

Резюме. В статье рассмотрены объяснения термина «благополучие», его составляющих. Выяснено содержание феномена «здоровье», представлены причинно-следственные связи между терминами «благополучие» и «здоровье». В контексте исследования сделан вывод, что определение «здоровья» и «благополучия» по указанным в статье общим признакам - подобны, близкие по смыслу понятия, но не тождественные.

Ключевые слова: благополучие, здоровье, составляющие благополучия, счастья, человек.

Summary. In the article, the explanation of the term "well-being" and its components were examined. The essence of the phenomenon of "health" was determined; the causal link between the terms "well-being" and "health" was highlighted. In the context of the study it was concluded that the definition of "health" and "well-being" by their common features that are noted in the article are similar and close in their concept's meaning, but not identical.

Key words: well-being, health, the components of the wellbeing, happiness, person.

УДК: 159.942

Л.М. ЛИСЕНКО

ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПРОБЛЕМИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

У статті розглядаються основні підходи до вивчення психологічних аспектів здоров'я, особливостей формування ставлення до здоров'я на різних вікових етапах життя людини. Розкривається сутність поняття психічне здоров'я та визначаються основні критерії. Перспективу подальшого дослідження складають проблеми психічного здоров'я, діагностика ставлення до здоров'я в онтогенезі.

Ключові слова: здоров'я, психічне здоров'я, критерії психічного здоров'я, ставлення до здоров'я, особистісна самореалізація.

Постановка проблеми. Актуальність проблеми психічного здоров'я та ставлення до нього постає у зв'язку з несприятливою екологічною ситуацією, соціальними перетвореннями, погіршенням його стану у підростаючого покоління, дисгармонійним стилем життя. Ускладнення соціального середовища, міжособистісних відносини, інформаційний пресинг призводять до того, що психологічні навантаження переходять у повсякденну реальність. Тому необхідно докладати певних зусиль для покращення психосоціального розвитку молоді. Саме морально здорова особистість може успішно адаптуватися в соціумі, розумно планувати життєві цілі та підтримувати активність у їх досягненні, проявляти здатність до регуляції поведінки, розвиватися та самореалізуватися.

Розглядаючи даний аспект проблеми, ми базуємось на уявленні, що психічне здоров'я розглядається, згідно до визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я, як стан добробуту, при якому людина може реалізувати власний потенціал, справлятися з життєвими стресами, продуктивно працювати та здійснювати внесок у життя суспільства. У роботах таких вчених, як М.Я. Басов, В.М. Бехтерев, П.П. Блонський, Л.С. Виготський розглядалися проблеми психічного здоров'я особистості. У зарубіжних авторів А. Біне, Ж. Піаже, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса зверталася увага на різні аспекти даної проблематики. Критерії психічного здоров'я у сучасній психології не характеризуються певним комплексом, хоча можна виокремити такі параметри: адекватне сприйняття навколишньої дійсності, цілісність особистості, успішна адаптація у соціальному середовищі, активність у різних сферах діяльності, особистісний розвиток.

Мета даної статті полягає у здійсненні аналізу психологічних підходів щодо визначення критеріїв психічного здоров'я особистості та формування ставлення до нього на різних вікових етапах.

Результати теоретичного дослідження. Узагальнюючи, можна виокремити такі підходи, в межах яких висвітлюється питання психічного здоров'я та ставлення до нього. Згідно до основних положень, які представлено у комплексному підході (М. Мюррей, В. Евванс) здоров'я визначається як багатофакторний конструкт, що представляє взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних факторів [4]. У антропологічному підході ставлення до здоров'я розглядається як важлива умова буття, як один із аспектів суб'єкта життєдіяльності, що керує індивідуальними силами та здібностями людини.

У межах екопсихологічного підходу виокремлюють когнітивний, перцептивно-афективний, практичний та мотиваційний компоненти, які характеризують суб'єктивне ставлення людини до здоров'я [5]. Так, перцептивно-когнітивний компонент показує, в якій мірі проявляється ставлення до здоров'я, здорового способу життя в емоційній сфері, чутливість людини до зміни життєвих функцій організму, сприйнятливості до естетичних аспектів здоров'я. Когнітивний компонент показує, наскільки людина готова сприймати інформацію про проблеми здорового способу життя. Практичний компонент показує, як людина виконує різні практичні дії, спрямовані на турботу про здоров'я. Мотиваційний компонент показує, наскільки людина прагне вплинути на членів сім'ї, інших людей, щоб вони проявляли турботу про здоров'я та дотримувались здорового способу життя.

У межах феноменологічного підходу до вивчення психічного здоров'я, в першу чергу, розглядаються суб'єктивні переживання та прояв індивідуального (К. Ясперс, І. Ялом та ін.). У еволюційному підході до визначення поняття психологічного здоров'я, внутрішньо особистісні перетворення, будь-які явища душевного

життя оцінюються в контексті загальної видової еволюції (В.І. Вернадський, В.П. Казначесв, С.А. Спірін, К. Лоренц). Згідно до поглядів зазначених авторів, ознаками здоров'я є успішність соціальної адаптації [4].

Гуманістичний підхід базується на розумінні здоров'я як системної якості, що відповідає певному рівню інтегрованості особистості (А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс). Психічне здоров'я особистості пов'язано з самоактуалізацією і актуалізацією. Здорова особистість характеризується успішними соціальними відносинами, емоційними гараздами і здатністю до самопізнання. Базуючись на концепції особистісного росту К. Роджерса сенс розвитку здорової особистості полягає у здобутті свободи, самої себе та життєвого шляху, самоактуалізації. Тобто, взаємодія з власним внутрішнім світом є не менш значущою, ніж з соціальним середовищем. Психічне здоров'я можна аналізувати через прояви Я в житті особистості, яке диференціюється через минуле, теперішнє і майбутнє. Спостерігаючи за динамікою розвитку системи «Я» можна побачити як людина удосконалюється, які труднощі переживає у взаємодії зі світом і оточенням, та оцінити її психічне здоров'я. Важливим, у положеннях А. Маслоу, щодо природи людини є самоактуалізація, як вершина в ієрархії потреб. Розвиваючись, у людини змінюються безперервно її побутові та дифіцитарні мотиви. Суб'єктивний досвід людини завжди є індивідуальним, оскільки потреби індивідуальні, що і актуалізує унікальність людини. Процес самоактуалізації включає здоровий розвиток здібностей людини, яка може жити більш обмірковано і досконало. Психічне здоров'я людини, на думку вченого, проявляється у відсутності невротичних проявів та психічних розладів. Психічно здорові люди прагнуть до досконалості та самоактуалізуються, виконуючи добре те, на що здібні. Г. Олпорт вважає, що здорова особистість характеризується широкими межами «Я», успішними соціальними відносинами, емоційними гараздами і здатністю до самопізнання [5].

У межах функціонального підходу М. Харріс зазначає, що концепції і стандарти психічного здоров'я повинні змінюватися в часі, культурі та групових очікуваннях. У концепції соціальної компетентності М.Б. Сміта виокремлюється фактор «зрілості» (висока самооцінка, впевненість у собі, енергійність, відповідальність, автономія, довіра до інших, наполегливість у поєднанні з гнучкістю, реалізм у поєднанні з надією), що є визначальними факторами успішності в діяльності [5]. Г.С. Салліван, розглядає успішну адаптацію в сфері міжособистісних відносин, як необхідну умову душевного здоров'я та благополуччя особистості [2].

У чисельних сучасних дослідженнях представлено цілісне бачення сутності психічного та психологічного здоров'я (Б.С. Братусь, І.В. Дубровіна, В.І. Слободчиков, А.Б. Холмогорова та ін.). Психічне здоров'я доцільно розглядати, як багаторівневе поняття. Найвищий рівень психічного здоров'я особистісно-змістовий, який визначається якістю змістових відношень людини. Наступний рівень індивідуально-психологічного здоров'я, який залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації змістових прагнень. Далі розглядається рівень психофізіологічного здоров'я, який визначається особливостями внутрішньої, мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності [2]. На думку І.В. Дубровіної, психологічний аспект психічного здоров'я саме і передбачає увагу до внутрішнього світу дитини, до її впевненості чи невпевненості в собі, в своїх силах, розумінні здібностей, інтересів та у ставленні до інших людей та суспільних подій [5].

Згідно до положень Всесвітньої організації охорони здоров'я визначають такі критерії психічного здоров'я:

- усвідомлення та почуття безперервності, постійності та ідентичності фізичного та психічного «Я»;
- почуття постійності та ідентичності переживань в одноманітних ситуаціях;
- критичне ставлення до себе та власної психічної діяльності та її результатів;
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі та частоті впливу середовища, соціальним обставинам та ситуаціям;
- здатність управляти поведінкою відповідно до соціальних норм, правил, законів;
- здатність планувати власну життєдіяльність та реалізувати свої плани;
- здатність змінювати спосіб поведінки в залежності від зміни життєвих ситуацій та обставин [1].

Таким чином, рівень психічного здоров'я людини визначається чисельними соціальними, біологічними і психологічними факторами. Погіршення психічного здоров'я може бути пов'язано з швидкими соціальними змінами, стресовими умовами на роботі, нездоровим способом життя, порушенням прав людини. Також, є біологічні причини психічних розладів, включаючи генетичні фактори, які сприяють дисбалансу хімічних речовин в головному мозку [1].

У більшості сучасних досліджень (Р.А. Березовської, Л.В. Куликова, Л.Б. Дихан) здоров'я визначається як складний цілісний феномен, що включає фізичний, психічний, соціальний і моральний компоненти. Ставлення до здоров'я є системою індивідуальних вибіркових зв'язків особистості з різноманітними явищами навколишньої дійсності, що сприяє чи загрожує здоров'ю людей, а також певну оцінку індивідом власного психічного і фізичного стану [2].

З точки зору Г.С. Нікіфорова, поняття здоров'я системне, включає біологічний, психологічний та соціальний рівень. Організм є здоровим, якщо показники його функцій відповідають середнім показникам норми, або мають допустимі відхилення, відповідно певним межах. Здоровою є людина, яка може виконувати соціальні функції та пристосовуватися до змінних умов середовища [5]. Зміст поняття психічного здоров'я, вчений вбачає у поєднанні біологічних та соціальних властивостей особистості та їх співвідношенні з зовнішніми вимогами оточення при саморегуляції цього співвідношення. Тобто психічне здоров'я є системою психічних властивостей, де узгоджено і збалансовано всі процеси, які відбуваються у внутрішньому світі особистості адекватно до вимог оточення. Можливим є виокремлення трьох типів психічного здоров'я. Перший

тип – гармонійний, це благополучне, добре психічне здоров'я, коли особистість характеризується спрямованістю на конструктивну діяльність, у неї формується відповідальне ставлення до справ, стійкі інтереси, переважає добрий настрій, успішно складається спілкування, результати діяльності досить високі. Другий тип, протилежний до першого, для нього характерним є непослідовність поведінки, спрямованість до оточення егоїстична, вимоглива, діяльність може бути деструктивною, показники діяльності невисокі, конфліктність з оточенням, схильність до внутрішніх конфліктів, що може бути причиною самотності та поганого настрою. Третій тип – змішаний, поєднує в собі риси першого та другого типу [5].

На різних вікових етапах якісно змінюється структура ставлення до здоров'я. У ранньому дитинстві та дошкільному віці на ставлення дитини до себе, а відповідно і до здоров'я, впливає найближче соціальне оточення. Перші три роки у дитини тільки формуються психологічні механізми, які дозволяють самостійно виокремлювати і адекватно оцінювати особливості власного організму, психіки, станів. У дитини уже виникають певні психологічні відчуття, пов'язані зі станом і функціонуванням фізіологічних та психологічних систем. Починаючи з раннього дитинства відбувається фіксація поведінки близьких дорослих: їх турботи, уваги чи роздратування, невдоволення в період коли дитина хворіє. У дошкільників формування ставлення до здоров'я пов'язано з оцінками, які сприймаються при спілкуванні з дорослими. Важливим для дошкільників, особливо для дівчаток, є оцінка іншими фізичного образу, що впливає на самооцінку та самопочуття. У молодших школярів ставлення до здоров'я включає особистісний сенс, та усвідомлюється як необхідність для успішного освоєння навчальної діяльності, заняття спортом та інших захоплень. Розглядаючи ставлення до здоров'я, як частину «Я-концепції», на цьому віковому етапі, слід зазначити, що у дитини формується певне стабільне ставлення до себе та самооцінка. При цілеспрямованому вихованні, навчанні та закріпленні правил гігієни, мотивації до занять фізичною культурою ставлення до здоров'я у дітей змінюється [4].

Формування ставлення до здоров'я у підлітковому віці пов'язано з розвитком ідентичності, «почуттям дорослості», уваги до власної зовнішності. Проблема здоров'я, здорового способу життя у цьому віці входить не тільки до кола уваги підлітків, але і дорослих та однолітків. Підлітки намагаються самоствердитися в багатьох сферах, але не завжди успішно, одним зі способів здобути бажаний статус у колективі можуть бути ризики, пов'язані зі станами здоров'я, зайняття екстремальними видами спорту. У ранньому юнацькому віці тема здоров'я та ставлення до нього пов'язана з особистісним та професійним самовизначенням, в деяких професіях є високі вимоги до здоров'я, в інших цей компонент професійної готовності не враховується. У старшокласників є усвідомлення, що від стану здоров'я багато в чому залежить успішність діяльності, статус в колективі, суспільстві та сімейне щастя [3].

Психічне здоров'я дорослої людини не проявляється незалежно від попередніх етапів розвитку, особливо підліткового та юнацького віку. Саме на цих стадіях формуються та вступають у взаємодію із зовнішніми факторами внутрішні властивості особистості, такі, що закладені генетично, чи набуті в перші роки життя в дошкільному чи молодшому шкільному віці. Особливо, важливим є підлітковий період, пов'язаний з пошуком ідентичності. Попередні етапи життя значною мірою визначають стан психічного здоров'я дорослої людини, його стабільність і благополуччя, чи розчарування та відхилення. Так, порушення можуть проявлятися у відсутності домінуючих тенденцій: егоїстичних проявів, які виникають в несприятливих соціальних умовах, або в результаті конфлікту з оточенням. Хвороблива сила реакції на зовнішні ситуації призводить до психологічних травм, наслідком яких можуть бути неврози. Найбільші відмінності у ставленні до здоров'я, від надмірної турботи до ризику та розтрата, характерні для дорослих. У зрілому віці зростає цінність та значущість здоров'я, зацікавленість інформацією та прагнення до покращення його стану.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Аналіз підходів вчених до визначення поняття психологічне здоров'я, та особливостей формування ставлення до здоров'я на різних вікових етапах дає можливість зробити наступні висновки:

1. Психічне здоров'я можна визначити як систему психічних властивостей, де узгоджено і збалансовано процеси внутрішнього світу особистості та їх відповідність вимогам соціуму.
2. Критерії психічного здоров'я визначаються як усвідомлення фізичного та психічного «Я»; критичне ставлення до себе та власної психічної діяльності; адекватність психічних реакцій соціальним обставинам та ситуаціям; здатність до саморегуляції поведінки; здатність адаптуватися при зміні життєвих ситуацій та обставин.
3. На основі проведеного аналізу психологічних підходів можна зазначити, що поняття здоров'я визначається як багатофакторний конструкт, що представляє взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних факторів. Психічне здоров'я особистості пов'язано з самоактуалізацією і актуалізацією, успішною адаптацією в сфері міжособистісних відносин, адекватною самооцінкою та особистісною зрілістю.
4. Психічне здоров'я дорослої людини залежить від розвитку в дитинстві, особливо підлітковому та юнацькому віці, що пов'язано з формуванням ідентичності. Попередні етапи життя значною мірою визначають стан психічного здоров'я дорослої людини, його стабільність і благополуччя, чи розлади.

Подальший розгляд проблеми вбачаємо у проведенні досліджень з питань ставлення до здоров'я на різних вікових етапах, зокрема, у школярів. Важливою також необхідність надання інформації з питань підтримки та збереження здоров'я, пошуку ефективних способів розвитку ціннісного ставлення до здоров'я.

Список використаних джерел

1. Бюллетень Всемирной организации здравоохранения. Выпуск 92 – 2014 – №8 – С. 54-62.
2. Дерябо С.Д. Диагностика образовательной среды / Под ред. В.П. Лебедевой, В.И. Панова. – М., РАО Центр комплексного формирования личности, 1997. – С. 69-81.
3. Казанская В.Г. Подросток: трудности взросления. / В.Г. Казанская – СПб.: Питер, 2008. – 283 с.
4. Пахальян В.Э. Развитие и психическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. / В.Э. Пахальян – СПб.: Питер, 2006. – 240 с.
5. Психология здоровья (школьный возраст): Учеб. пособие / Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: изд-во С. – Петерб. ун-та, 2008. – 680 с.

References

1. Bjuulleten' Vsemirnoj organizacii zdavoohranenija. Vypusk 92 – 2014 – №8 – S. 54-62.
2. Derjabo S.D. Diagnostika obrazovatel'noj sredy / Pod red. V.P. Lebedevoj, V.I. Panova. – M., RAO Centr kompleksnogo formirovanija lichnosti, 1997. – S. 69-81.
3. Kazanskaja V.G. Podrostok: trudnosti vzroslenija. / V.G. Kazanskaja – SPb.: Piter, 2008. – 283 s.
4. Pahal'jan V.Je. Razvitie i psihicheskoe zdorov'e. Doshkol'nyj i shkol'nyj vozrast. / V.Je. Pahal'jan – SPb.: Piter, 2006. – 240 s.
5. Psihologija zdorov'ja (shkol'nyj vozrast): Ucheb. posobie / Pod red. G.S. Nikiforova. – SPb.: izd-vo S. – Peterb. un-ta, 2008. – 680 s.

Резюме. В статье рассматриваются основные подходы к изучению психологических аспектов здоровья, особенности формирования отношения к здоровью на разных возрастных этапах жизни человека. Раскрывается содержание понятия психическое здоровье и определяются его основные критерии. Перспективу дальнейшего исследования составляют проблемы психического здоровья, диагностика отношения к здоровью.

Ключевые слова: здоровье, психическое здоровье, критерии психического здоровья, отношение к здоровью, личностная самореализация.

Summary The article highlights the main approaches to the study of the psychological aspects of health, peculiarities of formation of attitudes towards health at different age stages of life. The essence of the concept of mental health and its main criteria are revealed in this article. Problems of mental health, diagnostics of the attitude to health make up a prospect for further research.

Key words: health, mental health, criteria of mental health, attitude to health, personal self-realization.

УДК 159.922.8:316.752

А.В. ЛІЩУК

ВПЛИВ ЦІННІСНИХ ОРІЄНТАЦІЙ НА ПРОФЕСІЙНЕ САМОВИЗНАЧЕННЯ СТАРШОКЛАСНИКІВ

В основі самовизначення у ранній юності лежить особистісне самовизначення, яке має ціннісно - смислову природу; активне визначення своєї позиції відносно суспільно виробленої системи цінностей, визначення на цій основі смислу свого особистого існування; найбільш об'ємним визначенням особистого самовизначення є процес формування смислової системи, в якій поєднані уявлення про себе і світ. Професійне середовище виступає визначальним чинником цих процесів. Професійне самовизначення розглядається як вибір і реалізація способу взаємодії з оточуючим світом і пошуком сенсу у цій діяльності. Центральним моментом, крізь призму якого розглядається все становлення особистості в перехідному віці, включаючи і його юнацький етап, є «нормативна криза ідентичності». Важливого значення у процесі формування ідентичності мають ціннісні орієнтації. В формі ціннісних орієнтацій в результаті надбання цінностей фіксується вагомий, найважливіший для людини. За даними дослідження впливу ціннісних орієнтацій та спрямованості особистості на професійне самовизначення старшокласників було виявлено, що вплив є, і є суттєвим. Оскільки респонденти вважають, що розваги, спілкування з іншими людьми, частя інших, наявність хороших та вірних друзів, матеріально забезпечене життя є важливішим ніж пізнання, суспільне визнання та цікава робота.

Ключові слова: самовизначення, особистість, ціннісні орієнтації, ідентичність, професія, спрямованість, комерціалізація.

Постановка проблеми. Для юнацького віку є актуальним порівняння з іншими людьми. Практично всі психологи визначають ранню юність, як критичний період формування самосвідомості і розглядають розвиток самосвідомості як центральний психічний процес перехідного віку. Проблема вивчення психічного розвитку і, зокрема, становлення особистості є однією з основоположних у вітчизняних та зарубіжних психологічних дослідженнях. При сучасних процесах трансформації молоді люди одержують значну кількість ідеологічних, соціальних, професійних можливостей. Відтак перед психологічною наукою постають питання: що наповнює внутрішній світ сучасної молодої людини, як формується її індивідуальність? Важливо зрозуміти, які психологічні механізми сприяють розвитку активної молодою людини як унікальної особистості, досягати контролю над життєвими обставинами, бути діяльною, продуктивною і щасливою. Основою для проведення