

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ: СИНЕРГЕТИЧНИЙ ПІДХІД

*Тітов І. Г., Тітова Т. Є.*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

*titovpsy@gmail.com*

*titovapsy@gmail.com*

Синергетичний підхід до особистості передбачає її осмислення як складної відкритої самоорганізованої системи, що знаходиться у постійній взаємодії з умовами свого існування та змінюється у зв'язку із постійним зростанням складності та внутрішньої організації.

Особистість є особливою за своєю змістовою та функціональною сутністю системною властивістю, яка набувається людиною на певному етапі культурного розвитку у багатовимірних діяльнісно-комунікативних відносинах із собою (власним внутрішнім світом) та онтологічно «Іншим» (позаособовим, безособовим, надособовим). Цілісність цієї властивості конституюється суперечливою єдністю різнорівневих, субординаційно та координаційно взаємодіючих компонентів (органічних та психічних ресурсів індивіда), що забезпечує вибір в умовах невизначеності можливих підстав для розгортання неадаптивно-перетворювальної активності.

Як відкрита система, здатна до продуктивного входження у діалогічно-творчу взаємодію з культурою, особистість здійснює активну орієнтацію у культурних контекстах, суб'єктивує семіотичні світи культури, асимілює їх у свій внутрішній світ та транслює в подальшому власну суб'єктивність назад у культуру, змістовно збагачуючи таким чином її контекстуальні смислові поля.

Результатом цих процесів, котрі як правило відбуваються в режимі невизначеності, значного енергетичного напруження та інтелектуально-духовних зусиль, стає розвиток особистості, зростання рівня складності її системної організації [2].

Ускладнення особистісної організації одночасно зі збереженням відкритості світові зумовлює зростання ступеня відособленості, автономності та вибірковості, що пов'язано зі збільшенням операційної замкненості системи.

Властиве їй ендогенне управління дозволяє скеровувати особистісний розвиток через підсилення соціально вироблених та створення власних способів самовдосконалення, засобів самобудівництва, досягнення можливого варіанту себе, свого Я, зберігаючи за наявності будь-яких трансформаційних перетворень свою цілісність та ідентичність.

Ключовим компонентом в уявленнях про синергетичні механізми особистіс-

ного модусу буття людини є ідея про рекурсивність (самовіднесеність), в основі якої лежать рефлексивні процеси та оснований на ній внутрішній діалог. Останні дозволяють особистості робити саму себе, свої думки, емоційні стани, дії та ставлення, предметом свідомого аналізу та довільного перетворення, що уможлиблює виокремлення нею самої себе з потоку власного життя, самодистанціювання та самотрансценденцію і, як наслідок, – свідомий перехід на вищі регуляторні рівні, де не лише долається вплив розташованих нижче регуляторів поведінки, а й змінюється напрям та співвідношення діючих на особистість детермінант. Ідеться про включення до ланцюга детермінаційних процесів актів самодетермінації, котрі не лише визначають суб'єктивне переживання підконтрольності власної активності в усіх точках її траєкторії, а й здатність бути причиною змін (або опору змінам) в оточуючому світі та своєму житті. У зв'язку з цим можна говорити, що реалізована через рефлексивну свідомість самодетермінація, є джерелом автопоетичних за своєю природою актів самовизначення, самодолання та самотворчості людини, котрі одночасно є актами її особистісного зростання та розвитку, переходом до вищих щаблів організації особистості як суб'єкта вільної та відповідальної поведінки [2].

Психологічне здоров'я виступає характеристикою цілісної особистості, основою якого є повноцінний та гармонійний (психічний і особистісний) розвиток й функціонування людини протягом всього життєвого шляху.

Розглядаючи психологічне здоров'я в рамках синергетичного підходу, слід акцентувати увагу на цілісності особистості, її суб'єктній активності, здатності використовувати стресові ситуації як шанс для розвитку, розумінні власного потенціалу та вмінні його використовувати, розвиненості ціннісно-сислової сфери особистості, вміння встановлювати і підтримувати контакти тощо.

Зазначимо також, що психологічне здоров'я визначає рівень фізичного здоров'я та включає в себе здатність особистості до саморегуляції, наявність позитивних образів «Я» та «Іншого», володіння рефлексією та потребу у саморозвитку [1].

Всі ці компоненти є взаємопов'язаними, однак ключовим, на нашу думку, все ж таки виступає саморегуляція, оскільки вона є складним інтегративним процесом, що об'єднує когнітивні, мотиваційні та власне регуляційні процеси і структури особистості та може виступати як особливий механізм оптимізації стану людини, забезпечує її внутрішню гармонію та гармонію із середовищем, що і є основою психологічного здоров'я.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Myroshnyk, O., Titov, I., Titova, T., Teslenko, M. (2022). Sanogenic Reflection and Coping Behavior of University Students. *Journal of Positive School Psychology*, 6(6), 4189-4196.
2. Тітов І. Г. Синергетичні виміри особистості // Психологічні координати розвитку особистості : реалії і перспективи : зб. наук. матеріалів V Міжнарод. на-

## СУЧАСНИЙ ПОГЛЯД НА МЕТОД, МЕТОДИКУ ТА ТЕХНОЛОГІЮ НАВЧАННЯ

*Устенко Р. Л., Саричев Я. В., Городинська О. Ю., Каценко А. Л.*  
*Полтавський державний медичний університет*  
*r.l.ustenko@gmail.com, urologypolt@gmail.com, lena.gorodinskaya@gmail.com,*  
*akatsenko@gmail.com*

Метод навчання – певним чином упорядкована діяльність, що забезпечує ефективне керівництво викладача роботою студентів з оволодіння знаннями. Методи навчання визначаються його цілями та змістом.

Опанування змістом навчання багато в чому визначається методами, які застосовує викладач. Але що таке методи загалом? Метод у перекладі з грецької означає шлях, спосіб діяльності. Хороший метод – запорука успіху у сфері людської діяльності, матеріальної, духовної, педагогічної. Свій комплекс методів (методику) застосовує і викладач у процесі навчання. Але оскільки, як зазначалося, зміст навчання надзвичайно складний, тому і методи засвоєння цього змісту надзвичайно різноманітні. Класифікація дидактичних методів є однією із складних проблем теорії навчання. Робилися спроби класифікувати ці методи на основі найрізноманітніших критеріїв. Так, на основі критерію у вигляді джерела знань методи навчання поділялися на вербальні, наочні, електронно-інформаційні, предметно-практичні і інші. На основі критерію характеру пізнавальної діяльності учнів дидактичні методи ділилися на репродуктивні та продуктивні. Проте ці класифікації виявилися мало корисними для педагогічної практики. Тому останнім часом при характеристиці загальнодидактичних методів виділяються ті з них, які використовуються у вивченні всіх навчальних дисциплін незалежно від їхньої специфіки та характеризуються певною своєрідністю, деякими власними ознаками [4].

Прийоми навчання можуть визначатись особливостями навчальної системи: при проблемному навчанні це постановка проблемних ситуацій, при пояснювально-ілюстративному – це докладне планування дій студентів для досягнення конкретних цілей тощо.

Традиційна класифікація методів навчання включає: за способом формування знань, навичок та умінь – словесні (оповідання, пояснення, інструктаж, бесіда, обговорення, дискусія, «круглий стіл», диспут, проблемний ме-