

НАУКОВІ СТУДІЇ «ПСИХОЛОГІЯ І СОЦІАЛЬНА РОБОТА У ХХІ СТОЛІТТІ»

МІЦНЕ ЗДОРОВ'Я І БЛАГОПОЛУЧЧЯ ОСОБИСТОСТІ ЯК ЦІЛЬ СТАЛОГО РОЗВИТКУ

Гриньова М. В., Яланська С. П.

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
allmail@pnpu.edu.ua, yalanskasvetlana@gmail.com*

Однією із цілей сталого розвитку є міцне здоров'я та благополуччя кожної людини. Важливо, аби здійснювалися активні дії на макро- та мікрорівнях щодо реалізації такої Глобальної цілі, адже здоров'я, психологічне благополуччя кожної особистості є запорукою успішного соціально-економічного розвитку держави.

Харковлюк-Балакіна Н., Горго Ю., Медвидчук К. у науковій статті «Імплементация моніторингових технологій контролю стану здоров'я пацієнтів для населення територіальних громад» зазначають, що на думку основоположника валеології Ізраїля Брехмана саме здоров'я людей повинно служити головною «візитною картою» соціально-економічної зрілості, культури й успіху держави. Здоровою може вважатися людина, яка відрізняється гармонійним фізичним і розумовим розвитком і добре адаптована до навколишнього фізичного і соціального середовища [5].

Досить важливою є психологічна складова здоров'я людини. Москаленко О., Блохіна І. у своїй науковій роботі «До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості» підкреслюють, що значна кількість науковців, вивчаючи проблему психологічного здоров'я особистості, інтерпретують його через взаємозв'язок таких аспектів як оточуюче природне і соціальне середовище; потреби індивіда і суспільства; рефлексивні, емоційні, інтелектуальні та поведінкові прояви, а також пов'язують з різними психологічними явищами. Більшість авторів серед найважливіших виділяють наступні критерії психологічного здоров'я особистості: інтерес до самого себе та суспільний інтерес, самоконтроль та висока фрустраційна стійкість, прийняття невизначеності та гнучкість, «наукове» мислення та орієнтація на творчі плани, прийняття самого себе, здатність до ризику, тривалий гедонізм, нонутопізм та відповідальність за свої

емоційні порушення. Встановлено, що в умовах сьогодення найважливішими критеріями психологічного здоров'я особистості є прийняття невизначеності та фрустраційна толерантність. Так, прийняття невизначеності в науковій літературі інтерпретується як багаторівневий та багатовимірний особистісний конструкт, що містить когнітивний, афективний та конативний компоненти [3, с. 92].

Сердюк Л. зазначає, що проблема «психологічного благополуччя» особливого значення здобуває в період професійного становлення особистості, оскільки психологічне благополуччя особистості майбутнього фахівця є важливою умовою ефективності та успішності його майбутньої професійної діяльності, що вимагатиме від нього реалізації власних можливостей. Теоретичну базу для розуміння феномена психологічного благополуччя та його значення в самореалізації особистості заклали дослідження К. Ріфф, Бредберн Н. та ін., роботи яких присвячені вивченню суб'єктивного благополуччя особистості, що включає в себе поняття щастя, задоволеності життям, позитивної емоційності, психологічного здоров'я, стійкості духу і т.д. [4].

Важливими для міцного здоров'я та благополуччя є саморегулятивні процеси. За Гриньовою М., саморегуляція притаманна всім природним об'єктам і проявляється в стабільності стану при дії зовнішніх факторів і забезпечує функціонування природних живих і неживих систем. Саморегуляція – це здатність індивіда створити програму діяльності і на цій основі керувати своїми діями і станом. Компоненти саморегуляції є оптимально-послідовними віхами, що призводять до одержання кінцевого результату [1]. Тож на сьогодні необхідно, щоб кожна людина володіла техніками самопомоги, психологічного розвантаження, відновлення, розвитку життєстійкості.

У Полтавському національному педагогічному університеті імені В. Г. Короленка активно функціонує факультет психології і соціальної роботи. На факультеті постійно проводяться заходи, що присвячені проблемі ментального здоров'я, благополуччя, розвитку саморегуляції, стресостійкості особистості, що сприяє реалізації Цілей сталого розвитку. Зокрема, викладачі та студенти беруть участь у Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?», що ініційована першою леді Оленою Зеленською (рис. 1).



Рис. 1. Участь викладачів та студентів у Всеукраїнській програмі ментального здоров'я «Ти як?»

Учасники освітнього процесу взяли участь у спецпроекті «Щоденники стійкості», що реалізувався разом із Суспільним мовником і Українським радіо за підтримки проєкту USAID «Розбудова стійкої системи громадського здоров'я», який виконує організація Пакт. «Щоденники стійкості» – онлайн-простір для рефлексії на платформі «Ти як?», створеного, щоб підтримувати та надихати в умовах воєнного часу (рис. 2).



Рис. 2. Участь викладачів та студентів у спецпроекті «Щоденники стійкості»

Важливою є фіксація переживань, думок про пережите на папері, що допомагає психологічно розвантажитися, ще раз проаналізувати проблему, систематизувати думки, покращити настрій, знайти конструктивні варіанти вирішення. Такі активності сприяють не лише покращенню свого психологічного здоров'я, а й розвитку професійних компетентностей щодо соціально-психологічної підтримки та самодопомоги.

Також підготовка «щоденників стійкості» сприяє розвитку креативного потенціалу кожного учасника освітнього процесу, що є досить важливим для гармонізації емоційного стану.

Незамінною для здоров'я та благополуччя особистості є взаємодія з природою. У ботанічному саду Полтавського національного педагогічного університету імені В. Г. Короленка проводяться заходи, що спрямовані на гармонізацію психоемоційного стану особистості. Зокрема, відбувся ряд заходів у межах проекту «Poltava Green Open Garden» реалізується ГО «Міжнародний інститут розвитку громад» разом з Полтавською міською радою в рамках спільного проекту Європейського Союзу та Програми розвитку ООН «Мери за економічне зростання».

Тож перспективами роботи у вище згаданому напрямку є продовження здійснення наукових досліджень та практико-орієнтованої діяльності, що сприяють розширенню компетентностей із забезпечення міцного здоров'я та благополуччя населення.

ЛІТЕРАТУРА

1. Гриньова М. В. Саморегуляція : навч.-метод. посіб. Полтава : АСМІ, 2008. 268 с.
2. Максименко С. Д., Яланська С. П. Генетико-креативний підхід: діяльнісне опосередкування особистісного розвитку : монографія. Київ : Вид-во «Людмила», 2021. 513 с.
3. Москаленко О. В., Блохіна І. О. До проблеми вивчення психологічного здоров'я особистості. *Вчені записки таврійського національного університету імені В. І. Вернадського*. Серія: Психологія. 2022. Том 33 (72), № 2. С. 92–96. DOI: <https://doi.org/10.32838/2709-3093/2022.2/15>
4. Сердюк Л. З. Особистісна самореалізація та психологічне благополуччя як основні стратегічні лінії мотивації учіння студентів ВНЗ. *Науковий вісник Чернівецького університету*. Вип. 687. Педагогіка та психологія. Чернівці : Чернівецький нац. ун-т, 2014. С. 151–159.
5. Харковлюк-Балакіна Н. В., Горго Ю. П., Медвидчук К. В. Імплементация мониторинговых технологий контролю стану здоров'я пацієнтів для населення територіальних громад. *Біомедична інженерія і технологія*. 2020. № 4. С. 51–60. Бібліогр.: 17 назв. DOI: <https://doi.org/10.20535/2617-8974.2020.4.221856>