає гомеостаз, що дозволяє людині адекватно реагувати на різні чинники навколишньої дійсності.

На психічному рівні здоров'я розглядається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних явищ і забезпечує адекватну регуляцію поведінки та діяльності людини. Психічне здоров'я підтримується розвитком вищих психічних функцій (емоційних, вольових, інтелектуальних, соціальних). Фрустрація вищих потреб призводить до психологічного дискомфорту, створюючи деприваційну ситуацію, що може викликати порушення психічного здоров'я, такі як страхи, тривожність, психічна напруга, комплекси, негативні переживання, неадекватні реакції тощо. Усе це уповільнює й спотворює процес психічного розвитку особистості [3, с. 37].

Психологічне здоров'я має значний вплив на фізичний стан людини, оскільки емоційний та психічний стан безпосередньо взаємодіє з фізіологічними процесами. Стабільний психологічний стан сприяє нормалізації роботи органів та систем, знижує рівень стресу, який може викликати різні фізичні захворювання, підвищує імунітет та загальний рівень енергії. Негативні психічні стани, такі як тривога, стрес або депресія, можуть погіршувати фізичне здоров'я, провокуючи хронічні захворювання, порушення сну, ослаблення імунної системи та інші проблеми. Таким чином, психологічне здоров'я є важливою складовою фізичного благополуччя, забезпечуючи гармонію між психічним і фізичним станом людини.

Література та джерела

1. Кушнар'ов С. В. Психічне та психологічне здоров'я особистості у контексті проблеми національної безпеки. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*: зб. матер. VII Всеукр. наук.-практ. конф. (28 жовт. 2022 р.). Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2022. С. 183–184.

2. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки ТНУ імені В.І. Вернадського. Серія: Психологія*, 2022. Вип. Том 33 (72) № 2. С. 93.

3. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*, 2022. Вип. 1. С. 37.

