

Н.В. Підбуцька, О.М. Курявська

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ЧИННИК ГАРМОНІЙНОГО РОЗВИТКУ СУЧАСНОЇ УКРАЇНСЬКОЇ МОЛОДІ

**Постановка проблеми.** Сучасний етап розвитку світу, що характеризується соціально-технологічним прогресом, розкриває перед молодістю багато можливостей. Але така динаміка розвитку суспільства спричиняє різноманітні проблеми для особистості, які зумовлюються негативним впливом інформаційних потоків та стресогенних чинників, збільшенням повсякденних фізичних та психологічних навантажень тощо. Все це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психологічному здоров'ї зокрема. Збереження фізичного і психологічного здоров'я особистості, зокрема молодого покоління, – одне з найважливіших завдань нашого суспільства.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій** свідчить про величезний інтерес до проблеми психологічного здоров'я, зокрема воно визначається як показник нормального розвитку особистості (І.В. Дубровіна), найбільш адекватна міра індивідуального і суспільного добробуту (В.А. Лищук), продукт творчої самореалізації, самовираження, саморозвитку індивіда (А. Маслоу), особистісна зрілість (Ф. Перлз), інтегративний показник життєво важливих функцій особистості людини, зокрема сім'ї (В.С. Торохтій), міра творчості особистості (В.О. Моляко), показник духовності особистості (Е.О. Помиткін), чинник соціальної “успішності” індивіда (Т.А. Тунгусова) тощо. Однак поза увагою залишається вивчення психологічного здоров'я як чинника гармонійного розвитку сучасної молоді.

**Мета статті** – дати визначення психологічного здоров'я та дослідити рівень його розвитку у сучасної молоді.

**Виклад основного матеріалу.** Для змістовного аналізу та досягнення поставленої мети було вивчено багато визначень психологічного здоров'я. Так, під цим поняттям Р.З. Поташнюк розуміє стан психічної сфери, основу якого становлять стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну психоемоційну й поведінкову реакцію. Такий стан зумовлюється як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їхнього задоволення [4]. За В.П. Беловим, А.В. Шмаковим, психологічне здоров'я визначається, як єдина і повноцінна життєдіяльність людини, з притаманною їй видовими та індивідуальними біологічними, психологічними і соціальними функціями [1]. На думку О.О. Селезньова, психологічне здоров'я – це комплексний показник, який характеризує психологічний механізм захисту особистості від психосоматичних захворювань, це психологічна система безпеки, особистісний динамічний потенціал розвитку духовності. Психологічно здорові люди особистісно активні, прагнуть виявляти свою вдачу, життєрадісні та самодостатні, спостережливі до себе та оточуючого світу, критичні. Саме психологічне здоров'я є головною умовою самоактуалізації особистості, її повноцінного розвитку та функціонування [2]. В.Я. Семке визначає психологічне здоров'я як стан динамічної рівноваги індивіда з оточуючим природним і суспільним середовищем, коли всі закладені в нього здібності, виявляються найбільш повно, а всі підсистеми організму функціонують з максимальною інтенсивністю [5]. Нам імпонує визначення психологічного здоров'я та підхід до його вивчення, запропонований В.Е. Пахальяном. Він розуміє психологічне здоров'я як динамічний стан внутрішнього благополуччя (узгодженості) особистості, що становить її сутність та дозволяє актуалізувати індивідуальні, вікові та психологічні можливості на будь-якому етапі розвитку [3].

Отже, аналіз науково-психологічної літератури дозволив зробити висновок, що психологічне здоров'я – це динамічний процес психічної діяльності, якому властиві

детермінованість психічних явищ, гармонійний взаємозв'язок між відображенням обставин дійсності і ставленням індивіда до неї, адекватність реакцій на оточуючі соціальні, біологічні, психічні і фізичні умови, що надає людині здатності до саморегуляції, планування і побудови свого життєвого шляху в мікросоціальному та макросоціальному середовищі.

У процесі наукового пошуку ми узагальнили критерії психологічного здоров'я особистості: позитивне самосприйняття, духовне зростання та самореалізація, інтегрованість особистості, її гармонійність та урівноваженість, адекватність сприйняття реальності та компетентність у подоланні вимог оточуючого світу, життєтворчість та креативність, гнучкість мислення як свобода виходу за традиційні рамки, творення себе, власного життя й світу, розвинуті прогностичні здібності, науковість мислення, толерантність щодо власних та чужих помилок, об'єктивний погляд на життя, тобто свобода від нереалістичних ілюзій, осмисленість життя та гармонійність особистості, прийняття себе, висока стресостійкість до умов навколишнього світу.

Підсумовуючи наведені вище критерії психологічного здоров'я, можна стверджувати, що вони безпосередньо пов'язані з розвитком особистості. Вважаємо, що психологічне здоров'я є невід'ємним складником особистісного розвитку людини, але здоров'я не ототожнюється із самим розвитком. Особистісний розвиток – це процес, який триває все життя індивіда, а психологічне здоров'я – показник, який дозволяє зробити певний зріз якості розвитку в будь-який період особистісного становлення людини, тобто психологічне здоров'я відображає стан індивідуального розвитку на конкретному віковому етапі.

Відповідно до поставленої мети нами було проведено експериментальне дослідження психологічного здоров'я сучасної молоді. У процесі дослідження використано такі **методи**: написання наративу, контент-аналіз, методика на визначення рівня соціальної креативності особистості, методика “Ціннісні орієнтації (М.Рокіч)”, методика “САН”, методика “Особистісний диференціал”, методика “Шкала оцінки досягнення успіху Елерса”, тест на самооцінку стресостійкості особистості, методи математичної статистики з метою оброблення результатів дослідження для подальшого аналізування емпіричних даних (факторний аналіз). **Вибірку** становили 67 респондентів: студенти НТУ “ХП” (факультети інформатики й управління та механіко-технологічний).

Перший крок дослідження був спрямований на вивчення уявлення студентів про проблему психологічного здоров'я. Їм було дано завдання написати невеличкий твір, у якому пропонувалося навести суб'єктивне розуміння досліджуваного поняття та від чого воно залежить. Наприклад, студентка К. написала: “Моє психологічне здоров'я залежить від способу мого життя, від мого оточення, моїх друзів, моєї сім'ї, колег, від мого душевного здоров'я та душевної рівноваги”.

За допомогою контент-аналізу таких текстів було з'ясовано, що найважливішими чинниками психологічного здоров'я, за думкою опитуваних, є їхній емоційний стан та стосунки в сім'ї. Рівень психологічного здоров'я залежить від кількості стресових ситуацій та здатності їм протистояти. Настрій та позитив стоять майже на одному рівні, ці поняття можна деякою мірою пов'язати, адже вони виявляють рівень емоційного відображення особистості. Фінансова стабільність та безпека – взаємодоповнюючі поняття, тому що фінансова стабільність забезпечує особистісну безпеку, а загальна безпека може сприяти фінансовій стабільності та незалежності.

На основі визначених критеріїв психологічного здоров'я ми підібрали “батарею” психодіагностичних методик, які дозволили реалізувати поставлену мету.

Так, за допомогою методики “Визначення соціальної креативності” було виявлено, що опитувані звертаються до вирішення будь-яких питань за допомогою нестандартних дій лише час від часу. Рівень соціальної креативності опитуваних – трохи вище за середній. Соціальна креативність особистості – це поведінка її в нестандартних ситуаціях життєдіяльності.

При діагностиці ціннісних орієнтацій було отримано такі результати: на перших місцях серед термінальних цінностей знаходяться здоров'я (фізичне та психічне), любов та матеріально забезпечене життя. Цінності ж, які посідають останнє місце у списку термінальних, – це щастя інших, життєва мудрість та краса природи й мистецтва. Серед інструментальних цінностей найбільш суттєвими опитувані вважають такі: незалежність, високі вимоги до життя та життєрадісність. Найменш суттєвими – сміливість при відстоюванні своєї точки зору, широкий кругозір (вміння сприймати точку зору інших, їхні звички та поважати їх смаки), а також чесність.

У результаті проведення методики “САН” було виявлено, що функціональні стани (самопочуття, активність, настрій) опитуваних дещо відрізняються від норми. Загалом, якщо порівнювати рівень функціональних станів вибірки із загальноприйнятими показниками, то можна говорити про те, що вони є більш низькими, тобто опитувані мають нижчий рівень як самопочуття, так і активності та настрою.

При діагностиці за допомогою методики “Особистісний диференціал” для дослідження самооцінки значень факторів Оцінки (О), Сили (С) та Активності (А) було виявлено, що середній рівень фактора О становить 44,8% вибірки (опитувані становляться до себе більш критично, інколи вони не задоволені своєю поведінкою, рівнем досягнень, відчуттям себе як особистості), фактор С виявляється на високому рівні, що говорить про впевненість особистості у собі, незалежність, намагання у складних життєвих ситуаціях більше покладатися на свої сили, аніж на сили інших людей; фактор А посідає високий рівень, що свідчить про високу активність особистості, комунікативність та імпульсивність.

Аналізування результатів дослідження мотивації досягнення успіху свідчить, що більшість респондентів вибірки має середній рівень потреби в досягненні успіху, тобто вони виявляють незадоволення досягнутим, прагнуть покращувати свої результати та діяти у зіставленні зі своїми цілями якомога продуктивніше, але не завжди.

Діагностика рівня стресостійкості показала, що більшість опитуваних даної вибірки (38,8%) займають рівень вище середнього. Таким чином, можна зробити висновок про те, що стресостійкість респондентів розвинута недостатньо. Це означає, що в деяких стресових ситуаціях емоційна стабільність опитуваних може порушуватися, а рівень тривожності підвищуватися, у більшості опитуваних недостатньо розвинена психологічна готовність до стресових ситуацій.

Досліджуючи критерії психологічного здоров'я за допомогою факторного аналізу, було виявлено 3 основних фактори: незалежність, внутрішня сила та соціальна спрямованість – та розглянуто їхні складники, що є невід'ємною частиною психологічно здорової особистості. Досліджуючи критерії психологічного здоров'я сучасної молоді, для їх більш поглибленого аналізу нами був використаний факторний аналіз за допомогою SPSS 16. Наведемо його результати.

Фактор 1 (незалежність та активність). В нього ввійшли: сила (0,940), оцінка (0,940), стресостійкість (-0,917), активність (0,914), самопочуття (0,852), креативність (0,841), настроїв (0,816), досягнення успіху (0,795), щасливе сімейне життя (0,453), любов (0,422).

Фактор 2 (внутрішня сила). Він містить такі складники: чутливість (0,813), розвиток (0,794), впевненість у собі (0,688), чесність (0,590), вихованість (0,529), життєва мудрість (0,522), самоконтроль (0,520), любов (0,458).

Фактор 3 (соціальна спрямованість). У цей фактор ввійшли: самоконтроль (0,456), задоволення (0,727), відповідальність (- 0,723), матеріально забезпечене життя (0,671), суспільне визнання (0,528), життєрадісність (0,521), тверда воля (0,514).

Таким чином, для психологічно здорової молоді характерна незалежність, тобто оцінка себе як повноцінної особистості, покладання на власні сили у складних життєвих ситуаціях, стійкість до різноманітних стресів, активна життєдіяльність, гарний настрій та самопочуття, схильність до нестандартних дій, мотивація досягнення успіху, щасливе

сімейне життя та любов у стосунках з близькими. Ще одним з критеріїв психологічного здоров'я є внутрішня сила, яка виявляється у прагненні особистості розвиватися, самореалізовуватися та вдосконалюватися, а також у таких якостях, як упевненість у собі, вихованість, чесність, самоконтроль, чутливість та життєва мудрість. Соціальна спрямованість є невід'ємним складником психологічно здорової особистості. Соціально спрямована людина – відповідальна, життєрадісна, має тверду волю та суспільне визнання, а також прагне бути матеріально забезпеченою.

**Висновки та перспективи подальших розвідок у даному напрямі.** Результати дослідження складників психологічного здоров'я дають підстави зробити висновок про те, що у сучасної молоді воно розвинене на недостатньому рівні та саме розуміння психологічного здоров'я має дещо неправильний характер. А це у свою чергу породжує потребу в розробленні рекомендацій щодо розвитку психологічного здоров'я. Враховуючи його критерії, ми розробили такі рекомендації, які необхідно поширювати. Так, молодій людині необхідно:

- 1) для розвитку впевненості у собі відстоювати свою точку зору. Слідкувати за своєю поставою, ходюю. Пози повинні бути відкритими, жести – виразними;
- 2) розвивати в собі такі якості, як відповідальність, чесність, вихованість та щирість;
- 3) тренувати особистий самоконтроль та тверду волю, намагатися не піддаватися стресовим ситуаціям та зберігати гарний настрій і самопочуття;
- 4) звертати увагу на свої творчі здібності та креативність, вчитися застосовувати нестандартні методи щодо вирішення різних життєвих моментів;
- 5) вести активну життєдіяльність, виховувати самоповагу та повагу до оточуючих людей, адекватно сприймати критику та інші точки зору;
- 6) ставити перед собою високі цілі та намагатися завжди доводити їх до логічного завершення;
- 7) розвивати свій кругозір, збагачувати духовний світ та само реалізуватися.

**Список літератури:** 1. Белов В.П. Реабилитация больных как целостная система [Текст] / В.П. Белов, А.В. Шмаков // Вестник АМН СССР. – 1987. – № 34. – С.60-67. 2. Буякас, Т. М. Личностное развитие в условиях работы самопонимания, опосредствованной символами [Текст] / Т. М. Буякас // Вопросы психологии. – 2000. – № 1. – С. 23–38 3. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье [Текст] / В. Э. Пахальян. – СПб.: Питер, 2006. – 240 с. 4. Поташинюк, Р.З. Психогігієна: Навч.посіб. [Текст] / Волин.держ. ун-т ім. Л.Українки. – Луцьк: Надстрія, 2000. – 62 с. 5. Семке В.Я. Психическое здоровье и общество [Текст] / В. Я. Семке // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. - 1996. - № 1. – С.5-7.

**Bibliography (transliterated):** 1. Belov V.P. Reabilitacija bol'nyh kak celostnaja sistema [Tekst] / V.P. Belov, A.V. Shmakov // Vestnik AMN SSSR. – 1987. – № 34. – S.60-67. 2. Bujakas T. M. Lichnostnoe razvitie v uslovijah raboty samoponimanija, oposredstvovannoju simvolami [Tekst] / T. M. Bujakas // Voprosy psihologii. – 2000. – № 1. – S. 23–38 3. Pahal'jan, V.Je. Razvitie i psihologicheskoe zdorov'e [Tekst] / V. Je. Pahal'jan. – SPb.: Piter, 2006. – 240 s. 4. Potashnjuk, R.Z. Psihogigiena: Navch.posib. [Tekst] / Volin.derzh. un-t im. L.Ukraïinki. – Luc'k: Nadstrja, 2000. – 62 s. 5. Semke V.Ja. Psihicheskoe zdorov'e i obwestvo [Tekst] / V. Ja. Semke // Sibirskij vestnik psihiatrii i narkologii. - 1996. - № 1. – S.5-7.

Н.В. Подбужкая, Е.Н. Курявская

## ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ КАК ФАКТОР ГАРМОНИЧНОГО РАЗВИТИЯ СОВРЕМЕННОЙ УКРАИНСКОЙ МОЛОДЕЖИ

В статье последовательно рассмотрены различные подходы к изучению психологического здоров'я. На основе анализа литературы определены критерии психологически здоровой личности. Раскрыта необходимость психологического здоровья как неотъемлемой составляющей личностного развития. Проведено экспериментальное исследование психологического здоровья у современной молодежи.

N. Podbutskaya, E. Kuryavskaya

**PSYCHOLOGICAL HEALTH AS A FACTOR OF HARMONIOUS  
DEVELOPMENT OF THE MODERN UKRAINIAN YOUTH**

In the article consistently reviewed various approaches to the study of psychological health. On the basis of the literature analysis the criteria of psychologically healthy person. Revealed the need for psychological health as an integral component of personal development. An experimental investigation of the psychological health of the modern youth.

*Стаття надійшла до редакційної колегії 9.06.2011*