

Ж. В. Сидоренко

## ОСОБЛИВОСТІ СПРЯМОВАНОСТІ МОЛОДІ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я

Досліджуються особливості постановки молоддю життєвих завдань щодо самоактуалізації, життєздатності, людяності, самопізнання. Розглянуто структуру прагнень молоді до психологічного здоров'я. За допомогою кількісного та якісного аналізу визначено соціально-психологічні чинники постановки молоддю завдань щодо досягнення різних компонентів психологічного здоров'я.

*Ключові слова:* життєві завдання, психологічне здоров'я, самоактуалізація, життєздатність, людяність, самопізнання.

Исследуются особенности постановки молодежью жизненных задач по самоактуализации, жизнеспособности, человечности, самопознанию. Рассмотрена структура стремлений молодежи к психологическому здоровью. С помощью качественного и количественного анализа определены социально-психологические факторы постановки молодежью задач по достижению различных компонентов психологического здоровья.

*Ключевые слова:* жизненные задачи, психологическое здоровье, самоактуализация, жизнеспособность, человечность, самопознание.

The peculiarities of vital tasks production by youth such as self-actualization, viability, humanity and self-knowledge are researched. It was considered the structure of youth focus on psychological health. The social-psychological factors of tasks production on achievement the different components of psychological health by youth are determined with using qualitative and quantitative analysis.

*Key words:* vital tasks, psychological health, self-actualization, viability, humanity, self-knowledge.

*Проблему* здоров'я провідні сучасні науковці визнають за одну з глобальних проблем людства. Психологічне здоров'я розглядають як складову загального здоров'я, пов'язану з "проявами людського духу" [1, с. 35]. Сучасна психологія трактує його як інтегральний, багатокomпонентний феномен, який можна вивчати за допомогою таких критеріїв, як "соціальний барометр" (А. Адлер), самоактуалізація (А. Маслоу), суб'єктність особистості (К. О. Абульханова, Б. С. Братусь, О. В. Шувалов), здатність до соціально-психологічної адаптації (А. Адлер) [2–6].

Соціально-психологічні дослідження свідчать про підвищений рівень невротизації молоді [7], високі показники її емоційної дезадап-

тації [8], про те, що вікова група 15–24 років залишається вразливою з точки зору суїцидального ризику [9]. На переконання представників психології здоров'я [9; 10], важливим чинником збереження здоров'я є ціннісне ставлення до нього з боку особистості, її готовність вести здоровий спосіб життя. Тож виникає потреба в дослідженні чинників, які спонукають молодь до свідомого досягнення та збереження психологічного здоров'я.

*Мета статті:* визначити особливості постановки молоддю життєвих завдань щодо самоактуалізації, життєздатності, людяності і самопізнання як запоруки досягнення нею належного рівня психологічного здоров'я.

У сучасній психології тривають дослідження становлення психологічного здоров'я як наукової категорії [1; 6], вивчається вплив травмівних ситуацій на психологічне здоров'я юнаків і дівчат [1; 7] (зокрема, розглядається вплив антиципаційних властивостей особистості на формування невротичних станів [7]), провадяться пошуки щодо корекції стану психологічного здоров'я дітей та підлітків [1; 8]. Проте, на нашу думку, недостатньо уваги приділяється мотиваційним чинникам у плані постановки молоддю життєвих завдань щодо досягнення психологічного здоров'я, як свідомої та енергетичної форми самопрогнозування. На сьогоднішній день важливим видається розуміння життєвих завдань як способу самоздійснення особистості. Так, Т. М. Титаренко вбачає в життєвих завданнях способи операціоналізації життєвих домагань, що сприймаються як низка усвідомлюваних, структурованих, енергетично заряджених інтенцій [11].

Вивчаючи процес досягнення особистістю психологічного здоров'я (ПЗ), доцільно проаналізувати аспект спрямованості на його найважливіші компоненти, що є взаємопов'язаними між собою, висвітлити її зумовленість поєднанням різних соціально-психологічних чинників. Щоб уточнити, як впливають теоретично визначені соціально-психологічні передумови на постановку молоддю завдань щодо психологічного здоров'я, ми провели пілотне дослідження. Його результати стали підставою констатувати, що в більшості молодих людей уявлення щодо зазначеної категорії здоров'я зазвичай повністю не сформовані, а процес постановки завдань щодо психологічного здоров'я має квантований характер [12].

Аналіз досліджень в означеній галузі [1; 3; 5; 6] показує, що досягнення людиною психологічного здоров'я можна розглядати як процес гармонійного особистісного опрацювання життєвого досвіду під кутом зору самоактуалізації, людяності, самопізнання та життєздатності. Масштабний процес озадачування щодо психологічного здоров'я в

нашому баченні є квантування окремих завдань щодо реалізації певних компонентів психологічного здоров'я, спрямованих саме на самоактуалізацію, людяність, самопізнання, життєздатність. Розробляючи емпіричну модель дослідження, ми розглядали постановку життєвих завдань щодо психологічного здоров'я як процес свідомого самоконституювання особистості в майбутньому через послідовність змін, яких вона зазнає в певному соціокультурному контексті з урахуванням набутого досвіду, уявлень про себе та своє психологічне здоров'я.

Отже, на основі теоретичного аналізу літератури [13] було виокремлено складові процесу озадачування:

- **самоактуалізація**, що охоплює низку критеріїв: мотивацію до самоактуалізації; цілісність, автентичність, доступ до внутрішніх ресурсів; конструктивність міжособових стосунків; задоволеність життям, прийняття себе, емоційне благополуччя; вищі цінності; креативність;

- **життєздатність** виявляється в ціннісному ставленні до здоров'я та орієнтації на здоровий спосіб життя; життєстійкості; суб'єктності, здатності до цілепокладання; узгодженості життєвої практики із системою цінностей особистості; прогностичності;

- **самопізнання** передбачає: наявність сенсу життя; прагнення до самопізнання; знання себе; рефлексивність;

- **людяність** розуміють як спрямованість на просоціальні цінності, альтруїзм; благотворний вплив на оточення; готовність до налагодження глибоких, довірливих стосунків, діалогічного спілкування; схильність до емпатії, позитивні антиципації щодо спілкування. Зауважимо, що на відміну від О. В. Шувалова, який пропонує розуміння людяності, близьке до суб'єктності, ми використовуємо у своєму дослідженні дану категорію, роблячи наголос саме на просоціальній, альтруїстичній налаштованості людини [6].

*Емпіричне дослідження* проводилося на базі Вінницького національного технічного університету та Вінницького державного педагогічного університету ім. Михайла Коцюбинського. Було опитано 200 осіб, серед яких 102 юнаки і 98 дівчат. Для дослідження соціально-психологічних передумов постановки завдань щодо психологічного здоров'я ми підбрали інструментарій, що дав можливість охопити виділені вище емпіричні категорії. Було використано: опитувальник САМОАЛ, розроблений Е. Шостромом та модифікований Л. Я. Гозманом, Ю. А. Альшиною, М. В. Загікою, М. В. Кроз; для вимірювання індексу задоволеності життям, тест, адаптований Н. І. Паніною; методику вивчення життєстійкості, розроблену С. Мааді, адаптовану Д. О. Леонтьєвим, О. І. Разказовою; авторську анкету, побудовану на основі методу незакінчених речень: "Як я дбаю

про своє психологічне здоров'я"?; тест рефлексивності В. А. Карпова; методику оцінювання особистих прагнень Р. Еммонса, адаптовану М.-Л. А. Чепую; нарративний аналіз розповіді [12].

Щоб з'ясувати загальну специфіку спрямованості молоді на психологічне здоров'я, було використано частотний аналіз даних авторської анкети "Як я дбаю про своє психологічне здоров'я?". При цьому нас передусім цікавила інформація, отримана з відповідей респондентів на питання анкети: 1. "Сенс мого життя я вбачаю..." та 2. "У майбутньому задля психологічного здоров'я на рівні життєвого завдання я буду...". Перше питання анкети дало змогу виявити уявлення молоді про сенс життя та її сенсові орієнтації, проаналізувати, якою мірою вони пов'язані зі спрямованістю на компоненти психологічного здоров'я.

Таким чином за результатами частотного аналізу респондентів було поділено на кілька груп: 1) випробувані, які не визначилися щодо сенсу життя (3% від загальної кількості респондентів); 2) молодь, життя якої має егоцентричне забарвлення; її об'єднують матеріально-споживачькі інтереси та спрямованість на соціальне визнання (33%); 3) молодь, орієнтована на гарних друзів, створення щасливої сім'ї (33%); 4) респонденти, які пов'язують сенс життя із самореалізацією, самовдосконаленням та самопізнанням (24%); 5) юнаки і дівчата, що виявили альтруїстичне спрямування, з вираженим бажанням "допомогати іншим", "покращити життя людей, суспільства", "дарувати людям свою творчість" (7%).

Згідно з нашим розумінням психологічного здоров'я до категорії студентів, спрямованих на психологічне здоров'я, умовно можна віднести тих із них, чий життєві смисли орієнтовані на гармонійні стосунки (3), самореалізацію, самовдосконалення та самопізнання (4) та смисли альтруїстичного характеру (5). Звідси можемо робити висновок, що смислова сфера молоді на 64% представлена смисловими орієнтаціями, тією чи іншою мірою пов'язаними із психологічним здоров'ям.

На основі аналізу запропонованих респондентами формулювань до незакінченого речення "Задля досягнення психологічного здоров'я в майбутньому на рівні життєвого завдання я буду..." було визначено структуру прагнень молоді до психологічного здоров'я. При цьому ми отримали такий розподіл:

1) юнаки і дівчата, що ставлять життєві завдання, які можна пов'язати зі збереженням загального здоров'я, тобто згідно з нашою теоретичною моделлю слід говорити про прагнення до життєздатності. Сюди належать відповіді, спрямовані як на уникання життєвих проблем ("не нервувати", "не сприймати подразники"). так і на ведення

здорового способу життя (“більше відпочивати”, “знаходити час для спорту”, “вести здоровий спосіб життя”, “частіше бувати на природі”). Таких серед опитуваних виявилося 47,5%;

2) молодь, що пов’язує свої життєві завдання щодо психологічного здоров’я з покращенням міжособових стосунків. спілкування: “більше часу приділяти близьким людям”, “сприймати людей такими, якими вони є”, “спілкуватися з позитивними людьми”, “менше конфліктувати”. Частка таких респондентів становила 20%;

3) молодь, спрямована на формування позитивного мислення і ціннісного ставлення до життя. Її частка – 14,5% від загальної кількості опитуваних;

4) молоді люди, що ставлять завдання, спрямовані на самопізнання і самореалізацію. Усього таких респондентів виявилося 11,5%;

5) опитувані, які взагалі не ставлять життєвих завдань з досягнення психологічного здоров’я, інколи коментуючи це так: “нічого не буду робити, я здоровий(-а)”. Таких респондентів виявилося 6,5% від загальної кількості респондентів.

Зазначимо, що згідно з теоретичною моделлю студенти третьої групи, спрямовані на позитивне мислення, можуть бути, віднесені до категорії осіб, що ставлять завдання з досягнення життєздатності. Але ми виділили їх окремо з огляду на емпіричний матеріал, оскільки їхні завдання вирізняються більшою змістовністю, передбачають більш значущі особистісні зміни, ніж сформульовані у вигляді поширених штампів твердження щодо збереження загального здоров’я.

Як бачимо, переважна більшість опитаних студентів спрямована на життєздатність, при цьому частіше їхні завдання мають опосередкований зв’язок із психологічним здоров’ям, адже в першу чергу стосуються поліпшення загального і фізичного самопочуття. Разом з тим значна частина молоді виявляє спрямованість на стосунки, що підсилюється її життєвими смислами. Найменшою мірою молодь, як виявилося, орієнтована на самопізнання, що, можливо, пояснюється сучасними інтенсивними інформаційними потоками, які змушують людину задля адаптації віддаватися зовнішньому світові, приділяючи менше часу власне рефлексії. Молодих людей цікавить не так те, якими вони є насправді, як те, наскільки вони відповідають очікуванням оточення. Частина опитуваних не ставить завдань щодо психологічного здоров’я взагалі.

Дані, отримані на основі аналізу вищерозглянутих питань анкети, стали підставою, щоб об’єднати також відповіді студентів, спрямованих на самореалізацію, самовдосконалення та самопізнання. Це пояснюється тим, що, по-перше, спрямовані на самопізнання відповіді траплялися найрідше; по-друге, респонденти через такі відповіді вод-

ночас визнавали значимість завдань щодо самореалізації та самовдосконалення.

Отже, беручи до уваги спрямованість молоді на різні компоненти психологічного здоров'я, можна також говорити про різний ступінь особистісної трансформації, усвідомлюваний молоддю при постановці завдань щодо досягнення психологічного здоров'я. Як бачимо, для більшості студентів такі завдання пов'язані із захисними стратегіями уникання проблем, життєвих труднощів та конфліктів або ж із загальними деклараціями щодо здорового способу життя. Важливими характеристиками усвідомлення молоддю завдань щодо психологічного здоров'я є широта діапазону прагнень, спрямованих на психологічне здоров'я, та мотиваційна інтенсивність процесу його досягнення. Ці характеристики було отримано на основі модифікованої методики Р. Еммонса. За допомогою даної методики ми визначили також кількісні показники спрямованості молоді на основні компоненти психологічного здоров'я. Так, опрацьовуючи результати за методикою Р. Еммонса, кожне з намагань, пов'язане з ПЗ, ми диференціювали як таке, що має відношення до покращення стосунків, життєздатності, самореалізації та самопізнання. При цьому для кожного респондента підраховувалася кількість намагань за спрямованістю на кожен із зазначених компонент у межах від 0 до 15 (табл.).

*Таблиця*

**Характер прагнень молоді за компонентами психологічного здоров'я**

Компоненти ПЗ	N	Мінімум	Максимум	Середнє	Стандартне відхилення
Гармонійні стосунки	200	0,00	8,00	2,9400	1,53236
Самопізнання	200	0,00	2,00	0,2600	0,53275
Життєздатність	200	0,00	9,00	3,0350	1,76617
Самореалізація	200	0,00	8,00	1,4000	1,41066

Як бачимо, отримані показники особистого прагнення до ПЗ узгоджуються з результатами попередньо проведеного на основі авторської анкети аналізу щодо сенсової спрямованості та готовності молоді до постановки завдань щодо психологічного здоров'я. Найбільшою мірою молодь прагне підвищити свою життєздатність і покращити міжособові стосунки, найменшою – ставить завдання щодо самопізнання. Як нам здається, переважну орієнтацію на життєздатність ще можна пояснити тим, що завдання щодо її досягнення набували широкого змістового наповнення. Так, прагнення до життєздатності, як і у випадку описаних вище результатів аналізу ан-

кети, для значної частини опитуваних пов'язане з важливістю дбати про загальне здоров'я, долати різні стресові ситуації, вирішувати повсякденні життєві проблеми, а ще краще – уникати їх. Часто характер їхніх прагнень набуває гедоністичного забарвлення: “бути щасливим(-ою)”, “відчувати задоволення від життя”, “досягати успіху”. Разом з тим молоді люди виявляють прагнення до розвитку певних рис характеру, удосконалення певних умінь, що сприятимуть їхній життєстійкості, суб'єктності: “бути сильним(-ою), упевненим(-ою)”, “позитивно мислити”, “проводити час із користю” тощо.

Отож можна говорити, що молодь, спрямована на життєздатність і гармонійні стосунки, демонструє різний рівень усвідомлення завдань та готовності до особистісних змін. А втім, прагнення до самореалізації та самопізнання зазвичай демонстрували респонденти з більш високою готовністю до внутрішньої роботи. Так, завдання щодо самопізнання пов'язувалися з прагненнями “зрозуміти свої почуття”, “знайти в собі талант”, “зрозуміти своє призначення”, “відкрити сенс життя”; завдання щодо самореалізації часто стосувалися професійної сфери життя, а також реалізації та розвитку власного особистісного потенціалу, можливостей пізнання світу, здобуття нових можливостей самоздійснення. Безумовно, слід визнати, що розподіл завдань щодо спрямованості до різних компонентів ПЗ мав дещо умовний характер, оскільки кожен із зазначених компонентів пов'язаний з іншими.

Завдяки однофакторному дисперсійному аналізу та критерію  $\chi^2$  Пірсона було виявлено чинники, що впливають на векторну специфіку завдань щодо ПЗ, тобто спрямованість на його певні складові: гармонізацію стосунків, самореалізацію, самопізнання та підвищення життєздатності. При цьому спрямованість на *міжособові гармонійні стосунки* була пов'язана з максимальною кількістю чинників: визнанням вищих цінностей ( $F=4,77^*$ ), поглядами на природу людини ( $F=8,430^*$ ), автономністю ( $F=3,040^*$ ), стилем подолання життєвих труднощів ( $\chi^2=15,535^*$ ), схильністю позитивно ставитися до нового досвіду (ризик:  $8,943^*$ ); особливостями автонаративу, такими як вид дискурсу ( $\chi^2=20,281^{**}$ ), емоційне тло, провідний мотив ( $\chi^2=19,00^{**}$ ), а також креативністю ( $F=3,764^*$ ) гендерним чинником ( $\chi^2=9,118^*$ ), стилем прогнозування майбутнього ( $\chi^2=14,867^{**}$ ) та ціннісним ставленням до часу життя ( $\chi^2=8,683^*$ ).

Постановка завдань щодо *життєздатності* зумовлена загальним прагненням до самоактуалізації ( $\chi^2=7,464^*$ ), поглядами на природу людини ( $F=3,090^*$ ), життєстійкістю молоді ( $\chi^2=15,244^{**}$ ), зокрема такими її складовими, як “включення” ( $\chi^2=7,505^*$ ), схильність до ризику ( $\chi^2=7,715^*$ ); задоволеністю життям ( $\chi^2=7,016^*$ ), такою особливістю автонаративу, як стиль дискурсу ( $\chi^2=4,343^*$ ), а також індивідуально-

типологічними властивостями – спонтанністю ( $F=3,287^*$ ) та інтенціональністю ( $\chi^2=6,599^*$ ).

**Спрямованість на самореалізацію** зумовлена внутрішньою мотивацією молодих людей ( $\chi^2=13,875^{**}$ ), прагненням до самоактуалізації ( $F=6,062^*$ ), гнучкістю в спілкуванні ( $F=4,344^*$ ), креативністю ( $F=3,681^*$ ), такими особливостями автонаративу, як стиль подолання життєвих труднощів ( $\chi^2=30,526^{**}$ ), відповідність особистості стилю прогнозування майбутнього ( $\chi^2=23,783^{**}$ ) та ціннісне ставлення до часу життя ( $\chi^2=11,904^{**}$ ), вид дискурсу ( $\chi^2=6,755^*$ ), емоційне тло ( $\chi^2=7,315^*$ ).

**Спрямованість до самопізнання** пов'язана з дією таких чинників, як визначеність сенсу життя ( $\chi^2=35,337^{**}$ ); рефлексивність особистості ( $F=10,966^{**}$ ), відповідальність особистості за своє психологічне здоров'я ( $\chi^2=11,590^*$ ), внутрішня мотивація ( $\chi^2=11,786^*$ ), ціннісне ставлення до часу життя ( $\chi^2=4,736^*$ ), а також із гендерним чинником ( $\chi^2=4,161^*$ ).

Спрямованість на певні компоненти ПЗ знаходить своє відображення в наявності відповідної тематики в автонаративах. Ми розглянули тексти крізь призму таких тем, як міжособові стосунки, життєздатність, творчість і самореалізація, самопізнання та самовдосконалення. Найбільшою мірою в студентських наративах була представлена тема стосунків та життєздатності, що узгоджується з результатами кількісного аналізу. Що ж до домінуючої тематики, пов'язаної з певними компонентами психологічного здоров'я, то було виділено такі сприятливі для його досягнення автонаративи, як ціннісний, самоконститууючий, героїчний, продуктивний, креативний, професійної самореалізації та самопізнання. Слід зазначити, що опитувані, які виявляють спрямованість на самопізнання і самореалізацію, як правило, ставлять завдання, пов'язані з покращенням стосунків та життєздатності. Можна говорити, що для таких автонаративів характерна певна спорідненість, оскільки йдеться про молодь, яка ставить завдання різної спрямованості з високою мотиваційною інтенсивністю та змістовим наповненням, що передбачає глибокі особистісні зміни. Найбільш важливими ознаками, що поєднують дані типи дискурсу, є висока рефлексивність, суб'єктність, реалістичне сприйняття себе та позитивні очікування від майбутнього, що забезпечують прагнення до вдосконалення себе в багатьох аспектах психологічного здоров'я.

**Висновок.** Отримані емпіричні дані свідчать про те, що на мотиваційному рівні більшість респондентів (97%) демонструють спрямованість на досягнення психологічного здоров'я. А проте слід враховувати різний рівень усвідомленості, змістовності, адекватності та енергетичного наповнення цих завдань. Ми з'ясували, що життєві завдання молоді щодо психологічного здоров'я найбільшою мірою



пов'язані із життєздатністю та людяністю; меншою мірою молодь спрямована на самореалізацію і самопізнання. Наративний аналіз дає підстави стверджувати, що вираженість у мотиваційній сфері спрямованості на самореалізацію та самопізнання, як правило, передбачає постановку завдань щодо інших компонентів психологічного здоров'я – життєздатності і налагодження міжособових стосунків, оскільки вимагає від особистості таких якостей, як рефлексивність, реалістичне прийняття себе та висока суб'єктність.

### *Література*

1. Практическая психология образования / под. ред. И. В. Дубровиной. – 4-е изд., перераб. и доп. – СПб. : Питер, 2004. – 592 с.
2. Адлер А. Наука жить / Альфред Адлер ; пер. с англ. Е. О. Любченко; пер. с нем. А. А. Юдина. – К. : Port-Royal, 1997. – 288 с.
3. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы / Абрахам Маслоу ; пер. с англ. – М. : Смысл, 1999. – 425 с.
4. Абульханова К. О. Методологічне значення категорії суб'єкта для сучасної психології / К. О. Абульханова // Людина. Суб'єкт. Вчинок: Філософсько-психологічні студії / за заг. ред. В. О. Татенка. – К. : Либідь, 2006. – С. 37–51.
5. Братусь Б. С. Аномалии личности / Борис Сергеевич Братусь. – М. : Мысль, 1998. – 298 с.
6. Шувалов А. В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А. В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2004. – № 5. – С. 18–33.
7. Лосієвська О. Г. Вплив психотравмуючих ситуацій на психологічне здоров'я особистості в юнацькому віці / О. Г. Лосієвська // Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія : зб. наук. праць. – Житомир, 2009. – Т. 7. – Вип. 21. – С. 125–130.
8. Петалла О. А. Моніторинг та корекція психологічного здоров'я учнів в умовах навчання / О. А. Петалла // Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія : зб. наук. праць. – Житомир, 2009. – Т. 7. – Вип. 19. – С. 172–178.
9. Ананьев В. А. Психология здоровья / Виктор Алексеевич Ананьев. Кн. 1 : Концептуальные основы здоровья. – СПб. : Речь. – 2006. – 384 с.
10. Психология здоровья : учеб. для вузов / под. ред. Г. С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
11. Титаренко Т. М. Життєві завдання як практики самоконститування особистості / Т. М. Титаренко // Соціальна психологія. – 2008. – № 6. – С. 3–11.
12. Сидоренко Ж. В. Соціально-психологічні передумови постановки завдань щодо психологічного здоров'я / Ж. В. Сидоренко // Соціальна психологія. – 2010. – № 2(40). – С. 85–93.
13. Сидоренко Ж. В. Теоретичні підходи до вивчення психологічного здоров'я та передумов самозадачування особистості з його досягнення / Ж. В. Сидоренко // Актуальні проблеми психології: Екологічна психологія : зб. наук. праць. – Житомир, 2009. – Т. 7. – Вип. 19. – С. 222–226.

© Сидоренко Ж. В.