

# ПРОБЛЕМА ГАРМОНІЗАЦІЇ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ У ВОЄННИЙ І ПОВОЄННИЙ ПЕРІОД

Павлик Н. В.

доктор психологічних наук, старший науковий співробітник

Інститут педагогічної освіти і освіти дорослих імені Івана Зязюна НАПН України

м. Київ, Україна

Сьогодні, в період докорінного переформатування українського суспільства, в умовах загострення політичної кризи й воєнного конфлікту в нашій Державі, усе більшої актуальності набуває проблема гармонізації психологічного здоров'я сучасної молоді.

Емоційна неврівноваженість, агресивність, безвідповідальність, слабовілля, егоцентризм – усе це є проявами дисгармоній психологічного здоров'я, які постають причинами психологічних проблем юнаків та дівчат. Дисгармонії психологічного здоров'я проявляються також у вигляді занепокоєння, втрати самовладання, безсоння, конфліктності, хронічної депресії, відчуття безперспективності життя тощо.

Відтак, гармонізація психологічного здоров'я української молоді виявляється надважливим завданням сьогодення.

Саме психологічне здоров'я визначає здатність особистості до активізації регулятивних механізмів, прийняття наявної життєвої ситуації та актуалізації духовно-особистісного потенціалу, що забезпечує адаптації до умов життя й здатність до творчої самореалізації особистості.

Ключовими поняттями для опису психологічного здоров'я є поняття «внутрішнього балансу особистості», «гармонії» з іншими людьми та світом в цілому. Сучасні дослідники пов'язують психологічне здоров'я не тільки з соматичним, а й особистісним контекстом, у межах якого людина розглядається як психічне ціле. «Психологічне здоров'я припускає духовне становлення особистості, повноту й багатство її внутрішнього світу на основі повноцінного

й всебічного психічного розвитку» [2, с. 40-41]. Основною функцією психологічно здоров'я особистості є здатність до саморегуляції, яка забезпечує можливість її адекватної адаптації до мінливих умов.

Отже, ознакою психологічного здоров'я є баланс, гармонія людини зі світом й, насамперед, із самою собою. Психологічне здоров'я є науковим еквівалентом здоров'я духовного, оскільки основним фактором його розвитку є актуалізація духовних якостей (людяності, совісності, любові тощо).

Тож, визначимо *психологічне* здоров'я як багаторівневе особистісне утворення, що відбиває баланс між соматичними вольовими, емоційними, інтелектуальними, соціальними й духовними процесами особистості, а також між людиною й світом. Ознаками психологічного здоров'я є психічна урівноваженість, емоційна стійкість, гарний настрій, творча реалізованість. Психологічне здоров'я є показником нормального функціонування усіх психічних процесів і виступає умовою гармонійного розвитку особистості.

Структура психологічного здоров'я представлена ієрархічною системою компонентів (*психосоматичного, психічного, соціального та духовно-смислового*).

Відповідно до кожного компоненту було визначено комплекс дихотомічних критеріїв [2].

Показниками сформованості психосоматичного компоненту є енергійність, піднесений настрій, здорові звички (почуття міри, самообмеження, помірність у задоволенні фізичних потреб). Відповідно, показниками його несформованості є млявість, депресивність, пасивність та шкідливі звички (непомірність у їжі, сні, пристрасть до солодощів, куріння, алкоголю, серіалів, комп'ютерних ігор).

Показниками розвитку психічного компоненту є стресостійкість, емоційна стійкість, самоконтроль, гнучкість мислення, оптимізм. Про несформованість зазначеного компоненту свідчать невротичність, емоційна лабільність, слабовілля, ригідність, песимізм (негативізм).

Показники розвитку соціального компоненту: соціальна адаптованість,

здатність до децентрації (подолання егоїзму), соціальна адаптація, доброзичливість. Показники несформованості: егоцентризм, соціальна дезадаптація, агресивність.

Про високий рівень розвитку духовно-сміслового компоненту свідчать духовна осмисленість життя, саморефлексія, відповідальність (інтернальність), творча самореалізація. А показниками його несформованості виступають беззмістовність життя, неусвідомленість себе, зовнішній локус контролю (екстернальність), творча нереалізованість особистості.

Повноцінна сформованість усіх компонентів визначає гармонійність психологічного здоров'я особистості.

Відповідно до кожного показника було сформульовано психодіагностичні запитання, які скомпоновано у авторський опитувальник «Психологічне здоров'я особистості». Опитувальник має 16 дихотомічних шкал і дозволяє діагностувати рівень прояву показників, рівень сформованості / несформованості кожного з компонентів, а також загальний показник психологічного здоров'я (низький, нижче від середнього, вище від середнього, високий), який зумовлений повноцінною сформованістю усіх компонентів. Детально структуру компонентів, показники та авторський опитувальник «Психологічне здоров'я особистості» представлено у попередній публікації [2].

За допомогою авторської методики «Психологічне здоров'я особистості» було проведено дослідження стану психологічного здоров'я у випускників 4-го курсу педагогічного коледжу імені А.С. Макаренка м. Кременчук за спеціальністю «Початкова освіта» (42 студенти денної форми навчання і 39 студентів-заочників).

За результатами дослідження виявилось, що високий рівень психологічного здоров'я виявили 42,7 % досліджуваних; 16,3 % респондентів продемонстрували рівень психологічного здоров'я вище за середній; 23,9 % осіб мають рівень психологічного здоров'я нижче за середній. Особливо звертаємо увагу на досить високий відсоток (17,1 %) юнаків та дівчат, які мають низький рівень психологічного здоров'я, тобто гостро відчують

проблеми, пов'язані з психосоматикою, психологічною адаптацією тощо.

Найбільш розвиненим у юнаків та дівчат виявився духовно-смысловий компонент. Психосоматичний і соціальний компоненти займають другу сходинку у рейтингу гармонійності. Найменш розвиненим виявляється психічний компонент, який відповідає за емоційно-вольову саморегуляцію поведінки [1]. Тож в організації навчально-виховного процесу у закладах освіти слід приділяти особливу увагу розвитку емоційно-вольової сфери юнаків та дівчат, навчаючи їх методам психологічної саморегуляції.

За результатами кореляційного аналізу виявилось, що найбільш виражені позитивні кореляції загального показника психологічного здоров'я спостерігаються з гнучкістю мислення ( $r=0,54$ ), активністю ( $r=0,53$ ), енергійністю ( $r=0,48$ ), стресостійкістю ( $r=0,43$ ), оптимізмом ( $r=0,43$ ), творчою реалізованістю ( $r=0,42$ ), самоконтролем ( $r=0,41$ ), гарним настроєм ( $r=0,41$ ), стресостійкістю ( $r=0,40$ ). Помірні позитивні кореляції загального показника психологічного здоров'я спостерігаються з соціальною адаптованістю ( $r=0,35$ ), духовною осмисленістю життя ( $r=0,34$ ), емоційним контролем ( $r=0,35$ ), саморефлексією ( $r=0,30$ ), доброзичливістю ( $r=0,29$ ), децентрацією (подоланням егоїзму) ( $r=0,28$ ), наявністю здорових звичок (здорового способу життя, помірності у задоволенні фізичних потреб) ( $r=0,30$ ).

За допомогою факторного аналізу було встановлено фактори гармонізації та дисгармонізації психологічного здоров'я юнаків та дівчат.

Найбільш значущим фактором гармонізації виявився фактор «Духовно-смыслові саморегуляції». Другий фактор гармонізації – «Творча активність» – притаманний переважно особам, які є досить психологічно зрілими (рефлексивні, відповідальні, креативні, доброзичливі, енергійні, активні, стресостійкі). Третій фактор гармонізації «Здоровий спосіб життя» базується саме на здорових звичках (помірності у сні, їжі, активному способі життя).

До деструктивних факторів належать фактори, які ми інтерпретували як: «Експресивна неврівноваженість», «Емоційне вигорання», «Інфантильна соціальна адаптація», «Легковажна товариськість» та «Ригідний самоконтроль».

## **Висновки.**

1. Проблема гармонізації психологічного здоров'я української молоді у воєнний і повоєнний період виявляється надважливим завданням сьогодення.

2. Структура психологічного здоров'я особистості має психосоматичний, психічний, соціальний та духовно-смысловий компоненти.

3. За результатами дослідження 70,0% сучасних юнаків та дівчат мають високий рівень психологічного здоров'я. Проте, близько 17,0 % сучасного юнацтва мають низький рівень психологічного здоров'я, що є передумовою їх поганого самопочуття, емоційного дискомфорту, невротичного розвитку.

4. Провідну функцію в процесі гармонізації психологічного здоров'я відіграють гнучкість мислення, творча самореалізація, емоційно-вольові якості (самоконтроль, стресостійкість), та позитивний емоційний стан (гарний настрій, оптимізм).

## **Список використаних джерел**

1. Павлик Н. Закономірності впливу психологічного здоров'я педагога на його психологічну готовність до професійної діяльності під час пандемії COVID-19 / *Психологічне здоров'я*. 2021. № 2 (7). – С. 69-83. <https://doi.org/10.32689/2663-0672-2021-2>
2. Павлик Н. Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. № 1 (21). – С. 34-59. <http://doi.org/10.33989/2226-4078.2022.1>.