

УДК 159.9; 316.6

DOI <https://doi.org/10.32689/maup.psych.2022.3.4>**Анастасія КУРОВА**

кандидат психологічних наук, доцент кафедри соціальної психології, Одеський національний університет імені І.І. Мечникова, вул. Дворянська, 2, Одеса, Україна, 65082

ORCID: 0000-0001-6595-492X

Researcher ID: AAB-3476-2022

Scopus Author ID: 57222469846

Anastasiia KUROVA

PhD in Psychology, Associate Professor of Department of Social Psychology, Odessa I. I. Mechnikov National University, 2 Dvorianskaya Str, Odessa, Ukraine, 65082

ORCID: 0000-0001-6595-492X

Researcher ID: AAB-3476-2022

Scopus Author ID: 57222469846

**ОПЕРАЦІОНАЛІЗАЦІЯ ПОНЯТТЯ «ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я»
НА ВИБІРЦІ СУЧАСНОЇ МОЛОДІ****OPERATIONALIZATION OF THE CONCEPT OF "MENTAL
HEALTH" ON A SAMPLE OF MODERN YOUTH**

У статті подано результати операціоналізації поняття «психологічне здоров'я молоді». В українській науці про людину психологія здоров'я як новий та затребуваний науковий напрямок лише починає активно розвиватися. Дослідження вітчизняних вчених присвячені вивченню: співвідношенню категорій психологічного та психічного здоров'я; домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини, виявленню комунікативних, морально-етичних та духовних чинників формування психологічного здоров'я особистості, психологічного здоров'я як основи соціальної активності, прийомам та методам підтримки психосоматичного здоров'я, психологічного здоров'я як критерію внутрішньої свободи та умов професійного розвитку особистості та ін. Але в сучасних соціально-політичних умовах російської агресії, коли на перший план виходять питання фізичного виживання людей, виникає потреба у новій феноменології психологічного здоров'я молоді.

Емпіричним шляхом виділена низка чинників, які створюють цілісний феномен психологічного здоров'я молоді, та містять в собі як соціально обумовлені, так і внутрішні стимули. Найбільш значущими для психологічного здоров'я молоді, на думку експертів, якими виступили провідні психологи, та студентів є: серед зовнішніх чинників – відчуття психологічного благополуччя, соціальної підтримки, оптимізм та стабільність, психічна рівновага та стійкість, референтне соціальне середовище, суспільно-політичні, правові гарантії, надані державою. Серед внутрішніх чинників самими значущими для студентів є: впевненість у своїх силах та власному потенціалі, потреба у соціальній підтримці та суб'єктивному відчутті психологічного благополуччя, оптимізм та стабільність.

Ключові слова: психологічне здоров'я, молодь, психологічне благополуччя, чинники психологічного здоров'я, референтне соціальне середовище.

The article presents the results of the operationalization of the concept of "psychological health of youth". In Ukrainian human science, health psychology as a new and popular scientific direction is just beginning to actively develop. The researches of domestic scientists are devoted to the study of: correlation between categories of psychological and mental health; dominant emotional and personal states of a psychologically healthy person, detection communicative, moral-ethical and spiritual factors of the formation of psychological health of an individual, psychological health as the basis of social activity, techniques and methods of supporting psychosomatic health, psychological health as a criterion of internal freedom and conditions for the professional development of an individual, etc. But in the modern socio-political conditions of Russian aggression, when issues of physical survival of people come to the fore, there is a need for a new phenomenology of psychological health of youth.

Empirically, a number of factors that create a holistic phenomenon of the psychological health of young people and contain both socially determined and internal incentives have been identified. The most significant factors for the psychological health of young people, according to experts represented by leading psychologists and students, are: among external factors – a sense of psychological well-being, social support, optimism and stability, mental balance and stability, reference social environment, socio-political, legal guarantees provided by the state.

Among the internal factors, the most significant for students are: confidence in their own strength and potential, the need for social support and a subjective feeling of psychological well-being, optimism and stability.

Key words: psychological health, youth, psychological well-being, factors of psychological health, reference social environment.

Актуальність дослідження. Зміна глобальної наукової парадигми від класичної на постнекласичну, перехід від психології як

стандартизованого знання до психології як науки, спрямованої на підтримку особистості, яка перебуває у екзистенційному пошуку,

складній життєвій ситуації, неможливий без створення нового національного наукового категоріального ладу. Актуальність та своєчасність теоретичного та практичного звертання до специфіки психологічного здоров'я сучасної української молоді в науці підтверджується затребуваністю в теорії та практиці споріднених категорій, як-от, психологічна захищеність, психологічна безпека особистості, нервово-психічна та емоційна стійкість, суб'єктивне благополуччя, здоровий спосіб життя, життєстійкість особистості тощо.

Виклад основного матеріалу. В українській науці психологія здоров'я як новий та затребуваний науковий напрямок лише починає активно розвиватися. Дослідження вітчизняних вчених присвячені вивченню: співвідношенню категорій психологічного та психічного здоров'я (М.Є Андрос [1], О.В. Двіжона [4], М.С. Корольчук [6], Т. Митник [10], М.П. Тимофієва [11], О.С. Чабан [12], І.В. Шаронова [13]); домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини (С.Д. Максименко [9]), виявленню комунікативних, морально-етичних та духовних чинників формування психологічного здоров'я особистості (М.П. Тимофієва [11]), психологічного здоров'я як основи соціальної активності (І.Я. Коцан [7], О.С. Лісова [8]), прийомам та методам підтримки психосоматичного здоров'я (О.В. Корнієнко [5]), психологічного здоров'я як критерію внутрішньої свободи (І.І. Галецька [3]), психологічного здоров'я як умови професійного розвитку особистості (С. Білозерська [2]) та ін.

Але в сучасних соціально-політичних умовах російської агресії, коли на перший план виходять питання фізичного виживання людей, виникає потреба у новій феноменології психологічного здоров'я молоді.

Досліджуючи нове змістовне наповнення психологічного здоров'я та основні його чинники ми застосували метод контент-аналізу.

Емпіричну групу склали експерти, провідні психологи міста Одеси (70 осіб) та студенти закладів вищої освіти денної та заочної форм навчання (400 осіб у віці від 17 до 32 років).

Сама процедура емпіричного дослідження була проведена у формі вільного інтерв'ю за темою: «Психологічне здоров'я особистості». Кожному респонденту пропонувалися питання для міркування: «Що таке психологічне здоров'я?», «Що необхідно людині, щоб відчувати себе психологічно здоровою: зовнішні і внутрішні чинники?», «Ви відчуваєте або не відчуваєте себе психологічно здоровою людиною?».

Розглянемо коротко результати контент-аналізу в групі експертів.

В результаті проведеного аналізу виділено дві групи чинників, які, на думку експертів, складають контекст психологічного здоров'я молоді: зовнішні та внутрішні.

Так, до групи зовнішніх чинників увійшли наступні:

- 1) природа;
- 2) референтне соціальне середовище (сім'я, друзі, колеги та інше);
- 3) улюблена професія, робота;
- 4) суспільно-політичні, правові гарантії, надані державою;
- 5) матеріальний стан;
- 6) адекватні реакції на невизначені ситуації небезпеки;
- 7) релігія, Бог;
- 8) фізичне здоров'я.

До групи внутрішніх чинників увійшли наступні:

- 1) відчуття психологічного благополуччя;
- 2) відчуття соціальної підтримки;
- 3) відчуття безпеки;
- 4) психічна рівновага та стійкість;
- 5) оптимізм, стабільність;
- 6) глобальна довіра світу;
- 7) позитивне сприйняття себе та оточуючих;
- 8) відчуття внутрішньої свободи;
- 9) упевненість в собі;
- 10) інтернальний локус контролю.

Як візуалізовано в таблиці 1, серед зовнішніх чинників експерти найбільш значущими для формування психологічного здоров'я молоді вважають такі групи чинників, як-от: референтне соціальне середовище (сім'я, друзі, колеги та інше) та суспільно-політичні, правові гарантії життя, надані державою (100%). Рівнозначними для психологічного здоров'я молоді експерти визначили матеріальний стан та адекватні реакції на невизначені ситуації небезпеки (71,5%).

Останніми за значущістю в структурі психологічного здоров'я молоді експерти виділили: улюблену професію, роботу (14,4%) та релігію, Бога (14,3%).

Щодо думки експертів про внутрішні чинники психологічного здоров'я молоді, отримані наступні результати (таблиця 2.).

Найбільшу кількість відповідей отримали наступні внутрішні чинники психологічного здоров'я молоді: відчуття психологічного благополуччя та оптимізм і стабільність (100%), відчуття соціальної підтримки та психічна рівновага і стійкість (85,8%). Менш значущими, але присутніми в структурі психологічного здоров'я молоді, експерти виділили:

Таблиця 1
Зовнішні чинники, що впливають на психологічне здоров'я молоді (експерти, n=70 осіб)

Експерти	Природа	Референтне соціальне середовище	Улюблена професія, робота	суспільно-політичні, правові гарантії життя, представлені державою	Матеріальний стан	Адекватні реакції на невизначені ситуації небезпеки	Релігія, Бог	Фізичне здоров'я
%	42,8	100	14,4	100	71,5	71,3	14,3	42,8

Таблиця 2
Внутрішні чинники, що впливають на психологічне здоров'я молоді (експерти, n=70 осіб)

Експерти	Відчуття психологічного благополуччя	Відчуття соціальної підтримки	Відчуття безпеки	Психічна рівновага та стійкість	Оптимізм, стабільність	Глобальна довіра світу	Позитивне сприйняття себе та оточуючих	Відчуття внутрішньої свободи	Упевненість в собі	Інтернальний локус контролю
%	100	85,8	100	85,8	100	42,9	28,7	42,6	100	42,3

глобальну довіру світу (42,8%), відчуття внутрішньої свободи (42,6%), інтернальний локус контролю (42,3%), позитивне прийняття себе та оточуючих (28,7%).

Отже, можна припустити, що психологічне здоров'я молоді є відносно стійким особистісним конструктом, який складається з індивідуального репертуару емоційних переживань, соціальних настанов та особливостей особистості, які суб'єктивно підтримують усвідомлення індивідуальної автономії та основних життєвих сенсів у будь-якій, навіть у невизначеній ситуації, при виникненні неблагоприятних обставин, які можуть утруднювати життя людини.

Наступний етап роботи містив застосування кореляційного аналізу як способу перевірки узгодженості чинників психологічного здоров'я молоді, виділених експертами. Констатовано, що за виділеними чинниками існують статистично значимі позитивні кореляції на 1% рівні значущості. Це дозволило нам в подальшому використовувати отриману інформацію для контент-аналізу в студентській вибірці.

Попередній аналіз надав можливості сконцентрувати увагу на тих значимих (за думкою психологів-експертів) сферах, які є впливовими на відчуття психологічної захищеності.

Також отримана інформація надала можливість перевірити сукупність зовнішніх та внутрішніх чинників в студентській вибірці.

Розглянемо результати, які отримані на загальній вибірці студентів і представлені в таблицях 3 та 4.

Як ми бачимо з таблиці 3, серед зовнішніх чинників, що впливають на психологічне здоров'я молоді, виділені: референтне соціальне середовище (69%), суспільно-політичні, правові гарантії, надані державою (28%), природа (21%), а також адекватні реакції на невизначені ситуації небезпеки (20%). Менш значущими, але присутніми в структурі психологічного здоров'я молоді, студенти виділили: фізичне здоров'я (17%); матеріальний стан (16%); улюблена професія, робота (12%); релігія, Бог (8%).

Отже, аналіз зовнішніх чинників, що впливають на психологічне здоров'я молоді, дозволив припустити, що найбільш значущими в структурі психологічного здоров'я студентів стає чинник найближчого референтного оточення, оскільки для них дуже значимою є підтримка родини, близького кола рідних, друзів, вони цінують ситуацію, коли є ті, хто підставить плече у скрутний час, допоможе як морально, так й матеріально. 21% опитаних студентів підкреслюють, що

їхнє психологічне здоров'я на пряму залежить від сприйняття краси природи рідного краю та рівня сформованості адекватних реакцій на невизначені ситуації небезпеки. Чинники психологічного здоров'я, пов'язані з орієнтацією на релігію, Бога, фізичне здоров'я, улюблену роботу серед студентської молоді також виділяються як зовнішні чинники психологічного здоров'я, але менш значимі: ми можемо пояснити це молодістю, енергійністю та професійним становленням.

Щодо внутрішніх чинників, що впливають на психологічне здоров'я молоді, то з таблиці 4 ми бачимо, що більшу кількість виборів отримали: упевненість у собі (42%); відчуття соціальної підтримки (40%); оптимізм та стабільність (39%); відчуття психологічного благополуччя (25%). Потім, за зменшенням йдуть такі чинники, як-от: психічна рівновага та стабільність (24%); відчуття безпеки (19%); позитивне сприйняття себе та оточуючих (10%); інтернальний локус контролю (8%); глобальна довіра світу (6%) та відчуття внутрішньої свободи (5%).

Отримані результати доводять, що серед внутрішніх чинників, які впливають на психологічне здоров'я молоді найбільш значущими для студентської молоді є упевненість у своїх силах та потенціалі, потреба у соціальній підтримці та суб'єктивному відчутті психологічного благополуччя, оптимізм та стабільність.

Ми можемо припустити, що для більшості студентів саме вони є важливими у структурі психологічного здоров'я. Таки внутрішні чинники, як-от: глобальна довіра світу; відчуття внутрішньої свободи; інтернальний локус контролю; позитивне сприйняття себе та оточуючих в студентському середовищі менш за інші забезпечують психологічне здоров'я, але також мають для молоді значення.

Висновки. Таким чином, актуальність теоретико-емпіричного звернення до категорії психологічного здоров'я сучасної української молоді в психологічній науці підтверджується затребуваністю в теорії та практиці споріднених категорій, як-от, психологічна захищеність, суб'єктивна безпека, нервово-психічна та емоційна стійкість, суб'єктивне благополуччя, здоровий спосіб життя, життєстійкість особистості тощо. В українській науці психологія здоров'я як новий та затребуваний науковий напрямок лише починає активно розвиватися. Дослідження вітчизняних вчених присвячені вивченню: співвідношенню категорій психологічного та психічного здоров'я; домінуючих емоційних та особистісних станів психологічно здорової людини, виявленню комунікативних, морально-етичних та духовних чинників формування психологічного здоров'я особистості, психологічного здоров'я як основи соціальної активності, прийомам та методам підтримки психосома-

Таблиця 3

Зовнішні чинники, що впливають на психологічне здоров'я молоді (студенти, n=400 осіб)

Студенти	Природа	Референтне соціальне середовище	Улюблена професія, робота	Суспільно-політичні, правові гарантії, надані державою	Матеріальний стан	Адекватні реакції на невизначені ситуації небезпеки	Релігія, Бог	Фізичне здоров'я
%	21	69	12	28	16	20	8	17

Таблиця 4

Внутрішні чинники, що впливають на психологічне здоров'я молоді (студенти, n=400 осіб)

Вибори	Відчуття психологічного благополуччя	Відчуття соціальної підтримки	Відчуття безпеки	Психічна рівновага та стійкість	Оптимізм, стабільність	Глобальна довіра світу	Позитивне сприйняття себе та оточуючих	Відчуття внутрішньої свободи	Упевненість в собі	Інтернальний локус контролю
%	25	40	19	24	39	6	10	5	42	8

тичного здоров'я, психологічного здоров'я як критерію внутрішньої свободи та умови професійного розвитку особистості та ін.

Але в сучасних соціально-політичних умовах російської агресії, коли на перший план виходять питання фізичного виживання людей, виникає потреба у новій феноменології психологічного здоров'я молоді.

Емпіричним шляхом виділена низка чинників, які створюють цілісний феномен психологічного здоров'я молоді, та містять в собі як соціально обумовлені, так і внутрішні стимули. Найбільш значущими для психоло-

гічного здоров'я молоді, на думку експертів, якими виступили провідні психологи, та студентів є: серед зовнішніх чинників – відчуття психологічного благополуччя, соціальної підтримки, оптимізм та стабільність, психічна рівновага та стійкість, референтне соціальне середовище, суспільно-політичні, правові гарантії, надані державою. Серед внутрішніх чинників самими значущими для студентів є: упевненість у своїх силах та власному потенціалі, потреба у соціальній підтримці та суб'єктивному відчутті психологічного благополуччя, оптимізм та стабільність.

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. Галецька І. І. Психологія здоров'я. Львів: Вид. центр ЛНУ, 2006. 338 с.
4. 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.
5. Корнієнко О.В. Підтримання психосоматичного здоров'я практично здорових людей. К.: ВПЦ «Київський університет», 2017. – 126 с.
6. Корольчук М.С. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я. К.: Фірма «Інкос», 2002. 272 с.
7. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини. Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. 316 с.
8. Лісова О.С. Психологія здоров'я. Чернівці: Рута, 2021. 122 с.
9. 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). <https://doi.org/10.37472/2707-305X-2021-3-2-1-5>
10. Митник Т. Особливості психічного здоров'я особистості: критерії та показники. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* / збірник тез II Всеукр. наук.-практ. конф. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 269-271.
11. Тимофієва М.П. Проблема комунікативних, морально-етичних чинників збереження психічного здоров'я молоді. *Актуальні проблеми психології*, 2008. Том X. Вип. 7. С.498-509.
12. Чабан О.С. Психічне здоров'я. Тернопіль: ТДМУ, 2008. 480 с.
13. Шаронова І.В. Психічне здоров'я особистості як предмет психологічного дослідження. *Проблеми сучасної психології*. Збірник наукових праць КПНУ імені Івана Огієнка, Інституту психології імені Г.С.Костюка НАПН України. 2013. Випуск 20. С. 738-747

References:

1. Andros M.Ie. (2020). Psykhichne zdorovia osobystosti: psykhologichne konsultuvannia kerivnykiv shkil. *Osvita i upravlinnia*. [Mental health of the individual: psychological counseling of school leaders]. S.64. [in Ukrainian].
2. Bilozerska S. (2017). Psykhichne zdorovia pedahoha yak umova efektyvnoi profesiinoi diialnosti. *Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi*. [Teacher's mental health as a condition for effective professional activity]. S. 33-39. [in Ukrainian].
3. Haletska I. I. Psykhohohiia zdorovia. [Health psychology]. Lviv: Vyd. tsentr LNU, 2006. 338 s. [in Ukrainian].
4. Dvizhona O.V. (2019). Vplyv chynnykiv na porushennia psykhichnoho zdorovia ditei iz dyskantnykh simey. *Psykhologichni perspektyvy*. [The influence of factors on mental health disorders of children from low-income families]. Lutsk: RVV Vezha Volyn. nats. Un-tu im. Lesi Ukrainky. S. 107 – 114. [in Ukrainian].
5. Korniienko O.V. (2017). Pidtrymannia psykhosomatychnoho zdorovia praktychno zdorovykh liudei [Maintenance of psychosomatic health of practically healthy people]. K.: VPTs «Kyivskiyi universytet». 126 s. [in Ukrainian].

6. Korolchuk M.S. (2002). Psykholohichne zabezpechennia psykhnichnoho i fizychnoho zdorovia [Psychological support of mental and physical health]. K.: Firma "Inkos". 272 s. [in Ukrainian].
7. Kotsan I.Ia. (2009). Psykholohiia zdorovia liudyny [Psychology of human health]. Lutsk: RVV «Vezha» Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. 316 s. [in Ukrainian].
8. Lisova O.S. (2021). Psykholohiia zdorovia [Health psychology]. Chernivtsi: Ruta. 122 s. [in Ukrainian].
9. Maksymenko S.D. (2021). Teoretyko-metodolohichni zasady psykholohichnoho proektuvannia, rozvytku, samozdiisnennia osobystosti dytyny: maibutnie natsii neobkhdno vyrishuvaty [Theoretical and methodological principles of psychological design, development, self-realization of the child's personality: the future of the nation must be decided]. Visnyk Natsionalnoi akademii pedahohichnykh nauk Ukrainy, 3(2). [in Ukrainian].
10. Mytnyk T. (2017). Osoblyvosti psykhnichnoho zdorovia osobystosti: kryterii ta pokaznyky. Psykhichne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi [Peculiarities of mental health of an individual: criteria and indicators]. Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav, S. 269-271. [in Ukrainian].
11. Tymofieva M.P. (2008). Problema komunikatyvnykh, moralno-etychnykh chynnykiv zberezhennia psykhnichnoho zdorovia molodi. [The problem of communicative, moral and ethical factors of preserving the mental health of young people]. Aktualni problemy psykholohii. S.498-509. [in Ukrainian].
12. Chaban O.S. (2008). Psykhichne zdorovia []. Ternopil: TDMU. 480 s. [in Ukrainian].
13. Sharonova I.V. (2013). Psykhichne zdorovia osobystosti yak predmet psykholohichnoho doslidzhennia [Mental health of the individual as a subject of psychological research]. Problemy suchasnoi psykholohii. Vyp. 20. S. 738-747. [in Ukrainian].