

УДК 159.9

**ФЕЛЬДМАН Юлія Ігорівна***аспірант кафедри практичної психології**Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди*

## **УСТАНОВКИ ОСОБИСТОСТІ ПО ВІДНОШЕННЮ ДО ЗДОРОВ'Я У ПЕРІОД МОЛОДОСТІ**

*У статті подано результати кореляційного аналізу валеоустановок, психосоматичних установок та самооцінки здоров'я особистості у період молодості. Виявлено, що ресурсний тип валеоустановок характеризується більш конструктивними психосоматичними установками та вищою самооцінкою здоров'я. Вказано, що саногенний типологічний профіль валеоустановок є найбільш сприятливим для повноцінного психічного та фізичного функціонування особистості.*

**Ключові слова:** валеоустановки, психосоматичні установки, самооцінка здоров'я, особистість у період молодості.

**Актуальність дослідження.** Однією з умов входження України до спільноти європейських країн є психологічне забезпечення повноцінного функціонування молодого покоління, що є неможливим без позитивного їх ставлення до свого здоров'я, обумовленого ресурсним типом валеоустановки та конструктивними психосоматичними установками. Зазначена проблема у сучасній вітчизняній психології залишається недостатньо вивченою, що й обумовило мету нашого дослідження – визначити зв'язок валеоустановок та психосоматичних установок у осіб молодого віку.

**Аналіз останніх досліджень та публікацій.** Розробка даної проблеми представлена дослідженнями у межах теорії установок школи Д. Узнадзе: Ш. Надірашвілі, В. Норагідзе, О. Прангішвілі, Н. Сарджвеладзе, Г. Цінцадзе, Ш. Чхаришвілі, А. Шерозія, П. Горностай, а також у межах вивчення соціальних установок (В. Алексєєва, Б. Ананьєв, Г. Андрєєва, Л. Анциферова, М. Бахтін, С. Бубнова, А. Здравомислов, Д. Леонтєв, В. Петровський, С. Рубінштейн, Д. Узнадзе, В. Ядов), соціально-психологічних установок – атитюдів (Е. Катц П. Лазарсфельд, Р. Мертон, Г. Олпорт, К. Ховланд, Д. Штальберг). Проблематику психосоматичних феноменів висвітлено Ю. Ващенко, Л. Волошинською, В. Загуровським, В. Крамченковою, М. Латишевою, Т. Хомуленко, В. Шмаргуном та ін. Валеоустановки особистості розглядалися О. Васильєвою, Л. Волошинською, М. Коваленко та Ф. Філатовим, Т. Хомуленко.

© Ю.І. Фельдман 2017

<https://doi.org/10.5281/zenodo.260200>

Валеоустановка входить до складу компонентів спрямованості особистості, що відповідає за підтримання здоров'я і подолання хвороби й характеризується готовністю до певного способу сприйняття і ставлення до ситуацій, які стосуються здоров'я людини. Валеоустановка відбивається на стані здоров'я опосередковано – через структурування його внутрішньої суб'єктивної картини, через модифікацію ставлення до здоров'я [3]. Валеоустановки є інтегральним утворенням, яке об'єднує когнітивні (уявлення про здоров'я і хвороби), емоційні (ставлення до проблем здоров'я і хвороби) і поведінкові (моделі поведінки, спрямовані на підтримку здоров'я та подолання хвороби) психічні складові, які визначають індивідуальну феноменологію здоров'я [6]. У своїх дослідженнях О.С. Васильєва та Ф.Р. Філатов [1] виділили й охарактеризували чотири типи валеоустановок:

1. Ресурсний тип, що передбачає орієнтацію на самостійне дотримання основ здорового способу життя. У ньому когнітивний компонент відрізняється повнотою та диференційованістю уявлень як про здоров'я, так і про хвороби; емоційний компонент обумовлений більше внутрішньо-особистісними факторами, ніж зовнішніми стимулами (незалежність психічного стану, домінування позитивного настрою), а поведінковий компонент характеризується активністю як в подоланні хвороби і підтримці власного здоров'я, так і в сприятливому створенні загальної здорової атмосфери в сім'ї, в колективі, в суспільстві взагалі.

2. У маніпулятивному типі валеоустановки власне самопочуття є способом впливу на інших. У ньому когнітивний компонент відрізняється тим, що уявлення про хвороби більш диференційовані; емоційний компонент характеризується тим, що позитивний настрій залежить від регламентацій значущих інших, а ставлення до власного здоров'я характеризується пасивністю, поведінковий компонент передбачає захисні реакції, агресивні тенденції і демонстративні стратегії.

3. Підтримуючий тип валеоустановок базується на прагненні отримати допомогу одного з членів сім'ї. У ньому когнітивний компонент характеризується недостатньою сформованістю уявлень про здоровий спосіб життя, їх фрагментарністю; емоційний компонент характеризується тим, що настрій залежить більшою мірою від емоційного стану значущих інших, а не від позитивного підкріплення або відсутності негативних дій з боку інших, а поведінковий компонент відрізняється необхідністю піклуватися про інших як основної умови активізації ресурсів.

4. Дефіцитарний тип валеоустановок характеризується несформованістю уявлень про здоровий спосіб життя і відзначається

залежністю емоційного компонента від позитивної стимуляції з боку значущих інших, загальною пасивністю щодо здоров'я і хвороби, наявністю страхів, підвищеною тривожністю; когнітивний і поведінковий компоненти є інтерперсональними феноменами, оскільки їх зміст визначається характером поширення соціальних уявлень.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Експериментальну вибірку дослідження склали 110 досліджуваних (73 жінки та 37 чоловіків, середній вік яких становить  $28,32 \pm 1,80$  років). Діагностичний комплекс був представлений такими методиками:

1. Оригінальна методика діагностики валеоустановки [1].
2. Методика оцінки якості життя – адаптований російськомовний варіант методики Medical Outcomes Study-Short Form (MOS SF-36) [5].
3. Опитувальник психосоматичних установок F.J. Nehl, M. Wirsoning [3].

Розглянемо результати кореляційного аналізу показників валеоустановок та психосоматичних установок (рис. 1).

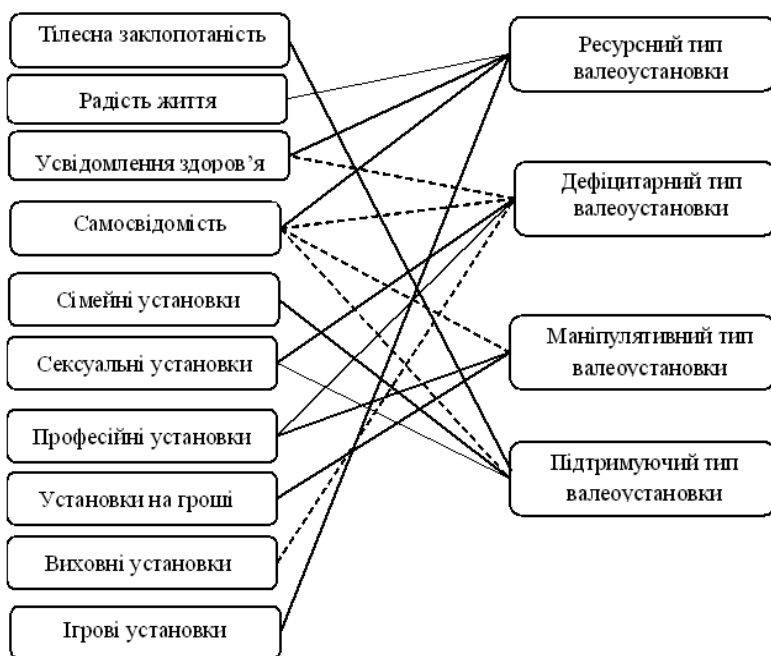


Рис. 1 Взаємозв'язок валеоустановок та психосоматичних установок

Встановлено позитивний зв'язок між тілесною усвідомленістю та заклопотаністю і підтримуючим типом валеоустановки (0,80,  $p < 0,0001$ ). Занепокоєність власним тілом, його потребами, усвідомленість значущості піклування власним здоров'ям характерні для осіб з підтримуючим типом валеоустановок. Останній базується на прагненні отримати допомогу одного з членів сім'ї щодо власного здоров'я, залежності настрою від емоційного стану значущих інших, необхідності піклуватися про інших як умови активізації ресурсів та пов'язаний із прагненням піклуватись власним здоров'ям, занепокоєністю з цього приводу.

Існує зв'язок між показниками радості життя та ресурсною валеоустановкою (0,24,  $p < 0,05$ ). Ресурсний тип валеоустановки, що передбачає орієнтацію на самостійне дотримання основ здорового способу життя, повноту і диференційованість уявлень як про здоров'я, так і про хворобу, сприяння загальної здорової атмосфери в сім'ї, в колективі, в суспільстві загалом, характеризує життєрадісних осіб, які адекватно ставляться до власного тіла та його потреб.

Усвідомлення здоров'я позитивно корелює з показниками ресурсного типу валеоустановки (0,83,  $p < 0,0001$ ) та негативно корелює з показниками дефіцитарного типу валеоустановки (-0,44,  $p < 0,0001$ ). Отже, ресурсний тип валеоустановки, як повнота уявлень про здоров'я та хворобу та відповідна мотиваційна спрямованість, налаштованість на здоровий спосіб життя, властивий особам, які чутливі до потреб організму під час хвороби, вживають здорову їжу, використовують ліки лише за необхідністю та рекомендацією лікаря. Особи з дефіцитарним типом валеоустановки, який характеризується байдужістю до здоров'я, потреб організму, фрагментарністю знань про своє здоров'я, навпаки, частіше звертаються до ліків і не вживають здорову їжу.

Характеристики самосвідомості у психосоматичних установках корелюють з показниками ресурсного типу валеоустановки (0,76,  $p < 0,0001$ ), а також дефіцитарного (-0,54,  $p < 0,0001$ ), маніпулятивного (-0,71,  $p < 0,0001$ ), підтримуючого (-0,21,  $p < 0,05$ ) типів. Автономність як характеристика самосвідомості, незалежність самооцінки від нестабільних умов діяльності та оцінки інших, добре ставлення до інших, відсутність страху та болі за них властиві особам з ресурсним типом валеоустановки. Перерахованих вище якостей бракує досліджуваним з дефіцитарним, маніпулятивним та підтримуючим типами валеоустановки у період молодості.

Сімейні установки корелюють з показниками підтримуючого типу валеоустановки (0,73,  $p < 0,0001$ ). Наявність позитивних сімейних установок, відповідальність за своє сімейне життя, добрі стосунки з дітьми, партнерський тип стосунків у родині властиві особам з

високими показниками підтримуючого типу валеоустановок. Підтримуючий тип валеоустановок базується на прагненні отримати допомогу одного з членів сім'ї, залежності настрою, психічних станів та фізичного самопочуття від емоційного стану значущих інших (членів родини), тому цілком очевидним виявляється зв'язок цього типу валеоустановок з сімейними установками.

Сексуальні установки позитивно корелюють з показниками дефіцитарного типу валеоустановки (0,72,  $p < 0,0001$ ) та підтримуючого типу валеоустановки (0,37,  $p < 0,001$ ). Сконцентрованість на сексі, схильність до надмірної сексуалізації сімейного життя, розкутість в інтимних стосунках властива особам з дефіцитарним та підтримуючим типом валеоустановки.

Професійні установки корелюють з дефіцитарним (0,63,  $p < 0,0001$ ) та маніпулятивним (0,48,  $p < 0,0001$ ) типами валеоустановок. Переконаність у необхідності сумлінно працювати, захопленість професією, розгляд професійних обов'язків як своєрідного боргу особистості, самоствердження у професії та отримання задоволення від неї більшою мірою властиві особам з дефіцитарним типом валеоустановки, однією з провідних рис яких є зануреність у роботу на шкоду стану здоров'я. Трудоголізм як установка також властива особам з маніпулятивним типом валеоустановки, які використовують стан свого здоров'я як засіб управління іншими.

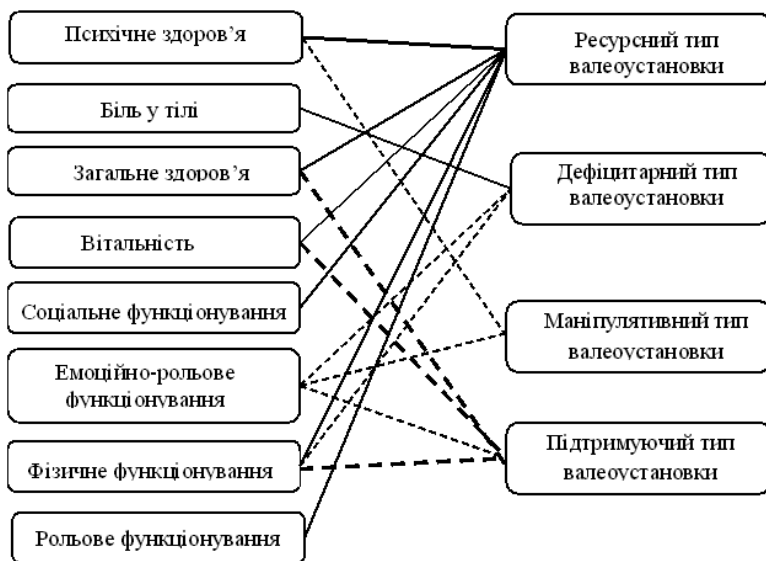


Рис. 2 Взаємозв'язок валеоустановок та самооцінки здоров'я

Існує зв'язок між показниками ігрових установок та ресурсним типом валеоустановки (0,76,  $p < 0,0001$ ). Ігровість, азартність, схильність до різних хобі та спорту властива особам з ресурсним типом валеоустановок.

Виховні установки негативно корелюють з показниками дефіцитарного типу валеоустановки (-0,32,  $p < 0,01$ ). Конструктивні виховні установки меншою мірою властиві особам з дефіцитарним типом валеоустановки.

З метою визначення структурних типологічних профілів соціально-перцептивної компетентності майбутніх психологів нами було проведено процедуру кластерного аналізу методом К-середніх для показників валеоустановок. Результати аналізу наведено на рис. 3.

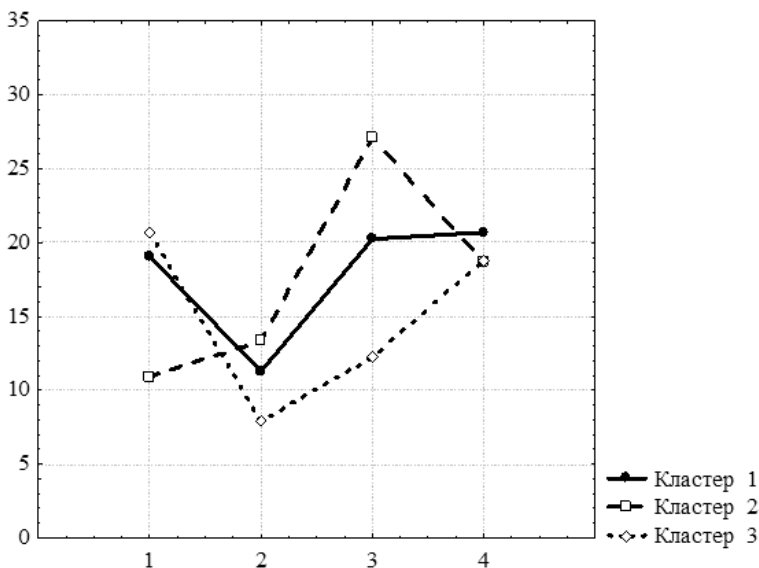


Рис. 3. Типологічні профілі валеоустановки у досліджуваних

Перша група (26,4% вибірки) відзначається такими характеристиками: високі та вищі за середні показники валеоустановок ресурсного, маніпулятивного та підтримуючого типу – середні показники дефіцитарного типу валеоустановок – «Збалансованість валеоустановок».

Друга група (21,8% вибірки) – низькі показники ресурсного типу валеоустановок – середні показники дефіцитарного та підтримуючого типів валеоустановок – високі показники маніпулятивного типу валеоустановок – «Деструктивний тип валеоустановок».

Третя група (51,8% вибірки) – високі показники ресурсного типу валеоустановки – низькі показники дефіцитарного та маніпулятивного типів валеоустановки – середні показники підтримуючого типу валеоустановки – «*Саногенний тип валеоустановок*».

З таблиці 1 видно, що існують деякі відмінності у рівні розвитку показників психосоматичних установок у досліджуваних з різними типологічними профілями валеоустановок, що ще раз доводить наявність зв'язку між валеоустановками та психосоматичними установками у період молодості. Співвідношення валеоустановок по суті є чинником становлення психосоматичних установок особистості у період молодості.

Встановлено, що установки на гроші превалюють в осіб з деструктивним типом валеоустановок. Цей типологічний профіль також характеризується найнижчими показниками тілесної заклопотаності та усвідомленості здоров'я, самосвідомості, ігрових установок, а також найвищими показниками робочих установок. Отже, відсутність ресурсних валеоустановок та тлі виражених маніпулятивних, дефіцитарних та підтримуючих валеоустановок у структурі спрямованості особистості у період молодості зумовлює низьку усвідомленість стану свого здоров'я, негативне самоставлення, залежність самооцінки від зовнішніх факторів, надмірну азартність, професійну заклопотаність.

Таблиця 1

**Середні значення показників психосоматичних установок у досліджуваних у період молодості**

Показники	Групи досліджуваних			Н	р
	1	2	3		
Установки на гроші	10,65±1,85	13,91±2,30	7,68±1,45	47,51	<0,0001
Тілесна заклопотаність	5,41±2,30	4,16±1,78	5,40±2,20	8,17	0,01
Радість життя	6,41±3,53	7,50±1,02	7,59±1,14	2,94	-
Усвідомлення здоров'я	6,72±2,73	3,62±1,73	7,59±1,60	52,04	<0,0001
Самосвідомість	10,03±1,30	5,04±1,39	10,17±1,22	50,16	<0,0001
Сімейні установки	7,75±3,22	7,58±3,03	8,14±2,15	2,22	<0,0001
Сексуальні установки	6,55±3,25	6,29±1,23	6,29±1,46	0,44	-
Професійні установки	4,89±2,59	6,50±0,83	4,17±1,84	33,66	<0,0001
Виховні установки	8,79±1,65	7,33±2,23	7,94±1,91	6,12	0,05
Ігрові установки	10,17±3,52	8,04±1,79	13,89±1,79	47,16	<0,0001

Усвідомленість здоров'я та радість життя як психосоматичні установки найбільшою мірою виражені в досліджуваних із «Саногенним типом валеоустановок». Сімейні установки також більшою мірою характерні для цих досліджуваних. Отже, досліджувані з домінуванням ресурсного типу валеоустановок у типологічному профілі більшою мірою усвідомлюють потреби власного організму, радіють життю, мають добрий настрій, а також характеризуються конструктивними установками щодо сім'ї. Такі особи більшою мірою схильні знаходити у теплій сімейній атмосфері ресурс для підтримки здоров'я.

Виховні установки характеризують першу групу досліджуваних зі збалансованим типом валеоустановок, саме така збалансованість валеоустановок обумовлює найбільш конструктивні установки щодо виховання дітей.

Розглянемо показники самооцінки здоров'я у досліджуваних з різними типологічними профілями валеоустановок у період молодості (таблиця 2).

Таблиця 2

**Середні значення показників самооцінки здоров'я  
у досліджуваних у період молодості**

Показники	Групи досліджуваних			Н	р
	1	2	3		
Психічне здоров'я	24,75±3,95	21,70±3,19	24,40±4,63	6,94	0,03
Біль у тілі	4,55±0,73	4,29±0,95	3,43±1,42	9,87	0,01
Загальне здоров'я	18,03±6,56	15,04±3,55	19,75±3,31	17,39	0,001
Вітальність	15,44±6,37	16,62±3,77	17,63±4,02	2,12	-
Соціальне функціонування	6,17±2,01	6,75±1,56	7,94±1,38	19,23	0,0001
Емоційно-рольове функціонування	4,51±1,02	4,41±0,82	4,71±1,03	2,04	-
Фізичне функціонування	25,79±3,08	23,37±2,58	24,63±2,92	8,26	0,01
Рольове функціонування	6,13±1,18	6,08±0,97	6,59±1,03	6,61	0,03

Висока самооцінка психічного здоров'я, яка характеризує позитивний настрій, меншою мірою властива особам з деструктивним типологічним профілем валеоустановок. Саме в цій категорії досліджуваних більшою мірою виражені агресивні та депресивні стани.

Біль у тілі меншою мірою властива особам із саногенним типом валеоустановок. Чим більше виражено налаштування на здоровий спосіб життя, тим краще самопочуття досліджуваних у період молодості.



Соціальне функціонування як свобода від негативного впливу фізичного або емоційного стану на соціальну активність (спілкування) більшою мірою властиве особам із саногенним типом валеоустановок.

Фізичне функціонування, що відображає ступінь, в якій здоров'я дозволяє виконання фізичних навантажень (самообслуговування, ходьба, підйом по сходах, перенесення ваги і т. п.) у меншій мірі виражено в осіб з деструктивним типологічним профілем валеоустановок. Саме в цій категорії досліджуваних фізичний стан лімітує активність та спроможність долати навантаження.

Рольове функціонування як свобода від впливу емоційного стану на виконання роботи або іншої повсякденної діяльності (включаючи зменшення витрат часу, збільшення обсягу виконаної роботи, зростання якості її виконання тощо) характеризує досліджуваних з саногенним типом валеоустановок.

**Висновки та перспективи подальших розвідок.** Валеоустановка як компонент спрямованості особистості виконує функції психологічної підтримки здоров'я і подолання хвороби та по суті є готовністю до певного способу сприйняття і ставлення до ситуацій, які стосуються здоров'я людини. Відбиваючись на стані здоров'я через структурування його внутрішньої суб'єктивної картини і ставлення до здоров'я, психічні складові валеоустановки визначають індивідуальну феноменологію здоров'я особистості.

Ресурсний тип валеоустановки виявився пов'язаним із психосоматичними установками більш конструктивного змісту, дефіцитарний – негативним зв'язком з ними, а підтримуючий та маніпулятивний типи валеоустановок – з психосоматичними установками амбівалентного характеру. Ресурсний тип валеоустановок передбачає високу самооцінку здоров'я, вітальність, соціальне, фізичне та рольове функціонування особистості у період молодості, у той час як інші валеоустановки характеризуються негативним зв'язком з самооцінкою здоров'я.

Типологічний аналіз валеоустановок показав, що саногенний профіль валеоустановок характеризується більш конструктивними психосоматичними установками та вищою самооцінкою здоров'я.

#### *Список використаних джерел*

1. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О.С. Васильева, Ф.Р. Филатов. – М. : Издательский центр “Академия”, 2001. – 352 с.

2. Опитувальник психосоматичних установок [Режим доступу]: <http://www.dubichs.info/st/200625.htm>

3. Психосоматика: культурно-історичний підхід : Навч.-метод. посіб. / Т.Б. Хомуленко, І.О. Філенко, К.І. Фоменко, О.С. Шукалова, М.В. Коваленко. – Х. : «Диса плюс», 2015. – С. 21–24.

4. Фельдман Ю.І. Розробка та апробація методики діагностики типів валеоустановки особистості / Ю.І. Фельдман // Science and Education a New Dimension. Pedagogy and Psychology. – IV (48). – Issue : 102, 2016. – Р. 56–60.

5. Шкалы, тесты и опросники в медицинской реабилитации / Под ред. А.Н. Беловой. – М. : Антидор, 2002. – 440 с.

6. Хомуленко Т.Б. Психосоматичний підхід у проблематиці психології розвитку: теоретичні та прикладні аспекти / Т.Б. Хомуленко, Я.О. Василенко, М.В. Коваленко // Вісник ХНПУ імені Г.С. Сковороди. – Психологія. – Вип. 49. – Х. : ХНПУ, 2014. – С. 176–192.

**Ю.И. Фельдман**

#### **УСТАНОВКИ ЛИЧНОСТИ ПО ОТНОШЕНИЮ К ЗДОРОВЬЮ В ПЕРИОД МОЛОДОСТИ**

*В статье представлены результаты корреляционного анализа валеоустановок, психосоматических установок и самооценки здоровья личности в период молодости. Выявлено, что ресурсный тип валеоустановок характеризуется более конструктивными психосоматическими установками и высшей самооценкой здоровья. Показано, что саногенный типологический профиль валеоустановок является наиболее благоприятным для полноценного психического и физического функционирования личности.*

**Ключевые слова:** валеоустановки, психосоматические установки, самооценка здоровья, личность в период молодости.

**Yu. Feldman**

#### **HEALTH MINDSETS OF THE PERSONALITY IN THE PERIOD OF YOUTH**

*The article presents the results of the correlation analysis of valeological mindsets, psychosomatic mindsets and self-esteem of the health in the period of youth. It was revealed that the resource valeological mindset characterized by a constructive psychosomatic mindsets and higher self-esteem of the health. It is shown that sanogenic typological profile of valeological mindsets is the most favorable for a complete mental and physical functioning of the individual.*

**Keywords:** valeological mindset, psychosomatic mindset, health self-esteem, personality in the period of youth.

Надійшла до редакції 27.12.2016 р.