

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЯК ФЕНОМЕН

Сидоренко Л.В.

*Полтавський національний педагогічний
університет імені В. Г. Короленка*

lesyabarylo@gmail.com

Науковий керівник –Л.Г. Перетяцько

Однією з ключових характеристик сучасного соціокультурного середовища є нестабільність соціального життя, зміни в системі цінностей, а також трансформації міжособистісних відносин і професійної діяльності. Ці фактори істотно впливають на особистість і її психологічне благополуччя. В останні роки посилюється інтерес до вивчення психологічного здоров'я молоді в Україні, оскільки воно має стратегічне значення для розвитку суспільства. За даними ВООЗ, психічні та поведінкові розлади є поширеним явищем і можуть зачепити до 25% людей у певні періоди їхнього життя.

Актуальність дослідження психологічного здоров'я молоді обумовлена необхідністю створення ефективних заходів для його зміцнення та підтримки. Визначальними факторами, що впливають на рівень психологічного благополуччя, є економічна ситуація, соціальні умови, рівень підтримки з боку оточення та здатність особистості адаптуватися до сучасного світу. Науковці розрізняють поняття психічного та психологічного здоров'я: перше пов'язане з нормальним функціонуванням психічних процесів, тоді як друге визначає гармонійний розвиток особистості, її духовний та соціальний потенціал [1, с. 12].

Чинники, що негативно впливають на психологічне здоров'я, включають соціальну ізоляцію, насильство, булінг, недостатній рівень соціальної підтримки, конфлікти в освітньому середовищі та невизначеність майбутнього. Накопичення стресових ситуацій сприяє емоційному та фізіологічному напруженню, що може

призводити до психосоматичних розладів. У зарубіжних дослідженнях поняття психологічного здоров'я часто пов'язують із терміном психологічного благополуччя (psychological well-being), що відображає баланс між особистісними потребами та вимогами середовища.

Науковці виділяють три основні підходи до аналізу психологічного здоров'я: антропологічний, адаптаційний і системний. Антропологічний підхід наголошує на суб'єктивному сприйнятті психологічного здоров'я, розглядаючи його як інтеграцію людяності та життєвої стійкості. Адаптаційний підхід визначає його як здатність особистості до ефективного функціонування в умовах мінливого середовища. Системний підхід розглядає психологічне здоров'я як динамічну систему, що забезпечує гармонійний розвиток особистості, її самореалізацію та ефективну взаємодію з соціумом.

Наукові дослідження визначають психологічне здоров'я як сукупність особистісних характеристик, що сприяють стресостійкості, соціальній адаптації, самореалізації та конструктивній взаємодії. Воно є необхідною передумовою загального благополуччя людини та включає такі ключові характеристики, як особистісна гармонія, саморегуляція, творчий потенціал і рефлексивність.

Деякі вчені наголошують на інтегративному характері психологічного здоров'я, яке охоплює різні рівні функціонування особистості. Наприклад, Л. Карамушка і Т. Дзюба пов'язують його з психічним здоров'ям, яке є основою розвитку особистості. О. Селезньов розглядає його як комплексний показник, що включає психологічний захист, духовний потенціал та рівень адаптивності.

За концепцією Р. Ассаджолі, психологічне здоров'я ґрунтується на гармонізації внутрішнього світу людини. С. Фрайберг наголошує на необхідності балансу між особистими потребами та соціальними вимогами. Г. Никифоров визначає його як рівновагу між особистістю та суспільством. Таким чином, психологічне здоров'я є основою психологічної стійкості, стабільності та гармонійного розвитку особистості [3, с. 110].

Відповідно до концепції Т. Титаренко, психологічно здорова особистість є цілісною, самореалізованою і саморегульованою. Їй властиві адаптивність, креативність, здатність осмислювати життєвий досвід і відповідальність перед суспільством. Авторка визначає показники психологічного здоров'я, серед яких — особистісна цілісність, прагнення до самореалізації, творчий потенціал та соціальна активність.

Для дослідження психологічного здоров'я студентської молоді широко застосовується системний підхід, що дозволяє розглядати його як багаторівневу структуру, яка включає фізичний, психічний і духовний компоненти. В основі цієї моделі лежать концепція суб'єкта С. Рубінштейна, модель психологічного здоров'я О. Хухлаєвої, а також гуманістична психологія (Маслоу) і логотерапія (Франкл) [2. с. 99].

Структура психологічного здоров'я охоплює когнітивний, емоційний, поведінковий і ціннісно-мотиваційний компоненти. Когнітивний компонент визначає здатність людини до самосприйняття, усвідомлення власного потенціалу та взаємодії з соціумом. Емоційний компонент пов'язаний із регуляцією емоційних станів, що сприяє адаптації до середовища. Поведінковий компонент відповідає за організацію життєвої активності, а ціннісно-мотиваційний компонент визначає особистісну ідентичність, смисложиттєві орієнтації та здатність до самореалізації.

Отже, психологічне здоров'я є багатовимірним явищем, що відображає гармонійну взаємодію особистості із середовищем, її здатність до саморозвитку та стресостійкості. Формування та підтримка психологічного благополуччя є важливим завданням сучасної науки та практики, спрямованої на підвищення якості життя молодого покоління.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Власенко І.А., Фурман В.В., Рева О.М., Канюка І.О. Психологічне здоров'я студентської молоді. Вінниця : ТВОРИ, 2022. 224 с.

2. Захист і підтримка ментального здоров'я українців в умовах воєнного стану: виклики і відповіді : монографія / НАПН України; за заг. ред. В. Г. Кременя; [В. Г. Панок, С. Д. Максименко, М. М. Слюсаревський, Л. І. Прохоренко, Н. В. Чепелева, Т. І. Куліш, С. Л. Чуніхіна, І. Г. Губеладзе, І. І. Ткачук, Н. А. Ярмола]. [Електронне видання]. Київ, 2024. 188 с.
3. Перетяцько Л.Г., Тесленко М.М. Дослідження особливостей психічного здоров'я студентів у закладах вищої освіти різного спрямування. *Психологія і особистість*. 2018. №2. 108–120.

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ПРОЯВУ ЕМОЦІЙНИХ ВЛАСТИВОСТЕЙ УЧНІВ МУЗИЧНОЇ ШКОЛИ В ЗАЛЕЖНОСТІ ВІД МИСТЕЦЬКОЇ СПРЯМОВАНOSTІ

Синягівська І. М.

Полтавський національний педагогічний університет

імені В. Г. Короленка

innasiniagivska@gmail.com

Актуальність дослідження психологічних особливостей прояву емоційних властивостей учнів музичної школи обумовлена важливою роллю емоцій у процесі мистецького навчання та формуванні особистості майбутнього музиканта. Музична освіта не лише розвиває технічні навички, а й сприяє емоційному самовираженню, креативності та художньому мисленню. Водночас особливості емоційних проявів можуть відрізнятися залежно від мистецької спрямованості (вокальне, інструментальне виконавство тощо), що впливає на навчальну мотивацію, сценічну впевненість та емоційний стан учнів. Дослідження цих відмінностей дозволить глибше зрозуміти психологічні аспекти музичного розвитку та сприятиме вдосконаленню педагогічних методик, спрямованих на гармонійний емоційний і професійний розвиток учнів