

**Діхтяренко С.Ю.**

доцент кафедри психології, кандидат психологічних наук, доцент  
(Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини)

## ОСОБЛИВОСТІ ВЗАЄМОЗВ'ЯЗКУ МІЖ ПСИХІЧНИМ ТА ПСИХОЛОГІЧНИМ ЗДОРОВ'ЯМ УЧНІВ

Поняття “психологічне здоров'я” базується на гуманістичних поглядах щодо природи людини та її розвитку. Межі психологічного здоров'я в системі психологічних знань, як ми вважаємо, знаходяться у розумінні якісних різниць та взаємозв'язків між психічним та психологічним здоров'ям особистості.

Поняття “психічне здоров'я” вказує на відсутність психічних захворювань, нормальний психічний розвиток і сприятливий функціональний стан вищих відділів центральної нервової системи. Психічне здоров'я характеризується як стан душевного благополуччя, повноцінної психічної діяльності людини, що виражається у бадьорому настрої, гарному самопочутті, активності індивіда. Основу психічного здоров'я складає повноцінний психічний розвиток на всіх етапах онтогенезу. Тоді як психологічне здоров'я дозволяє виділити саме психологічний аспект у поглядах на розвиток людини.

Психологічне здоров'я – якісний показник процесу розвитку, який дозволяє зробити певний “зріз” на будь-якому етапі особистісного становлення людини. Іншими словами, психологічне здоров'я відображає стан індивідуального розвитку на конкретному віковому етапі. Психологічне здоров'я виступає як динамічна, якісна характеристика особистісного розвитку, що включає розуміння себе та інших, наявність уявлень про сенс і мету життя, особистісну саморегуляцію, вміння толерантно ставитись до інших людей і до себе, усвідомлення відповідальності за свою долю і свій розвиток, ієрархію потреб і цінностей, духовне самовдосконалення. Психологічне здоров'я вказує на спроможність людини адекватно приймати себе й весь навколишній світ, пов'язане з тим, що людина знаходить достойне, з її точки зору, місце у світі, що позначається на процесах самопізнання та особистих переживаннях. Розуміння суті психологічного здоров'я розкривається через реалізацію потреб

особистості, її ціннісні орієнтації, здатність до самореалізації, самоактуалізації, особистісну зрілість, прагнення до постійного руху вперед, саморозвитку й самовдосконалення.

Психологічне здоров'я розглядається як система якісних характеристик індивідуального розвитку на різних вікових етапах життєдіяльності індивіда, котра розкривається через особливості його індивідуально-психологічних властивостей, взаємин з соціумом, процесів саморегуляції й саморозвитку, реалізації актуальних потреб.

Основними характеристиками психологічного здоров'я особистості можна вважати творчі досягнення індивіда, цілісність, інтегрованість його особистості, справжню самість, повну самобутність, ясне сприйняття реальності, ефективну реалізацію актуальних потреб, сталу ієрархію цінностей, установок на повноцінне життя, емоційне благополуччя. Означені характеристики становлення особистості мають для кожної особи індивідуальну значущість та мають співвідноситись з вимогами соціуму, в якому відбувається її формування і становлення, тому важливою умовою особистісного розвитку людини є її ефективна соціально-психологічна адаптація до соціального устрою і традицій суспільства.

Особливу значущість для формування психологічного здоров'я дітей і підлітків з урахуванням їхнього перебування у загальноосвітній школі мають такі критерії психологічного здоров'я: індивідуально-психологічні особливості особистості, її соціально-психологічна адаптація, здатність індивіда до саморозвитку, реалізація соціальних (вищих) потреб індивіда.

Отже, система оцінки психологічного здоров'я має займати одне з пріоритетних місць у загальній системі дослідження особистості, що забезпечить необхідну в даний час орієнтацію на людину, яка має перебувати в гармонійній єдності з природою, собою й іншими людьми.

#### Література:

1. Моляко В.О., Бєлов В.М., Рабчинський Ж.А. Проблема психологічного здоров'я творчої особистості // Україна на порозі третього тисячоліття.

Духовність як основа консолідації суспільства. – К., 1999. – Т. 14. – С. 234-240.

2. Куликов Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: Учебное пособие. – СПб.: Питер, 2004.