

УДК 159.923:37.011.31

Піковець Н.В.

КАТЕГОРІЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ПЕДАГОГА

Піковець Н.В. Категорія психологічного здоров'я особистості в контексті професійної діяльності педагога. У статті розглянуто проблему психологічного здоров'я людини як основи для її повноцінного розвитку. Зроблено спробу систематизувати та узагальнити дефініційний ряд поняття «психологічне здоров'я», представленого у сучасній психологічній теорії і практиці. Професійна діяльність людини має вплив на стан її психологічного здоров'я, який може бути як конструктивним, сприяти розвитку, так і зумовлювати деструктивні зміни в особистості. До розряду складних, найбільш психологічно напружених належить професія педагога. Психологічне здоров'я розглядається науковцями як динамічний процес психічної діяльності, що надає людині здатності до саморегуляції, планування і побудови свого життєвого шляху.

Ключові слова: психологічне здоров'я, професійна діяльність, стрес-фактори, професійні деструкції, емоційне вигорання, особистісний ресурс.

Піковець Н.В. Категория психологического здоровья личности в контексте профессиональной деятельности педагога. В статье рассмотрена проблема психологического здоровья человека как основы для его полноценного развития. Сделана попытка систематизировать и обобщить дефиниционный ряд понятия «психологическое здоровье», представленного в современной психологической теории и практике. Профессиональная деятельность человека влияет на состояние его психического здоровья, и это влияние может быть как конструктивным, способствовать развитию, так и вызывать деструктивные изменения в личности. К разряду сложных, наиболее психологически напряженных относится профессия педагога. Психическое здоровье исследователи рассматривают как динамический процесс психической деятельности, придающий человеку способность к саморегулированию, планированию и построению своего жизненного пути.

Ключевые слова: психическое здоровье, профессиональная деятельность, стресс-факторы, профессиональные деструкции, эмоциональное выгорание, личностный ресурс.

Постановка проблеми. Особистість, яка прагне і досягає результатів, є необхідним ресурсом розвитку суспільства. На сучасному етапі розвитку суспільства та системи освіти надзвичайно актуальною є проблема збереження психологічного благополуччя особистості. Науково-технічний та соціальний прогрес, політичні та екологічні негаразди сприяють посиленню негативного впливу на особистість інформаційних потоків; збільшенню повсякденних фізичних і психологічних навантажень; загостренню почуття тривоги, невпевненості, розгубленості та розчарування. Стан психологічного здоров'я, у свою чергу, є показником різних складових добробуту населення, рівня цивілізованості країни. Оскільки людина визнана найвищою суспільною цінністю, постає потреба пошуку способів збереження здоров'я людини з урахуванням різних аспектів покращення цього процесу, зокрема – соціально-психологічного.

До розряду складних, стресогенних, найбільш психологічно напружених, які вимагають від людини значних резервів самовладання та саморегуляції, належить професія педагога.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Науковці розглядають феномен «психологічного здоров'я», розкриваючи багатоаспектність можливостей його вивчення – як усвідомлення і осмислення людиною самої себе, свого життя у світі, повноти «включення», проживання та переживання теперішнього моменту, відчуття свободи та здатність до найкращого вибору (В. Франкл, А. Ленгле, Г. Нікіфоров, В. Приходько), пошук внутрішніх передумов здоров'я як опори на власну сутність та автентичність, здатність самореалізації і самоактуалізації (А. Маслоу, К. Маслач, А. Созонтов, А. Шувалов), впливу різних психологічних особливостей особистості, зокрема, оптимізму та песимізму, на стан її здоров'я (Х. Анісман, Дж. Вейлант, М. Вісінтейнер, М. Замишляєва, Ч. Карвер, Дж. Пеннебекер, М. Селігман, Д. Уотсон, М. Шейер), як один із рівнів психологічного благополуччя, здатність виявляти гнучкість та ефективність у випадку зустрічі з новими, потенційно небезпечними умовами та розвивати події у бажаному для себе напрямку (І. Дубровіна, В. Слободчиков, В. Пахальян), врахування низки психологічних особливостей діяльності фахівців соціономічних професій (М. Амінов, Є. Клімов, І. Матійків, О. Тюття, І. Юсупов, Ю. Бреус), в контексті здорового способу життя (Т. Титаренко, Л. Лепіхова, О. Кляпець, Л.Коробка), як складову і детермінанту якості життя (соціально-психологічні дослідження Т. Савченко, Г. Головіної, Г. Зараковського), пошук умов і засобів психологічного забезпечення професійного здоров'я особистості (Г. Ложкін, С. Максименко, В. Моляко, Л. Карамушка, Г. Мешко), та ін.

Стан розробки проблеми психологічного здоров'я індивіда у вітчизняній та зарубіжній психології сьогодні не можна вважати однозначним і достатнім. Важливі методологічні питання проблеми психологічного здоров'я все ще далекі від остаточного вирішення. Серед них привертають увагу: недостатньо означені межі психологічного здоров'я у системі психологічних знань, не визначені основні критерії оцінки психологічного здоров'я для різних вікових і професійних груп, відсутність науково

обґрунтованих та аргументованих підходів до системи оцінки психологічного здоров'я. Власне, сама дефініція «психологічне здоров'я» не є однозначною та категоріально конкретизованою.

Таким чином, проблема дослідження психологічного здоров'я особистості є актуальною та потребує вирішення означених вище теоретичних і практичних питань.

Метою статті є систематизація та узагальнення актуального дефініційного ряду поняття «психологічне здоров'я», представленого у сучасній психологічній теорії і практиці, розгляд його в контексті професійної соціалізації викладача ВНЗ.

Виклад основного матеріалу та результатів дослідження. Сучасне суспільство має потребу в особливому типі здорової особистості, яка буде не просто пристосовуватися до існуючої реальності, а прагнути до досягнення успіху, проявляти активність і відповідальність, буде прагнути змінити об'єктивний стан речей в особистому і соціальному житті, буде суб'єктом власного життя, забезпечуючи тим самим особистісний і соціальний прогрес. Зазначені вище властивості особистості повною мірою співзвучні з рисами та особливостями особистості сучасного педагога, психологічними аспектами його професійної діяльності. Висока емоційна напруженість, зумовлена наявністю великої кількості факторів ризику, стрес-факторів, постійно мають місце в роботі педагога і впливають на його самопочуття, працездатність і якість професійної діяльності, зазначає дослідниця Г. Мешко, порушують гармонійний розвиток його особистості, зумовлюючи такі негативні професійні викривлення як професійні деструкції, професійні деформації, професійне вигорання [12].

Проведене В. Міляєвою і Ю. Бреус узагальнення наукових розвідок Н. Амінова, В. Корзун, Г. Кузьміна, І. Юсупова засвідчує, що до структури професійно-важливих якостей особистості фахівців соціономічного типу професій, крім інших рис, належать уміння повно і правильно сприймати людину; уміння розуміти внутрішні стани і особливості людини; здатність до співпереживання; адекватний аналіз власної поведінки; уміння управляти собою і контролювати себе в процесі спілкування тощо, що в сукупності характеризує ступінь розвиненості емоційної сфери на рівні адекватності емоційного реагування у певних соціокультурних та, зокрема, професійних умовах. Значна увага приділяється саме проблемам емоційної стійкості, процесам саморегуляції, загальній емоційній спрямованості з метою досягнення успішності та гармонійності у міжособистісній сфері взаємодій, що постає головною у діяльності фахівців соціономічного типу професій. Так, особистість фахівця, реалізація його потенційних можливостей, стан психологічного благополуччя та здоров'я стають запорукою не лише досягнення успіху у професії, а й збереження цілісності власної особистості [13].

Результати досліджень І. Коцана, Г. Ложкіна, М. Мушкевич дають змогу розглядати життєдіяльність людини як складну живу систему, що забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. В рамках комплексного підходу здоров'я позиціонується як багатомірний феномен, як сукупність якісно різних компонентів і відображає фундаментальні аспекти людського існування. У цілому виділяють три специфічних рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний. І на кожному з названих рівнів, на думку дослідників, здоров'я людини має особливості свого прояву [9]. Ці особливості проаналізовано авторами в контексті наукового розгляду психології здоров'я людини на трьох взаємопов'язаних і взаємозалежних рівнях. Так, здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. На психологічному рівні здоров'я пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле; чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим більше вона стійка, урівноважена і здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних та негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Здоров'я на соціальному рівні розуміється досить умовно, тому що психологічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена, тому тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Особистість може деградувати або змінитись, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних стосунків дадуть змогу особистості підтримувати власну впевненість та протистояти впливам середовища, переборювати опір зовнішніх умов, долати перешкоди і досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів [9].

Основою для повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. Це поняття тривалий час входило в базовий зміст психічного здоров'я як його частина, а досвід психопатології тривалий час використовувався стосовно психіки здорової людини. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічні зміни носять зворотний характер, їх своєчасна діагностика і професійна корекція допомагає людині виробити засоби саморегуляції, які дадуть змогу їй справлятися з внутрішніми проблемами самостійно, до того, як ці проблеми набудуть незворотного характеру. Психологічне здоров'я О.Завгородня трактує як стан відкритості досвіду, тісного контакту з внутрішньою і зовнішньою реальністю та конструктивного самовираження в життєвій практиці. При цьому передбачається, що даний контакт забезпечує своєрідний функціональний орган – «особистісний центр» [4].

На відміну від поняття «психічне здоров'я», термін «психологічне здоров'я» був введений відносно недавно, однак описувані цим поняттям особистісні особливості були предметом дослідження багатьох авторів і розглядалися в різних аспектах.

Намагаючись розмежувати сфери психічного та психологічного здоров'я, дослідники визначають "психологічне здоров'я" як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі. Для визначення норми психологічного здоров'я важлива наявність певних особистісних характеристик, які забезпечують не лише успішну адаптацію, але й продуктивний розвиток людини на благо самій собі й суспільству через саморозуміння, самоприйняття та самовдосконалення [9].

В рамках моделі двофакторної структури психічного здоров'я І. Галецька змістовно диференціює поняття структурно-процесуального психічного здоров'я та психологічного здоров'я. На думку автора, поняття психічне здоров'я насамперед стосується механізмів та структури психічних процесів та станів, здатності до саморегуляції та координації діяльності згідно з існуючими нормативами, а також функціональної ресурсності. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів та властивостей когнітивної та емоційно-вольової сфери. Психологічне здоров'я – втілення соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки воно є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб для активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Психологічне здоров'я стосується радше семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей Я людини. Якщо структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується механізмів, то психологічне здоров'я охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфери людини, її переконання, властивості Я та ідентичність, а також духовну сферу [2].

Дослідники В. Слободчиков, А. Шувалов, користуючись обома термінами, диференціювали психологічне здоров'я як вищий рівень психічного, який визначається особистісно-смісловим конструктом та характеризується новою якістю смислових ставлень людини [9].

Г. Малейчук, аналізуючи взаємозв'язки психічного та психологічного здоров'я, вважає, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного [10]. Психологічне здоров'я людини — це правильне сприйняття дійсності, адекватне реагування на події, вміння оцінювати свої та чужі вчинки, приймати відповідальні рішення та відстоювати власну думку у конфліктній ситуації та дискусіях, тобто, це – вміння, якості, які людина використовує щоденно. Звичайно, ступінь розвитку та вираженість залежно від вроджених особливостей можуть бути різними, велике відхилення від норми спричиняє дискомфорт та впливає на загальне здоров'я людини.

В. Семке визначає психологічне здоров'я як стан динамічної рівноваги індивіда з оточуючим природним і суспільним середовищем, коли усі закладені в його біологічній і соціальній суті життєві здібності проявляються найбільш повно, а всі підсистеми організму функціонують з максимальною інтенсивністю [16].

В. Коновальчук розкриває базові засади розуміння феномену здоров'я людини у взаємозв'язку внутрішньої (душевної) рівноваги і узгодженості взаємин людини з зовнішнім середовищем. Турбота про себе передбачає постійну роботу над собою з метою саморозкриття і самовдосконалення. Дослідниця розглядає психологічне здоров'я як здорові механізми захисту, дана проблема, на її думку, припускає необхідність виявлення ролі психологічних захистів, які авторка визначає як системне утворення психіки, яке інтегрує її структурні компоненти, забезпечуючи її функціональний баланс. Система психологічних захистів функціонує як регулятор розподілу психічної енергії з метою забезпечення психічної рівноваги. При цьому дисфункції захистів дестабілізують психіку особистості і порушують стан психологічного здоров'я [8].

В. Пахальян розглядає психологічне здоров'я як динамічний стан внутрішнього благополуччя (узгодженості) особистості, що складає її сутність та дає змогу актуалізувати індивідуальні, вікові та психологічні можливості на будь-якому етапі розвитку [14].

Психологічно здорова, зріла особистість, вважає А. Грись, володіє одночасно стійкими і динамічними межами Я, здатна гнучко будувати відносини з іншими і володіти якостями автономності. Побудова меж власного Я починається з самого народження і продовжується все життя. Серед функцій межі: самовираження себе у світі, «контейнерування» внутрішньої енергії. Саме до принципу контейнерування слід звернутися з тим, щоб глибше зрозуміти природу психологічної межі та Я особистості, що дає змогу значно розширити можливості їх застосування для розуміння способів підвищення адаптаційних ресурсів особистості [3].

Н. Колотій характеризує психологічне здоров'я як систему якісних характеристик індивідуального розвитку особистості на різних вікових етапах життєдіяльності суб'єкта, яка розкривається через особливості індивідуально-психологічних властивостей суб'єкта, взаємодії із соціумом, процесів саморегуляції і саморозвитку, реалізації актуальних потреб [7].

Оновлений зміст Закону «Про вищу освіту» зумовлює високі вимоги до фахівця, який забезпечуватиме його реалізацію. Перегляд цілей вищої освіти передбачає висунення на перший план головними у діяльності вищого навчального закладу завдання щодо реалізації потреби особистості в інтелектуальному, культурному та моральному розвитку, створення умов для професійного зростання та удосконалення. Зміни також відбуваються в самому освітньому процесі – в структурі, науково-методологічних підходах, технологіях тощо. Сучасний педагог покликаний вирішувати завдання, що вимагають серйозних педагогічних зусиль. Освоєння нового змісту навчальних предметів, нових форм і методів викладання, пошуки ефективних шляхів виховання, реалізація гуманістичної парадигми, необхідність враховувати дуже швидкі зміни, що відбуваються в суспільстві та інформаційному полі навчального предмета – все це під силу лише психологічно здоровому педагогу.

Усі ці фактори в сукупності мають розглядатися як такі, що несуть певне психологічне навантаження і мають вплив на особистість педагога та його психологічне здоров'я. На жаль, часто професійна діяльність людини зазнає негативних корективів. Динамізм професій соціономічного типу часто специфічно впливає на взаємини у сфері «людина – людина» і за 5–10 років професійної діяльності професійні деформації викривляють і деперсоналізують особистість. Психологи констатують: дія поля професійного вигорання внаслідок внутрішнього накопичення особистістю негативних емоцій призводить до виснаження особистісних, емоційних та енергетичних ресурсів. Емоційне благополуччя фахівця є одним із визначальних факторів професійного життя, а повноцінне психічне здоров'я – важливою умовою професійної діяльності.

Очевидно, що досягнення цілей сучасної освіти багато в чому пов'язане з особистісним потенціалом педагога, який, у свою чергу, визначається станом здоров'я викладача сучасного навчального закладу. У зв'язку з цим, на нашу думку, актуальною постає проблема збереження саме психологічного здоров'я викладача ВНЗ. Професійна діяльність педагога характеризується психологами як емоційно напружена і соціально відповідальна форма активності, яка вимагає від людини великих резервів самоволодіння і саморегуляції. Формування високого рівня професійних домагань здійснюється під впливом суб'єктивних переживань успіху або невдач [17]. Це означає, що професійна діяльність викладача вимагає постійних емоційних затрат. Для успішного виконання викладацької діяльності важливим є вміння розподіляти емоційні навантаження, важливою умовою є певний емоційний баланс особистості викладача, що безпосередньо залежить від його психічного стану та психологічних компетенцій. Розвиток останніх допомагає досягненню емоційної рівноваги в поєднанні різних видів професійної діяльності викладача. Необхідна емоційна стійкість – функціональна, динамічна, інтегративна властивість, що забезпечує успішне досягнення мети діяльності в найскладнішій емоційній ситуації, дозволяє гнучко реагувати на неї зі збереженням внутрішнього емоційного балансу. У протилежному випадку на викладача чатує небезпека синдрому «професійного вигорання», що виникає внаслідок накопичення негативних емоцій без відповідного «звільнення» від них.

Високі вимоги, як ми зазначали вище, висуваються не лише до професійних знань, умінь і навичок викладача, його базових особистісних властивостей, але й також до поточного, оперативного стану його психологічного самопочуття. На останнє, у свою чергу, негативно впливає ціла низка соціально-дезадаптуючих факторів, до яких належать низька соціальна захищеність, низький престиж професії у масовому сприйманні, заробітна плата, яка не відповідає трудовим затратам і рівню відповідальності, інформаційні перевантаження, багатофункціональність педагогічної діяльності, часті конфліктні і стресогенні ситуації тощо. Тому важливо і необхідно вивчати психологічні, психосоціальні і особистісні фактори професійної адаптації та професійної працездатності викладачів, у тому числі такі, які безпосередньо впливають на їхнє професійне здоров'я.

Саме в учителів дуже високий ризик психічних і соматичних реакцій на напружені ситуації в роботі, зазначає Г. Мешко. Для них характерні невротичні і психосоматичні розлади, педагогічні кризи, професійне виснаження тощо [12].

Для педагогів, які мають ознаки синдрому емоційного вигорання, продовжує думку О. Кириченко, характерне збільшення кількості ситуацій, які вони оцінюють як психотравмуючі, що, у свою чергу, посилюється неадекватним вибірково емоційним реагуванням і переживанням почуття неспроможності змінити що-небудь. Останнє зумовлює розширення сфери економії емоцій, яка поширюється із професійної сфери на сімейну і дозвіллеву, а також позначається на недбалому виконанні або униканні виконання професійних обов'язків [6].

Впродовж свого професійного шляху людина проходить декілька вікових та професійних етапів і криз. М. Пряжніков зазначає, що кризи мають два основних можливих вирішення: 1) криза може сприяти особистісному розвитку; 2) криза може зумовити особистісну деградацію, коли людина неспроможна впоратися зі своїми внутрішніми суперечностями, і ці суперечності буквально «роз'їдають» людину зсередини. Таким чином, важливо вчасно виявляти кризи і вміти керувати ними [15].

Є. Зеєр зазначає, що багаторічне виконання професійної діяльності не може постійно супроводжуватися її вдосконаленням. Будуть, хоч і тимчасові, періоди стабілізації. На початкових стадіях

професіоналізації ці періоди недовготривалі. На подальших стадіях період стабілізації у окремих спеціалістів може тривати досить довго. У цих випадках доцільно говорити про настання професійної стагнації особистості. Розглядаючи професійні деструкції в загальному плані, автор зазначає професійну втому, збіднілість репертуару способів виконання діяльності, втрату професійних умінь і навичок, зниження працездатності тощо [5].

В якості вищого етапу розвитку професіонала А.Маркова виділяє «етап творчого самовизначення себе як особистісного професіонала», де важливу роль відіграють «самобудова», «самотворення». Професійні деформації порушують цілісність особистості, знижують її адаптивність, стійкість, негативно відбиваються на продуктивності діяльності. Розглядаючи співвідношення «особистісного» і «професійного», авторка узагальнює, що «особистісний простір є ширшим за професійний, особистісне знаходиться в основі професійного, особистісне визначає початок, хід і завершення професійного» [11].

Надалі наші наукові пошуки стосувалися питання впливу стресу на розвиток особистості та пошуку засобів його подолання. З практичної точки зору нашу увагу привернула інтегративна модель стресу, в якій важливим є поняття «оволодіння», «подолання», і яка означає підтримку балансу за рахунок психологічних ресурсів людини. Зокрема, С. Хобфолль стверджує, що фокус моделі стресу має бути спрямований в бік психологічних ресурсів [1]. Саме так званий “ресурсний” підхід до проблеми поведінки подолання стресу набув популярності в останні десятиріччя. Цінність його вбачається в тому, що він дає змогу адаптуватися й зберігати здоров’я у складних обставинах, напружених ситуаціях. До ресурсів зазвичай зараховують наявність і доступність моральної, емоційної, матеріальної, інструментальної допомоги соціального середовища та власні здібності, навички й уміння людини. Часто представники “ресурсного” підходу щоб пояснити, чому в напруженій ситуації індивід обирає ту чи іншу стратегію її подолання, використовують конструкт “життєстійкість”. Життя сприймають як найважливішу цінність у кожному його вияві, де кожна мить має сенс. Цей сенс індивідуальний, і його створює сама людина. Отже, якщо людина переживає дискомфорт – вона сама його створила, і в її волі змінити ситуацію на свою користь.

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 рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу [9].

Висновки і перспективи подальших досліджень. В результаті проведеного аналізу можна констатувати наступне. Багатогранність поняття «психологічне здоров’я» зумовила виділення дослідниками найрізноманітніших його аспектів. При всій результативності пошуку, загальноприйнятого дефініційного визначення поняття «психологічне здоров’я» ще досі немає. Наукова дискусія з приводу теоретичних аспектів психологічного здоров’я фокусується на поясненні суті даної психологічної категорії в залежності від концептуальної позиції дослідника. Теоретичні та емпіричні розвідки в цьому напрямку забезпечили репрезентативне концептуальне тло для психологічної інтерпретації широкого спектру пов’язаних з ним феноменів.

Вивчення дефініційного ряду понять в межах проблеми дало змогу диференціювати категорії «психічне здоров’я» і «психологічне здоров’я» та кваліфікувати останнє як вищий прояв психічного здоров’я особистості. У контексті проведених досліджень розглядаємо психологічне здоров’я як динамічну сукупність психічних властивостей людини, що забезпечують гармонію між потребами індивіда та суспільства й виступають передумовою орієнтації особистості на виконання своїх життєвих та професійних завдань.

Життєдіяльність, у тому числі професійна діяльність людини, здійснює вплив на стан її психологічного здоров’я, який може бути як конструктивним, сприяти розвитку, так і зумовлювати деструктивні зміни в особистості. У зв’язку з цим досліджувалося питання пошуку стратегій подолання стресу. Надалі актуальним напрямом дослідження нами вбачається розроблення системи роботи із педагогами на різних етапах їх професійної діяльності з метою попередження деструктивних проявів, збереження та зміцнення психологічного здоров’я особистості.

Список використаних джерел

1. Бодров В.А. Информационный стресс: [Учебное пособие для вузов] / Вячеслав Алексеевич Бодров. — Москва: ПЕР СЭ, 2000. — 352с.
2. Галецька І. І. Психологічне здоров’я / І. Галецька, Т. Сосновський // Психологія здоров’я: теорія і практика. — Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка, 2006. — С. 89–122.
3. Грись А.М. Психологічна межа як механізм функціонування образу Я особистості / А.М. Грись // Актуальні проблеми психології: Збірник наукових праць Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. Том II: Психологія особистості. Психологічна допомога особистості: Вип.12/ Ін-т психології ім. Г.С.Костюка НАПН України. — Київ: Фенікс, 2015. — 660с.
4. Завгородня О. В. Проблема психологічного здоров’я: спроба теоретичного аналізу / О. В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота. — 2007. — № 1 (94). — С. 55-60.

5. Зеер Э.Ф. Психология профессии / Эвальд Фридрихович Зеер. – [4-е изд., перераб. и доп.]. — Москва: Академический Проект: Фонд "Мир", 2006. — 329 [1] с.
6. Кириченко О.М. Особистісні детермінанти синдрому емоційного вигорання у педагогів / О.М.Кириченко // Вісник ОНУ. – 2009. - Том 14, випуск 5. - С.48-54
7. Колодій Н.М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. псих. наук: спец. 19.00.07 «Педагогічна та вікова психологія» / Н.М. Колодій. – Харків, 2003. – 21с.
8. Коновальчук В. До проблеми психологічного здоров'я як базової цінності особистості (глибинно психологічний аспект) / В. Коновальчук // Молодь і ринок. – 2008. – № 3 (38). – С. 61-65.
9. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини / І.Я. Коцан, Г.В. Ложкін, .М.І.Мухкевич – Луцьк: Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2011. – 430 с.
10. Малейчук Г.И. Психическое и психологическое здоровье: сравнительный анализ понятий / Г.И. Малейчук // Психология и школа. – 2004. – № 3. – С. 24–34.
11. Маркова А.К. Психология профессионализма / Аэлита Капитоновна Маркова. – Москва: Знание, 1996. – 230 с.
12. Мешко Г.М. Професійне здоров'я педагога як умова ефективної виховної діяльності / Г.М. Мешко, О.І. Мешко // Вісник Житомирського державного університету імені Івана Франка. — Випуск 24. — Житомир: ЖДУ, 2005. — С. 94-96.
13. Міляева В. Емоційне здоров'я як складова професійної успішності фахівців соціономічних професій [Електронний ресурс] / В. Міляева, Ю. Бреус// - Режим доступу: <http://elibrary.kubg.edu.ua/>
14. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье [Текст] / Виктор Эдуардович Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
15. Пряжников Н.С. Психология труда и человеческого достоинства / Н.С. Пряжников, Е.Ю. Пряжникова. – М.: Академия, 2003. - 480 с.
16. Семке В.Я. Психическое здоровье и общество [Текст] / В. Я. Семке // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 1996. – № 1. – С.5-7.
17. Сингаївська І.В. Проблема оцінки професійної успішності викладача вищого навчального закладу / І.В. Сингаївська // Психологічні перспективи. – 2015.- № 26.- С. 264-274

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Bodrov V.A. Informacionnyj stress: [Uchebnoe posobie dlja vuzov] / Vjacheslav Alekseevich Bodrov — Moskva: PER SJe, 2000. - 352s.
2. Halets'ka I. I. Psykholohichne zdorov'ya / I. Halets'ka, T. Sosnovs'kyy // Psykholohiya zdorov'ya: teoriya i praktyka. – L'viv: Vydavnychyy tseNtr LNU imeni Ivana Franka, 2006. – S. 89–122.
3. Hrys' A.M. Psykholohichna mezha yak mekhanizm funktsionuvannya obrazu Ya osobystosti / A.M.Hrys' // Aktual'ni problemy psykholohiyi: Zbirnyk naukovykh prats' Instytutu psykholohiyi imeni H.S.Kostyuka NAPN Ukrayiny. Tom II: Psykholohiya osobystosti. Psykholohichna dopomoha osobystosti: Vyp.12/ In-t psykholohiyi im. H.S.Kostyuka NAPN Ukrayiny. – Kyiv: Feniks, 2015. – 660s.
4. Zavhorodnya O. V. Problema psykholohichnoho zdorov'ya: sprobа teoretychnoho analizu / O. V. Zavhorodnya // Praktychna psykholohiya ta sotsial'na robota. – 2007. – # 1 (94). – S. 55-60.5. Zeer Je.F. Psihologija professii / Jeval'd Fridrihovich Zeer. – [4-e izd., pererab. i dop.]. — Moskva: Akademicheskij Proekt: Fond "Mir", 2006. — 329 [1] s.
5. Zeer Je.F. Psihologija professii / Jeval'd Fridrihovich Zeer. – [4-e izd., pererab. i dop.]. — Moskva: Akademicheskij Proekt: Fond "Mir", 2006. — 329 [1] s.
6. Kyrychenko O.M. Osobystisni determinanty syndromu emotsiinoho vyhorannia u pedahohiv / O.M.Kyrychenko // Visnyk ONU. – 2009. - Tom 14, vypusk 5. - S.48-54
7. Kolotii N. M. Psykholohichne zdorov'ia pidlitkiv ta yoho otsinka v umovakh zahalnoosvitnoho navchalnoho zakladu: avtoref. dys. na zdobuttia nauk. stupenia kand. psyk. nauk: spets. 19.00.07 «Pedahohichna ta vikova psykholohiia» / N. M. Kolotii. – Kharkiv, 2003. – 21s.
8. Konovalchuk V. Do problemy psykholohichnoho zdorov'ia yak bazovoi tsinnosti osobystosti (hlybynno psykholohichnyi aspekt) / V. Konovalchuk // Molod i rynek. – 2008. – № 3 (38). – S. 61-65.
9. Kotsan I. Ia. Psykholohiia zdorov'ia liudyny / I. Ia. Kotsan, H. V. Lozhkin, .M.I.Mushkevych – Lutsk: Volyn. nats. un-t im. Lesi Ukrainky, 2011. – 430 s.
10. Malejchuk G.I. Psihicheskoe i psihologicheskoe zdorov'e: sravnitel'nyj analiz ponjatij / G. I. Malejchuk // Psihologija i shkola. – 2004. – № 3. – S. 24–34.
11. Markova A.K. Psihologija professionalizma / Ajelita Kapitonovna Markova. – Moskva: Znanie, 1996. – 230 s.
12. Meshko H.M. Profesiynne zdorov'ya pedahoha yak umova efektyvnoyi vykhovnoyi diyal'nosti / H.M.Meshko, O.I.Meshko // Visnyk Zhytomyr'skoho derzhavnogo universytetu imeni Ivana Franka. — Vypusk 24. — Zhytomyr: ZhDU, 2005. — S. 94-96.
13. Milyayeva V. Emotsiynne zdorov'ya yak skladova profesiynoi uspishnosti fakhivtsiv sotsionomichnykh profesiy [Elektronnyy resurs] / V.Milyayeva, Yu.Breus// - Rezhym dostupu: <http://elibrary.kubg.edu.ua/>
14. Pahal'jan V.Je. Razvitie i psihologicheskoe zdorov'e [Tekst] / Viktor Jeduardovich Pahal'jan. – SPb.: Piter, 2006. – 240 s.
15. Prjazhnikov N.S. Psihologija truda i chelovecheskogo dostoinstva / N.S.Prjazhnikov, E.Ju.Prjazhnikova. M.: Akademija, 2003. - 480 s.
16. Semke V.Ja. Psihicheskoe zdorov'e i obshhestvo [Tekst] / V. Ja. Semke // Sibirskij vestnik psihiatrii i narkologii. - 1996. - № 1. – S.5-7.
17. Synhayivs'ka I.V. Problema otsinky profesiynoi uspishnosti vykladacha vyshchoho navchal'noho zakladu / I.V. Synhayivs'ka // Psykholohichni perspektivy. – 2015.- # 26.- S. 264-274.

Pikovets, N.V. The category of mental health in the context of educators' professional activities. Today's society and education system present new demands for psychological well-being of the individual. Mental health is seen by scientists as a dynamic process of mental activity, which is characterized by determination of mental phenomena, harmonious relationship between the individual's reflection of the real circumstances and his / her attitudes toward them, the adequacy of responses to the surrounding social, biological, psychological and physical conditions that contributes to the individuals' ability to control, plan and build their careers in the micro and macro environments.

Achieving the goals of modern education is largely associated with teachers' personal potential which, in turn, is determined by teachers' health. In this regard, maintenance of mental health of the teaching staff of higher educational institutions appears to be of great importance.

Educators' professional activities, which are characterized by emotional tension and social responsibility, require great self-control and self-regulation. To be a good teacher, one has to be able to distribute emotional stress. It is necessary to study psychological, psycho-social and personal factors in professional adaptation and employability of teachers, including those factors that directly affect their professional health.

Through knowledge and improvement of the mental component of health we have a chance to strengthen and improve the man himself and his health.

If a person learns to understand and control their behaviors, emotions, thoughts, they will learn to maintain optimal bodyweight, harmonize family and sexual relations and get out of bad habits.

Keywords: mental health, professional activity, stress factors, professional destruction, emotional burnout, personal resource.

Відомості про автора

Піковець Наталія Вікторівна, практичний психолог Уманського гуманітарно-педагогічного коледжу ім.Т.Г.Шевченка, м.Умань, Україна

Pikovets, N.V., practicing psychologist, T. Shevchenko Uman College of Education and Humanities, Uman, Ukraine

E-mail: natpikovets@meta.ua

УДК 316.6/47:159.923.2

Попович І.С.

СОЦІАЛЬНІ ОЧІКУВАННЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК РЕГУЛЯТОР СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНОЇ РЕАЛЬНОСТІ

Попович І.С. Соціальні очікування особистості як регулятор соціально-психологічної реальності. У статті здійснено спробу теоретико-методологічного обґрунтування соціальних очікувань особистості як регулятора соціально-психологічної реальності. Проаналізовано особливості утворення системи соціальних очікувань особистості. Зазначено, що соціальні очікування особистості здатні реалізуватися за умови наявності об'єкта, предмета і змісту діяльності. Схематично показано дерево соціальних очікувань особистості, що є складною розгалуженою системою соціальних очікувань, яка вибудовується в ієрархічному порядку. Доведено, що перманентна взаємозумовлена трансформація соціальних очікувань і соціальних норм є двостороннім механізмом регуляції соціальної поведінки особистості.

Ключові слова: очікування, соціальні очікування особистості, дерево соціальних очікувань, об'єкт очікувань, предмет очікувань, соціальний тиск.

Попович И.С. Социальные ожидания личности как регулятор социально-психологической реальности. В статье осуществлена попытка теоретико-методологического обоснования социальных ожиданий личности как регулятора социально-психологической реальности. Проанализированы особенности образования системы социальных ожиданий личности. Отмечено, что социальные ожидания личности способны реализоваться при условии наличия объекта, предмета и содержания деятельности. Схематически показано дерево социальных ожиданий личности, представляющее собой сложную разветвленную систему социальных ожиданий, которая выстраивается в иерархическом порядке. Доказано, что перманентная взаимообусловленная трансформация социальных ожиданий и социальных норм является двусторонним механизмом регуляции социального поведения личности.

Ключевые слова: ожидания, социальные ожидания личности, дерево социальных ожиданий, объект ожиданий, предмет ожиданий, социальное давление.

Постановка проблеми. Останні десятиріччя людина все частіше вивчається як суб'єкт самоактивності, як творець свого буття, що конструює майбутнє. Соціальні очікування у цьому контексті здатні виступати базовою складовою системи регуляції соціальної поведінки особистості. Розглянемо проблему соціальних очікувань особистості у контексті системи регуляції соціальної поведінки. Акцентуємо увагу на тих змістових особливостях, внутрішніх чинниках очікувань, які регулюють соціальну поведінку особистості. Розгляд змістових особливостей соціальних очікувань в контексті системи регуляції соціальної