

якому повністю буде врегульовано порядок реалізації конституційних прав і свобод.

Також важливим кроком буде мінімальна правова освіта населення, щоб кожен міг самостійно знати, розуміти і відстоювати власні права. Дані дії неминуче призведуть до потенційного підйому рівня захищеності прав та свобод населення, що зробить нашу державу більш стабільною та сильнішою.

1. Пильгун Н.В. Проблеми реалізації та захисту прав і свобод людини і громадянина в контексті функціонування принципу верховенства права в Україні. *Науковий вісник. Ужгород. нац. ун-ту.* 2014. Вип. 26. С. 40–43.

2. Конституція України від 01.01.2020. ст. 34, ст. 45, ст. 67. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/254к/96-вр>.

Єлизавета КИСЛЯКОВА

курсант ННІ права та підготовки
фахівців для підрозділів
Національної поліції

Науковий керівник:

Андрій ТОКАР

викладач кафедри
тактико-спеціальної підготовки
Дніпропетровського державного
Університету внутрішніх справ
(м. Дніпро, Україна)

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В КОНТЕКСТІ АКТУАЛЬНИХ ПРОБЛЕМ СУСПІЛЬСТВА

Психологічне здоров'я стає предметом вивчення вітчизняних психологів з кінця ХХ століття, які змогли не тільки розділити поняття «психічне здоров'я» і «психологічне здоров'я», але і позначити те феноменологічне поле, у якому явище здоров'я постає в сукупності його психологічних аспектів [1, с. 3]. Відомий російський психолог, який ввів термін «психологічне здоров'я» І. В. Дубровина так пише: «Психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою. Не ми задаємо їй рамки, норми, орієнтири, не ми її оцінюємо звичайним чином: ця особистість – розвинута, ця – не дуже, ця – на середньому рівні. Ми забезпечуємо дитину у відповідності до його віку засобами саморозуміння, саморозвитком і самоприйняттям в контексті взаємовідносин з оточуючими його людьми, в умовах економічних, соціальних, культурних та екологічних реалій

оточуючого світу» [2, с. 13]. І. Дубровина покладає на дорослих обов'язок турбуватися про внутрішній світ дитини, і вважає, що психологічне здоров'я дітей неможливе без усіх етапів онтогенезу. Таким чином, гуманістичні тенденції в суспільстві та освіті поставили перед психологами необхідність дослідження механізмів розвитку психічного та психологічного здоров'я, хоча поділ цих понять досить умовний [2, с. 13]. Гуманістичний підхід став яскравим поштовхом у розвитку психології, дав імпульс становленню практики психологічної допомоги людям. Однак не всі ідеї гуманістів сприймаються сьогодні з такою колишньою переконливістю. Про це пише А. Шувалов в «Нарисах психології здоров'я: науковий, світоглядний та практичний аспекти»: «Гуманістична психологія реалізувала встановлення персоноцентричної свідомості, для якого “особистість” є основною і кінцевою цінністю. Така позиція більше відповідає укладу язичницького світу. Суть такого роду “природної духовності” проявляється у прагненні до людино-божества, коли індивід намагається уподібнитися до Бога, так і не спробувавши бути людиною. Тільки об'єктом поклоніння (ідолом, кумиром) людей стають не природні сили, а норми життя – самоствердження і самовираження переважають у всіх доступних формах, мета життя – земні блага. У наш час ця тенденція набула характеру соціальної догми і відображається в культ бажаної успішності. Насправді, замикання індивіда заради самовдосконалення найчастіше призводить до втрати сенсу буття та загального зниження життєздатності» [3, с. 7].

Вищий рівень психічного здоров'я – особистісно-смісловий або рівень особистісного здоров'я, визначається якістю смислових відносин людини. Оцінка здоров'я на індивідуально-психологічному рівні залежить від здібностей людини налаштувати адекватні способи реалізації смислових цілей. Зрештою, на психофізіологічному рівні, здоров'я визначається винятковістю мозкової організації актів психічної діяльності. Відповідно до цієї структури, вищий рівень особистісного здоров'я, який відповідає за виробництво смислових орієнтацій, визначення загального сенсу життя, ставлення до себе та інших, чинить регулюючий вплив на рівні, що нижче.

Ідеал здоров'я може суттєво відрізнятись із загальноприйнятими уявленнями про соціальну норму. Іншими словами, «людина може вважати себе нездоровим у тих випадках, коли суспільство впевнене у його здоров'ї, і навпаки, думати, що він здоровий, коли суспільство відносить їх у розряд хворих» [4, з. 172].

Зазвичай сором'язливим людям дуже важко перебувати в центрі уваги і підтримувати розмову з малознайомими людьми. Найчастіше дорослі вважають сором'язливість недоліком. Багато хто думає, що ця риса властива дітям із заниженою самооцінкою. Насправді скромність може стати недоліком, тільки якщо батьки сприйматимуть цю якість у поганому світлі. Звісно, бувають ситуації, коли сама дитина вважає свою скромність і сором'язливість недоліком. Сором'язлива людина з дитинства боязка, надто

м'яка, не пристосована до конфліктів та твердого відстоювання своєї позиції. Це – характер. Якщо в дитинстві він потрапляє в добрі умови, де до нього виявлено кохання, заохочення, пошану, симпатію, то він виростає цілком здоровим і не відмінним від інших. Якщо занадто м'яка за характером людина з дитинства отримує утиски, цькування, то він закріплюється переконання, що він «другий сорт». З цим можна і потрібно боротися у свідомому віці, але несмілива людина ще має більш слабку волю і цілеспрямованість, тому часто залишає все, як є, й ізолюється від товариства. Це і характер, і хвороба. У характері просто м'якість та нерішучість, у хворобі проблеми з впевненістю у собі, страх конфлікту. До речі, сором'язливі люди мають ще й трохи іншу будова мозку та гормональний обмін [5].

Сором'язливість можна «вилікувати», для цього потрібна рішучість і старанна робота над собою.

1. Найчастіше спілкуйтеся з незнайомими людьми у громадському транспорті, на ринку тощо.

2. Уважно слухайте свого співрозмовника, не переривайте розмову, до вас обов'язково дійде черга, і ви зможете розповісти те, що хотіли.

3. Змініть щось у собі (зміна гардеробу, зачіски, кольору волосся тощо).

4. Навчіться наводити макіяж і почніть слідкувати за своїм тілом.

Усі перераховані вище дії сприяють підняттю впевненості у собі. Впевненість у своїх силах – це те, що допоможе подолати сором'язливість. Залишком сором'язливості залишиться скромність, а скромність – це більше гідність, ніж недолік.

1. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. Кн. 1. Концептуальные основы психологии здоровья. СПб., 2016.

2. Братусь Б. С. Аномалии личности. М., 2008.

3. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья. Феномен здоровья в культуре, психологической науке и обыденном сознании. Ростов н/Д., 2015.

4. Одарущенко О. И. Методика оценки эмоционального благополучия в интересах психогигиены, психопрофилактики и психологической реабилитации : дис. канд. психол. наук. М., 2015.