



**УНІВЕРСИТЕТ
ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ**

**ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ**

**Матеріали Всеукраїнської науково-практичної
інтернет-конференції
(14 червня 2024 року)**

№99

Переяслав – 2024

УНІВЕРСИТЕТ ГРИГОРІЯ СКОВОРОДИ
В ПЕРЕЯСЛАВІ

Рада молодих учених університету

Матеріали
Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції
**«ВІТЧИЗНЯНА НАУКА НА ЗЛАМІ ЕПОХ:
ПРОБЛЕМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ»**

14 червня 2024 року

Вип. 99

Збірник наукових праць

Переяслав – 2024

ПСИХОЛОГІЯ

УДК 159.923.2:378.012.3-051

Богдан Пупін, Леся Василенко
(Дрогобич)

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ДОСЛІДЖЕННЯ ПРОБЛЕМИ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

Розглядається проблема психологічного здоров'я особистості, описуються різні підходи до розуміння його змісту.

Ключові слова: психологічне здоров'я, благополуччя особистості, самореалізація, особистісне зростання, внутрішній потенціал

The concept of psychological health of an individual is examined, and various approaches to understanding its essence are described.

Key words: psychological health, personal well-being, self-realization, personal growth, inner potential

Актуальність дослідження проблеми психологічного здоров'я особистості нині важко переоцінити. Сучасне суспільство стикається з багатьма викликами, які негативно впливають на психіку людей, серед яких високий рівень стресу, швидкий темп життя та численні соціальні проблеми. Війна значно посилила проблему, збільшуючи кількість випадків тривожних розладів, депресій та інших психічних порушень. Усвідомлення важливості психологічного благополуччя для загальної якості життя та ефективного функціонування людини робить дослідження в цій сфері особливо важливими.

Психологічне здоров'я є важливою складовою загального благополуччя особистості, впливає на фізичне здоров'я, соціальні взаємодії, на успішність навчання, соціальну адаптацію, професійний розвиток та загальну якість життя людини. Воно сприяє особистісному розвитку, здатності будувати та підтримувати здорові стосунки, а також підвищенню продуктивності та креативності. Здоровий психологічний стан окремих людей позитивно впливає на суспільну стабільність та гармонійний розвиток соціальних структур.

Теоретичною основою проблеми збереження і зміцнення психологічного здоров'я людини є праці відомих учених гуманістичної орієнтації (Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс). Вивчення психологічного здоров'я є важливою проблемою дослідження сучасної вітчизняної психологічної науки (М.Савчин, Т.Титаренко, Ю.Гончарова, І.Коцан, Г.Ложкін, М.Мушкевич, І.Власенко, В.Фурман, О. Рева, І.Канюка та ін.)

Вивчення психологічного здоров'я становить складну та багатогранну область наукових досліджень, яка охоплює різні аспекти психіки та функціонування особистості. У науковій літературі виділяють різні підходи до дослідження проблеми психологічного здоров'я: гуманістичний, антропологічний, адаптаційний, системний.

З позицій гуманістичного підходу психологічне здоров'я вивчали такі зарубіжні вчені, як Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс. Гуманістичний підхід підкреслює значення самореалізації, особистісного росту та безумовного прийняття для підтримання психологічного здоров'я. Важливим аспектом є створення умов для вільного розвитку особистості та підтримка її внутрішнього потенціалу.

Антропологічний підхід до вивчення психологічного здоров'я базується на розумінні особистості як унікальної та необхідної для вивчення сутності. Його головною метою є розуміння та виявлення унікальних особливостей психічного стану та функціонування людини в різних культурних середовищах. Ключовими концепціями антропологічного підходу є культурний релятивізм, суб'єктивна перспектива та взаємодія між людиною та її соціокультурним оточенням. Цей підхід дозволяє дослідникам розглядати психічне здоров'я

в контексті різноманітних культурних практик, вірувань та цінностей, що сприяє більш глибокому розумінню та емпатії [2; 6].

Адаптаційний підхід фокусується на вивченні способів, якими люди адаптуються до різних життєвих обставин та стресових ситуацій. Цей підхід розглядає психічне здоров'я як результат взаємодії між особистісними характеристиками та зовнішніми факторами навколишнього середовища. Ключовими концепціями адаптаційного підходу є стресори, ресурси адаптації. Дослідники, що працюють у цьому напрямку, аналізують стресові ситуації та ресурси, які людина може використовувати для подолання труднощів, що допомагає розробляти ефективні стратегії підтримки психічного здоров'я [4].

З позицій системного підходу психологічне здоров'я особистості розглядав В.Франкл. Цей підхід акцентується на взаємодії між різними рівнями організації, включаючи індивіда, сім'ю, групу та соціальне середовище, передбачає вивчення психічного здоров'я в контексті системи, до якої належить людина. Це дозволяє розуміти, як різні фактори на різних рівнях впливають на психічне благополуччя та як можна бути розроблені імовірні стратегії для оптимізації цієї взаємодії. Його ключовими концепціями є взаємодія, взаємозалежність та взаємовплив [6].

Аналізуючи погляди вчених, орієнтованих на різні психологічні напрямки, слід визнати, що їхні теорії сходяться на тому, що психологічне здоров'я необхідно розглядати з точки зору повноти та багатства розвитку особистості в соціальних умовах.

Проблема здоров'я розглядається і в вітчизняній психологічній науці. Сучасні дослідники активно вивчають проблему психологічного здоров'я особистості, розглядаючи різні аспекти цієї проблеми та шукаючи нові підходи до її розв'язання. Психологічне здоров'я розглядається як динамічна інтегративна система, що забезпечує цілісність особистості, є передумовою її активного способу життя та сприяє ефективній взаємодії з середовищем. Ця проблема дотична до питань стресо- і життєстійкості, ціннісних пошуків, використання прийомів самодопомоги [1; 2; 5]. Більшість авторів згодні щодо визначення ключових характеристик психологічного здоров'я та розглядають його як складний, багатовимірний, динамічний процес. Психологічне здоров'я індивідуалізоване – те, що сприяє здоров'ю однієї людини, може виявитись несприятливим для іншої. Психологічно здорові люди прагнуть до особистісного розвитку, їх життя осмислене і підлягає контролю, вони перебувають у різноманітних і врівноважених стосунках з оточуючими.

Незважаючи на комплексне вивчення феномену психологічне здоров'я, до теперішнього часу однозначного визначення не склалося. Проте багато вчених сходяться на думці, що психологічне здоров'я є станом суб'єктивної рівноваги, благополуччя, стресостійкості, яке дозволяє особистості адаптуватися до змінних умов та активізувати власні ресурси для успішної діяльності.

Дослідники вказують на зв'язок психологічного здоров'я з гармонією та духовністю індивіда. Так, М.В.Савчин зазначає, що психологічне здоров'я дорослої людини передбачає усвідомлену потребу в духовному розвитку. Психологічно здорова особистість здатна по-справжньому вірити, любити, творити добро і боротися зі злом, творити свободу і відповідальність, повноцінно переживати, думати, рефлексувати [3, с. 120].

І.Я. Коцан ототожнює психологічне здоров'я із почуттям внутрішньої узгодженості власних дій, постійним діалогом із внутрішнім світом, автентичним існуванням [2].

На думку Т.Титаренко, психологічно здорова людина відзначається цілісністю, здатністю до самореалізації та саморегуляції. Вона володіє креативністю, гармонією та здатністю адаптуватися. На ціннісно-смысловому рівні така людина прагне знаходити нові сенси, осмислювати свій досвід та отримувати задоволення від життя. Психологічно здорова людина прагне до співпраці, здатна до співпереживання та відповідальна перед суспільством. Особливим показником психологічного здоров'я, на думку Т.Титаренко, є особистісна цілісність [4].

Аналізуючи специфіку прояву феномену психологічне здоров'я в науковій літературі, ми виявили, що більшість описів вказують на таку властивість людини, як стресостійкість, тобто

здатність долати різні стресогенні життєві ситуації без шкоди для свого здоров'я. Іншими словами, складна життєва ситуація не приводить психологічно здорову людину до душевного сум'яття або апатії, що провокує бездіяльність, а навпаки, змушує її активно самовіддано функціонувати в напрямку усунення можливого повторення усвідомлених труднощів. Життєва стійкість людини передбачає опір труднощам.

Розуміння та вивчення психологічного здоров'я є важливою проблемою для наукового співтовариства, оскільки це стосується як індивідуального благополуччя, так і загального здоров'я суспільства. Подальший розвиток наукових досліджень у цій області є ключем до покращення якості життя та збереження психологічного здоров'я людей у сучасному світі.

ДЖЕРЕЛА ТА ЛІТЕРАТУРА

1. Костюк Д., Костюк В. Психічне та психологічне здоров'я особистості: поняття, зміст та критерії. *Вісник Національного університету оборони України*. Київ, 2018. № 2. С. 45–50.
2. Коцан І. Я. Г. В. Ложкін, М. І. Мушкевич . Психологія здоров'я людини / За заг. ред. І. Я. Коцана. Луцьк: Вежа, 2011. 430 с.
3. Савчин М. Здоров'я людини: духовний, особистісний і тілесний виміри : монографія. Дрогобич: ПП ПОСВІТ, 2019. 232 с.
4. Титаренко Т.М. Психологічне здоров'я особистості: засоби самопомоги в умовах тривалої травматизації: монографія. Кропивницький, 2018.
5. Шевченко А.М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*. № 1 (12). С.108-115.
6. Morton D.P., Hinze J., Craig B., Herman W., Kent L., Beamish P., Renfrew M., Przybylko G.A. Multimodal Intervention for Improving the Mental Health and Emotional Well-being of College Students. *American Journal of Lifestyle Medicine*. 2020. Vol. 14 (2). P.216-224. doi: 10.1177/155982761773394