

**Пілецький В. С.**  
кандидат психологічних наук,  
доцент кафедри соціальної психології

*Прикарпатський національний університет  
імені Василя Стефаника  
м. Івано-Франківськ, Україна*

## **ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ТА СПОСОБИ ЙОГО ПОКРАЩЕННЯ**

Психічне здоров'я та психічне благополуччя є найважливішими складовими високого рівня якості життя, які дозволяють людині вважати себе повноцінною та значущою, бути активними і творчими членом суспільства. Високий рівень психічного здоров'я населення є важливим фактором соціальної єдності, продуктивності праці, суспільного спокою та стабільності оточуючого середовища, що сприяє зростанню економічного розвитку суспільства.

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне та душевне благополуччя. У цьому контексті людина сама є творцем свого здоров'я і в його збереженні вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда і повагою до себе. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати «здоровим способом життя».

Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. За твердженням В. Синельникова всі проблеми заховані не в оточуючому світі і навіть не в насиллі і стражданнях. Всі причини в самій людині. Точніше, в тій моделі, якою вона користується для створення свого унікального світу [3]. Лише люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні й сексуальні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину та її здоров'я. Розширення меж свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу. Вихована занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної та нездорової поведінки людини в суспільстві [2].

Таким чином, психологічне здоров'я ототожнюється з почуттям внутрішньої узгодженості із власними діями, постійним діалогом із внутрішнім та зовнішнім світом, автентичним існуванням, почуттям авторства життя, правильним вибором ціннісних орієнтацій тощо [1].

Нерідко у повсякденному житті ми відчуваємо підвищене почуття напруги. Зняття психічної напруги можна здійснювати за допомогою стратегії десенсибілізації, тобто зниження чутливості. Саме чутливість викликає неадекватну психічну напругу, яка може бути викликана:

- непосильними завданнями, що поставлені перед людиною;
- переоцінкою власних сил і можливостей;
- так званним зараженням нервозністю інших людей.

Засоби саморегуляції мають основне значення під час виникнення психічної напруги. Ефект саморегуляції залежить від володіння її прийомами. Так, наприклад, опишемо, як можна подолати фрустрацію. Стан фрустрації виникає внаслідок виникнення неочікуваних перепон на шляху до поставленої мети і супроводжується переживанням невдачі. Різниця між бажаним та реально досяжним здається нездоланою і викликає стійкі негативні емоції. Негативні емоції посилюються за рахунок стомлення і стресу та несуть значну небезпеку для психічного здоров'я. Стратегія подолання фрустрації характеризується швидким переходом від стану спокійного раціонального аналізу до енергійних дій для досягнення мети. Успішне вирішення ситуації сприяє відволіканню від невдач і появи впевненості у своїх силах. Для цієї мети використовують засоби саморегуляції. Саморегуляція передбачає вплив людини на саму себе за допомогою слів, мислинневих уявлень [1].

Саморегуляція включає в себе такі *види*:

1. *Аутогенне тренування* – складається із двох частин. Перша орієнтована на зняття психічної напруги, на заспокоєння. Друга передбачає перехід людини в особливий стан – надії, довіри, віри в можливості організму, в характер, формування бажаних психічних якостей. Людина не мислить раціонально, а повністю довіряє своєму організму.
2. *Самопереконання* – вплив на самого себе за допомогою логічно обумовлених переконань, на основі пізнання законів природи й суспільства.
3. *Самонавіювання* – спосіб впливу, що базується на вірі, коли істина приймається без реальних доказів, але від цього не втрачає свою значущість.
4. *Біологічний зворотний зв'язок* – інструментальні прийоми реалізації зворотного зв'язку, які дають змогу навчитися свідомому контролю та довільному впливові на ряд процесів, які не відчуваються і не усвідомлюються в ор-

ганізмі (біологічна активність мозку, серцевий ритм, показники температури тіла, тиск крові, м'язова релаксація тощо).

5. *Медитація* – серія мислительних дій, мета яких – досягнути особливого стану організму людини, що характеризується зануренням у глибокий фізичний і психічний спокій, відгородженість від зовнішнього світу, під час якого зберігається здатність до роздумів – оперування образами на раніше задану тематику.

6. *Йога* – дисципліна розуму й тіла. Основна мета – послідовно розвивати такі властивості організму, які дають змогу зрозуміти дійсність і ствердити самосвідомість, підтримуючи здорове функціонування мозку й психіки. Цього можна досягнути, поступово підіймаючись усіма рівнями йоги [13].

7. *Психом'язове тренування* – психічне самонавіювання, коли робота мозку зосереджена в основному на тренуванні уявлень. Основний зміст методу складають так звані словесні формули, спрямовані на створення стану зниженої активності різних систем організму. В основі такого тренування лежать:

- уміння розслабитися;
- спосіб максимально чітко, з великою силою уяви, але не
- напружуючись, уявити стан формули самонавіювання;
- уміння тримати увагу на вибраному об'єкті;
- уміння впливати на самого себе потрібними словесними
- формулами.

8. *Ідеомоторне тренування* – уміння безпосередньо перед виконанням руху уявити його ідеомоторно й точно, а далі назвати рух, що виконується, точними словами. Таке тренування зазвичай багаторазово повторюється, свідоме, означає активне уявлення та відчуття навички, який засвоюється. Навички активного уявлення рухів, що реально виконуються, сприяють швидкому оволодінню ними, їх закріпленню, корекції, а також прискоренню самовдосконалення [2].

**Висновок:** Аналіз наведених вище ознак здоров'я показує, що одними з основних характеристик психологічно здорової людини є досконала саморегуляція, яка веде до адаптації, врівноваженості, гармонії та самоактуалізації; рольова й особистісна свобода, пластичність, непередбачуваність; ціннісне й відповідальне ставлення до себе й до життя; активна життєва позиція; здатність до конструктивних стосунків з іншими людьми. Базовим мотиваційним чинником, що виявляється в ініціації, здійсненні й контролі активності, спрямованої на забезпечення здоров'я, виступає розвинута воля. Тобто, у сучасних наукових підходах до розуміння сутності здоров'я людини на передній план виходять його суб'єктивні, психологічні аспекти.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Волошко Н. І. Діагностика і формування психопрофілактичної культури практичних психологів професійно-технічних навчальних закладів: навч.-метод. посіб. / Н. І. Волошко; АПН України, Ін-т педагогіки і психології проф. освіти АПН України. – К : Науковий світ, 2007. – 76 с.

2. Гурвич И. Н. Социальная психология здоровья / И. Н. Гурвич – СПб. : Изд-во С. – Петерб. ун-та, 1999.– 121 с.

3. Синельников В. В. Прививка от стресса. Как стать хозяином своей жизни / В. В. Синельников – М. : ЗАО Центрполиграф, 2007. – 221 с.

**Ященко О. В.**  
студентка

*Чернігівський національний педагогічний  
університет імені Т. Г. Шевченка  
м. Чернігів, Україна*

## ДОСЛІДЖЕННЯ АГРЕСИВНОСТІ СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ

Агресивні прояви є однією з найбільш гострих проблем не тільки для працівників сфери освіти, але й для суспільства в цілому. Високий рівень агресії в осіб підліткового та юнацького віку є насторожуючим, так як негативно впливає не тільки на навчальну діяльність, взаємини з батьками, друзями, однолітками, індивідуальний розвиток, але й на успішність їх майбутньої особистої і професійної діяльності. Однак у деяких людей агресивність стає стійкою характеристикою особистості. Агресія, у якій би формі вона не проявлялася, являє собою діяльність, спрямовану на заподіяння шкоди або збитку іншій живій істоті. Здавна людство виявляло цікавість до феномену агресії. І в наш час агресія є предметом активних науково-практичних досліджень.

Емпіричне дослідження було проведено на базі Чернігівського національного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка на факультеті початкового навчання. У дослідженні брало участь 60 студентів віком 17-21 рік.

При проведенні емпіричного дослідження нами дотримувалися такі положення стосовно процесу психологічних досліджень:

- дослідження проводилося в однакових сприятливих для піддослідного умовах;
- враховувався вплив психічного та фізичного стану піддослідного на момент експерименту на результати;