

Література:

1. Бондар Г.О. Психологічні особливості діяльності у представників ризикованих професій. [Електронний ресурс] – режим доступу: <http://www.newlearning.org.ua/sites/default/files/praci/zbirnyk-2008/2.htm>
2. Варбан Є.О. Життєва криза: поняття, концепції та прояви. *Проблеми сучасної психології*. 2010. №8. С. 120–133.
3. Мерзлякова О.Л. Psychological factors of individual and collective stability and resistance to military aggression (analytical review). *Аналітичний вісник у сфері освіти й науки*. 2023. №17. С. 110–124.
4. Пилипенко Н.М. Адаптація особистості до життєвої кризи *Журнал практикуючого психолога*. 2000. №6. С. 140–148.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-24>

ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я» В УМОВАХ НЕВИЗНАЧЕНОСТІ

Курова Анастасія Володимирівна

доктор психологічних наук, доцент,

професор кафедри соціальної психології,

Одеський національний університет імені І.І. Мечникова

м. Одеса, Україна

Актуальність та своєчасність теоретичного та практичного звернення до проблематики та специфіки вивчення психологічного здоров'я в умовах невизначеності, підтверджується сучасними постійними змінами в економічних, політичних, соціально-психологічних сферах, в яких кожна людина стикається із нестабільністю, об'єктивною чи суб'єктивною. Це зумовлює потребу в теорії та практиці споріднених понять, як-от, психологічна захищеність, психологічна безпека особистості, суб'єктивне благополуччя, здоровий спосіб життя, життєстійкість особистості тощо.

У вітчизняній психологічній науці психологія здоров'я виявляє себе новим та затребуваним науковим напрямком, який за часів кризи та невизначеності набуває свого активного розвитку. Так, дослідження вітчизняних вчених присвячені вивченню: домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини (С.Д. Максименко [8]), зіставленню понять «психологічного» та «психічного» здоров'я

(М.С. Андрос [1]); вивченню впливу чинників на порушення психічного здоров'я дітей (О.В. Двіжона [3]), виявам психічного здоров'я «внутрішніх» та «зовнішніх» переміщених осіб в умовах війни (Л.М. Карамушка [4]), психологічного здоров'я як основи соціальної активності (О.С. Лісова [7]), психологічного здоров'я як умови професійного розвитку особистості (С. Білозерська [2]) та ін.

Але в сучасних соціально-політичних умовах, виникає потреба в новому змістовному наповненні поняття «психологічне здоров'я» особистості, і сама феноменологія цього поняття наповнюється новим, сучасним, змістом.

Так, під час проведеного емпіричного дослідження відносно нового змістовного наповнення концепту «психологічне здоров'я» та його основних чинників, нами був застосований метод контент-аналізу. Емпіричну базу дослідження склали та здобувачі закладів вищої освіти денної та заочної форм навчання (120 осіб у віці від 18 до 49 років).

Сама процедура емпіричного дослідження була проведена у формі вільного опитування (інтерв'ю) за темою: «Ваше трактування поняття «психологічне здоров'я особистості»». Кожному респонденту пропонувалися різні питання для вільного висловлювання стосовно власних міркувань:

1. «Що ви розумієте під поняттям «психологічне здоров'я»?»;
2. «Які на вашу думку є зовнішні та внутрішні чинники психологічного здоров'я?»;
3. «Чи відчуваєте ви себе психологічно здоровою людиною?» тощо.

Нижче наведено узагальнені результати опитування серед респондентів – здобувачів вищої освіти. В результаті проведеного аналізу ними було виділено дві групи зовнішніх та внутрішніх чинників, які і складають контекст психологічного здоров'я особистості.

Відмітимо, що до п'ятірки основних зовнішніх чинників було виокремлено наступні: фізичне здоров'я; референтне соціальне середовище (сім'я, друзі); улюблена професія; суспільно-політичні та правові державні гарантії; матеріальне становище тощо.

До п'ятірки основних внутрішніх чинників було віднесено наступні чинники: психологічне благополуччя; соціальна підтримка; відчуття безпеки; психічна рівновага та стійкість; оптимізм тощо.

Для кращого наочного сприйняття, результати інтерв'ю наведено в табл. 1.

Таблиця 1

**Зовнішні чинники, що впливають
на психологічне здоров'я особистості**

Здобувачі вищої освіти	Природа	Референтне соціальне середовище	Улюблена професія	суспільно-політичні державні гарантії життя, представлені державою	Матеріальне становище	Адекватні реакції на невизначену ситуацію небезпеси	Релігійні вірування	Фізичне здоров'я
%	2,1	26,2	11,0	16,5	17,1	3,3	1,7	22,2

Як бачимо в табл. 1, серед зовнішніх чинників респонденти найбільш важливими для формування психологічного здоров'я особистості виокремили наступні групи: референтне соціальне середовище (сім'я, друзі та інші) та суспільно-політичні та правові державні гарантії (26,2% та 16,5% відповідно). Рівнозначними для психологічного здоров'я респонденти визначили матеріальне становище та фізичне здоров'я (відповідно 17,1% та 22,2%).

Останніми за значущістю в структурі психологічного здоров'я особистості респонденти виділили: адекватні реакції на невизначену ситуацію (3,3%) та природу (2,1%).

Щодо думки респондентів про внутрішні чинники психологічного здоров'я особистості, було отримано наступні результати (табл. 2).

Таблиця 2

Внутрішні чинники, що впливають на психологічне здоров'я

Здобувачі освіти	Психологічне благополуччя	Соціальна підтримка	Відчуття безпеки	Психічна рівновага та спійкість	Оптимізм	Глобальна довіра світу	Позитивне сприйняття себе та оточуючих	Відчуття внутрішньої свободи	Упевненість в собі
%	24,1	20,8	17,2	13,0	11,3	2,6	3,6	2,1	5,4

Найбільшу кількість відповідей отримали наступні внутрішні чинники психологічного здоров'я: психологічне благополуччя та

соціальна підтримка (24,1% та 20,8%), відчуття безпеки та психічна рівновага і стійкість (17,2% та 13%). Менш значущими, але, тим не менш, присутніми в структурі психологічного здоров'я, респонденти виділили: оптимізм (11,3%) та впевненість в собі (5,4%).

Отже, вважаємо можливим стверджувати, що психологічне здоров'я особистості є відносно стійким особистісним конструктом, який складається з індивідуального репертуару емоційних переживань, соціальних настанов та особливостей особистості, які суб'єктивно зумовлюють усвідомлення власної індивідуальної автономії та основних життєвих сенсів, зокрема і у невизначеній ситуації [6].

Отже, у вигляді висновків зазначимо, що в результаті проведеного емпіричного дослідження респондентами було виділено низку чинників, які створюють цілісний феномен психологічного здоров'я особистості, та складаються як з соціально обумовлених, так і внутрішніх компонентів-стимулів. Найбільш значущими для психологічного здоров'я особистості, на думку респондентів, є: серед зовнішніх чинників – психологічне благополуччя, соціальна підтримка, оптимізм, психічна рівновага та стійкість, референтне соціальне середовище, суспільно-політичні та правові державні гарантії. Серед внутрішніх чинників найбільш важливими було виокремлено: соціальна підтримка та суб'єктивне психологічне благополуччя, оптимізм та відчуття безпеки, психічна рівновага та стійкість.

Література:

1. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл. *Освіта і управління*. 2020. Том 2. № 2. С. 64.
2. 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.
3. Двіжона О.В. Вплив чинників на порушення психічного здоров'я дітей із дискантних сімей. *Психологічні перспективи*. Луцьк: РВВ Вежа Волин. нац. Ун-ту ім. Лесі Українки, 2019. Випуск 13. С. 107–114.
4. Карамушка, Л.М. Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви і ресурси. *Вчені записки Університету «Крок»*, 3(67), 2022. С. 124–133.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей. К.: ВПЦ «Київський університет», 2017. 126 с.
6. Курова А.В. Операціоналізація поняття «психологічне здоров'я» на вибірці сучасної молоді. *Наукові праці Міжрегіональної академії*

управління персоналом. *Психологія*. К.: Міжрегіональна Академія управління персоналом, 2022. Вип. 3 (56). С. 26–31.

7. Лісова О.С. Психологія здоров'я. Чернівці: Рута, 2021. 122 с.

8. Максименко С.Д. Теоретико-методологічні засади психологічного проектування, розвитку, самоздійснення особистості дитини: майбутнє нації необхідно вирішувати: Наукова доповідь загальним зборам НАПН України 19 листопада 2021 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 3(2). С. 23–28.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-496-5-25>

ХРИСТИЯНСЬКА ПСИХОЛОГІЯ ЯК СВІТОГЛЯДНО- ТЕРАПЕВТИЧНЕ ПІДґРУНТЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ СУЧАСНОГО УКРАЇНСЬКОГО СУСПІЛЬСТВА

Кучерук Олег Олександрович

кандидат філософських наук, викладач

Відокремленого структурного підрозділу

«Фаховий коледж морського транспорту»,

Національний університет «Одеська морська академія»

м. Одеса, Україна

Третій рік війни спонукають українських релігійних представників, філософів та психологів до пошуків ефективних методологій духовно-психологічної підтримки та відновлення, як військовослужбовців, так і цивільного населення, що відчували на собі всі жахи війни, і мають, в тій чи іншій мірі, внутрішнє психологічне пошкодження та руйнацію, ціннісну та духовну дезорієнтацію тощо. Психологія в цьому контексті являє собою могутній інструментарій здатний ефективно надавати терапевтичну допомогу в випадках ГСР, ПТСР, різноманітних невротичних розладах тощо. Проте слід зазначити, що наука про людську душу обмежена саме науковою парадигмою мислення і не дивлячись на існування такої серйозної галузі знань, як екзистенційна психологія, що покликана працювати з сенсом людського буття, вона не включає в себе пряму взаємодію з Вищою Силою Всесвіту, яку в нашій християнській традиції ми називаємо Бог.

Слід зазначити, що в умовах перманентної кризи, що відчувають на собі українці з усіма трагедіями та жахами війни, ефективним методом подолання цих викликів є духовно-орієнтована терапія, яка в нашій