

Сковороди»]. – Переяслав-Хмельницький: ПП «СКД», 2012. – Вип. 10. – С.57 – 66.

6. Лунева О. В. Эмоциональный интеллект: история изучения и соотношение с социальным интеллектом / О.В. Лунева, А.В. Манторова. // Теоретические и методические вопросы исследования социального и эмоционального интеллектов. – М.: Изд-во Моск. Гуманитарного ун-та., 2008. – С. 26 – 31.

The article deals with the social and emotional intelligence of social workers. The importance of the personality characteristics data for the professions of the “person - person” sphere is emphasized. The data of studies of the level of social and emotional intelligence, organizational and communication skills of social workers, their self-esteem and features of self - concept are given.

Key words: emotional intelligence, social intelligence, self-esteem of the person, social workers.

УДК 159.9.019.4:37.013.77-053.6

Штима В.В.

студентка IV курсу, напрям підготовки «Практична психологія»,

Мукачівський державний університет

Марценюк М.О.

кандидат психологічних наук, старший викладач,

Мукачівський державний університет

ДОСЛІДЖЕННЯ ПРИЧИН ПОРУШЕНЬ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ У МОЛОДІЖНОМУ СЕРЕДОВИЩІ

У статті розглянуто поняття «здоров'я» з погляду різних вчених та дослідників. Розкрито уявлення молоді щодо здорової поведінки та представлено та проаналізовано результати емпіричного дослідження причин порушень здорової поведінки у сучасному молодіжному середовищі .

Ключові слова: здоров'я, наукові підходи до поняття здоров'я, здоровий спосіб життя, молодіжне середовище, здорова поведінка.

Значення здоров'я в житті кожної людини та суспільства набуває сьогодні все більшої ваги. Центр профілактичних зусиль сьогодні зміщується із конкретних розладів на загальне зміцнення здоров'я.

Все більшого значення набувають дослідження здоров'я в контексті гуманітарних дисциплін, особливо соціальної психології, яка займається

дослідженням механізмів, що орієнтують на здоровий спосіб життя, пропагандою превентивної поведінки [6].

Показники здоров'я розглядаються у сучасному соціумі, як кумулятивні індикатори рівня благополуччя суспільства в цілому та окремих його прошарків. Численні дослідження показують, що стан здоров'я людей в Україні постійно знижується, тому збереження та зміцнення здоров'я людини є актуальною проблемою і турботою нашої держави.

Здоров'я людини є досить складним феноменом та може розглядатися як філософська, соціальна-економічна, біологічна, медична, соціально-психологічна категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, також постійно змінюється [1].

Проблема здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників. Так, серед вітчизняних та зарубіжних дослідників питання, пов'язані із різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О. В. Алексеев (настрій і здоров'я); М.Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б.С. Братусь (аномалії особистості); І.В. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л.Д. Дьоміна, І.О. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, О. В. Наскова, І.В. Толкунова (психологія здоров'я людини); С.Д. Максименко (генетична психологія); Г. С. Никифоров (психологія здоров'я); В. М. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); Д.Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О.В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О.Я. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші. Серед цілого ряду авторських позицій переважають наукові погляди, згідно з якими психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу: В. Франкл, А. Маслоу (психологічне здоров'я як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації); А. Адлер, Е. Фромм (міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я); а також дослідження С. Московичі, К. Ерзміш у яких проблема хвороби та здоров'я розглядається в руслі теорії соціальних уявлень та інші [4].

Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше - способом життя. Спосіб життя включає в себе такі категорії, як рівень життя, якість його та стиль. Урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я, не викликає сумніву [6].

Проблема формування здорового способу життя розкривається у соціальних дослідженнях Т. Бондар, О. Карпенко, П. Яременко, О. Балакіревої, Е. Фоміна та інших; у психологічних дослідженнях Т. Титаренко, С. Максименка, М. Боришевського, М. Марценюк, Л. Лепіхової, О. Кляпець та інших вітчизняних науковців.

Як показує аналіз досліджень, проблема здоров'я людини, як фізичного так і психічного, збереження та підвищення їх рівня, а також урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я, є **актуальною** та потребує подальшого вивчення.

Тому, у нашій роботі ми ставимо за **мету** визначити уявлення сучасної молоді щодо здорової поведінки та емпірично дослідити основні причини порушень здорової поведінки.

Здоров'я людини є досить складним феноменом та може розглядатися як філософська, соціальна-економічна, біологічна, медична, соціально-психологічна категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. У сучасних дослідженнях проблеми здоров'я виокремлюються біомедичний, соціальний та гуманітарний підходи.

У сучасних гуманітарних уявленнях здоров'я представлено як «здоров'я для», що дає можливість говорити про ті можливості, які здоров'я надає людині. Здоров'я в рамках цього підходу є одним з найважливіших ресурсів, які необхідні людині для того, щоб реалізовувати свій потенціал, свої можливості в усіх сферах життєдіяльності.

Сьогодні здоров'я визначається як гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних факторів, які забезпечують внутрішнє благополуччя індивіда. Фізичне здоров'я є фундаментом загального здоров'я людини, та передбачає гарне самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність та відсутність патологічних симптомів [3].

На думку А. Маслоу, поняття «здоров'я» можна трактувати як розвиток і рух у бік само актуалізації. Про самоактуалізованих особистостей можна говорити, що вони вже досягли достатнього рівня задоволення своїх базових потреб. А далі ними рухає мотивація більш високого порядку, що називається — метою мотивації.

Ідеться про людей, які впевнені в собі, їхня потреба в любові задоволена, у них є друзі, вони почувають себе улюбленцями й гідними любові, у них є статус і місце в житті, вони користуються повагою інших та достатньою мірою відчують власну цінність і самоповагу [4, С.64]

Основні положення, розроблені Г. Олпортом, складають основу гуманістичної ідеї здорової особистості. Як кожен персонолог, Г. Олпорт значну, але більш прискіпливу увагу присвятив розгляду поняття особистості, описавши і класифікувавши понад п'ятдесят різноманітних визначень. Це дало змогу досліднику виявити методологічну помилку сучасної йому психології: на його думку, майже відсутні визначення здорової особистості, а теорії особистості будуються на вивченні, як правило, нездорових або незрілих особистостей [4, С.69].

Невід'ємною частиною Олпортовської моделі здорової особистості є критерії психологічної зрілості. Їх виділяють шість:

1) широкі межі — Я, активна участь у трудових, сімейних та соціальних взаєминах;

2) здатність до теплих, сердечних соціальних контактів (дружної інтимності та співчуття);

3) емоційна стійкість і самоприйняття;

4) реалістичне сприймання людей, об'єктів, ситуацій, вибудовування реальних цілей, досвід та рівень домагань;

5) здатність до самопізнання і наявність почуття гумору (самооб'єктивність – чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони);

6) цілісна життєва філософія (домінуюча ціннісна орієнтація, яка складає об'єднуючу основу життя). Відповідно до аналізу праць автора, можна зробити висновок про те, що Г. Олпорт бачив особистісний ріст як безперервний процес становлення, який триває протягом життя і визначається пріоритетними цілями. [4, с.72].

Так, теорія здорової особистості А. Елліса передбачає різноспрямованість потенціалу, раціональність когніцій, відповідальне ставлення до життя.

Дослідник Л.А. Руїс, обґрунтовуючи методологічні засади психології здоров'я, аналізує модель комплексного процесу «здоров'я-хвороби» (ПЗХ).

Він виділяє три рівні моделі ПЗХ:

1. Макросоціальний: взаємовідносини між суспільно-економічною формацією як єдиним цілим і станом здоров'я населення.

2. Груповий: відношення між способом і умовами життя певної групи населення (країни, міста).

3. Індивідуальний: відношення між індивідуальним стилем життя, умовами життя і станом здоров'я [4, С.81].

Шульте Д. пропонує для організації досліджень окремих проблем здоров'я використовувати «модель здоров'я», яка, за його словами, аналогічна до «моделі хвороби» і включає в себе 4 площини:

- передумови здоров'я (біологічні, соціальні, психологічні чинники, превентивні й саногенні фактори);
- власне здоров'я (відчуття щастя, задоволеність, відсутність дефекту);
- добре самопочуття (відсутність скарг і хворобливих симптомів);
- наслідки здоров'я (роль здорової людини і свобода поведінки).

У побудові даної моделі автор виходить з визначення здорової людини П. Беккера: здоровою є працездатна людина, яка оптимально відповідає «нормальним» рольовим очікуванням і в змозі справитися зі щоденними вимогами, в результаті чого не має потреби приписувати їй особливу роль хворого.

Фрейд З. уважав психологічно здоровою людину ту, яка здатна узгодити принцип задоволення з принципом реальності. На думку К. Юнга, здоровою може бути особа, яка асимілювала зміст свого несвідомого й вільна від захоплення будь-яким архетипом. [4, С.82]

Молодь – це окрема (відносно велика) соціально-демографічна група, яка вирізняється за сукупністю вікових характеристик, особливостей соціального становища та обумовлених тим і іншим соціально-психологічних якостей, що визначаються суспільним ладом, культурою, закономірностями соціалізації, вихованням в умовах певного суспільства.

Збереження й зміцнення здоров'я молодого покоління є актуальною проблемою і турботою будь-якої сім'ї, держави і справедливо вважається багатством нації, яка покладає надії у подальшому прогресивному розвитку на своїх нащадків [5; 7; 8].

За даними медичних і психологічних спостережень (В. Г. Каменська, С. В. Зверева, І. Є. Мельникова), стосовно розвитку старшокласників наводяться тривожні показники стану їх здоров'я. Так, з початку 1990-х років ті чи інші захворювання, спричинені пережитими стресами, відмічались у 75 % старшокласників, до кінця 90-х цей показник зріс серед випускників загальноосвітніх шкіл до 85 %. Виявлено, що в 79 % учнів відмічається стан емоційного напруження, а 85 % учнів мають різні хронічні захворювання. У період, коли підлітки наближаються до старших класів, їх захворюваність на нервово-психічні та серцево-судинні розлади збільшується в півтора-два рази.

Такий стан здоров'я молоді спеціалісти пояснюють складними соціально-економічними умовами пережитого десятиріччя 90-х років, що супроводжувалися суб'єктивним сприйняттям несприятливих наслідків соціальної нестабільності в суспільстві та, відповідно, в родинях, економічною кризою, втратою відчуття перспективи й неможливості обрати стійку систему цінностей. Відтак особистісна нестабільність спричинила серед молоді

ускладнення самостійного й адекватного розв'язання проблем особистісного та професійного самовизначення [7].

У працях зарубіжних дослідників, присвячених вивченню уявлень про здоров'я і здорову людину в різних професійних і статево-рольових групах, було виділено три складових уявлення про здоров'я:

- 1) адаптація, пристосування, що включає поняття норми, адекватності, працездатності, зовнішньої привабливості;
- 2) внутрішня згода (гармонія, упевненість, спокій, здоровий глузд);
- 3) самореалізація (активність, цілеспрямованість, творчість, тощо) [4].

У дослідженні І.Б. Бовіної методом асоціацій вивчалася структура уявлень про здоров'я і хворобу в молодіжному середовищі серед студентів вузів. Констатовано, що складовими ядра уявлень про здоров'я є: спорт, краса, сила, радість, бадьорість життя. Периферійну систему утворюють поняття: посмішка, гарний настрій, добре самопочуття, щастя, правильне харчування, веселощі, упевненість у собі, вітаміни, енергія, активність, свіже повітря.

Здоров'я виявилось необхідною складовою успішності людини. При цьому І.Б. Бовіна доходить висновку, що ключовими елементами уявлення про здоров'я є характеристики поведінки, пов'язані з підтримкою здоров'я, позитивних емоційних виявів і фізичного благополуччя [2].

У цілому молодь має правильне, адекватне уявлення про життєвий зміст понять «здоровий спосіб життя» і «нездоровий спосіб життя» з їх соціально-психологічними наслідками. Здоровий спосіб життя є надійним потенціалом професійної ефективності, життєвого задоволення та успішності. Внаслідок нездорового способу життя людина потрапляє в ситуацію соціального обмеження, залежності від оточення, жалю і смутку. Все це є знанням сучасної молоді про можливий спосіб життя та його наслідки. Проте в даному разі знання – це тільки фундамент, на якому може піднятися будівля, якість якої ініціюватиметься суб'єктивним, індивідуальним вибором кожного. Мотивація такого вибору не проста, як не є простою і смисловою будова свідомості. Згідно з ідеями Л.С. Виготського, смисли, вкорінені в буття, опредмечуються в діях та людській мові, а індивідуальна свідомість не зводиться лише до знання і, як відношення до світу, психологічно розкривається системою смислів, що є продуктом розвитку мотивів діяльності [6].

Здоровий спосіб життя далеко не завжди позитивно оцінюється в молодіжному середовищі. Цьому перешкоджають перш за все вікові особливості молодої людини. Піклуватися про власне здоров'я, як вважає велика частка молоді, це справа людей похилого віку чи інвалідів, а нормальні юнаки та дівчата мають великий ресурс, який дає їм змогу хронічно перевантажуватися, ризикувати, не помічати власних шкідливих звичок заради

швидких заробітків, кар'єрного просування, досягнення матеріальної незалежності від батьків тощо.

Типовою причиною формування негативного ставлення молоді до власного здоров'я є гостре переживання кризових життєвих ситуацій. Якщо все так погано, якщо мене не кохають, якщо я не вступив до вузу, мене не взяли на роботу, то про яке здоров'я йдеться? Індивідуальні стратегії опанування нерідко далекі від конструктивних, самозберігаючих.

Зорієнтованість молоді на нездоровий спосіб життя є одним з показників загальної життєвої некомпетентності, адже наявність таких орієнтацій суттєво знижує ймовірність професійного зростання, швидкого кар'єрного просування, досягнення життєвого успіху [8].

Для кращого розкриття теми статті було проведено емпіричне дослідження.

Для дослідження було використано наступні методики [9]:

1. Опитувальник порушень здорової поведінки О.Л. Луценко й О.Є. Габелкової.

2. Тест-опитувальник А.В. Зверькова і Е.В. Ейдмана «Дослідження вольової саморегуляції»;

3. Опитувальник Міні-мульти (скорочений багатofакторний опитувальник для дослідження особистості);

4. Опитувальник Плутчика-Келлермана-Конте «Індекс життєвого стилю».

Результати даного дослідження були оброблені за допомогою кореляційного аналізу за Пірсоном.

Проведений нами кореляційний аналіз показав, що значимо корелюють між собою шкали, як от: Емоційна некомпетентність та Істерія ($r = 0,505$); Емоційна некомпетентність та Психастенія ($r = 0,537$); Наполегливість та Самовладання ($r = 0,617$); Наполегливість та Гіперкомпенсація ($r = 0,521$); Іпохондрія та Депресія ($r = 0,663$); Іпохондрія та Істерія ($r = 0,803$); Іпохондрія та Психастенія ($r = 0,687$); Іпохондрія та Шизоїдність ($r = 0,622$); Депресія та Істерія ($r = 0,671$); Депресія та Психопатія ($r = 0,570$); Депресія та Паранойяльність ($r = 0,649$); Депресія та Психастенія ($r = 0,677$); Депресія та Шизоїдність ($r = 0,572$); Істерія та Психопатія ($r = 0,503$); Істерія та Психастенія ($r = 0,604$); Істерія та Шизоїдність ($r = 0,506$); Психопатія та Психастенія ($r = 0,531$); Психопатія та Шизоїдність ($r = 0,624$); Паранойяльність та Психастенія ($r = 0,533$); Паранойяльність та Шизоїдність ($r = 0,676$); Паранойяльність та Регресія ($r = 0,508$); Психастенія та Шизоїдність ($r = 0,722$); Регресія та Проекція ($r = 0,528$); Регресія та Гіперкомпенсація ($r = 0,576$); Проекція та Гіперкомпенсація ($r = 0,587$).

Це може виступати свідченням про схильність молодій людині до егоцентризму, імпульсивності, емоційної незрілості, емоційної некомпетентності, пасивності, поганого пристосування, труднощів в міжособистісному спілкуванні, конфліктності, схильності до депресивних переживань, а також, того, що вона ще не стикалася з проблемами зі здоров'ям, і тому може досить легковажно до нього ставитися, не задумуватися про наслідки, поводитися так як модно, нехтувати власною безпекою.

Відзначимо, що обернено корелюють між собою шкали: Наполегливість та Депресія, де наявний помірний, обернений зв'язок ($r = -0,483$), Наполегливість та Психастенія ($r = -0,429$), Наполегливість та Регресія ($r = -0,462$), Наполегливість та Гіперкомпенсація ($r = -0,521$), що свідчить про наявність у наполегливих людей захисного механізму – гіперкомпенсації, Самовладання та Регресія ($r = -0,444$), що вказує на те, що чим більше людина контролює свої почуття та поведінку, тим більше вона прагне уникати тривоги шляхом переходу на більш ранні стадії розвитку, тобто для неї може бути притаманною регресивна поведінка як захисний механізм психіки. Такі результати можуть свідчити про недосвідченість в побудові міжособистісних стосунків, боязні невдач, надання переваги стратегії уникнення над стратегією долаття перешкод, браку особистого життєвого досвіду та досвіду в соціальних контактах.

Підсумовуючи вищевикладене, можна справедливо зазначити, що здоров'я – це стан повного фізичного, психічного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хворобливих змін. Це досить узагальнене визначення скоріше характеризує те, до чого слід прагнути, бачити бажане дійсним. **Здоров'я** – це, насамперед, стан організму, в якому поєднуються відповідність структури і функції, а також властивість регулюючих систем підтримувати постійність внутрішнього середовища (гомеостаз). Здоров'я полягає в тому, що у відповідь на дію щоденних подразників виникають адекватні реакції, які за характером, силою, часом і тривалістю дії властиві більшості людей.

Поняття «здоров'я» розглядалося представниками різних психологічних концепцій. І кожен з них тлумачив поняття «здоров'я» з своєї точки зору.

Вивчаючи ставлення молоді до здорової поведінки можна стверджувати, що у цілому молодь має правильне, адекватне уявлення про життєвий зміст понять «здоровий спосіб життя» і «нездоровий спосіб життя» з їх соціально-психологічними наслідками. Здоровий спосіб життя є надійним потенціалом професійної ефективності, життєвого задоволення та успішності. Внаслідок нездорового способу життя людина потрапляє в ситуацію соціального обмеження, залежності від оточення, жалю і смутку.

Все це є знанням сучасної молоді про можливий спосіб життя та його наслідки. Проте в даному разі знання – це тільки фундамент, на якому може піднятися будівля, якість якої ініціюватиметься суб'єктивним, індивідуальним вибором кожного.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я / М.М. Амосов. – К.: Здоров'я, 1990. – 258 с.
2. Бовина И.Б. Представление о здоровье и болезни в молодежной бреду / И.Б. Бовина // Вопросы психологии. – 2005. – № 3. – С. 90 – 96.
3. Васильева О.С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: учеб. пособие для студ. вузов / О.С.Васильева, Ф. Р.Филатов. – М.: Академия, 2014. – 352 с.
4. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини/ Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. – Луцьк: РВВ: «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011.– 430 с.
5. Марценюк М.О. Психологічні особливості розвитку ціннісного ставлення до здорового способу життя: дис... канд. психол. наук: 19.00.01/ М.О. Марценюк. – Ін-т психології ім. Г. С. Костюка НАПН України, 2014.– 198 с.
6. *Психологічне здоров'я людини в контексті здорового способу життя* [Електронний ресурс] / Коробка Л. - Режим доступу: <http://social-science.com.ua/article/489>
7. Сірко Р.І. Психічне здоров'я у старшому юнацькому віці як предмет психологічного аналізу: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.01. / Р.І. Сірко. – К.: Ін-т психології ім. Г.С. Костюка АПН України, 2002. – 154 с.
8. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя /Титаренко Т.М., Лепіхова Л.А., Кляпець О.Я. – Київ, 2006. – 123 с.
9. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика взрослых / редактор-составитель Д.Я. Райгородский. - Самара: Издательский Дом "Бахрах - М", 2009. - 704 с.

The article considers the concept of "health" from the point of view of various scientists and researchers. The concept of young people about healthy behavior is revealed and the results of empirical research of causes of violations of healthy behavior in the modern youth environment are presented and analyzed.

Key words: health, scientific approaches to the concept of health, healthy lifestyle, youth environment, healthy behavior.

УДК 37.011.3-057.87:159.923



МУКАЧІВСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

89600, м. Мукачево, вул. Ужгородська, 26

тел./факс +380-3131-21109

Веб-сайт університету: www.msu.edu.ua

E-mail: info@msu.edu.ua, pr@mail.msu.edu.ua

Веб-сайт Інституційного репозитарію Наукової бібліотеки МДУ: <http://dspace.msu.edu.ua:8080>

Веб-сайт Наукової бібліотеки МДУ: <http://msu.edu.ua/library/>