

## ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я СУЧАСНОЇ СІМ'Ї ЯК ЇЇ ЖИТТЄВО ВАЖЛИВА ФУНКЦІЯ

УДК 159.9:316.356.2

Г. А. Кошонько

Сучасний світ через свою складність, динамічність та суперечливість створює різноманітні проблеми для людини і владно-технологічний прогрес спричиняє зростання негативного впливу на особистість інформаційних потоків; збільшення повсякденних фізичних та психологічних навантажень; загострення екзистенціонального почуття страху, невпевненості, розгубленості та розчарування. Усе це негативно позначається на здоров'ї людини загалом і на психічному здоров'ї, зокрема. З урахуванням того, що людське життя є найвищою суспільною цінністю, перед людством постає низка завдань, серед яких найважливішим є вирішення проблеми збереження здоров'я людини, причому не тільки фізичного, а й психічного.

Сучасна сім'я є найважливішим соціальним середовищем формування особистості й основним інститутом психологічної підтримки й виховання, що відповідають не тільки за соціальне відтворення населення, але й за відтворення певного способу життя, напрямку думок і відносин. Тому суспільство зацікавлене в міцній, духовно й морально здоровій сім'ї, а отже, у цьому сенсі благополучній. Найважливішою інтегральною характеристикою такої сім'ї є її психологічне здоров'я. Здоров'я сім'ї визначається благополуччям її членів і виявляється у фундаментальній здатності до стійкого, гармонійного розвитку й забезпеченням високої якості життя кожного й сім'ї в цілому.

Проблема здоров'я активно розроблялася такими відомими філософами, культурологами, психологами – В. Казначеевим, В. Климовою, В. Скумінім, Є. Спірним, І. Фроловим, В. Леві, А. Маслоу. Не можна залишити поза увагою роботи М. Амосова, Г. Апанасенка, І. Аршавського, В. Волкова, Т. Данилюк, Л. Звиняковського, М. Саричева, що присвячені медико-біологічним особливостям зміцнення здоров'я.

Такі вчені, як В. Бобрицька, М. Болотова, Є. Булич, Е. Белік, М. Гончаренко, М. Гриньова, І. Мурахов, присвятили свої праці валеології – науці про здоров'я людини.

Важливе значення та неабиякий інтерес мають дисертаційні дослідження сучасних педагогів: В. Горашук, А. Дубогай, С. Кириленко, С. Лапаєнко, С. Свириденко, С. Тищенко, Н. Хамської, В. Шахненко, у яких розкриваються різні аспекти формування культури здоров'я та здорового способу життя.

Велику цінність становлять фундаментальні роботи з соціальної педагогіки І. Зверевої, А. Капської, Л. Коваль, О. Кузьменко, Л. Лавриненко, В. Оржеховської, С. Харченка.

Серед дослідників, які розробляли ці питання в особливих умовах діяльності особистості (військовослужбовців, працівників МВС та інших), були: І. Рудой, О. Сергієнко, М. Королюк, М. Грінцов, В. Гічун, М. Дорошенко, М. Корольчук, В. Крайнюк, А. Косенко, Т. Кочергіна, Є. Потапчук.

Багато науковців намагалися дати визначення поняттю “здоров'я”. Серед них можна виділити Ю. Лісіцина, І. Брахмана, Є. Кудрявцева, Г. Апанасенко, Д. Венедиктова, Т. Бойченко.

Аналіз результатів наукових досліджень стосовно психічного здоров'я особистості дозволяє стверджувати, що зацікавленість цією проблемою досить велика. Проте вищезазначені дослідження не вичерпують усіх питань щодо збереження психологічного здоров'я сім'ї.

Мета статті полягає у з'ясуванні сутності психологічного здоров'я сучасної сім'ї як її життєво важливої функції.

Згідно з твердженням Платона, здоров'я виражається в пропорційному співвідношенні духовного та тілесного. Здоров'я є необхідною умовою продуктивної, активної, креативної життєдіяльності людини. Вагомі порушення в цій сфері людини можуть призвести до змін у професійному, міжособистісному житті, вплинути на його спосіб і навіть поставити під загрозу цілісність особистості.

Американський психолог К. Роджерс виділяв такі позитивні характеристики благополучних сімейних відносин, як відданість і співробітництво, спілкування й відкрите самовираження, гнучкість відносин, само-

стійність, постійне прагнення партнерів до збереження сім'ї, прагнення у важку хвилину до емоційного єднання й згуртованості, спільне переживання радості в сім'ї, підтримуюча поведінка членів сім'ї один до одного (люди дивляться один на одного, а не крізь один одного), щирість і природність у відносинах один з одним. Відомо, що насолодження життям припускає наявність здоров'я, а в сім'ї – психологічного здоров'я сім'ї.

Безумовно, у сімейних стосунках неминучі суперечності, тому що подружжя може значно різнитися за характерами, рівнем емоційної культури, інтересами та духовними запитами. Напруженість у сімейних стосунках може виникати з приводу виховання дітей, використання сімейного бюджету, розподілу обов'язків щодо домашнього господарства тощо. Її подоланню сприяє дотримання моральних устоїв: поблажливості, терпимості, прагнення досягати взаєморозуміння, боязнь утратити один одного.

Основні положення концепції психологічного здоров'я викладено в багатьох сучасних дослідженнях. За Р. Баєвським, здоров'я — це можливість організму людини адаптуватися до змін навколишнього середовища на основі біологічної, психологічної та соціальної суті людини [1].

А. Катков зосереджує свою увагу на теоретичних та практичних методах формування психічного здоров'я через формування здорового способу життя [3]. Цей факт має для нас важливе значення, оскільки ми вбачали психічне здоров'я основою здорового способу життя, а не навпаки. Учений же довів, що через здоровий спосіб життя можна досягти психічної рівноваги.

На думку А. Каткова, категорія "здоров'я" носить інтегральний характер і складається з трьох складових: соматичного, психічного й психологічного здоров'я. Ці поняття взаємозалежні й взаємообумовлені. Соматичне (тілесне) здоров'я характеризується повнотою забезпечення енергетики психічних процесів, а психічне (душевне) здоров'я – здатністю усвідомлення себе у взаємодії з навколишніми. Але повноцінне існування людини немислиме без критичного осмислення й пошуку свого власного шляху в цьому світі, що відображає сутність психологічного (духовного) здоров'я.

З точки зору психології, душевне здоров'я — це насамперед гармонія людини не тільки з навколишнім світом, гармонія в міжособистісних стосунках, а гармонія внутрішня. Якщо порушується міжособистісний зв'язок, то причина цього є саме у внутрішній дисгармонії. У цьому разі зусилля та робота психолога спрямовані на перебудову системи стосунків людини, яка опинилася в цій ситуації і страждає, при вирішенні внутрішнього конфлікту її поведінка змінюється на краще.

У вітчизняній психології великий внесок щодо порушення питань з психології здоров'я зробив академік В. Бехтерев. У своїх виступах та публікаціях він стверджував, що боротьба за свободу особистості є одночасно й боротьбою за її здоров'я, її нормальний розвиток. У доповіді "Особистість та умови її розвитку і здоров'я" В. Бехтерев зазначав, що на особистість впливає як спадковість, тобто біологічний (ге-

нетичний) фактор, так і виховання, тобто соціальний фактор. Людина навіть зі сприятливою спадковістю та життєвими умовами може бути нездоровою внаслідок негативного впливу виховання, виховних умов, у яких вона перебувала в ранньому дитинстві [2].

Психологічне здоров'я сім'ї – це комплексний узагальнений показник соціально-психологічної активності її членів у внутрішньосімейних відносинах, у соціальному середовищі й професійній сфері їх діяльності. Це стан щиросердечного психологічного благополуччя родини, що забезпечує адекватну їхнім життєвим умовам регуляцію поведінки й діяльності всіх членів родини. Психологічне здоров'я – це інтегральний показник функціонування сучасної родини, який відображає якісну сторону соціальних і психолого-педагогічних процесів, що протікають у ній. Мета психологічного здоров'я сім'ї – збереження, зміцнення й розвиток духовної, психічної, соціальної й соматичної складових здоров'я всіх членів сім'ї.

На думку І. Дубровіної, психічне здоров'я стосується до окремих психічних процесів, а психологічне – особистості в цілому, що дозволяє визначити особистісно-психологічний аспект проблеми психічного здоров'я. Психологічне здоров'я характеризує особистість у цілому, перебуває в безпосередньому зв'язку із виявом людського духу й дозволяє виділити власне психологічний аспект проблеми психологічного здоров'я [8].

А. Ліщук ототожнює психологічне здоров'я з духовним, розглядає його як найбільш адекватну міру індивідуального й суспільного добробуту [4].

Сім'я сприяє збереженню психічного здоров'я завдяки виконанню функцій, які полягають у забезпеченні почуття стабільності, безпеки, емоційної рівноваги, а також умов для розвитку особистості своїх членів. Якщо з моменту існування сім'ї значимими були господарська, економічна, дітородна, виховна функції, то на цей момент повсюдно підсилюється психотерапевтична функція, функція емоційної підтримки.

Стабільна, добре функціонуюча сім'я дає змогу кожній особі, яка її складає, задовольняти такі потреби, як любов, емоційна близькість, афіліяція, розуміння і повага, визнання тощо. У такій сім'ї індивід має умови для самореалізації, самоствердження, збагачення й розвитку своєї особистості.

В. Торохтій говорить про психологічне здоров'я сім'ї й про те, що цей "інтегральний показник динаміки життєво важливих для неї функцій, що виражає якісну сторону соціально-психологічних процесів, що протікають у ній, і, зокрема, здатність сім'ї протистояти небажаним впливам соціального середовища", не тотожний поняттю "соціально-психологічний клімат", яке більшою мірою застосовне для груп (у тому числі малих) різномірного складу, що частіше поєднують своїх членів на основі професійної діяльності і наявності в них широких можливостей виходу із групи і т. д. Для малої групи, яка має родинні зв'язки, що забезпечують стійку й тривалу психологічну взаємозалежність, де зберігається близькість міжособистісних інтимних переживань, де особливо значима подібність

ціннісних орієнтацій, де одночасно виділяється не одна, а низка загальносімейних цілей і зберігається гнучкість їх пріоритетності, адресності, де головною умовою її існування є цілісність, – більш прийнятний термін “психологічне здоров’я сім’ї” [9].

Психологічне здоров’я сім’ї детерміноване багатьма факторами: соціальним, економічним, біологічним, психологічним і т. д. Норма в здоров’ї окремої особистості або відхилення від норми адекватно відображаються на психічному здоров’ї не тільки окремої особистості, а в підсумку й на психологічному здоров’ї сім’ї. Але тут не може бути твердої залежності, через те що впливають і інші фактори, а тому виникає необхідність визначення рівнів психологічного здоров’я сім’ї і комплексної оцінки цього явища для кожної сім’ї.

У визначенні рівнів виділяють три позиції [9]:

норма психологічного здоров’я сім’ї умовно визначається діапазоном розвитку індивідуальних і групових психологічних явищ і процесів, у рамках якого гармонійно забезпечується, з одного боку, погодженість і розумне задоволення потреб членів сім’ї, а з другого – їх соціальна (внутрісімейна) активність;

відхилення від норми в психологічному здоров’ї сім’ї характеризується, як правило, домінуванням тенденцій задоволення кожним членом сім’ї своїх особистісних потреб і мінімізацією погодженості їх дій, а також частковою відсутністю соціальної (внутрісімейної) активності. Це характерно для сімей, що мають потребу у психологічному консультуванні, які зазвичай піддаються психокорекції;

відсутність психологічного здоров’я сім’ї полягає в її нездатності самостійно коректувати дезорганізуючі дії її членів. У подібній ситуації переважає внутрісімейний дискомфорт і часткова автономність дій її членів задоволення особистісних індивідуальних потреб. Такі ознаки стосуються психологічно нездорової сім’ї.

До основних критеріїв психологічного здоров’я сім’ї В. Торохтій відносить подібність сімейних цінностей, функціонально-рольову погодженість, соціально-рольову адекватність у сім’ї, емоційну задоволеність, адаптивність у мікросоціальних відносинах, спрямованість на сімейне довголіття [9]. Розглянемо особливості їх вияву.

1. Подібність сімейних цінностей відображає збіг, орієнтовну єдність поглядів, відносин членів сім’ї до загальнолюдських норм, правил, принципів формування, розвитку й функціонування сім’ї як малої соціальної групи. У цей час у динаміці цього показника спостерігаються дві тенденції. Перша – поляризація ціннісних орієнтацій серед членів сім’ї, як правило, батьків і дітей. Друга – деформація сімейних цінностей і поява відмінних від традиційних цілей, ідеалів, інтересів і переконань членів сім’ї. Кожна із цих тенденцій впливає на психологічне здоров’я сім’ї.

2. Функціонально-рольова погодженість являє собою динамічний показник психологічного здоров’я сім’ї й відображає рівень розвитку таких соціально-психологічних механізмів внутрісімейної взаємодії, як взаєморозуміння, взаємодопомога, взаємодовіра, взаємотерпіння між членами сім’ї. Цей показник припу-

кає високий ступінь синхронності дій членів сім’ї, що самостійно включаються в реалізацію тієї або іншої функції в силу її доцільності й необхідності для всієї сім’ї. Тісний взаємозв’язок і взаємовплив надають сімейній системі стабільність і стійкість.

3. Соціально-рольова адекватність обумовлюється рольовою структурою сім’ї, яка в процесі її життєдіяльності складається більш жорсткою в порівнянні з більшістю малих груп. Вона відображає рівень реалізації міжособистісних, внутрісімейних очікувань: від кожного члена сім’ї очікують виконання певної ролі (батько – чоловік, лідер, добувач, опора у важкій ситуації тощо; дружина – турботлива мати, господарка, охоронниця домівки й т. п.; дочка, син – помічники батьків, опора в майбутньому, спадкоємці і т. д.). Однак при засвоєнні соціального досвіду кожним членом сім’ї як особистістю сьогодні все більше виявляється протиріччя між її внутрішньою позицією стосовно приписаної ролі й нормативно схвалюваним зразком поведінки в ній. Під впливом різних факторів сучасного життя все частіше виникають конфлікти між роллю й особистістю, що характеризує падіння рівня розвитку сім’ї. Як наслідок – слабшає здатність сім’ї до корекції індивідуальних дій і придушення дезорганізаційних виявів її членів.

4. Емоційна задоволеність показує характер емоційного прийняття один одного й повагу в сім’ї. Найвищий ступінь емоційної близькості – “упереджене ставлення” один до одного – становить особливу якість здорової сім’ї. Зрозуміло, що емоційні зв’язки між членами сім’ї опосередковуються їхньою спільною діяльністю, завданнями, які стоять перед усім сімейним колективом. У той же час емоційна задоволеність у сім’ї є найважливішим джерелом психологічної розрядки й підтримки всіх її членів. Рейтинг цього показника в психологічному здоров’ї сім’ї визначається багатьма факторами: рівнем освіти батьків, мотивами вступу у шлюб, характером подружніх відносин, цілями виховання дітей, методами досягнення результату і т. д.

5. Адаптивність у сімейних відносинах характеризується здатністю насамперед дорослих членів сім’ї пристосовуватися до соціально-психологічної атмосфери сім’ї після трудового дня.

Сім’я може успішно вирішувати одне з головних своїх психологічних завдань – емоційну розрядку лише в тому випадку, коли кожний член сім’ї буде прагнути зберегти в ній традиційний характер міжособистісного спілкування близьких людей, комфортність емоційного фону відносин.

На адаптивність подружжя в мікросоціальних відносинах істотний вплив виявляють проблеми, пов’язані з “синдромом згорання”. Усяке перевищення норми професійних контактів, що частіше спостерігається в представників професії типу “людина – людина” (лікарі, педагоги, менеджери, міліціонери, священники, суспільні діячі, психологи, соціальні працівники і т. д.), призводить до комунікативного перенасичення, що супроводжується згодом наростанням дратівливості, втоми, переходом на “силові методи” впливу на навколишніх (частіше дітей або чоловіка, дружину).

Здатність члена сім'ї залишити всі ці стани "при вході в сім'ю" і прийняти її закони життєдіяльності становить важливий показник психологічного здоров'я сім'ї.

6. Спрямованість на сімейне довголіття являє собою постійний потяг до нових сімейних цілей, розумне їхнє планування й підтримка активності всіх членів сім'ї в їхньому досягненні. Невід'ємним атрибутом будь-якої здорової сім'ї є найближчі й перспективні сімейні цілі. У формуванні, виборі способів їх досягнення й передбачуваному результаті відображаються потреби, наміри, інтереси, бажання й настанови, як правило, кожного члена сім'ї. Задоволеність їх реалізацією – найважливіша умова підтримки активності сім'ї у визначенні нових рубежів життєдіяльності. У цьому й полягає зміст основних механізмів спрямованості на сімейне довголіття. У свою чергу психологічно здорова сім'я позитивно впливає на позасімейну діяльність її членів (професійну, навчання й т. п.), тим самим забезпечуючи "сімейну підзарядку", що привносився членами сім'ї ззовні.

7. Ідентичність і стабільність сім'ї. Один із засновників сімейної терапії Н. Акерман увів два поняття – "ідентичність" і "стабільність сім'ї". Сімейну ідентичність він визначав як утримування цінностей, устремлень, експектацій, тривог і проблем адаптації, що розділяються членами сім'ї або взаємодоповнюються ними в процесі виконання сімейних ролей.

Інакше кажучи, сімейна ідентичність – це емоційне й когнітивне "Ми" даної сім'ї. Сімейна ідентичність пов'язана із самосвідомістю особистості й може характеризуватися різним ступенем включення або протиставлення "Я" і "Ми". Стабільність сім'ї, яку точніше було б позначити як "збереження в зміні", припускає збереження ідентичності в часі, контроль над конфліктами й здатність сім'ї до зміни й подальшого розвитку.

Поряд з вищезгаданими основними показниками психологічного здоров'я сім'ї мають місце й такі, як психолого-педагогічна спроможність або неспроможність сім'ї, адекватний віку членів сім'ї рівень зрілості їх відносин, мобільність до предметно-рефлексивних відносин та інші.

Усі ці елементи психологічного здоров'я відображають стійкі соціально-психологічні явища, що по своєму склалися в конкретній сім'ї, піддані керуванню як усередині, так і позасистемним впливам.

Розглянуті показники психологічного здоров'я сім'ї створюють загальний психологічний портрет сучасної сім'ї та, насамперед, характеризують ступінь її благополуччя.

Таким чином, під психологічним здоров'ям ми розуміємо психологічний аспект психічного здоров'я, тобто ті процеси, які, стосуючись особистості в цілому,

знаходяться в якомусь зв'язку із зовнішніми виявами людського духу, дозволяють людині в майбутньому досягти зрілості, перебувати в постійному саморозвитку, підійти до здійснення свого життєвого завдання. Сучасна сім'я покликана не тільки вирішувати численні проблеми, пов'язані з повсякденною життєдіяльністю своїх членів, з народженням і вихованням дитини, підтримкою недієздатних, але й бути своєрідним психологічним укриттям для людини. Вона забезпечує економічну, соціальну, фізичну й психологічну безпеку й захищеність своїм членам. На нашу думку психологам, лікарям, педагогам та іншим фахівцям, які опікуються проблемами здоров'я, необхідно розглядати стан здоров'я як інтегрований показник гармонійного поєднання духу, душі та тіла.

### Список використаної літератури

1. Баевский, Р. М. Прогноз критических состояний на грани нормы и патологии / Р. М. Баевский. – М. : Медицина, 1989. – 295 с.
2. Бехтерев, В. М. Личность и условия ее развития и здоровья / В. М. Бехтерев. – 2-е изд. – СПб., 1905. – С. 43.
3. Катков, А. Л. Управление здоровьем населения через формирование психического и психологического здоровья / А. Л. Катков // Валеология: Медико-психологические аспекты формирования здорового образа жизни. – К., 1999. – С. 82–83.
4. Лищук, В. А. Обоснование фундаментальности медицинской науки / В. А. Лищук // Мед. газ. – 1996. – № 29. – С. 6.
5. Оржеховська, В. М. Духовність – це здоров'я молодого покоління : навч.-метод. посібник / В. М. Оржеховська, Т. В. Тарасова. – 2-ге вид., доп. – Тернопіль, 2005. – 216 с.
6. Омельченко, С. О. Взаємодія соціальних інститутів суспільства у формуванні здорового способу життя дітей та підлітків : монографія / С. О. Омельченко. – Луганськ : Альма-матер, 2007. – 352 с.
7. Потапчук, Є. М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців : монографія / Є. М. Потапчук. – Хмельницький : Видавництво Національної академії ДПСУ, 2004. – 323 с.
8. Практическая психология образования : учебник для студентов высших и средних специальных учебных заведений / под ред. И.В. Дубровиной. – М. : ТИ "Сфера", 2000. – 528 с.
9. Торохтий, В. С. Психологическое здоровье семьи и пути его изучения / В. С. Торохтий // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. – 1996. – № 3. – С. 36–44.
10. Харчев, А. Г. Современная семья и ее проблемы / А. Г. Харчев, М. С. Мацковский. – М. : Статистика, 1978. – 223 с.

*Рецензент – кандидат психологічних наук,  
Комар Т. В.*