

ФЕНОМЕН ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я У КОНТЕКСТІ ПСИХОСЕМАНТИЧНОГО ПІДХОДУ

Rabota T.O. The phenomenon of psychological health in the context of psychosemantical approach / T.O. Rabota // Problems of Modern Psychology : Collection of research papers of Kamianets-Podilskiy Ivan Ohienko National University, G.S. Kostiuk Institute of Psychology at the National Academy of Pedagogical Science of Ukraine / scientific editing by S.D. Maksymenko, L.A. Onufrieva. – Issue 36. – Kamianets-Podilskiy : Aksioma, 2017. – P. 285–293.

T.O. Rabota. The phenomenon of psychological health in the context of psychosemantical approach. This article deals with the phenomenon of mental health in the context of psychosemantical approach. The attention is focused on the impact of culture, education and media in the perception and attitude to individual mental health and health in general. The factors that form human health are noted. It is stressed that the maintaining health and normal life of citizens are the most important goals of the international community, these reflected in the principles of European policy «Health-2020: Fundamentals of European Policy in Support of Actions of the State and Society in the Interests of Health and Well-Being». It is described the three levels of description values of the «health». It draws our attention to the fact that with the growth of welfare and satisfaction of the natural primary needs, the relative value of the health increasingly grows. It is indicated that the level of psychological health is related to mental characteristics of personality, opportunities of providing and overcoming the disease, lifestyle and understanding that health is not only the condition of the body, but the life strategy. Also, the article discusses the importance of understanding of individual perception of the concept «mental health». The attention is focused on the using of psychosemantical approach for a deeper studying the category of «health». The text gives information on further perspective of research, which is determining in the actual individual categorization of the concept «mental health».

Key words: mental health, psychosemantics, representations, identity, society, culture, education, development.

Т.О. Работа. Феномен психологічного здоров'я у контексті психо-семантичного підходу. Розглянуто феномен психологічного здоров'я у контексті психосемантичного підходу. Акцентовано увагу на впливі культури, виховання та ЗМІ на сприйняття та відношення до індивідуального психологічного здоров'я і здоров'я загалом. Висвітлено фактори, що формують здоров'я людини. Зазначено, що збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією із найважливіших

цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя». Висвітлено три рівні опису цінності «здоров'я». Акцентовано увагу на тому, що зі зростанням добробуту населення, задоволення його природних первинних потреб, відносна цінність здоров'я усе більше буде зростати. Зазначено, що психологічний рівень здоров'я обумовлений психічними особливостями людини, можливостями забезпечити і подолати хворобу, способом життя і розумінням того, що здоров'я – це не тільки стан організму, але і стратегія життя.

У статті також розглянуто важливість розуміння індивідуального сприйняття поняття «психологічне здоров'я». Акцентовано увагу на використанні психосемантичного підходу для глибшого вивчення категорії «здоров'я». Висвітлено результати наукових досліджень з проблеми загального уявлення стосовно психологічного здоров'я. Визначено, що психологічне здоров'я є варіативним та індивідуально обумовленим. Визначено подальшу перспективу дослідження, яка полягає у визначенні актуальної індивідуальної категоризації поняття «психологічне здоров'я».

Ключові слова: психологічне здоров'я, психосемантика, уявлення, особистість, суспільство, культура, виховання, розвиток.

Т.А. Работа. Феномен психологического здоровья в контексте психосемантического подхода. В данной работе рассмотрен феномен психологического здоровья в контексте психосемантического подхода. Акцентируется внимание на влиянии культуры, воспитания и СМИ, на восприятии и отношении к индивидуальному психологическому здоровью и здоровью в целом. Освещены факторы, формирующие здоровье человека. Отмечено, что сохранение здоровья и полноценной жизни граждан является одной из важнейших целей мирового сообщества, отраженных в основе европейской политики «Здоровье-2020: основы Европейской политики в поддержку действий государства и общества в интересах здоровья и благополучия». Освещены три уровня описания ценности «здоровья». Акцентируется внимание на том, что по мере роста благосостояния населения, удовлетворения его естественных первичных потребностей, относительная ценность здоровья все больше будет возрастать. Отмечено, что психологический уровень здоровья обусловлен психическими особенностями человека, возможностями преодолеть болезнь, образом жизни и пониманием того, что здоровье – это не только состояние организма, но и стратегия жизни.

В статье также рассмотрена важность понимания индивидуально-восприятия понятия «психологическое здоровье». Акцентируется внимание на использовании психосемантичного подхода для более глубокого изучения категории «здоровье». Представлены результаты научных исследований по проблеме общего представления о психологическом здоровье. Также определено, что психологическое здоровье является вариативным и индивидуально обусловленным. Определено

дальнейшую перспективу исследования, которая заключается в изучении актуальной индивидуальной категоризации понятия «психологическое здоровье».

Ключевые слова: психологическое здоровье, психосемантика, представление, личность, общество, культура, воспитание, развитие.

Постановка проблеми. В умовах сьогодення медичної моделі для визначення психічного статусу людини стало недостатньо. Все частіше виникає питання щодо класифікації людини, яка з медичної точки зору здорова, але має певне незадоволення різноманітними аспектами особистого життя. Також категорія психологічного здоров'я не володіє достатньою семантичною ясністю і може зводитися до нормальності розвитку і вживатися як синонім особистісної зрілості. Застосування психосемантичного підходу дозволить визначити концепт, який буде екологічним для нашої культури.

Культура, виховання та ЗМІ відіграють не останню роль у відношенні соціуму до відповідного сприйняття, якою повинна бути психологічно здорова людина. Збереження й відтворення здоров'я перебувають у прямій залежності від рівня культури. Культура відбиває міру усвідомлення й відносини людини до самої себе. Культура включає не тільки певну систему знань про здоров'я, але й відповідне поведіння по його збереженню й зміцненню, засноване на моральних засадах. Але не тільки культурний аспект повинен відображати засади здорового способу життя та здоров'я взагалі. Виховання, профілактика захворювань, просвітницька робота, особливо серед молоді, обізнаність медичних працівників та спеціалістів, які безпосередньо мають відношення не тільки до фізичного, а й до психічного здоров'я відіграє важливу роль у збереженні головної цінності людини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Уявлення щодо феномену психологічного здоров'я є досить розрізненими, поняття категорії «психологічне здоров'я» на даний час є майже невизначеним. Однак, в літературі представлено ряд авторських точок зору, які демонструють відповідні наукові позиції. Так, О. Шувалов визначає психологічне здоров'я як нормальну суб'єктивну реальність; О. Завгородня – як інтеграцію внутрішнього та зовнішнього, у її розумінні основою високого рівня розвитку психологічного здоров'я є «особистісний центр»; Н. Колотій акцентує увагу на системі якісних характеристик індивідуального розвитку особистості. В. Коновальчук розглядає психологічне здоров'я як здорові механізми захисту; І. Щербакова висвітлює духовність як показник психологічного здоров'я.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я – стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби або фізичних дефектів [11, с. 15].

Здоров'я визначає процес адаптації індивіда до соціально створеної реальності, до змін зовнішнього середовища.

До факторів, що формують здоров'я людини, відносяться наступні:

50% – спосіб життя визначається соціально-економічними умовами життя. Сюди входить режим праці і відпочинку, культурний рівень, харчування, особиста гігієна, заняття фізичною культурою і спортом.

20% – фактори зовнішнього середовища (природно-кліматичні умови).

20% – біологічні чинники (генетична схильність здоров'я і хвороби).

10% – стан медичної допомоги в країні [12, с. 18].

Держава розглядає здоров'я населення як одну з найбільших цінностей, яке є необхідним компонентом розвитку та соціально-економічного процвітання України. Саме тому створення оптимальних умов для реалізації потенціалу кожного громадянина впродовж всього життя та досягнення адекватних стандартів якості життя та благополуччя населення є одним із основних завдань Стратегії сталого розвитку. Збереження здоров'я та повноцінного життя громадян є однією із найважливіших цілей світової спільноти, відображених у засадах європейської політики «Здоров'я-2020: основи Європейської політики в підтримку дій держави і суспільства в інтересах здоров'я і благополуччя» [9, с. 3].

Здоров'я – це природна, абсолютна життєва цінність, що займає верхній щабель в ієрархічній градації цінностей, а також у системі таких категорій людського буття, як інтереси й ідеали, гармонія, краса, зміст і щастя життя, творча праця, програма й ритм життєдіяльності [4, с. 61]. **Зі зростанням добробуту населення задоволення його природних первинних потреб (у їжі, житлі й ін.) відносна цінність здоров'я усе більше буде зростати.**

Можна виділити три рівні цінності здоров'я:

1. *Біологічний* – споконвічне здоров'я, що включає саморегуляцію організму, гармонію фізіологічних процесів і максимальну адаптацію.

2. *Соціальний* – здоров'я як міра соціальної активності, діяльного відношення індивіда до миру.

3. Особистісний (психологічний) – здоров'я як заперечення хвороби та її подолання [4, с. 63].

Цінність здоров'я не перестає бути такою, навіть якщо вона не усвідомлюється людиною; вона може бути й схованою (латентною). Більшість людей цінність здоров'я усвідомлюють тільки тоді, коли воно перебуває під серйозною загрозою або майже втрачено. Здоров'я займає в ієрархії потреб людини провідні позиції.

Критерієм міри адекватності відношення до здоров'я в побуті може служити ступінь відповідності дій і вчинків людини вимогам здорового способу життя, а також нормативним вимогам медицини, санітарії, гігієни. Відношення до здоров'я містить у собі й самооцінку людиною свого фізичного й психічного стану, що є свого роду індикатором і регулятором його поведінки [1, с. 55]. Самооцінка фізичного та психічного стану виступає як реальний показник здоров'я людей.

Виділяють три рівні опису цінності «здоров'я»:

1. Біологічний – початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів, як наслідок максимуму адаптації.

2. Соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльності, відношення людського індивіда до світу.

3. Особистий психологічний – здоров'я є відсутністю хвороби, але швидше заперечення її у значенні подолання (здоров'я – не тільки стан організму, але й стратегія життя людини) [3, с. 12].

Психологічний рівень здоров'я обумовлений психічними особливостями людини, можливостями забезпечити і подолати хворобу, способом життя і розумінням того, що здоров'я – це не тільки стан організму, але і стратегія життя [10, с. 57]. До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини (збудливість, емоційність, чутливість). Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів.

Психічне здоров'я пов'язане з особливостями мислення, характеру, здібності. Все це обумовлює особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів [5, с. 236]. Суттєво впливають на здоров'я людини її особливі психічні стани, які не є постійними якостями, але виникають спонтанно або під впливом зовнішніх факторів (розлад свідомості, зміни настрою, апатія, афектні стани, напруженість тощо).

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, складових духовної культури людства (освіти, науки, релі-

гії, моралі, етики, ставлення до сенсу життя, власних ідеалів, світогляду). Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його стосунків із структурними одиницями соціуму (сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки) – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування. Враховуються також міжжетнічні стосунки, рівень матеріального добробуту. Треба зазначити, що в реальному житті всі ці 4 складові діють одночасно, і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини [13, с. 892].

Враховуючи інтенсивний розвиток суспільства, інформаційну насиченість і безпосередньо онтогенез особистості, у кожній окремій людині формується своє власне уявлення про певні речі, системи, події. Це стосується і відношення до психологічного здоров'я та здоров'я взагалі. Сьогодні спостерігається тенденція до двох крайностей – це або, знецінення індивідом себе та свого психологічного здоров'я, або, навпаки, надмірна увага (фізичні, психоемоційні, медикаментозні навантаження на організм), що теж певною мірою може шкодити.

Психосемантика є новою галуззю і напрямком у сучасній психології. Вона об'єднує психологічні дослідження значення, що розуміється в психології як найважливіша одиниця психічного відображення у свідомості людини.

Для психолога ставлення позначення до зазначеного відповідного предмета – спеціальна проблема з безліччю аспектів.

Виходячи з цього у психосемантичному підході розрізняють:

1) «об'єктивний зміст знакового образу» – це реальні, історично вироблені норми суспільної діяльності;

2) «ідеальний зміст знакового образу» – це відображення «об'єктивного змісту» в суспільній свідомості;

3) «суб'єктивний зміст знаку» – відображає «ідеальний зміст» лише в тій мірі, в якій суб'єкт наближається у своїй індивідуальній діяльності до «об'єктивного змісту», тобто до засвоєння норм суспільної діяльності. Значення є предметом лінгвістичної семантики (і її формалізованого варіанта – логічної семантики) саме в аспекті «ідеального змісту», тобто як одиниця суспільної свідомості [6, с. 123].

Однак саме в тій мірі, у якій індивідуальна діяльність відтворює тільки частину сукупної суспільної діяльності, а індивідуальна свідомість відображає тільки частину суспільного досвіду, особливий статус набуває аспект «суб'єктивного змісту знаку». Зведення функціонування значень в індивідуальній свідомості

до простої репродукції семантичних норм передбачає зрештою прийняття метафізичної культурологічної концепції лінгвістичного детермінізму. Існування загальнозначаючих норм не скасовує індивідуальних особливостей у «функціональному використанні знаку». Існування «суб'єктивних змістів позначок» обґрунтовує особливий онтологічний статус значення як предмета психології, що розглядає знак як особливий «квазіоб'єкт», створений індивідуальною діяльністю конкретного суб'єкта [7, с. 98]. Таким чином, в першому наближенні предмет психосемантики може бути визначений як вибіркове засвоєння і трансформації значення в індивідуальній свідомості у процесі індивідуальної діяльності.

«Суб'єктивний зміст знаку» виявляє метод психологічного експерименту, який, на відміну від текстового експерименту, звертається не до застиглої мовної продукції, а до живого носія мови [8, с. 15].

Так, за допомогою психосемантичного підходу можливим є виявлення індивідуального ставлення до цього питання. Дослідження, яке проводилось О.В. Козловим, свідчить про те, що психологічне здоров'я є феноменом, який складається з ряду сфер, кожна з яких займає різну частину загального психологічного здоров'я. [2, с. 130]. Також, результати його дослідження говорять про те, що психологічне здоров'я варіативне та індивідуально обумовлене. За допомогою психосемантичного підходу дослідниками було виділено 11 сфер психологічного здоров'я, до яких відносяться: відсутність психічних відхилень; духовна рівновага; просоціальна орієнтація; фізичне благополуччя; гуманістична позиція; прагнення бути собою; творчість; сімейне благополуччя; любов до Бога, природи; орієнтація на мету; інтелектуальне вдосконалення.

Висновки. Бути здоровим – природне прагнення людини. Здоров'я й духовно розвинута людина гарна, бо вона себе добре почуває, здатна одержувати задоволення від праці, має змогу вдосконалюватися, досягаючи нев'янучої молодості духу й внутрішньої краси. Свідомими діями хворий здатний захистити себе від «входу» у хворобу й запобігти розвитку патологічного вогнища. Отже, для повноцінного життя особистості важливим є підтримка гармонійної взаємодії психічного та фізичного здоров'я. У цьому процесі налагодженість роботи системи охорони здоров'я в країні грає далеко не останню роль.

Перспективою подальших досліджень даної проблеми є розробка та апробація психосемантичних методів дослідження для

детальнішого вивчення актуального етапу індивідуальної категоризації поняття «психологічне здоров'я».

Список використаних джерел

1. Завгородня О.В. Проблема психологічного здоров'я: спроба теоретичного аналізу / О.В. Завгородня // Практична психологія та соціальна робота. – 2007. – № 1(94). – С. 55–60.
2. Козлов А.В. Структура психологического здоровья: психо-семантический поход / А.В. Козлов // Вестник Харьковского национального университета. – Х., 2011. – С.130–133.
3. Колотій Н.М. Психологічне здоров'я підлітків та його оцінка в умовах загальноосвітнього навчального закладу: автореф. дис....к.п.н.: 19.00.07 / Н.М. Колотій. – Х. : ХНУ, 2003. – 21 с.
4. Коновальчук В. До проблеми психологічного здоров'я як базової цінності особистості (глибинно психологічний аспект) / В. Коновальчук // Молодь і ринок. – 2008. – № 3. – С. 61–65.
5. Медична психологія: Підручник / С.Д. Максименко, Я.В. Цехмістер, І.А. Коваль, К.С. Максименко; за заг.ред. С.Д. Максименко. – 2-ге видання. – К. : Видавничий дім «Слово», 2014. – 520 с.
6. Петренко В.Ф. Основы психосемантики. Учебное пособие / В.Ф. Петренко. – Смоленск : Издательство СГУ, 1997. – 400 с.
7. Петренко В.Ф. Психосемантика сознания / В.Ф. Петренко. – М. : Издательство МГУ, 1988. – 208 с.
8. Петренко В.Ф. Семантический анализ профессиональных стереотипов / В.Ф. Петренко // Вопросы психологии. – 1986. – №3. – 236 с.
9. Проект Концепції розвитку системи громадського здоров'я в Україні. – 2016. – 19 с.
10. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб. : Питер, 2006. – 607 с.
11. Устав (Конституция) Всемирной организации здравоохранения. – Женева, 1998.
12. Шувалов А.В. Гуманитарно-антропологические основы теории психологического здоровья / А.В. Шувалов // Вопросы психологии. – 2004. – № 66. – С. 18–33.
13. Щербакова І.М. Духовний вимір психологічного здоров'я особистості в сучасному глобалізованому просторі / І.М. Щербакова // Проблеми сучасної психології. – 2010. – 10. – С. 892–901.

Spysok vykorystanyh dzherel

1. Zavgorodnja O.V. Problema psihologichnogo zdorov'ja: sprobna teoretychnogo analizu / O.V. Zavgorodnja // Praktychna psihologija ta social'na robota. – 2007. – № 1(94). – S. 55–60.
2. Kozlov A.V. Struktura psihologicheskogo zdorov'ja: psihosemantycheskyj pohod / A.V. Kozlov // Vesnyk Har'kovskogo nacional'nogo universyteta. – H., 2011. – S.130–133.
3. Kolotij N.M. Psihologichne zdorov'ja pidlitkiv ta jogo ocinka v umovah zagal'noosvitn'ogo navchal'nogo zakladu: avtoref. dys....k.p.n.: 19.00.07 / N.M. Kolotij. – H. : HNU, 2003. – 21 s.
4. Konoval'chuk V. Do problemy psihologichnogo zdorov'ja jak bazovoi' cinnosti osobystosti (glybynno psihologichnyj aspekt) / V. Konoval'chuk // Molod' i rynek. – 2008. – № 3. – S. 61–65.
5. Medychna psihologija: Pidruchnyk / S.D. Maksymenko, Ja.V. Cehmister, I.A. Koval', K.S. Maksymenko; za zag.red. S.D. Maksymenko. – 2-ge vydannja. – K. : Vydavnychyj dim «Slovo», 2014. – 520 s.
6. Petrenko V.F. Osnovy psihosemantiki. Uchebnoe posobie / V.F. Petrenko. – Smolensk : Izdatel'stvo SGU, 1997. – 400 s.
7. Petrenko V.F. Psihosemantika soznanija / V.F. Petrenko. – M. : Izdatel'stvo MGU, 1988. – 208 s.
8. Petrenko V.F. Semanticheskij analiz professional'nyh stereotipov / V.F. Petrenko // Voprosy psihologii. – 1986. – №3. – 236 s.
9. Proekt Konceptcii' rozvytku systemy gromads'kogo zdorov'ja v Ukraini. – 2016. – 19 s.
10. Psihologija zdorov'ja: Uchebnik dlja vuzov / Pod red. G.S. Nikiforova. – SPb. : Piter, 2006. – 607 s.
11. Ustav (Konstitucija) Vsemirnoj organizacii zdavoohranenija. – Zheneva, 1998.
12. Shuvalov A.V. Gumanitarno-antropologicheskie osnovy teorii psihologicheskogo zdorov'ja / A.V. Shuvalov // Voprosy psihologii. – 2004. – № 66. – S. 18–33.
13. Shherbakova I.M. Duhovnyj vymir psihologichnogo zdorov'ja osobystosti v suchasnomu globalizovanomu prostori / I.M. Shherbakova // Problemy suchasnoi' psihologii'. – 2010. – 10. – S. 892–901.

Received January 18, 2016

Revised February 20, 2016

Accepted March 21, 2017