

Дяченко В. А.,

кандидатка психологічних наук,

доцентка кафедри загальної, вікової та соціальної психології

*Національного університету «Чернігівський колегіум»
імені Т. Г. Шевченка*

СОЦІАЛЬНО-ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ

Категорія здоров'я людини є досить складним феноменом сучасної науки, що породжує неоднозначність підходів до її розуміння. Здоров'я розглядається як філософська, біологічна, медична, соціально-психологічна категорія. Особливого значення в умовах сьогодення набуває розгляд соціально-психологічних аспектів психологічного здоров'я особистості, що ґрунтуються на психологічному стані людини та визначаються умовами життя, особливостями поведінки та особистісними диспозиціями.

Уявлення про здоров'я людини завжди було динамічним, розвивалося паралельно з розвитком науки, зокрема знань про природу людини [4, ст. 21]. Проблематикою здоров'я на різних рівнях функціонування займалися такі науковці як І.В. Дубровіна, Б.Д. Карвасарський, І.А. Коцан, Л.М. Карамушка, Г.В. Ложкін, Г.С. Нікіфоров, М.І. Мушкевич.

Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я під здоров'ям розуміють не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя. Здоров'я не слід ототожнювати лише з фізичним станом, так як, життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. У цілому виділяють три досить специфічних рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний.

На сьогодні в психології відсутні чіткі критерії психологічного здоров'я людини та психічного здоров'я. Традиційно психологічне здоров'я трактується не тільки як відсутність психопатології, а й наявність ознак позитивного функціонування людини. Згідно узагальнених визначень здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистісним контекстом і включає в себе ряд чинників функціонування особистості: позитивну установку стосовно своєї особистості, духовне зростання і самореалізацію, інтегровану особистість, автономію, самодостатність, адекватність сприйняття

реальності і компетентність у подоланні вимог оточуючого світу (М. Jahoda); можливість вільно проявляти і реалізовувати свій потенціал, знаходитися в стані психологічного комфорту, оптимальному для розвитку творчих здібностей [1, с. 257]; психологічне здоров'я визначають також як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджіолі).

Власне поняття психологічного здоров'я тривалий час слугувало базовою категорією психічного здоров'я. Сам термін «психологічне здоров'я» має ширше тлумачення і підпорядковує собі психічне здоров'я особистості та є вищим рівнем його прояву [5, с. 16]; тобто, психологічне здоров'я характеризує особистість людини в цілому, тоді як психічне здоров'я стосується окремих психічних процесів, механізмів [2, с. 17].

Л.М. Карамушка розглядає психічне здоров'я як інтегральну характеристику повноцінності психічного функціонування індивіда, основу якого становить повноцінний розвиток вищих психічних функцій, психічних процесів і механізмів на всіх етапах онтогенезу. Воно виступає передумовою психологічного здоров'я як головної умови самоактуалізації особистості, її повноцінного розвитку та функціонування [3, с. 16].

Тому, дослідження психологічного здоров'я ми здійснювали через вивчення різних рівнів функціонування особистості, зокрема – соціального, психічного та фізичного благополуччя молоді як чинника психологічного здоров'я.

Метою нашого дослідження виступає вивчення соціального, психічного та фізичного благополуччя молоді як чинника психологічного здоров'я.

Емпіричне дослідження проведено протягом лютого 2023 року серед студентів очної та заочної форми навчання спеціальності «Психологія» Національного університету «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Загальна кількість респондентів становить 67 осіб.

В дослідженні використовували опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» (МНС-SF-UA) [5], опитувальник «Ставлення до здоров'я» (Р.А. Березовської) [1, с. 396] та методіку визначення «Індексу життєвої задоволеності» [1, с. 374]. Статистична обробка даних здійснювалась за допомогою комп'ютерного забезпечення IBM SPSS Statistics (версія 22).

На першому етапі дослідження проаналізовано уявлення студентів про зміст поняття «здоров'я» за опитувальником «Ставлення до здоров'я». Проаналізувавши відповіді студентів на питання «Як би ви в декількох словах визначили, що таке здоров'я?», виявлено чотири основні групи визначення поняття здоров'я: 1) гармонія з собою та оточуючими; 2) здоров'я як комплекс фізичного, психічного

та соціального благополуччя; 3) гарне самопочуття, робота організму без збоїв; 4) здоров'я обумовлене психологічним станом (майбутнє, радість, життя, самореалізація, особистісна зрілість).

В визначенні категорії здоров'я 35,1% студентів визначили, як стан обумовлений психологічними факторами, відчуття контролю за своїм життям, оптимізм, переживання щастя; наступною за значимістю категорія 28,4%, де здоров'я розуміють як комплекс фізичного, психічного та соціального благополуччя; 19,9% респондентів розглядають здоров'я як гармонію душі та тіла та 16,6% як гарне самопочуття, та відсутність хворобливих станів.

При аналізі результатів опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма (MHC-SF-UA) ми оцінювали рівень суб'єктивного, психологічного та соціального благополуччя, а також рівень процвітання та пригнічення, які є узагальненими критеріями вище зазначених видів благополуччя.

Встановлено, що суб'єктивне благополуччя характерне для 69,23% та дає змогу діагностувати відчуття щастя, задоволеності та інтересу до життя.

Психологічне благополуччя – 84,61% респондентів, вимірює такі показники: задоволеність собою, як особистістю; успішність виконання повсякденних зобов'язань; наявність теплих та довірливих стосунків з оточуючими; наявність досвіду, який спонукає до самовдосконалення; впевненість у висловлюванні власних позицій; наявність мети та сенсу життя.

Соціальне благополуччя характерне 30% респондентів і спрямоване на вивчення таких показників: соціальне прийняття (відчуття комфортності в оточенні інших людей); соціальна актуалізація (впевненість у власних можливостях); узгодженість з суспільством (сприйняття соціального оточення, у якому перебуває людина, відчуття себе його частиною); соціальний внесок (власний соціальний внесок в це оточення); соціальна інтеграція (оцінка якості відносин із суспільством).

Рівень процвітання прослідковуємо у 75%, для них характерна наявність відчуття щастя, задоволеності, інтересу до життя та наявність ознак соціального та психологічного благополуччя, а саме: належності до певної соціальної групи, задоволеності собою, теплі стосунки з оточуючими, наявність мети та сенсу життя.

Рівень пригнічення характерний 4% респондентів, діагностується, коли респондент ніколи протягом останнього місяця не переживав жодного з трьох симптомів гедоністичного благополуччя та симптомів психологічного благополуччя. Помірний рівень характерний також для 4% респондентів, які не ввійшли до першої та другої групи.

На третьому етапі ми проаналізували взаємозв'язки між шкалами опитувальника «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма» та індексом життєвого задоволення.

Встановлено кореляційний зв'язок між індексом життєвого задоволення та шкалою інтерес до життя ($r=0.194$, при $p \leq 0.05$), значущі зв'язки між індексом життєвого задоволення та події в суспільстві ($r=0.214$, при $p \leq 0.05$), індексом життєвого задоволення та досвідом самовдосконалення ($r=0.186$, при $p \leq 0.05$), індексом життєвого задоволення та сенсом життя ($r=0.197$, $p \leq 0.05$).

Таким чином, аналізуючи отримані дані, ми дійшли наступних висновків:

1) в визначенні категорії здоров'я молоді переважають твердження, в яких здоров'я пов'язують з позитивним функціонуванням всіх сфер життєдіяльності, особистою зрілістю, задоволеністю життям, соціальними контактами та можливістю контролювати хід подій;

2) інтерес до життя, досвід самовдосконалення, події в суспільстві, наявність сенсу в житті сприяє зростанню індексу життєвого задоволення;

3) соціально-психологічними передумовами психологічного здоров'я виступають гедоністичне (відчуття задоволеності), соціальне (належність до певної соціальної групи, значимість подій) та психологічне благополуччя (задоволеність собою, успішність в певній діяльності, впевненість в собі).

Список використаних джерел:

1. Диагностика здоровья. Психологический практикум / под ред. Г. С. Никифорова. СПб. : Речь, 2007. 950 с.

2. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. *Вестник практической психологии образования*. 2009. № 3. С. 17–21.

3. Карамушка Л. М, Креденцер О. В., Терещенко К. В. Методика для дослідження «Mental health» персоналу організацій / *Актуальні проблеми психології*. Том I. Випуск 54. С. 16–22.

4. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини. Луцьк : РВВ-Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 430 с.

5. Малейчук Г. И. Психологическое здоровье личности: попытка определения понятия. *Психологія*. 2004. № 3. С. 16–21.

6. Носенко Е. Л., Четверик-Бурчак А.Г. Опитувальник «Стабільність психічного здоров'я – коротка форма»: опис, адаптація, застосування. *Вісник Дніпропетровського університету. Серія «Педагогіка і психологія»*. 2014. Випуск 20. С. 89–97.