

СОЦІАЛЬНА ПСИХОЛОГІЯ; ПСИХОЛОГІЯ СОЦІАЛЬНОЇ РОБОТИ

УДК 159.9; 316.6

DOI <https://doi.org/10.32782/psy-visnyk/2022.4.3>

Курова А. В.

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри соціальної психології

Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

ОСОБЛИВОСТІ ВИДІЛЕННЯ КОМПОНЕНТІВ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

FEATURES OF THE SELECTION OF THE COMPONENTS OF THE PSYCHOLOGICAL HEALTH OF YOUTH

У статті актуалізується проблема необхідності виділення основних компонентів психологічного здоров'я молоді та укладення з їхнім урахуванням емпіричних груп. Технології дослідження, збереження та підтримки психологічного здоров'я громадян України набувають особливого звучання, оскільки від наслідків російської агресії люди не тільки гинуть фізично, але й страждають психологічно: мирні жителі, діти, велика кількість населення покидають свої домівки, стають вимушеними переселенцями, руйнується сформована за роки нашої незалежності соціально-економічна інфраструктура, змінюються навички повсякденного життя. Тому в період війни з росією активізується важливий пласт соціальної роботи – надання психологічної допомоги особам з посттравматичними стресами, їхнім родичам та близьким. Ось чому українська психологічна наука має встигати за запитами суспільства, активно розробляти та впроваджувати у практику інноваційні підходи та галузі, до яких і відноситься проблема психологічного здоров'я молоді, які в подальшому будуть відбудовувати нашу державу.

В українській та зарубіжній психології цей напрямок розвивається дуже активно, виділяються основні групи чинників, пов'язаних з психологічним здоров'ям. Це важливо, оскільки на думку вітчизняних вчених втрата особистістю психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя та знижує ефективність діяльності.

За результатами теоретичного аналізу науково-психологічної зарубіжної та вітчизняної літератури, контент-аналізу та експертних оцінок (експертами виступали провідні психологи) був укладений перелік змістовних компонентів психологічного здоров'я студентської молоді, до якого увійшли показники, представлені: особистісною, афективною та поведінковою компонентами.

Особистісний компонент психологічного здоров'я молоді містить суб'єктивне оцінювання власного психологічного здоров'я, самооцінку; локус контролю; афективний компонент психологічного здоров'я молоді містить психологічне благополуччя, оптимізм та активність; поведінковий компонент психологічного здоров'я молоді містить елементи психологічного захисту.

Емпіричним шляхом було виділено три групи респондентів: психологічно здорових, психологічно нездорових та група з середніми значеннями.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у змістовному наповненні кожної з виділених груп психологічного здоров'я/психологічного нездоров'я молоді.

Ключові слова: психологічне здоров'я, психологічне нездоров'я, молодь, особистісний компонент, афективний компонент, поведінковий компонент.

The article actualizes the problem of the need to highlight the main components of the psychological health of young people and draw up empirical groups taking them into account. The technologies of research, preservation and maintenance of the psychological health of the citizens of Ukraine acquire a special resonance, because from the consequences of Russian aggression people not only die physically, but also suffer psychologically: civilians, children, a large number of the population leave their homes, become forced migrants, the formed during the years of our independence, the socio-economic infrastructure, the skills of everyday life are changing.

Therefore, during the war with Russia, an important layer of social work is activated – the provision of psychological assistance to persons with post-traumatic stress, their relatives and loved ones. That is why Ukrainian psychological science must keep up with society's demands, actively develop and put into practice innovative approaches and fields, which include the problem of psychological health of young people, which in the future will rebuild our state.

In Ukrainian and foreign psychology, this direction is developing very actively, the main groups of factors related to psychological health are distinguished. This is important because, according to domestic scientists, a person's loss of psychological health significantly affects the quality of life and reduces the effectiveness of activities.

Based on the results of theoretical analysis of foreign and domestic scientific and psychological literature, content analysis and expert evaluations (experts were leading psychologists), a list of meaningful components of the psychological health of student youth was compiled, which included indicators represented by: personal, affective and behavioral components.

The personal component of the psychological health of young people includes a subjective assessment of one's own psychological health, self-assessment; locus of control; the affective component of youth psychological health includes psychological well-being, optimism and activity; the behavioral component of youth psychological health includes elements of psychological protection.

Empirically, three groups of respondents were identified: psychologically healthy, psychologically unhealthy, and a group with average values.

Prospects for further scientific explorations consist in the meaningful filling of each of the selected groups of psychological health/psychological ill health of young people.

Key words: psychological health, psychological illness, youth, personal component, affective component, behavioral component.

Вступ. Сьогодні, в період протистояння України та світу масованим ударам країни-агресора, наші громадяни постійно стикаються з об'єктивною або суб'єктивною невизначеністю, а проблема психологічного здоров'я нації набуває особливої актуальності. В сучасних соціально-політичних умовах у свідомості українських громадян відбуваються потужні трансформації, пов'язані з формуванням громадянськості, національного мислення та національної ідентичності. Після 24 лютого 2022 року питання збереження та підтримки психологічного здоров'я набувають нового сенсу, оскільки від російської навали гинуть не тільки військові але і мирні жителі, діти, велика кількість населення покидають свої домівки, стають вимушеними переселенцями, руйнується сформована за роки нашої незалежності соціально-економічна інфраструктура, змінюються навички повсякденного життя. Війна з росією активізує ще один пласт – надання психологічної допомоги особам з посттравматичними стресами, їхнім родичам та близьким. Ось чому українська психологічна наука має встигати за запитами суспільства, активно розробляти та впроваджувати у практику інноваційні підходи та галузі, до яких і відноситься психологія здоров'я, яка є не тільки галуззю психологічної науки, що вивчає причини та методи збереження, розвитку фізичного та психологічного здоров'я особистості, але й міждисциплінарна область дослідницької і практичної діяльності, комплекс специфічних освітніх, наукових і професійних базових психологічних знань, які спряють підтримці психологічного здоров'я у складних життєвих ситуаціях.

Ось чому особливої дослідницької уваги потребує вивчення суб'єктивного оцінювання студентською молоддю власного психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Необхідно відмітити, що сучасні українські вчені, розвиваючи концепції психологічного здоров'я особистості, пропонують достатньо прогресивні підходи до його структури та основних чинників (В.І. Алещенко [1], А.В. Альошичева [2], С. Білозерська [3], Д.С. Волков [4], О.С. Долженко [5], Н. Павлик [6], О.Д. Сафін [1], О.А. Черних [4], Н.Ю. Ярема [8]).

Прикладом такого інноваційного підходу слугує дослідження Н.Ю. Яреми, яка виділила три групи чинників, пов'язаних з психологічним здоров'ям: попередні, передавальні та мотиватори [8].

Передавальні чинники містять особистісні та поведінкові особливості, когнітивні, демографічні та соціальні ресурси особистості; передавальні розкривають особливості поведінки як результату впливу різних стресорів (переживання та регуляція стресорів, самозбережувальна поведінка, дотримання правил з підтримки фізичного стану).

Мотиватори як чинники психологічного здоров'я містять стресори, які стимулюють індивідуальні механізми долання стресових ситуацій та активізуються ресурси попередніх чинників [8].

Отже, на думку автора цієї структури психологічного здоров'я, означені чинники визначають стратегію поведінки та способу життя взагалі, сприяють поліпшенню якості життя.

Низка вчених вважають, що втрата особистістю психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя та знижує ефективність діяльності (С. Білозерська [3], О.Д. Сафін [1], О.А. Черних [4] та ін.). Європейські та американські дослідники психологічного здоров'я зробили основний акцент на можливості його підтримки шляхом зменшення особистісного занепокоєння (L. Hardy [13]), зниження тривожності (D. Gould, E. Udry [12]) та рівню стресу (J.D. Willis, L.F. Campbell [14]) або його покращення шляхом підвищення мотивації та самооцінки (Т.К. Scanlan, G.L. Stein [11]). Особливий дослідницький інтерес викликає виділення А. Ellis та W. Dryden критеріїв психологічного здоров'я особистості, до яких вони віднесли наступні:

- самоінтерес: психологічно здорова людина ставить власні інтереси трохи вище інтересів інших, певною мірою, але не цілком здатна до самопожертви заради близьких;
- суспільний інтерес: моральність, здатність відстоювати інтереси інших та заохочувати просоціальний вибір;
- самоефективність: відповідальність за своє життя та прагнення до спілкування з оточуючими;
- стресостійкість: фрустраційна стійкість, визнання за собою та оточуючими людьми права на помилки без оцінних суджень;
- пластичність: адаптивність; людина не ставить собі та іншим жорсткі незмінні правила;
- ефективне функціонування в ситуації невизначеності;
- орієнтація на креативність: творчі інтереси заповнюють більшу частину життя людини;
- продуктивне мислення: прагнення до об'єктивності, раціональності, регуляції власних почуттів та дій, оцінювання їхніх наслідків щодо ступеня їх впливу на досягнення цілей;
- самоприйняття: безоцінне ставлення до себе та оточуючих [10].

Розвиваючи ідеї психологічного здоров'я особистості, М. Becker, R. Diamond та F. Sainfort виділили три основні компоненти психологічного здоров'я, як-от:

- добре душевне та фізичне самопочуття (з такими первинними чинниками, як повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарж);

-самоактуалізація (розвиток, автономія);
 - повага до себе та до інших (та підставі усвідомлення власної цінності, здатності любити) [9].

Виходячи з того, що зарубіжні вчені, досліджуючи психологічне здоров'я особистості, виділяють у його структурі елементи самооцінювання (самоінтерес, самоврядування (самоконтроль), самоприйняття, самоактуалізація), особливий дослідницький інтерес викликає вивчення того, яка саме молоді люди оцінюють власне психологічне здоров'я.

Для дослідження особливостей суб'єктивного оцінювання ступеня розвиненості власного психологічного здоров'я нами було використано методiku вивчення самооцінки Дембо-Рубінштейн власної модифікації. Виділення емпіричних груп здійснювалося за допомогою використання процентіля, який розраховувався за критерієм діагностики суб'єктивного відчуття ступеня розвиненості психологічного здоров'я (ПЗ). В результаті здійснення процедури до першої групи увійшли представники студентської молоді зі значеннями процентіля за шкалою (ПЗ) в інтервалі PR_0 - PR_{25} , до другої групи увійшли представники студентської молоді значення процентіля в яких перебували в межах PR_{75} - PR_{100} , до третьої групи увійшли представники студентської молоді, у яких процентіль знаходилося в інтервалі PR_{50} - PR_{75} .

Першу групу молоді, в яку були включені 103 особи, ми умовно назвали «психологічно здорові», другу, в яку були включені 180 осіб – «психологічно нездорові», а третю групу (117 осіб), в яку були включені респонденти з середніми значеннями, в подальшу діагностичну роботу ми не включали.

За результатами теоретичного аналізу науково-психологічної зарубіжної та вітчизняної літератури, застосованого контент-аналізу та експертних оцінок (експертами виступали провідні психологи) нами був укладений перелік змістовних компонентів психологічного здоров'я особистості.

До компонентного складу психологічного здоров'я студентської молоді увійшли показники, представлені: особистісною, афективною та поведінковою компонентами.

Особистісний компонент психологічного здоров'я молоді містить суб'єктивне оцінювання власного психологічного здоров'я, самооцінку; локус контролю;

афективний компонент психологічного здоров'я молоді містить психологічне благополуччя, оптимізм та активність;

поведінковий компонент психологічного здоров'я молоді містить елементи психологічного захисту.

В контексті поставлених теоретико-емпіричних задач нашого дослідження після застосування відповідних діагностичних, статистичних та аналітико-інтерпретаційних процедур щодо обґрунтування основних компонентів психологічного здоров'я молоді перед нами встала задача формування груп досліджуваних за критерієм «психологічне здоров'я». Даному критерію відповідали респонденти з високими балами за шкалами методик, які складають зміст означених вище компонентів психологічного здоров'я. Результати надані в таблиці 1.

Як ми бачимо з таблиці 1, емпіричним шляхом виділено три групи респондентів: до першої увійшло 131 студент, ми її умовно назвали група «психологічно здорових», до другої – 73 студенти, ми її умовно назвали група «психологічно нездорових» (студенти набрали мінімальні бали за всіма показниками, що досліджуються), і на кінець, остання підвибірка склалася зі студентів, які набрали середні значення за всіма показниками, вона названа «група з середніми значеннями».

В таблиці 1 представлена інформація, що торкається кількісного складу студентів за віком. В нашій емпіричній вибірці представлені студенти денної та заочної форми навчання, починаючи з 2 курсу бакалаврату та завершуючи 2 курсом магістратури Так, в групі «психологічно здорових» студентів 2-го курсу (17-18 років) було 24 особи; 3-го курсу (19-20 років) – 24 особи; 4-го курсу (21-22 роки) – 26 осіб; 1-го курсу магістратури (23-24 роки) – 23 особи; заочної форми навчання в магістратурі (30-35 років) – 16 осіб та (40 років) – 18 осіб.

В групі «психологічно нездорових» студентів на 2-го курсу (17-18 років) було 14 осіб; 3-го курсу (19-20 років) – 17 осіб; 4-го курсу (21-22 роки) – 11 осіб; 1-го курсу магістратури (23-24 роки) – 13 осіб; заочної форми навчання в магістратурі (30-35 років) – 9 осіб і (40 років) – 9 осіб.

Отримані дані дозволяють нам перейти до подальшого кількісного та якісного аналізу компонентів психологічного здоров'я та до пошуку індивідуально-типівих і індивідуально-психологічних

Таблиця 1

Розподіл досліджуваних за критерієм «психологічно здорові/психологічно нездорові»

Вік респондентів	Загальна кількість	Психологічно здорові	%	Психологічно нездорові	%	Середні значення
17-18	80	24	30	14	18,75	42
19-20	80	24	30	17	22,5	39
21-22	80	26	32,5	11	13,8	43
23-24	80	23	28,8	13	15,0	44
30-35	40	17	40,0	9	25,0	14
40	40	18	45,0	9	22,5	13
	400	131		73		195

відмінностей у їх прояві в виділених емпіричних групах.

Висновки. Таким чином, в сучасних соціально-політичних умовах у свідомості української молоді відбуваються потужні трансформації, пов'язані з формуванням громадянськості, національного мислення та національної ідентичності. Технології дослідження, збереження та підтримки психологічного здоров'я громадян України набувають особливого звучання, оскільки від наслідків російської агресії люди не тільки гинуть фізично, але й страждають психологічно: мирні жителі, діти, велика кількість населення покидають свої домівки, стають вимушеними переселенцями, руйнується сформована за роки нашої незалежності соціально-економічна інфраструктура, змінюються навички повсякденного життя. Тому в період війни з росією активізується важливий пласт соціальної роботи – надання психологічної допомоги особам з посттравматичними стресами, їхнім родичам та близьким. Ось чому українська психологічна наука має встигати за запитами суспільства, активно розробляти та впроваджувати у практику інноваційні підходи та галузі, до яких і відноситься проблема психологічного здоров'я молоді, які в подальшому будуть відбудовувати нашу державу.

В українській та зарубіжній психології цей напрямок розвивається дуже активно, виділяються

основні групи чинників, пов'язаних з психологічним здоров'ям. Це важливо, оскільки на думку вітчизняних вчених втрата особистістю психологічного здоров'я суттєво впливає на якість життя та знижує ефективність діяльності.

За результатами теоретичного аналізу науково-психологічної зарубіжної та вітчизняної літератури, контент-аналізу та експертних оцінок (експертами виступали провідні психологи) був укладений перелік змістовних компонентів психологічного здоров'я студентської молоді, до якого увійшли показники, представлені: особистісною, афективною та поведінковою компонентами.

Особистісний компонент психологічного здоров'я молоді містить суб'єктивне оцінювання власного психологічного здоров'я, самооцінку; локус контролю; афективний компонент психологічного здоров'я молоді містить психологічне благополуччя, оптимізм та активність; поведінковий компонент психологічного здоров'я молоді містить елементи психологічного захисту.

Емпіричним шляхом було виділено три групи респондентів: психологічно здорових, психологічно нездорових та група з середніми значеннями.

Перспективи подальших наукових розвідок полягають у змістовному наповненні кожної з виділених груп психологічного здоров'я/психологічного нездоров'я молоді.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Алещенко В.І., Сафін, О.Д., Потапчук Є.М. Організація забезпечення збереження психічного здоров'я військовослужбовців. Київ: ВІКНУ. 2017. 254 с.
2. Альошичева А.В. Обґрунтування умов збереження психічного здоров'я спортсменів. *Проблеми сучасної психології*. 2013. Випуск 20. С. 31-41.
3. Білозерська С. Психічне здоров'я педагога як умова ефективної професійної діяльності. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві*. Збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ. 2017. С. 33-39.
4. Волков Д., Черних О. Збереження психічного здоров'я військовослужбовців як соціально-психологічна проблема. *Грааль науки*. 2021. № 9. С. 382-386.
5. Долженко О. С. Вимоги до якостей особистості працівників ОВС, які здійснюють службу в екстремальних умовах: Збірник наукових праць. *Проблеми екстремальної та кризової психології*. Вип. 5. Харків: УЦЗУ, 2008. С. 49-54.
6. Павлик Н. Психологічне здоров'я як передумова конструктивного особистісного розвитку педагога. *Психологічне здоров'я*. 2020. № 2(5). С. 83-109.
7. Штифурак В.С., Шпортун О.М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця. 2019. 331с.
8. Ярема Н.Ю. Психологічне здоров'я особистості. *Юридична психологія*. 2015. №2. С. 106-113.
9. Becker M., Diamond R., Sainfort F. A new patient focused index for measuring quality of life in person with severe and persistent mental illness. *Qual. Life Res.* 2003.Vol. 2. P. 239–251
10. Ellis A., Dryden W. *The Practice of Rational-Emotive Therapy*. N.Y.: Spinger Publishing Company, 1987. P. 18-20
11. Scanlan T.K., Stein G.L. An in-depth study of former elite figure skaters. Part 3. Sources of stress. *Journal of Sport Exercise Psychology*. 2001. Vol. 13 (2). P. 103-120
12. Gould D., Udry E. Psychological skills for enhancing performance: Arousal regulation strategies. *Medicine and Science in Sport and Exercise*. 1994. No 26. P. 478-485.
13. Hardy L. *A catastrophe model of performance in sport*. Chichester. England: Wiley, 2000. P. 81-106.
14. Willis J.D., Campbell L.F. *Exercise psychology*. IL: Human Kinetics, 2002. 241 p.