

6. Максимова Н.Ю. Психологія адиктивної поведінки : навч. посіб. / Н.Ю. Максимова. – К. : Видавничо-поліграфічний центр «Київський університет», 2002. – 308 с.
7. Ослон В.Н. Жизнеустройство детей-сирот: профессиональная замещающая семья / В.Н. Ослон. – М. : Генезис, 2006. – 368 с.
8. Прихожан А.М. Психология сиротства / А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых. – [3-е изд.]. – СПб. : Питер, 2007. – 400 с.
9. Румянцева Т.В. Психологическое консультирование: диагностика отношений в паре / Т.В. Румянцева. – СПб. : Питер, 2006. – 176 с.
10. Шнейдер Л.Б. Личностная, гендерная и профессиональная идентичность: теория и методы диагностики / Л.Б. Шнейдер. – М., 2007. – 68 с.
11. Эриксон Э. Идентичность: юность и кризис / Э. Эриксон. – М., 1996. – 344 с.
12. Энциклопедия психодиагностики. Психодиагностика детей / [сост. Райгородский Д.Я.]. – Самара : ИД «Бахрах-М», 2008. – 624 с.
13. Brodzinsky, D.M. Children's Adjustment to Adoption: Developmental and Clinical Issues (Developmental Clinical Psychology and Psychiatry) / Anne B. Brodzinsky, Daniel W. Smith, David M. Brodzinsky. – Paperback Sage Publications, 1998.
14. Brodzinsky, D.M. The Psychology of Adoption / David M. Brodzinsky, Marshall D. Schechter. – Oxford University Press, 1990.
15. Grotevant, H.D. The Integrative Nature of Identity: Bringing the Soloists to Sing in the Choir / H.D. Grotevant. – NJ : Lawrence Erlbaum Associates, 1993.
16. Stein, L.M. Identity formation in the adopted adolescent / L.M. Stein, J.L. Hoopes. – NY : Child Welfare League of America, 1985.

УДК159.9.07:616

КАТЕГОРИЯ ЗДОРОВ'Я ЯК ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЧНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ

Н.В. Гончаренко

*аспірантка кафедри загальної і медичної психології та педагогіки
НМУ імені О.О. Богомольця*

У статті наведено результати теоретичного аналізу категорії «психічне здоров'я», його критеріїв та складових. Розглянуто зміст і особливості зовнішніх і внутрішніх чинників, що впливають на психічне здоров'я особистості.

Ключові слова: психічне здоров'я, саморегуляція, особистість, самоставлення, адаптація, працездатність, екзогенні та ендогенні чинники.

В статье представлены результаты теоретического анализа категории «психическое здоровье», критериев и структуры психического здоровья. Рассмотрены содержание и особенности внешних и внутренних факторов, которые влияют на психическое здоровье личности.

Ключевые слова: психическое здоровье, саморегуляция, личность, самоотношение, адаптация, работоспособность, эндогенные и экзогенные факторы.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

За сучасних умов розбудови українського суспільства особливої ваги набувають питання формування в особистості нових життєвих стратегій, компетентності, посилення гнучкості та мобільності соціальної поведінки. Проте, за умов суспільних негараздів і нестабільності, проблема збереження психічного здоров'я особистості, зокрема, студентської молоді, постає одним із найважливіших завдань кожної людини, суспільства, держави.

Зазначимо, що психічне здоров'я є однією із умов становлення професійної самосвідомості, ідентичності, ефективною професійною діяльністю особистості, її психологічного благополуччя, обумовлює її гармонійний розвиток як суб'єкта діяльності.

Водночас, здійснений нами огляд літературних джерел показав відсутність узгодженої позиції у виборі дослідниками засобів збереження психічного здоров'я загалом та студентської молоді, зокрема.

Мета статті: здійснити узагальнення теоретико-експериментальних підходів у зарубіжній та вітчизняній літературі до проблеми психічного здоров'я, його структури, змісту, особистісних детермінант.

РЕЗУЛЬТАТИ ТЕОРЕТИЧНОГО АНАЛІЗУ ПРОБЛЕМИ

Констатується, що проблема здоров'я особистості становить предмет дослідження багатьох науковців. Так, ті чи інші аспекти психічного здоров'я розглядали М.С. Андрос (психічне здоров'я особистості) [1]; М.Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи) [2]; Б.С. Братусь (аномалії особистості) [4]; Є.М. Потапчук (збереження психічного здоров'я військовослужбовців) [10]; Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, О.В. Наскова, І.В. Толкунова (психологія здоров'я людини) [1]; С.Д. Максименко (психічне здоров'я дітей) [6]; Г.С. Нікіфоров (психологія здоров'я) [10]; В.Я. Семке (психічне здоров'я і суспільство) [12]; О.В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів) [14]. У багатьох працях найбільш поширеними є 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) [7]; А. Адлер, Е. Фромм (міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я) [2].

Як засвідчив здійснений нами аналіз, проблема психічного здоров'я людини та його розвиток розглядається в якості *найважливішої детермінанти* розвитку особистості, що потребує спеціального дослідження.

Показано, що категорія *здоров'я* містить чотири його *складові* – фізичну, психічну, соціальну і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і у своїй єдності визначають загальний стан здоров'я людини. В літературі категорія *здоров'я* поділяється на фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я.

До складу *фізичного здоров'я* включають такі чинники: індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебіг фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху, неспання, генетична спадковість, рівень фізичного розвитку органів і систем організму.

До складу *психічного здоров'я* відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей (наприклад, збудженість, емоційність, чутливість). Психічне здоров'я пов'язується з особливостями мислення, характеру, здібностей. Вказані складові зумовлюють особливості індивідуальних реакцій особистості на однакові життєві ситуації.

Духовне здоров'я визначається такими складовими, як освіта, наука, мистецтво, релігія, мораль, етика. Свідомість особистості, її ментальність, самоставлення, ставлення до сенсу життя, оцінка власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду – все це обумовлює стан її духовного здоров'я.

Соціальне здоров'я пов'язується з економічними чинниками, соціальними інтеракціями – сім'єю, спільнотами, з якими встановлюються соціальні зв'язки. Важливими чинниками є праця, відпочинок, побут, соціальний захист, безпека існування тощо. У загальному плані соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі – економічній, політичній, соціальній, духовній. У реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна – перебувають в певній єдності, а їх інтегративний вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного суб'єкта власної життєдіяльності [12].

У літературі виокремлюються такі *складові психічного здоров'я*: розумове, тобто уміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію; емоційне, або здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої емоції та почуття; практичне – здатність усвідомлювати свої потреби та інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх.

У складі *показників психічного здоров'я* розглядаються також індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей, наприклад, збудженість, емоційність, чутливість, особливості мислення, характеру.

О.В. Хухлаєва [14], зокрема, виділяє наступні *рівні психічного здоров'я*: аксіологічний, інструментальний і потребово-мотиваційний.

Аксіологічний рівень містить цінність власного «Я», цінність «Я» інших. Інструментальний передбачає наявність рефлексії як механізму самопізнання; розуміння й опис свого емоційного стану та стану інших людей, можливість прояву почуттів і емоцій у толерантній для оточуючих формі; усвідомлення причин і наслідків як своєї поведінки, так і поведінки інших людей. Потребово-мотиваційний рівень визначає наявність у людини потреби в саморозвитку, цілепокладанні і самодетермінації як рушійної сили психічного розвитку [14].

У психологічній літературі (В.І. Слободчиков, О.В. Хухлаєва) [14] виділяють також креативний, адаптивний і дезадаптивний рівні психічного здоров'я. Вищий рівень (креативний) характеризується стійкою адаптацією, продуктивним ставленням до дійсності, наявністю творчої позиції. Середній рівень (адаптивний) – наявність тривожності. Низький рівень (дезадаптивний) – порушення балансу в процесі асиміляції та акомодатії.

Наводяться дані про те, що асимілятивний стиль поведінки характеризується прагненням людини пристосуватись до зовнішніх обставин на шкоду своїм бажанням та можливостям. Неконструктивність цього стилю виявляється в його ригідності, у спробах повністю відповідати бажанням оточуючих. Людина, що обрала акомодативний стиль поведінки, навпаки, використовує активно-наступальну позицію, намагається підкорити оточення своїм потребам. Неконструктивність такого стилю полягає в негнучкості поведінкових стереотипів, недостатній критичності [14].

Загалом, в літературі виокремлюється шість складових психічного здоров'я [1]:

1. Найважливішою складовою є прийняття себе як особистості, гідної поваги, – провідна ознака ментального здоров'я людини.

2. Уміння людини підтримувати позитивні, теплі, довірчі відносини з іншими. Люди з такими якостями мають вищу здатність до любові і дружніх стосунків.

3. Автономність – незалежність і здатність людини самостійно регулювати свою поведінку, тобто здатність, завдяки якій людина дотримується суспільних норм і вимог.

4. Екологічна майстерність – здатність людини активно обирати і створювати власне оточення, яке відповідає її психологічній організації.

5. Наявність мети в житті – упевненість в наявності мети і сенсу життя, а також діяльність, спрямована на досягнення цієї мети.

6. Самовдосконалення – здатність до саморозвитку власного потенціалу і власних здібностей, відкритість новому досвіду.

Доволі поширеним у літературі є уявлення про двохфакторну *структуру психічного здоров'я*: 1) структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я; 2) структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів та властивостей когнітивної та емоційно-вольової сфер.

Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу і стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, з соціальним та іншим оточенням. Психологічне здоров'я охоплює семантичні аспекти психічного здоров'я, властивості «Я» та зоогенної сфери людини, переконання, ідентичність, а також духовну сферу [6].

У свою чергу, Б.С. Братусь [4] запропонував багаторівневу модель психічного здоров'я, виділивши кілька рівнів структури особистості, кожному з яких відповідають свої характеристики. Відповідно до

запропонованої моделі, вищий рівень особистісного здоров'я, відповідальний за виробництво значеннєвих орієнтацій, загального сенсу життя, ставлення до себе й до інших, впливає на нижчі рівні, які характеризують ступінь адаптації і психофізіологічний стан.

З іншого боку, А. Маслоу [7] виділяє головним чином дві складові психічного здоров'я: прагнення людей розвивати свій потенціал шляхом самоактуалізації та прагнення до гуманістичних цілей. А. Маслоу [7] вважає, що особистості, що прагне до самоактуалізації, притаманні такі якості, як прийняття інших, автономія, спонтанність, почуття прекрасного, почуття гумору, альтруїзм, бажання покращити людство, схильність до творчості.

У галузі психотерапії психічне здоров'я розглядається як зрілість, здатність до збереження і активність механізмів особистісної саморегуляції, міра здатності людини виступати активним і автономним суб'єктом свого життя у світі, що змінюється [1].

Питання про критерії оцінки психічного здоров'я є ключовими, центральним із яких розглядається психічна рівновага. За допомогою цього критерію роблять висновок про адекватність-неадекватність психічного розвитку людини.

Вагоме місце в літературі займають питання *взаємозв'язку психічного здоров'я з соціальними чинниками*: фактори навколишнього середовища, економічні кризи, індустріалізація, урбанізація, міграційні процеси, екологічні негаразди, природні катаклізми та техногенні аварії. Вивчається також вплив на психофізіологічний стан і психічне здоров'я людини умов праці, освіти та професії, втрати роботи тощо. Значне місце відводиться проблемі сімейних чинників, зокрема тих, що мають соціально-психологічний зміст, а саме: стиль батьківського виховання, ставлення до дитини, алкоголізація батьків та їх низький освітній рівень, сімейні конфлікти. Вивчається взаємозв'язок психоемоційного розвитку дитини з її позасімейним мікросередовищем – дитячим садочком, школою, друзями. Останніми роками увага дослідників зосереджується також на вивченні психічного здоров'я молоді.

Загалом у літературі виокремлюються такі *критерії психічного здоров'я*:

- якості особистості: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), урівноваженість, етичність (чесність, совісність, тактовність й ін.), адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, упевненість у собі, невразливість до образ (уміння позбуватися образ), працьовитість, незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;
- психічні стани: емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів, відповідно до віку; володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрість); вільний природний прояв почуттів і емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття;
- психічні процеси: максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності (адекватність психічного відбиття); адекватне сприйняття самого себе, здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, уміння використовувати інтелект), знання про себе;
- складові спрямованості особистості: духовність (пізнання, прагнення до істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси й ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості;
- самоврядування – здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю (сформованим уявленням про сенс життя), волею, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою;
- соціальне здоров'я особистості отримує висвітлення в таких характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до оточуючого світу, адаптація (рівновага) до фізичного й соціального середовища; спрямованість на суспільну справу, культура споживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм поведінки;
- відповідність суб'єктивних образів відображувальним об'єктам дійсності та характеру реакцій на зовнішні подразники; сенсу життєвих подій;
- здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей, підтримання активності у процесі їх досягнення;
- здатність особистості обирати життєві цілі та розумно планувати терміни та засоби їх досягнення;
- особистісний та соціальний оптимізм;
- задоволення від діяльності, особистого й суспільного життя, спілкування, споглядання картин природи;
- розуміння прекрасного, комічного й трагічного;
- адаптивність у мікросоціальних відносинах;
- відчуття щастя тощо.

У складі ознак неблагополуччя найбільш типовими видаються:

- залежність від шкідливих звичок; відсутність відповідальності за себе, втрата віри в себе, свої можливості, пасивність («духовне нездоров'я»);
- тупість почуттів, безпричинна злість; ворожість; підвищена тривожність;
- неадекватне сприйняття самого себе, свого «Я»; нелогічність, зниження когнітивної активності; хаотичність (неорганізованість) мислення; категоричність (стереотипність) мислення; підвищена сугестивність; некритичність мислення; у цілому така особистість досить дезінтегрована, їй властиві втрата інтересу, любові щодо близьких, пасивна життєва позиція;

- самоврядування: неадекватність самооцінки; ослаблення (навіть втрата) або, навпаки, не виправдано гіпертрофований самоконтроль; ослаблення волі;
- соціальне неблагополуччя проявляється в неадекватному сприйнятті (відображенні) оточуючого світу; дезадаптивній поведінці; конфліктності; ворожості; егоцентризмі; прагненні до влади (як самоцілі), прагненні до збагачення та ін. [2].

Утім, одним із найбільш повних, на думку багатьох дослідників, є перелік *критеріїв психічного здоров'я*, запропонований Н.Д. Лакосіною та Г.К. Ушаковим (1976) [10]. До нього входить значна кількість ознак, починаючи від адекватності сприйняття й поведінкових реакцій, критичного підходу до обставин життя і закінчуючи почуттям відповідальності за близьких і самоствердженням у колективі без шкоди для інших його членів. Найбільш часто відмічаються такі риси, як інтерес до оточуючого світу, здатність до встановлення близьких контактів з оточуючими, альтруїзм, спрямованість на суспільно корисну справу, духовність, гармонійність, цілісність особистості, орієнтація на саморозвиток.

ВИСНОВКИ

Узагальнення здійсненого аналізу дозволило констатувати, що у *складі критеріїв психічного здоров'я* головну роль дослідники відводять психічній рівновазі й пов'язаним із нею гармонійності організації психіки та її адаптивним можливостям, адекватності сприйняття предметів, явищ і обставин, відповідності психічних реакцій інтенсивності зовнішніх подразників, упорядкованості психічних явищ, критичній самооцінці й оцінці оточуючих обставин, здатності до адекватної зміни поведінки відповідно до змін навколишнього оточення і його організації відповідно до прийнятих морально-етичних норм, почуттю прихильності й відповідальності стосовно близьких людей, здатності розробляти й здійснювати власний життєвий план.

ЛІТЕРАТУРА

1. Андрос М.С. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл / М.С. Андрос // Освіта і управління. – Том 2. – 1998. – Число 2. – С. 64.
2. Бачерников Н.Е. Философские вопросы психиатрии / Н.Е. Бачерников, В.П. Петленко, Е.А. Щербина. – К., 1985. – С. 35–36.
3. Большой психологический словарь / [сост. и общ. ред. В. Мещерякова, В. Зинченко]. – СПб. : Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. – 672 с.
4. Братусь Б.С. К изучению смысловой сферы личности / Б.С. Братусь // Вестник Московского университета. – 1981. – №2. – Сер. 14. Психология. – С. 46–56.
5. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ (Копенгаген, 1998) // Загальна декларація прав людини. – К., 1998. – С. 3–8.
6. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей / С.Д. Максименко // Психолог. – Січень 1(1) 2002. – С. 4.
7. Маслоу А. Дальние пределы человеческой психики / А. Маслоу. – СПб. : Евразия, 1997. – 430 с.
8. Олпорт Г. Становление личности: Избранные труды / Г. Олпорт. – М. : Смысл, 2002. – 462 с.
9. Петраков Б.Д. Психическое здоровье народов мира в XX веке: научный обзор / Б.Д. Петраков, Л.Б. Петракова // Экспресс-информация ВНИИМИ. – 1984. – №6. – С. 58.
10. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія / Є.М. Потапчук. – Хмельницький : Вид-во Національної академії ДПСУ, 2004. – 323 с.
11. Райкрофт Ч. Критический словарь психоанализа : пер. с англ. / Ч. Райкрофт. – СПб. : Восточно-Европейский ин-т психоанализа, 1995. – 288 с.
12. Семке В.Я. Психическое здоровье и общество / В.Я. Семке // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. – 1996. – №1. – С. 5–7.
13. Словарь практического психолога / [сост. С.Ю. Головин]. – Мн. : Харвест, 1998. – С. 175–176.
14. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции : [учеб. пособ. для студентов высш. пед. учеб. заведений] / О.В. Хухлаева. – М. : Издательский центр «Академия», 2001. – 208 с.

УДК 378:504

СТРУКТУРА І ФОРМУВАННЯ ЕКОЛОГІЧНИХ КОМПЕТЕНТНОСТЕЙ ОСОБИСТОСТІ

В.І. Карамушка

*кандидат біологічних наук, завідувач кафедри управління проектами
Університету менеджменту освіти НАПН України*

У статті аналізується категорія екологічних компетентностей особистості та обговорюються різноманітні підходи до визначення їхньої структури. Екологічна компетентність як інтегральна особистісна характеристика об'єднує в собі теоретичну підготовку й практичну спроможність і готовність ефективно виконувати екологічно збалансовані професійні функції. Запропоновано виокремити еко-орієнтаційні компетентності особистості, в яких об'єднуються не лише спроможність, а й прагнення перманентно аналізувати ситуацію, приймати рішення та їх реалізовувати в довільно збалансованому форматі в процесах виробничої та невиробничої діяльності.

Ключові слова: екологічна свідомість, екологічні та еко-орієнтаційні компетентності, природне середовище.

В статье анализируется категория экологических компетентностей личности и обсуждаются различные подходы к определению их структуры. Экологическая компетентность является интегральной характеристикой, объединяющей теоретическую подготовку и практическую способность и готовность эффективно исполнять экологически сбалансированные профессиональные функции. Предложено выделить эко-ориентированные компетентности личности, которые включают не только способность, но и стремление к постоянному анализу ситуации, принятию решений и их воплощению в экологически сбалансированном формате процессов производственной и непроизводственной деятельности.

Ключевые слова: экологическое сознание, экологические и эко-ориентированные компетентности, естественная среда.

ПОСТАНОВКА ПРОБЛЕМИ

Підготовка фахівців у навчальних закладах відбувається в ринкових умовах, а це означає, що виживання, розвиток і процвітання навчальних закладів передусім залежатимуть від конкурентоздатності їхніх