

УДК 159.92:616-052.63

Марина ТИМОФІЄВА, Олеся ПАВЛЮК,  
Буковинський державний медичний  
університет,  
Чернівці (Україна),  
[timofieva.marina@bsmu.edu.ua](mailto:timofieva.marina@bsmu.edu.ua)  
[o\\_pokorna@ukr.net](mailto:o_pokorna@ukr.net)

## ЗБЕРЕЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я МОЛОДІ: ВАЛЕОСОФСЬКИЙ АСПЕКТ

---

**Ключевые слова:** психическое здоровье, валеософия, этика, моральная валеология, коммуникативная компетентность.

**Тимофеева М., Павлюк О. Сохранения психического здоровья молодежи: валеософский аспект.**

В статье рассматриваются составляющие психического здоровья сквозь призму такого направления в валеологии, как валеософия, что выступает как интегративная, комплексная научная дисциплина и синтезирует в себе понятия, принципы и законы гуманитарного и естественнонаучного знания. Предметом исследования выступают социальные факторы и индивидуально-психологические особенности молодого человека, которые сказываются на его психическом здоровье. Авторы акцентируют внимание на развитии коммуникативной компетентности, морально-этических качеств личности, которые являются важными факторами сохранения психического здоровья.

---

**Актуальність теми.** Нині в Україні актуальність психічного здоров'я зумовлена реаліями життя. Сучасні умови життєдіяльності людини пов'язані з рядом особливостей, які ставлять високі вимоги до індивідуально-психологічних властивостей і психічних функцій організму. В умовах трансформації українського суспільства особливої значущості набувають питання формування самодостатньої, цілісної та внутрішньо гармонійної особистості, однак на тлі суспільних негараздів, нестабільності повсякденних умов життя та труднощів пристосування до них, це є складним завданням. Сучасний світ через свою динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно втручається в її особистісний простір. Соціальний та техніко-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість різних чинників: збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загрошення почуттів страху, невизначеності, невпевненості, розгубленості, розчарування, тощо. Усе це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психічному здоров'ї

зокрема. Ураховуючи те, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед суспільством постає ряд актуальних завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, у тому числі й психічного. Саме тому виникає потреба у пошуку шляхів збереження психічного здоров'я людини з урахуванням різних умов її життєдіяльності, як звичайних, так і особливих.

Однією з наук, яка виникла в результаті синтезу філософського й валеологічного знання, взаємодія яких дозволяє розглядати життєдіяльність людини через призму здоров'я як смислу й цінності, є наука валеософія. Валеософія – філософія здоров'я, мудрість здоров'я. Вона є інтегративною, комплексною науковою дисципліною, що синтезує в собі поняття, принципи та закони гуманітарного й природознавчого знання. Валеософське знання – базисне знання, що є світоглядною і методологічною підставою дослідження будь-якого аспекту проблеми здоров'я і всієї системи валеологічної діяльності створення і збереження здоров'я. Особливістю формування валеософії в даний час є протиріччя між вже

сформованими її окремими компонентами (розумінням предмета й об'єкта, категоріями, принципами і проблемами) і відсутністю її оформленості як певної наукової галузі. Сьогодні можна зафіксувати принципову "відкритість" цієї наукової області для залучення до неї нових елементів.

**Постановка проблеми.** Важливими утворюючими характеристиками психічного здоров'я є відношення до себе, до іншої людини та до світу. Відсутність систематизованих теоретичних і методологічних розробок стосовно складових психічного здоров'я обумовили вибір теми дослідження.

**Предметом** дослідження виступають соціальні чинники та індивідуально-психологічні особливості молоді людини, що позначаються на її психічному здоров'ї.

**Метою** запропонованої роботи є встановлення необхідних складових психічного здоров'я у валеософії, а також з'ясування значення комунікативної компетентності, морально-етичних факторів в психічному здоров'ї молоді.

**Теоретико-методологічна основа.** Аналіз наукової літератури свідчить про те, що проблему психічного здоров'я науковці в переважній більшості розглядають з урахуванням того розуміння особистості, що складається в рамках тієї чи іншої теоретичної концепції особистості. Зокрема це стосується психодинамічної теорії особистості З. Фрейда, індивідуальної теорії особистості А. Адлера, аналітичної теорії особистості К. Юнга, Его-теорії особистості Е. Еріксона, гуманістичної теорії особистості Е. Фрома, соціокультурної теорії особистості К. Хорні, структурної теорії рис особистості Р. Кеттела, соціально-когнітивної теорії особистості А. Бандури, когнітивної теорії особистості Дж. Келлі, гуманістичної теорії особистості А. Маслоу, феноменологічної теорії особистості К. Роджерса, та інших.

При розгляді проблеми психічного здоров'я в рамках психоаналітичного напрямку заслуговує на увагу, насамперед, біопсихологічне трактування цього феномену. Так, згідно з З. Фрейдом, стани незадоволеності собою, тривожності, що супроводжують людину, є суб'єктивним, емоційним відображенням у її свідомості боротьби "Воно" і "Над-Я", супе-

речок між тим, що спонукає поведінку насправді ("Воно"), і тим, чим треба було б керуватися ("Над-Я"). Зазначені протиріччя призводять до внутрішньоособистісного конфлікту, а отже, до душевної дисгармонії.

Особистісний розвиток людини, на думку А. Маслоу, викликає необхідність змінювати відноснозначимі потреби від найбільш примітивних до найвищих. Більше того, дослідник переконаний у тому, що жоден із психологічних підходів, які застосовувалися для вивчення поведінки, не надавав належного значення функціонуванню здорової людини, об'разу її життя чи життєвим цілям. Він рішуче критикував З. Фрейда за його захоплення вивчення хвороб, патології та дезадаптації і вважав, що здорова людина – це людина, яка є щасливою, живе в гармонії сама з собою, не відчуваючи внутрішнього розладу, та, що захищається, проте не нападає першою ні на кого. Ним же сформульовані основні потреби здорової людини: фізіологічні потреби, потреби в безпеці, потреби у належності та коханні, повазі та самоактуалізації.

Сутність психічного здоров'я особистості виражається через самоповагу та ступінь виявлення тривожності. Позитивно настроєні люди, які мають ясні цілі в житті і не схильні мучити себе вічними сумнівами, невпевненістю, поганими передчуттями та песимізмом, мають хороші перспективи для збереження власного фізичного та психічного здоров'я.

Серед вітчизняних дослідників питання, які пов'язані з різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О. В. Алексєєв (настрій і здоров'я); В. А. Ананьєв (психологія здоров'я), М. Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи), В. І. Буторін (нервово-психічні захворювання), Б. С. Братусь (аномалії особистості), З. А. Васильєва, С. М. Любинська (резерви здоров'я), І. В. Вейнгольд-Рибкіна (причини психічних захворювань), Л. Д. Дьоміна, І. О. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості), М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна (психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я), В. М. М'ясищев (особис-

тість і неврози), Г. С. Нікіфоров (психологія здоров'я), В. М. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я), Б. Д. Петраков (психічні захворювання), Ю. Б. Тарнавський (мистецтво бути здоровим), Д. Д. Федотов (збереження психічного здоров'я), О. В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів) та ін.

**Результати дослідження.** Нами виявлено, що оскільки психіка людини багатоаспектна і має різноманітні вияви, то, відповідно, і психічне здоров'я людини містить у своїй структурі багато елементів, які можуть розглядатися як складові компоненти психічного здоров'я людини у цілому або ж як окремі його види. Ці види можна класифікувати, наприклад, за ознакою психічної активності людини (пізнавальна, емоційна, практична), та за ознакою спрямованості активності людини (на себе, на людей, на природу). Звідси слід виділити такі складові психічного здоров'я: *розумове* – уміння отримувати, аналізувати та використовувати необхідну інформацію; *емоційне* – здатність розуміти, висловлювати та регулювати свої емоції та почуття; *практичне* – здатність усвідомлювати свої потреби та інтереси, ставити відповідні цілі та досягати їх.

На основі аналізу філософської та науково-психологічної літератури ми дійшли висновку, що під поняттям “психічне здоров'я” слід розуміти таке функціонування його психіки, яке забезпечує більш-менш гармонійну взаємодію з навколишнім світом, суспільством, його класами, соціальними групами, адекватність поведінки, ефективність навчальної, професійної, побутової діяльності та здійснення особистісного розвитку.

В.Л. Кулініченко розкриває зміст поняття здоров'я як смисл і цінність буття людини через поняття “людина” і “особистість”. Сутність “особистості” й сутність “людини” відрізняються одна від одної тим, що перша є спосіб, інструмент, засіб організації досягнення другої, виходить, перша отримує смисл, виправдання й збагнення в другій. Людина по своїй суті є проявом ціннісно-значеннєвого Універсума, що існує через Со-Творчість з ним; особистість – процес наповнення людського в людині, ступінь реалізації потенціалу Універсума<sup>1</sup>.

Дійсність людського буття (потоків станів), центральна смислоутворююча характеристика людини як особистості пов'язана з його відносинами до іншої людини, до світу. Ця ідея найбільш яскраво виражена у С.Л. Рубінштейна: “...найперше з умов життя людини – це інша людина. Відношення до іншої людини, до людей становить основну тканину людського життя, її серцевину. “Серце” людини всевіткано з його людських відносин до інших людей; те, чого воно заслуговує, цілком визначається тим, до яких людських відносин людина прагне, які відносини до людей, до іншої людини вона здатна встановлювати. Психологічний аналіз людського життя, спрямований на розкриття відносин людини до інших людей, становить ядро справді життєвої психології. Тут разом з тим галузь “стику” психології з етикою”<sup>2</sup>. Можна доповнити цю думку так: галузь міжособистісних, міжперсональних, трансперсональних, трансцендентальних відносин є особливою сферою для взаємодії різних галузей гуманітарного знання, медицини й валеології, філософії й етики.

Необхідно, щоб особистість прагнула до розгляду себе та інших людей не як об'єктів речей, а як самоцінностей, безпосередня родова сутність яких не зводиться до підпорядкування зовнішнім цілям. Отже, завдання валеософії полягає в тому, щоб “індивідуум, що відчуває свою субстанціональність ... поклав себе як суб'єктивність, опанував себе й став для себе владою над самим собою”<sup>3</sup>. Валеософське мислення, таким чином, приходить до розгорнутого розуміння нормального розвитку людини, дійсною сутністю якого є здоров'я, послідовно розглядаючи його основні атрибути й ознаки. “Нормальний розвиток, – пише Б.С. Братусь – це такий розвиток, що веде людину до знаходження нею родової людської сутності”<sup>4</sup>. Його умовами й одночасно критеріями є: відношення до іншої людини як до самоцінності, як до істоти, що персоніфікує в собі нескінченні потенції роду людини (центральне системоутворююче відношення); здатність до децентрації, самовіддачі й любові як способу реалізації цього відношення; творчий характер життєдіяльності; потреба в позитивній волі й здатність до вільного волепроявлення; можливість самопроекування майбутнього й

віра, що намічене – збудеться; внутрішня відповідальність перед собою й іншими, минулими, теперішніми й майбутніми поколіннями; прагнення до знаходження загального смислу свого життя.

У валеософії представлені три лінії, три варіанти ставлення до людини, визначенню її природи й сутності. Зафіксовані основні напрямки валеологічної діяльності, які засновані на конкретній концепції людини.

Перше – це “гуманітарна” валеологія. Вона спирається на конкретні людські можливості діяльності-свідомості, її цінності. За рахунок використання, розширення можливостей діяльності і свідомості, вона створює простір для соціального і духовного росту, для розвитку і самоактуалізації особистості як важливих і необхідних умов психічного здоров'я. Другий напрямок – “моральна” валеологія. Напрямок побудований на застосуванні моральних принципів буття як ціннісно-смислового Універсума. Третій напрямок – “конфесійна” валеологія. Побудована на визнанні абсолютних основ моральності, свідомої орієнтації на релігійний образ людини й релігійне розуміння його сутності й природи.

Ці напрямки ми розглядаємо не як конфронтуючі один одному, а як співіснуючі, взаємодоповнюючі, у прагненні розуміння цілісного образу людини.

Об'єктивне існування цього єдиного простору як предмета вивчення й впливу є основою єдності валеософії й етики. Такою об'єктивною підставою є простір-час відносно людини до іншої людини, “Я-Ти” М. Бубера<sup>5</sup>. У сфері цих відносин стає можливою реалізація «золотого правила» етики: “Поводься з іншими так, як би ти хотів, щоб поведилися з тобою”. Нагадаємо також знаменитий моральний імператив І.Канта: “Поводься так, щоб максима, що виражає правило твоєї поведінки, могла бути поширена на все людство без винятку”.

Ставлення до іншого – це конкретний факт валеології, її теоретичної й практичної діяльності<sup>6</sup>. У цій галузі етика виявляється не просто підсумком історико-культурних нормативів, неабстрактно примусовою схемою діяльності. Вона задає вектор, психічного здоров'я людини як особистості. Саме в цьому збігу світо-

глядного, діяльнісного і морального векторів галузей знання й полягає дійсна життєва єдність етики й валеософії, теоретична і методологічно-основана морально-валеологія. Моральна орієнтація не тільки зовнішньою обставиною здоров'я особистості, але і її суттю, стрижнем, шляхом у самому загальному виді, критерієм і умовою психічного здоров'я.

Відомо, що альтруїзм у тому або іншому виді представляється формою, засобом і показником найкращої гармонії між особистістю й середовищем. Сучасні дані показують, що відхилення неврологічного розвитку й акцентуація особистості тісно пов'язані з егоцентричною орієнтацією людини, у той час як найбільш сприятливі умови для розвитку особистості створює протилежна – соціальна орієнтація<sup>7</sup>. Прагнення бути корисним є чи не центральним аспектом усієї людської діяльності, і альтруїзм такого роду властивий індивідові споконвічно, але він може бути також і вихований. Оскільки найважливішою потребою людини є визнання його достоїнства іншими, оскільки й “у самих егоїстичних прагненнях він визнає право загального. Саме в цих межах він поважає людство й любить його”<sup>8</sup>.

Зіставлення й співвіднесення векторів валеософії (валеології) і етики, доводить невідповідність їхньої взаємодії, можливостей цілеспрямованої спільної роботи для рішення проблем психічного здоров'я. Морально орієнтована валеологія відтворює і творчо перетворює, кращі й необхідні структурні елементи, які забезпечують проходження людини шляхом мудрості, творчості й здоров'я<sup>9</sup>.

На наш погляд, морально-етичні фактори, що виділяє валеологія, присутні в кожному з нижче перерахованих соціально-психологічних факторів, які мають вплив на психічне здоров'я молоді. а) фактори соціального середовища: суспільство, клас, соціальна група, сім'я, друзі та знайомі; навчальний колектив; вихователі, викладачі; б) стан фізичного і психічного здоров'я: рівень фізичного розвитку; рівень і здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, що забезпечують його пристосування до впливу різноманітних факторів навколишнього середовища.

Головними факторами суб'єктивного характеру є:

а) внутрішня (розумова) діяльність молоді: уявлення про психічне здоров'я та шляхи його збереження; сприйняття та оцінка життєвих ситуацій і ризику, пов'язаного з ними; виникнення та протікання внутрішньоособистісних конфліктів; психологічна саморегуляція;

відношення до здоров'я та здорового способу життя; самооцінка душевного благополуччя;

б) зовнішня (соціальна) діяльність молоді: активний спосіб життя; вживання здорової їжі; стосунки (відношення) з оточенням; дотримання правил здорового способу життя; шкідливі звички.

Психічне здоров'я розкривається через розвиток основних функцій психіки людини за допомогою відчуттів, сприйняття, уваги, пам'яті, мислення, уяви, мови, діяльності. На нашу думку, потрібно звернути увагу на соціально-психологічний фактор, а саме на вміння спілкуватися (комунікативна компетентність особистості).

У визначенні Л.Д. Столяренка наголос робиться на тому, що спілкування є передусім цілеспрямованим впливом на поведінку, стан, установки партнера<sup>10</sup>. Як бачимо, автор намагається розкрити сутність спілкування через його регулятивну функцію.

Спілкування, пише Є.В. Руденський, – це форма діяльності, що здійснюється між людьми як рівними партнерами і призводить до виникнення психічного контакту<sup>11</sup>. Але не завжди спілкування здійснюється з рівними партнерами. Тут автор розглядає спілкування як особливу форму діяльності, а результативність пов'язує з реалізацією його афективної функції. В свою чергу, важливою умовою психічного здоров'я є розвиток різноманітних емоцій та почуттів, вміння контролювати і керувати ними.

Грунтуючись на різних аспектах дослідження спілкування, представлених у психологічній літературі, Л.П. Буєва пропонує власну типологію аналізу спілкування. Вона виділяє наступні підходи: інформаційно-комунікативний, де спілкування розглядається як вид особистісної комунікації, у ході якої здійснюється обмін інформацією; інтеракційний, де спілкування

аналізується як взаємодія індивідів у процесі кооперації; гносеологічний, коли людина розглядається як суб'єкт і об'єкт соціального пізнання; аксіологічний, де спілкування вивчається як обмін цінностями; „нормативний”, коли виявляються місце та роль спілкування у процесі нормативного регулювання поведінки індивідів, а також аналізується процес передачі та закріплення норм реального функціонування у свідомості людей стереотипів поведінки; „семіотичний”, коли спілкування визначається як специфічна знакова система, з одного боку, та посередник у функціонуванні різних знакових систем – з іншого; соціально-практичний (практиологічний), коли спілкування розглядається як обмін діяльністю, здібностями, вміннями та навичками.

Наведені нами визначення спілкування свідчать не тільки про різне розуміння авторами сутності цього процесу, а й підтверджують складність самого досліджуваного явища, його багаторівневність та поліфункціональність. Отже, розвиток комунікативної компетентності – один із важливих факторів який впливає на психічне здоров'я молоді. Формування навичок спілкування – це питання обсягу і якості наявної освіти та інформації щодо психічного здоров'я і здорового способу життя, це одне з найважливіших питань індивідуального і громадського здоров'я населення країни. Фактично, цілеспрямована освіта і поінформованість є головними і необхідними передумовами усвідомлення молоддю цінності здоров'я і здорового способу життя<sup>12</sup>.

Активні методи навчання і діяльності найбільше сприяють розвитку здорового способу життя. Одним з ефективних методів активного навчання і діяльності є тренінг комунікативної компетентності. Тренінг – це процес, призначений поповнити навички, знання і перевірити ставлення до здоров'я, ідеї, поведінку з метою їх зміни та оновлення.

Тренінг комунікативної компетентності, орієнтований на вирішення драм спілкування, сприяє розвитку готовності до побудови ефективних взаємовідносин з оточуючими. У ході тренінгових занять створюються необхідні психологічні умови розвитку комунікативної компетентності учасників. Зокрема, тренінгові процедури дозволяють активно впливати і

змінювати установки спілкування, з якими учасники приходять в групу. Використання комунікативних вправ, рольових ігор, дискусій та обговорень, репетиції поведінки тощо, сприяють засвоєнню засобів спілкування та організують набуття необхідного особистого досвіду ефективних стосунків членами тренінгових груп.

Підводячи короткий підсумок, можна констатувати, що знання валеософії є базисним знанням, світоглядним теоретичним і методологічним заснуванням дослідження будь-якого аспекту проблеми здоров'я: фізіологічного, психологічного, соціального і духовного та ін.

Проаналізувавши необхідні складові психічного здоров'я у валеософії, ми з'ясували також значення формування комунікативної компетентності, морально-етичних факторів особистості в психічному здоров'ї молоді. Комунікативна компетентність має свій важливий вплив на розвиток особистості, а саме на виховання цінностей здоров'я, здорового способу життя.

Для набуття практичних навичок комунікативної компетентності нами запропонований тренінг, призначений для оволодіння знаннями, формування умінь, які сприятимуть усвідомленому вибору правомірних варіантів, розвитку установок, що визначають усвідомлення потреб і мотивів визначення певної соціальної ролі, отримання досвіду інтенсивного спілкування з метою самовдосконалення, подолання труднощів на шляху соціалізації.

В процесі навчання важливо пройти, прожити, усвідомити етапи пізнання певним шляхом організованих умов, отримати знання та сформувати навички комунікативної компетентності саме методом тренінгу.

## ЛІТЕРАТУРА:

<sup>1</sup>Кулиниченко В.Л. Современная медицина: трансформация парадигм теории и практики: (Философско-методологический анализ). – К.: Центр практичной философии, 2001. – 240 с.

<sup>2</sup>Рубинштейн С.Л. Бытие и сознание. – М.: Изд-во АН СССР, 1957. – С. 262.

<sup>3</sup>Гегель Г. Энциклопедия философских наук. В 3-х т. – М.: Мысль, 1977. – Т.3. – Философия духа. – 471с.

<sup>4</sup>Братусь Б.С. Аномалии личности. – М.: Мысль, 1988. – С. 50.

<sup>5</sup>Бубер М. Я и Ты. – М.: Высшая школа, 1993. – 175 с.

<sup>6</sup>Гоч В.П., Белов С.В. Теория причинности. – К.: Ника-Центр, 1999. – 304 с.

<sup>7</sup>Братусь Б.С. Психология. Нравственность. Культура. – М.: Роспедагентство, 1994.

<sup>8</sup>Зінченко В.П., Моргунов Е.Б. Человек развивающийся: Очерки российской психологии. – М.: Тривола, 1994.

<sup>9</sup>Кулиниченко В.Л. Современная медицина: трансформация парадигм теории и практики: (Философско-методологический анализ). – К.: Центр практичной философии, 2001. – 240 с.

<sup>10</sup>Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов н/Д.: Изд-во «Феникс», 1996. – С.247.

<sup>11</sup>Руденский Е.В. Социальная психология: Курс лекций. – М.: ИНФРА-М; Новосибирск: НГАЭиУ, 1997. – С.39

<sup>12</sup>Бурлакова І.А. Соціальні чинники формування здоров'я людини //Наукові записки Інституту психології імені Г.С.Костюка АПН України. Вип. 35/ За ред. С.Д.Максименка. – К.: ДП «Інформаційно-аналітичне агентство», 2007. – С. 52-58.

## Maryna Tymofiiieva, Olesya Pavliuk. PRESERVATION OF YOUTH MENTAL HEALTH: VALEOSOPHICAL ASPECT.

The article traces the mental health components in the light of such direction in valeology as valeosophy, acting as integrative, complex scientific discipline that synthesizes concepts, principles and laws of humanitarian and natural knowledge. The author takes knowledge of valeosophy as a basic knowledge that is philosophical and methodological basis to the study of any aspect of health problems and the entire system of valeological activities creating and maintaining health. The subjects of study are social factors and individual psychological characteristics of young person that effect on his mental health. The authors focus on the development of communicative competence, moral and ethical qualities, which are important factors of preservation of mental health.

Based on the analysis of philosophical, scientific and psychological literature the authors concluded that the concept of mental health should be regarded as such functioning of psychics, which provides a more or less harmonious interaction with the environment, society, its classes, social groups, adequacy of behavior, effectiveness of training, professional activity and personal development.

Having analyzed the necessary components of mental health in valeosophy, the authors found the importance of communicative competence, moral and ethical factors of personality in youth mental health, which has an important influence on the development of the individual, namely the education of health value, healthy lifestyle.

**Keywords:** *mental health, valeosophy, ethics, moral valeology, communicative competence.*