

поведінкові труднощі, проблема у взаєминах, знущання з інших, загальний рівень віктимізації в дітей молодшого шкільного віку. Виявлено, що наслідки знущання над молодшими школярами в навчальному середовищі зумовлюють прояви реактивної агресії в дітей початкових класів. З огляду на отримані результати, нами розроблено й апробовано програму психологічного супроводу молодших школярів, яка містить постулати SEL (Social and Emotional Learning) – соціального та емоційного навчання [4]. Ця програма націлена на психологічну допомогу дітям з травматичним дитинством, досвідом скривдження та є складовою корекційно-розвивальної роботи зі школярами.

Висновки. Отже, на сьогодні «вірус» булінгу все більше ставить під загрозу психічне здоров'я усіх учасників навчального процесу, що й зумовлює використання мультимодальної, еkleктичної моделі реалізації довготривалого корекційного та терапевтичного впливу на всіх учасників булінгу. Це робота з їхніми думками, а також з емоціями, поведінкою, ідентичністю, соціальними ролями, а також – з несвідомими структурами.

Література:

1. *Петренко Б. Особливості цькування в дитячому віці. Профілактика та протистояння булінгу / Б. Петренко. – 2017. – 84 с.*
2. *Ровнякова И. В. Психология насилия: от теории к практике / И. В. Ровнякова, Е.И. Барабанова, С.Г. Сахариева. – Усть-Каменогорск: издательство «Берел» ВКГУ имени С. Аманжолова, 2016. – 244 с.*
3. *Katharine Ragozzino and Mary Utne O'Brien. Social and Emotional Learning. Bullying Prevention, University of Illinois at Chicago, 2009. – 21 p.*
4. *Pepler Debra and Craig Wendy Bullying Prevention and Intervention in the School Environment: Factsheets and Tools Dr. D. Pepler, 2016. – 126 p.*

Тези надіслані 28 лютого 2019 року

Приходько Юлія Олексіївна

ПСИХІЧНЕ ЗДОРОВ'Я: ТЕОРЕТИЧНИЙ АСПЕКТ ПРОБЛЕМИ

Актуальність розроблення проблеми психічного здоров'я людини та його збереження на даному етапі розвитку українського суспільства насамперед зумовлена кардинальними змінами, динамічними й надзвичайно швидкоплинними процесами, що відбуваються в ньому. Екологічні проблеми, економічні кризи, безпека країни та інші чинники є тими детермінантами, які справляють

величезний вплив на психічне здоров'я людини. Як соціальна істота, людина не може певним чином не реагувати на зміни та події, що відбуваються у суспільстві, його ключові проблеми, оскільки вони зачіпають її переконання, потреби, інтереси, позначаються на її душевному, моральному, матеріальному та фізичному благополуччі, а в кінцевому рахунку – на її психічному здоров'ї.

Нині події, що відбуваються на сході нашої держави, з особливою гостротою поставили на порядок денний психологічної науки розроблення цілої низки питань, пов'язаних із реабілітацією та підтримкою психічного здоров'я як воїнів, що брали участь у військових діях, членів їхніх сімей, особливо тих, які втратили своїх рідних, так і великого числа переселенців та жителів цього регіону країни. Складність вирішення багатьох питань полягає і в тому, що вимагає розроблення психологічних технологій не лише з урахуванням різності контингенту клієнтів психолога, але й урахування вікових особливостей, що є окремою проблемою. Зрозуміло, що технології, що використовуються у роботі із дорослими людьми, не можуть бути автоматично перенесені на роботу з дітьми, які пережили різні психологічні і навіть фізичні травми й потребують психологічної допомоги. У вітчизняній психологічній науці дотепер більше зверталась увага на розроблення методик когнітивного розвитку дитини і значно менше приділялась увага емоційно-вольовій, мотиваційній сферам, чим і зумовлюється відсутність широкого спектру технологій для роботи із дітьми різного віку, що потребують психологічної допомоги і підтримки психічного здоров'я.

Вирішення досить широкого кола питань, пов'язаних із розробленням психологічних практичних аспектів проблеми психічного здоров'я особистості, вимагає теоретичного осмислення даного феномену. Адже саме поняття «психічне здоров'я» трактується по-різному у працях вчених багатьох галузей наукового знання – медицини, психології, соціології, культурології, валеології. Отже, проблема психічного здоров'я є міждисциплінарною. Очевидно саме тому з поняттям «психічне здоров'я» часто ототожнюють цілу низку інших понять, зокрема таких: психологічне, нервово-психічне, особистісне, душевне, духовне здоров'я. Використання певного поняття є характерним для того чи іншого часу. Так, наприклад, мислителі античності, підкреслюючи важливість збереження психічного здоров'я людини, використовували поняття «*душевне здоров'я*» (Сократ). Поняття «*душевне здоров'я*» грецькі філософи вживали для позначення нормального стану психіки, внутрішньої гармонії людини (Алкмеон, Платон та ін.).

Поняття «психічне здоров'я» було воно введене у науковий обіг вченими-медиками, зокрема Всесвітньою організацією охорони здоров'я (ВООЗ) у середині ХХ ст. Проте дуже скоро феномен психічного здоров'я людини привернув увагу представників й інших галузей наукових знань, про що свідчать

публікації зарубіжних та вітчизняних вчених. Експерти ВООЗ стверджують, що психічно здоровою слід вважати людину, у якої нормально розвинуті психічні функції і вона має фізіологічне, духовне та соціальне благополуччя, а також у неї збережена здатність адекватної адаптації до навколишнього природного та соціального середовища, активної виробничої та іншої діяльності.

Поряд із поняттям «психічне здоров'я» у медицині широко вживається поняття «психічні розлади» людини. Сучасна психологія психічні розлади розглядає з позиції *біопсихосоціального підходу*, який є «наслідком узгодження і взаємодії біологічних, соціокультурних і психологічних факторів... працівники у сфері психічного здоров'я сьогодні вважають, що розлади дійсно знаходяться під впливом генетичної схильності й фізіологічних станів, а також внутрішньої психологічної динаміки та соціально-культурних умов. Щоб отримати повну картину, нам необхідний міждисциплінарний біопсихосоціальний підхід» [1, с.615].

У даній роботі ми розглядаємо психічне здоров'я особистості у трактуванні провідних представників психологічної науки, хоча і тут ще й нині не існує єдиного погляду на цю проблему. Більше того, у психологічних словниках радянської доби, особливо у більш ранніх виданнях, стаття «психічне здоров'я» взагалі відсутня. Вона вперше з'явилася у словнику за редакцією А. В. Петровського і М. Г. Ярошевського, де трактується як «стан душевного благополуччя, який характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки та діяльності» [2, с.301]. У даному трактуванні на перший план винесено психосоматику, яка забезпечує регуляцію людиною своєї поведінки та діяльності, її адаптацію до навколишнього середовища. Водночас інші автори під поняттям «психічне здоров'я» розуміють таке функціонування психіки індивіда, яке забезпечує йому гармонійну взаємодію з навколишнім світом [3]. Нині навіть в одній і тій же публікації можна зустріти вживання її автором двох понять як синонімів – «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я» без будь-якого розмежування їх змісту [4]. У публікаціях інших авторів у трактування цих двох понять вкладається помітно різний зміст. В одних роботах наголос робиться на психосоматику, зокрема наголошується на тому, що стан психіки є причиною багатьох соматичних захворювань, поштовхом до хвороб. І, навпаки, часто фізичне нездужання породжує психічні переживання і психологічні дискомфорти. В інших – психічне здоров'я розглядається під кутом зору його зв'язку із особистісним зростанням – самоактуалізацією, духовністю, гармонійністю розвитку, цілісністю особистості тощо [5]. Це, безсумнівно, свідчить про те, що проблема психічного здоров'я особистості ще не є дослідженою як в теоретичному, так і в експериментальному планах, хоча важливість таких досліджень є незаперечною. Розкриваючи у даній роботі погляди зарубіжних та вітчизня-

них вчених на проблему психічного здоров'я, ми дотримувались тієї термінології, яка використовувалась авторами тих чи інших праць.

Теоретичний аналіз проблеми дозволяє говорити про те, що у психологічній науці психічне здоров'я стало предметом досліджень насамперед зарубіжних вчених, про що свідчать роботи представників багатьох психологічних шкіл і напрямів, хоча вони часто по-різному трактують його. Так, наприклад, З.Фройд розглядав психічне здоров'я як збалансованість і врівноваженість психічних процесів й основних структурних компонентів психіки – свідомого й несвідомого; виділених ним компонентів структури особистості – Я, Воно, Над-Я. Вчений стверджував, що важливим показником психічного здоров'я людини є її здатність до свідомої переробки вражень, тобто домінування Я над Воно. Працюючи над відновленням психічного здоров'я своїх пацієнтів, Фройд створив теорію, яка пояснює переживання й поведінку не лише хворої людини, але й людини здорової. На здобутих у клінічній практиці фактах Фройд простежив складність і багатоплановість структури особистості, її значення в історії її внутрішніх конфліктів і криз, наслідки незадоволених бажань, дослідив причини, які зумовлюють виникнення психічних хвороб людини. Він наголошував на тому, що невротиком людину робить суспільство. Досконале знання причин виникнення психічних хвороб допомогло вченому у розробці методів «зцілення душі» (гіпноз, трансфер, «вільні асоціації») і збереження психічного здоров'я людини.

У виникненні психічних хвороб людини звинувачували суспільство й відомі послідовники З. Фрейда – А. Адлер, К. Хорні, К. Юнг та інші вчені. На їх думку, виникнення порушень у психічному здоров'ї людини є наслідком її соціалізації. А.Адлер наголошував на впливі культури на душевний стан людини, стверджуючи, що погана «вписаність» у свою культуру породжує у неї різні психічні розлади. Вивчаючи почуття неповноцінності у дітей, він ввів термін «комплекс неповноцінності» і вважав, що всі діти переживають таке почуття, що є наслідком їх фізичної незрілості, невпевненості у своїх силах. На думку вченого, сильне почуття неповноцінності може негативно позначатися на розвитку дитини, а помірне – навпаки, може спонукати її, як і дорослу людину, до конструктивних зусиль і досягнень.

Найбільше уваги психічному здоров'ю людини приділено у працях американських вчених, зокрема представників гуманістичного напрямку у психології (А.Маслоу, К.Роджерс) Залишена ними наукова спадщина свідчить про те, що ці вчені розглядали психічне здоров'я людини як прояв її особистісної зрілості. Так, у працях А. Маслоу чітко простежується думка стосовно тісного зв'язку психічного здоров'я людини з її самоактуалізацією, яку він визначав як «повне використання людиною своїх талантів, здібностей, можливостей... Я уявляю собі самоактуалізовану людину не як звичайну людину, якій щось додано, а як звичайну людину, у якої ніщо не віднято» [7, с.379].

Вчений вважав, що психоаналітична теорія є однобокою, оскільки базується на недоліках людини та ігнорує її силу і чесноти. Маслоу, навпаки, сконцентрував свої дослідження на *психічно здоровій* людині, оскільки був переконаний, що *неможливо зрозуміти її психічне захворювання, доки залишається незрозумілим її психічне здоров'я*. Він писав, що «вивчення неповноцінних, недорозвинутих і хворих людей може дати в результаті тільки «неповноцінну» психологію» [8, с. 487]. Вчений стверджував, що для вивчення психічного здоров'я не потрібно робити висновків на основі досліджень середніх або невротичних індивідуумів, рішуче наполягав на тому, що психічне здоров'я має вивчатись на найбільш зрілих, творчих й інтегрованих людях, тобто самоактуалізованих. Результати досліджень, отриманих саме на таких особистостях, можуть сприяти розробці методів запобігання психічних хвороб, підтримці психічного здоров'я та бути основою для розвитку психологічної науки. Виходячи із такого розуміння психічного здоров'я людини, А. Маслоу обирав для своїх досліджень людей за двома критеріями. По-перше, це були люди, відносно вільні від неврозів та інших значних особистістських проблем. По-друге, це люди, які найкращим чином зуміли застосувати свої таланти, здібності; такі, що були задіяні у справі, які, за словами вченого, «виходили за межі їх шкурних інтересів». У якості досліджуваних А. Маслоу обрав історичних та сучасних йому людей, які стали відомими всьому світові завдяки тому, що своєю діяльністю зробили вагомий внесок у розвиток світової науки, політики, культури.

На основі аналізу результатів своїх досліджень, вчений прийшов до висновку, що для самоактуалізованої, а значить і психічно здорової особистості, характерним є: більш ефективне й реалістичне сприйняття світу; прийняття інших людей та природи; безпосередність, простота й природність; центрованість на проблемі, а не на собі; незалежність і потреба в усамітненні; автономія: незалежність від культури та оточення; свіжість сприйняття, здатність належно оцінювати навіть звичайні події, при цьому відчувати новизну й задоволення; вершинні переживання – моменти сильного хвилювання або високої напруги, а також миті розслаблення, спокою, умиротворення; суспільний інтерес, бажання допомогти іншим покращити себе; глибокі міжособистісні стосунки; демократичний характер; розмежування засобів і цілей; філософське почуття гумору; креативність; опір окультуренню, тобто перебуваючи у гармонії зі своєю культурою, людина одночасно зберігає певну внутрішню незалежність від неї.

У працях К.Роджерса також знайшла відображення проблема психічного здоров'я людини. Згідно із термінологією вченого, психічно здоровою людиною є «повноцінно функціонуюча», а нездоровою – «неприспосована» [9, с.13]. На основі власного досвіду роботи із клієнтами, К.Роджерс прийшов до висновку, що основним мотивом поведінки людини є її прагнення до *актуалізації*, тобто властиве організму прагнення реалізувати свої здібності з метою зберегти життя і зробити себе більш сильною, а життя більш різнобічним. Вчений стверджував,

що «...в основі людини лежить прагнення до позитивних змін. Маючи глибокі контакти з індивідами, чиї розлади надзвичайно сильні, чия поведінка найбільш антисоціальна, чиї почуття здаються найбільш екстремальними, я прийшов до висновку, що це правда. Коли я зміг тонко розуміти їх почуття, сприймати їх як індивідуальність, я зміг виявити у них тенденцію розвиватися в особливому напрямі, який можна охарактеризувати наступними словами: позитивний, конструктивний, спрямований на самоактуалізацію, зрілість, соціалізацію» [9, с. 68]. Головною причиною особистісних розладів, на думку Роджерса, є неузгодженість між переживаннями людини та її Я-структурою. Коли вони мають місце часто, людина перебуває у стані сильної тривоги, яка позначається на її повсякденному житті та діяльності. Таку людину називають «невротиком», вона надзвичайно вразлива у психологічному плані, а тому потребує психотерапевтичної допомоги. Механізми психологічного захисту можуть частково запобігти домінуванню загрозливих переживань у свідомості людини, підсилити її самоповагу, зберегти цілісність Я-структури. Якщо ж Я не може захистити себе від тиску загрозливих переживань, то людину з такими розладами називають «психотиком». Її поведінка часто видається дивною і нелогічною не лише для інших людей, але й для неї самої, вона, як стверджував вчений, ще більшою мірою, ніж невротик, потребує психотерапевтичної допомоги.

За Роджерсом, психічно здорова людина використовує свої здібності й таланти, реалізує свій потенціал і рухається до повного пізнання себе і своїх переживань. Вчений виділив п'ять основних особистісних характеристик, які є спільними для повноцінно функціонуючих людей: *відкритість переживанню, екзистенціальний спосіб життя, організмична довіра, емпірична свобода, креативність*. Роджерс був переконаний, що більшість людей постійно намагаються рухатись вперед і, за наявності відповідних умов, реалізують свій вроджений потенціал, демонструючи істинне психічне здоров'я.

Окремі аспекти проблеми психічного здоров'я особистості в останні роки досліджуються і у вітчизняній психологічній науці. Дослідники відзначають важливість вивчення чинників психічного здоров'я людини, оскільки й дотепер відсутня єдність думки щодо їх визначення та домінування окремих із них. Має місце невизначеність норм, меж та рівнів психічного здоров'я людей різних вікових груп. Важливою залишається проблема розробки методів психолого-педагогічного супроводу, спрямованого на розвиток, збереження й підтримку психічного здоров'я на різних вікових етапах становлення особистості. Ці аспекти проблеми психічного здоров'я людини потребують подальших як теоретичних, так і емпіричних досліджень.

Література:

1. Майерс Девид. Психологія /Девид Майерс: [перевод с англ. И.А. Карпикова, В.А. Старовойтовой]. – Мн.: ООО «Попурри», 2001. – 848 с.

2. *Психология: Словарь* / [под общей ред. А.В. Петровского, М.Г. Ярошевского]. – 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
3. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: Психологічне консультування керівників шкіл /М.Є.Андрос //Освіта й управління. – 1998, № 2. – С.64 – 68.
4. Бондар Г.О. Психологічне здоров'я особистості (теоретичний ракурс) /Г.О Бондар //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – № 26 (50). – Ч. 1.- С. 171-176.
5. Кобильник Л.М. Проблема психічного здоров'я особистості / Л.М.Кобильник //Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 12. Психологічні науки: Зб. наукових праць. – К.: НПУ імені М.П. Драгоманова, 2009. – № 26 (50). – Ч. 1.- С. 251-257.
6. Фрейд З. Психология бессознательного: Сб. произведений: [составитель, научный редактор, автор вступительной статьи М. Г. Ярошевский]. – М.: Просвещение, 1990. – 448 с.
7. Райгородский Д. Я. Психология личности. Хрестоматия / Д.Я.Райгородский. Т.1. Издание второе, дополненное. – Самара: Издательский дом «БАХРАХ», 1999. – 448 с.
8. Хьелл Л. Теории личности (Основные положения, исследования и применение) /Л. Хьелл, Д. Зиглер. – СПб.: Питер Пресс. 1997. – 608 с. (Серия «Мастера психологии»).
9. Роджерс К.Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К.Р. Роджерс: [пер. с англ. /Общ. ред. и предисловие Исениной Е.И.]. – М.: Издательская группа «Прогресс», «Универс», 1994. – 480 с.

Радчук Галина Кіндратівна

РОЗВИТОК ДІАЛОГІЧНИХ КОМУНІКАТИВНИХ УМІНЬ ЯК ЧИННИК ПОДОЛАННЯ ПРОФЕСІЙНОГО ВИГОРАННЯ ВЧИТЕЛІВ

Реформування сучасної української освіти істотним чином сприяє професійному вигоранню та іншим стресогенним розладам наших педагогів. Водночас соціально-психологічними чинниками професійного вигорання вчителів можуть виступати висока відповідальність, покладена на них з боку суспільства та родини за життя й здоров'я, виховання і навчання дітей, психічні перевантаження, дисбаланс між затратами та винагородою тощо.