

3. Пироженко Т.А. Коммуникативно-речевое развитие ребенка. Монография / Т.А.Пироженко. – К.: Нора-принт, 2002. – 310 с.
4. Смирнова Е.О. Генезис общения ребенка от рождения до семи лет в исследованиях сотрудников психологического института / Е.О.Смирнова// Вопросы психологи. – 2004. – №2. – С.54-62.
5. Лисина М.И. Общение, личность и психика ребенка / [под ред. А.Г.Рузской; вступительная статья А.Г.Рузской] / М.И.Лисина. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт, Воронеж: НПО “МОДЭК”, 2001. – 384 с.
6. Бодалев А.А. Психология общения / А.А.Бодалев. – М.: Издательство “Институт практической психологии”; Воронеж: НПО “МОДЭК”, 1996. – 256 с.

A communication-speech component is an important characteristic of personality, because personality determines specificity through the implementation and inclusion of children in public relations. Personality - pronounced phenomenon that manifests itself in communication with the surrounding people.

Key words: communication-language development, personality, preschooler.

Отримано: 22.02.2011

УДК 613.1

Ю.А.Михальська

Наукові підходи до поняття проблеми ставлення до здоров'я

На сьогоднішній день життя людини пов'язане з багатьма небезпеками. Однією з них є постійна загроза її здоров'ю, як фізичному, так і психічному. Фізичне та психічне здоров'я у всі часи було нескороминущою цінністю для кожної людини, хоча в певні історичні періоди деякі суспільства, безсумнівно, втрачали або ігнорували усвідомлення реальної цінності індивідуального та суспільного здоров'я, обмежуючись її декларацією. Науковий інтерес до ставлення як психічного явища виник як результат спроб осмислення спостережуваних регулярностей в поведінці індивіда. Відношення людини до свого здоров'я виступає внутрішнім механізмом саморегуляції діяльності.

Ключові слова: ставлення до здоров'я, здоров'я людини, здоровий спосіб життя, захворювання, психічне здоров'я.

Жизнь современного человека связана со многими опасностями. Одной из них является постоянная угроза его здоровью, как физическому, так и психическому. Физическое и психическое здоровье во все времена было непреходящей ценностью для каждого человека, хотя в определенные исторические периоды некоторые общества, несомненно, теряли или игнорировали осознание реальной ценности индивидуального и общественного здоровья, ограничиваясь ее декларацией. Научный интерес к отношению как психическому явлению возник как результат попыток осмысления наблюдаемых регулярностей в поведении индивида. Отношение человека к своему здоровью выступает внутренним механизмом саморегуляции деятельности.

Ключевые слова: отношение к здоровью, здоровье человека, здоровый образ жизни, заболевания, психическое здоровье.

Поняття “ставлення до здоров'я” є системою індивідуальних, виборчих зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, сприяючими або, навпаки, загрозливими здоров'ю людей, а також що визначають оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану.

Здоров'я розглядається як складний багатовимірний феномен, що має гетерогенну структуру, поєднує в собі якісно різні компоненти й відображає фундаментальні аспекти людського буття. Ця складність і неоднорідність складу, властива самій природі здоров'я, акцентована у формулюванні, запропонованій експертами Всесвітньої Організації Охорони здоров'я: “Здоров'я – стан повного фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність яких-небудь хвороб і дефектів”. Аналогічне комплексне визначення, представлене в “Тлумачному словнику психологічних і психоаналітичних термінів”: “Відносний стійкий стан, в якому особистість добре адаптована, зберігає інтерес до життя й досягає самореалізації”. У свою чергу, західні вчені, що представляють, спеціальну психологічну дисципліну, сфокусовану на проблемах здоров'я, також визначають це поняття як благополуччя в найширшому сенсі – складний взаємозв'язок культурних, соціальних, психологічних, фізичних, економічних і духовних чинників. Цей складний продукт – результат впливу генетичної схильності, середовища й особливостей індивідуального розвитку. Правильне розуміння здоров'я людини дає уявлення про соціально-біологічну суть людини.

Здоров'я потрібно розглядати не в статиці, а в динаміці змін зовнішнього середовища й в онтогенезі.

На сьогоднішній день життя людини пов'язане з багатьма небезпеками. Однією з них є постійна загроза її здоров'ю як фізичному, так і психічному. Фізичні недуги організму помічаються людиною здебільшого одразу, психічні ж розлади залишаються прихованими, непоміченими. Психічне здоров'я людини, умови формування та розвитку здорової особистості є одними з актуальних проблем психологічної науки, вивченням яких займається психологія здоров'я.

З найдавніших часів людство прагнуло приділяти увагу своєму здоров'ю. Із традиції йоги до наших часів дійшли технічні прийоми збереження та підтримки здорового стану організму, основою яких є думка про те, що внутрішнє, духовне, здоров'я досягається через зовнішнє, фізичне. Християнство залишило після себе досвід використання прийомів духовного дорослішання особистості, формування та вдосконалення духовного світу особистості засобами релігійного виховання.

З розвитком психології, як самостійної науки, на початку ХХ століття погляди щодо здоров'я людини та умов його збереження та вдосконалення також не були однозначними.

Фізичне та психічне здоров'я у всі часи було нескороминущою цінністю для кожної людини, хоча в певні історичні періоди деякі суспільства, безсумнівно, втрачали або ігнорували усвідомлення реальної цінності індивідуального та суспільного здоров'я, обмежуючись її декларацією.

Ще в старовину воно розумілося лікарями й філософами як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості.

Особливістю підходу до здоров'я, що сформувався в античний період європейської історії, вважається те, що, відтісняючи духовний елемент на другий план, на перший план був винесений фізичний компонент індивідуального здоров'я й здорового способу життя. У цей період з'явилися й перші концепції здорового способу життя: "пізнай самого себе", "піклуйся про самого себе", згідно яким у кожній людини повинен бути певний образ дій, здійснюваний по відношенню до самої себе та, включаючи турбування про самого себе, зміну, перетворення себе.

Ставлення до здоров'я почало принципово змінюватися вже в рабовласницьких суспільствах у міру виникнення і поглиблення майнової та соціальної нерівності людей. При цьому представники вищих верств, вдаючись до надмірностей і комфорту, все меншою мірою надавали увагу своєму здоров'ю і все більше сподівалися на лікування його порушень та на лікарів.

На думку В.В.Давидовича й А.В.Чекалова, саме ця обставина сприяла тому, що медицина втратила своє профілактичне значення,

й стала звертати основну увагу на лікування хвороб та розглядати пацієнта як пасивну особу, що одержує певні розпорядження, у виробленні яких вона не бере участі [4, с. 211-220].

Це закономірно призвело до переоцінки та зміни не тільки розподілу ролей лікаря й пацієнта в діагностично-лікувальному процесі, але й до зміни ставлення пацієнта до власного здоров'я.

Серед учених і філософів, які на різних етапах висловлювали валеологічні думки й ідеї, слід згадати З.Фрейда, на думку, якого метою органічного життя ні в якому разі не може бути якийсь новий стан, який ще ніколи не досягався в минулому. Навпаки, ним може бути лише старий, вихідний стан, який істота колись залишила й до якого прагне обхідними шляхами [2].

А.Адлер, один з послідовників З.Фрейда, дотримувався іншої думки, розглядаючи життя людини як процес розвитку, самовдосконалення, тобто досягнення якогось нового, досі невідомого стану [1, с. 20-38].

М.М.Амосов дотримувався думки про те, що наявність здоров'я не веде людину до щастя, його цінність полягає у тому, що воно є необхідною складовою частиною ефективної діяльності людини [2].

Утративши цілісний підхід до людини – хворої чи здорової, “офіційна медицина стала “медициною хвороб” і навіть симптомів, але не “медициною здоров'я”; не зробити людину здоровою, а врятувати її, зняти гострий біль, заглушити загострення хвороби – у цьому полягають її задачі і цим фактично обмежуються її можливості”.

В основу здорового способу життя покладений принцип індивідуальної відповідальності людини за своє здоров'я, який “органічно вписується” в загальний характер життя західної людини, що підкреслює значення для особистості “приватної власності” і “самовизначення”.

Сучасні дослідження свідчать про те, що найчастіше причиною розвитку захворювань та девіантних форм поведінки людини знаходиться в її психіці. Так, за даними досліджень Ю.П.Лісіцина і В.П.Петленко, основними та визначаючими факторами обумовленості здоров'я є: спосіб життя – 50-55% , зовнішнє середовище – 20-25% , генетична передумовленість – 15-20% , охорона здоров'я – 8-10% [6].

Отже, здоров'я людини залежить від багатьох причин, але так чи інакше в їх основі лежать соціально-психологічні закономірності.

Здоров'я, потреба й прагнення в його збереженні практично в більшості людей виступають на перший план. Інакше кажучи,

здоров'я – це абсолютна й життєва нескороминуща цінність, що займає самий верхній ступінь в ієрархічних сходах потреб.

Потреба в здоров'ї носить загальний характер. Вона властива як окремим індивідуумам, так і суспільству в цілому.

Але вибір самозберігаючої поведінки та дотримання здорового способу життя також значною мірою залежить від внутрішнього спонукання, опосередкованого характером людини, її моральними принципами, освітою, світоглядом, внутрішньою картиною здоров'я.

Головним джерелом змінення поведінки сучасної людини щодо власного здоров'я, укорінення здорового способу життя та, як результат, покращення здоров'я і якості життя населення, залишається індивідуальне ставлення особистості до здоров'я. Раціональне, ефективне та екологічне використання цього джерела потребує поглибленого дослідження феномену ставлення до здоров'я, його характеристик, впливу на нього психологічних, соціально-психологічних та соціальних чинників. Розв'язання частини цієї проблеми є основною метою нашої роботи. Здоровий спосіб життя є немислимим без адекватного ставлення самої людини до свого здоров'я і здоров'я оточуючих. Отже, усвідомлення (чи, навпаки, недостатнє усвідомлення) переваг здорового способу життя та необхідності його реалізації (чи відмова від нього) базуються на ставленні особистості до свого здоров'я та залежать від особливостей цього ставлення, що робить дослідження цього феномена та психологічних чинників, що впливають на нього, своєчасним, актуальним та таким, що може знайти практичне застосування.

Науковий інтерес до ставлення, як психічного явища виник як результат спроб осмислення спостережуваних регулярностей в поведінці індивіда. Оскільки характер ставлення визначається на підставі спостережуваних і оцінюваних реакцій індивіда, висновок про ставлення, яке не піддається безпосередньому визначенню, має робитися на підставі поведінкових проявів.

У вітчизняній психології поняття “ставлення” набуло відомості лише з часів робіт видатного психолога, експериментатора й емпірика О.Ф.Лазурського. Розглядаючи особистість як біосоціальний організм, вчений підкреслював як її головну основу її нервово-психічної організації. Іншою важливою стороною він вважав ставлення особистості до зовнішнього середовища (природи, людей, соціальних груп, духовних цінностей та ін.). Він надавав ставленням особливе значення в досягненні душевної гармонії особистості, під якою розумів різносторонність, повноту й згоду психічних функцій людини.

Подальша та найглибша розробка категорії “ставлення” була зроблена в “концепції психології ставлень”, яка зародилася на початку ХХ ст. в школі В.М.Бехтерева та розвивалася В.М.Мясищевим, за визначенням якого “психологічні ставлення людини в розвиненому вигляді представляють цілісну систему індивідуальних, виборчих, свідомих зв’язків особистості із різними сторонами об’єктивної дійсності”. Таким чином, ставлення розглядаються як психічне вираження зв’язку суб’єкта і об’єкта.

Справжні ставлення людини до дійсності до певного моменту є її потенціальними характеристиками та проявляються в повній мірі тоді, коли людина починає діяти в суб’єктивно дуже значущих для неї ситуаціях.

При аналізі ставлення до здоров’я важливо враховувати і чинник часу, що припускає розгляд його становлення і динаміки. Формування ставлення до здоров’я – процес складний і суперечливий, який обумовлений двома групами чинників: зовнішніми (характеристики навколишнього середовища, зокрема, особливості соціального мікро- і макросередовища, а також професійного середовища, в якому знаходиться людина) та внутрішніми (індивідуально-психологічні і особові особливості людини, а також стан її здоров’я).

Звертаючись до проблем дослідження особистості в межах медичної психології, В.М. Мясищев і М.С. Лебединський виділяють рівні ставлення як психічного феномена у зв’язку із загальним рівнем розвитку особистості. На їхню думку, для характеристики розвитку особистості є важливим характер переважних ставлень, які змінюються відповідно до ступеня або рівня розвитку. Нижчому рівню відповідає примітивний, вітальний, ситуативно обумовлений характер ставлень – потягів; середньому рівню відповідає перевага ставлень конкретно-особистісного характеру, особистісної симпатії, антипатії, безпосереднього утилітарного інтересу чи користі. Вищому рівню відповідає перевага ідейних ставлень – переконань [3; 5].

Ввідношення, що викликає не залишається незмінним, воно безперервно змінюється з набуттям нового життєвого досвіду. Мінливість відношення – правило, а не виключення. Разом з тим, корекція несприятливих аспектів того або іншого відношення – тривалий і часом вельми хворобливий для особистості процес, зв’язаний з подоланням внутрішніх конфліктів і негативних емоційних переживань. У зв’язку з цим особливого значення набуває цілеспрямоване формування правильного відношення до здоров’я на ранніх етапах розвитку особистості (особлива роль відводиться сімейному вихованню і навчанню в початковій школі).

Важливо також відзначити, що відношення людини до свого здоров'я виступає внутрішнім механізмом саморегуляції діяльності й поведінки в цій сфері (по аналогії із психологічним механізмом самооцінки). Проте регуляторна функція відношення вступає в дію лише на певному етапі онтогенезу, з накопиченням соціального і професійного досвіду вона удосконалюється.

Відповідно до теоретичної концепції, ставлення є плодом індивідуального досвіду та утворюється за механізмом тимчасового зв'язку. Тому виникле в процесі індивідуального розвитку людини ставлення не залишається незмінним, воно безперервно змінюється на основі нового життєвого досвіду. Оскільки кожне ставлення виникає і розвивається в єдності з іншими ставленнями, то при зміні одного ставлення міняються й всі інші; мінливість ставлень особистості – це правило, а не виключення. Цей висновок стає основою розуміння того, що результатом змінення станів особистості (фізичних, психофізіологічних, психологічних, психосоціальних тощо), набуття нею досвіду, пов'язаного із власним здоров'ям чи здоров'ям оточуючих, є змінення системи її ставлень, та зокрема її СДЗ.

У той же час, на думку А.Є. Лічко, слід звернути увагу на те, що мінливість різних за змістом ставлень вельми не однакова. Ставлення можуть бути стійкі і нестійкі, варіюючи від моментальної ситуативної лабільності до високої стабільності; стабільні ставлення можуть бути й інертно стійкими. Ставлення, що входять в поверхневі шари структури особистості, в тому або іншому ступені безперервно змінюються. А чим ближчі до ядра особистості, тим ставлення більш статичні і неподатливі до змін в навколишньому середовищі і у внутрішньому світі людини. Важливо відзначити, що зміни цих глибоких ставлень особистості, якщо вони відбуваються, викликають значні зміни і в інших ставленнях.

Ставлення виступають як внутрішній механізм саморегуляції діяльності і поведінки в тій або іншій галузі. Стійкість і постійність активних ставлень дозволяє особі підтримувати власну надійність і протистояти діям середовища, долати опір зовнішнім умовам, боротися з перешкодами й досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів. Ставлення виконують різні психологічні функції, оскільки різні люди можуть мати одне й те ж саме ставлення з різних причин, а якесь специфічне ставлення кожного може мати більш ніж одну причину. Функції ставлень впливають на те, якою мірою особа є послідовною у своїх ставленнях та як легко вони можуть бути зміненими.

О.О. Прохоров та Т.Н. Васильєва розглядають систему ставлень як основу такої стійкої властивості особистості, якою є характер;

більш того, вони вважають саму систему ставлень властивістю особистості [4, с.14-20].

В.М.Мясищев відмічав, що “ставлення людини до свого здоров’я не може бути зведеним тільки до турботи про здоров’я чи нехтування ним. Бережливе ставлення до власного здоров’я, як і до здоров’я інших громадян, є проявом суспільної свідомості. Формування саме такого ставлення до здоров’я, коли воно розглядається як суспільна цінність, – мета санітарної пропаганди й виховання” [4, с.69-70].

Згідно схемам В.М. Мясищева та Б.Ф.Ломова [4, с.70-75], ставлення до здоров’я може бути оціненим за базовими параметрами модальності, інтенсивності, широти й стійкості та за “параметрами другого порядку” – домінантності, активності, когерентності, емоційності, узагальненості, принциповості та усвідомленості, а також за змістом та об’ємом. Оскільки ж здоров’я є природним об’єктом, для дослідження ставлення до нього як до природного об’єкта може бути застосована система параметрів, розроблена у екологічній психології, а саме: зміст, модальність, інтенсивність та чотири компоненти інтенсивності.

Власне психологічна типологія суб’єктивного ставлення базується на двох основах: яким є якісний зміст даного ставлення (модальність) і як воно проявляється при взаємодії людини з природними об’єктами (інтенсивність).

Параметр модальності дає якісно-змістовну характеристику суб’єктивного ставлення. Модальність суб’єктивного ставлення до природних об’єктів визначається двома факторами. По-перше, у якій ролі – об’єкта чи суб’єкта – суб’єктивно для особистості вони виступають у процесі взаємодії, іншими словами, “з ким, чи з чим” розвертається взаємодія. Дослідження доводять, що якщо особистість наділяє природні об’єкти здібністю до виконання функцій суб’єкта, то по відношенню до них формується так звана суб’єктна настанова і вони починають сприйматися особистістю вже не як об’єкти, а як суб’єкти (із всіма впливаючими з цього наслідками). Це явище в екологічній психології позначається терміном “суб’єктифікація”. По-друге, модальність ставлення до природних об’єктів визначається характером переважаючих цілей взаємодії особистості із ними: прагматичним (об’єкт є засобом задоволення прагматичних потреб людини) чи непрагматичним (особа не ставить за мету отримання “корисного продукту”), іншими словами, “навіщо” розвертається взаємодія.

Отже, модальність суб’єктивного ставлення до природних об’єктів, до кола яких віднесене й індивідуальне здоров’я, може

бути охарактеризованою, по-перше, за віссю “об’єктна-суб’єктна”, а по-друге, – за віссю “прагматична-непрагматична”, відповідно з чим виділяють чотири типи модальності (об’єктно-прагматичний, об’єктно-непрагматичний, суб’єктно-прагматичний, суб’єктно-непрагматичний).

Другою найважливішою, структурно-динамічною, характеристикою суб’єктивного ставлення є параметр інтенсивності, показник того, у яких сферах та в якому ступені проявляється ставлення, наскільки в цілому сформовано у особистості ставлення до здоров’я. У відповідності із сферами, областями проявів суб’єктивного ставлення до природних об’єктів, можна виділити чотири компоненти інтенсивності – емоційний (афективно-перцептивний), пізнавальний (когнітивний), практичний, поведінковий (на рівні вчинків).

Практичний та поведінковий на рівні вчинків (дослівно з російської – “вчинковий”) компоненти СДЗ, виділені С.Д. Дерябо та В.О. Ясвіним [7], описують різні аспекти мотиваційно-поведінкового компонента ставлення (за В.М. Мясіщевим), а їх виділення ми розцінюємо як компетентну спробу поглибленого вивчення саме цієї складової ставлення.

Емоційний компонент відображає переживання та відчуття людини, пов’язані зі станом її здоров’я, а також особливості емоційного стану, які обумовлені погіршенням фізичного або психічного самопочуття людини.

Когнітивний компонент інтенсивності розглядається як такий, що характеризує знання людини про своє здоров’я, розуміння ролі здоров’я в життєдіяльності, знання основних чинників, що роблять як негативний (ушкоджувальний), так і позитивний (зміцнюючий) вплив на здоров’я і т.п.

На думку А. Є. Лічко, слід звернути увагу на те, що мінливість різних за змістом ставлень вельми не однакова. Ставлення можуть бути стійкі і нестійкі, варіюючи від моментальної ситуативної лабільності до високої стабільності; стабільні ставлення можуть бути й інертно стійкими.

Знання про ставлення можна використовувати для передбачення поведінки, але при цьому враховувати той факт, що “ставлення і поведінка є більш строго пов’язаними для певних осіб, в певних обставинах і для певних ставлень, ніж для інших людей, обставин та ставлень”.

Отже, відношення людини до свого здоров’я, з одного боку, відображає досвід індивіда, а з іншої – робить істотний вплив на його поведінку. На підставі вище викладеного можна зробити висновок

про найважливішу роль виховання у кожного члена суспільства відношення до здоров'я як до однієї з головних людських цінностей, а також про необхідність розробки основних положень і умов здорового способу життя, методологію їх впровадження.

Список використаних джерел

1. Адлер А. Понять природу человека / А.Адлер. – СПб., 1997. – С. 20-38.
2. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психологии здоровья / В.А.Ананьев. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.
3. Бойко О.В. Охрана психического здоровья: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. / О.В.Бойко. – М.: Издательский центр “Академия”, 2004. – 268 с.
4. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека / О.С.Васильева, Ф.Р.Филатов. – М.: Академия, 2001. – 352 с.
5. Водопьянова Н. Е., Ходырева Н. В. Психология здоровья / Н.Е.Водопьянова, Н.В.Ходырева // Вестник ЛГУ. – Серия 6. – Вып.4. – 1991. – С 50-58.
6. Лисицын Ю.П., Петленко В.П. Детерминационная теория медицины / Ю.П.Лисицын, В.П.Петленко. – СПб.: Питер, 1992. – 286 с.
7. Психология здоровья: учебник для вузов / Ред. Г. С. Никифоров. – СПб.: Питер, 2003. – 606 с.

Today's life is connected with many dangers. One of them is a constant threat to its health, both physical and mental. Physical and mental health at all times been neskoromynuschoyu value for each individual, although in certain periods of history some societies, of course, lost or ignored the awareness of the real values of individual and public health, limited its declaration. Scientific interest in the mental attitude as a phenomenon has arisen as a result of attempts at understanding the observed regularity in the behavior of the individual. Attitude to their health is the internal mechanism of self-regulation.

Key words: attitude toward a health, health of man, healthy way of life, disease, psychical health.

Отримано: 4.02.2011