

УДК 316.6 - 159.9.

**Л.М. Коробка**

## **САМОВИЗНАЧЕННЯ ОСОБИ ТА СПІЛЬНОТИ ЩОДО ЗДОРОВ'Я В КОНТЕКСТІ ПРОБЛЕМИ АДАПТАЦІЇ ДО УМОВ І НАСЛІДКІВ ВОЄННОГО КОНФЛІКТУ**

**Постановка проблеми.** Однією з актуальних проблем в умовах суспільних змін, спричинених воєнним конфліктом постає проблема підтримання і збереження здоров'я особи і спільноти. В Оттавській хартії сприяння здоров'ю підкреслюється важливість самовизначення, самостійності і самопомоги як окремої особистості, так і різних груп, спільнот у питаннях здоров'я. Самовизначення щодо здоров'я, в контексті принципів поваги до гідності людини, її права на самовизначення, на самостійне прийняття рішень з важливих питань стосовно життя та здоров'я, передбачає, що сама особа обирає домінуючі цінності, смислові орієнтири та прийнятні соціальні норми. Водночас, соціальні відносини, соціальна згуртованість, активізація колективних зусиль спільноти, якщо вони мають характер підтримки, можуть сприяти засвоєнню форм здорової поведінки, збереженню і відновленню здоров'я, сприяти виробленню ефективних психологічних стратегій адаптації особи і спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту.

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідження різних аспектів самовизначення засвідчують, що саме в самовизначенні сконцентроване найсуттєвіше, те, що визначає умови та специфіку розвитку особистості (М. Боришевський, З.Карпенко, В. Семиченко, Н. Чепелева та інші).

Самовизначення як поняття у психологічних дослідженнях розглядається в залежності від того, на чому робиться акцент у його вивченні – на життєвому (К.Абульханова-Славська, В.Сафін, Т.Титаренко та ін.), соціальному (В.Журавльов, Т.Машарова, Т.Резнік) професійному (Є.Клімов, М. Пряжніков, Б. Федоришин та ін.) самовизначенні, самовизначенні в контексті здорового способу здійснення життя, значенні усвідомлення стану свого здоров'я в процесі професійного самовизначення тощо (Ю.Вінтюк, Л.Лепіхова, О.Марків).

Проблема самовизначення в загальному контексті пов'язана із оцінкою особою життєвих перспектив, формуванням життєвих планів та виробленням життєвих стратегій, що визначаються умовами її існування, які сьогодні, в контексті подій, які відбуваються в Україні, можуть бути охарактеризовані як кризові, такі, що вимагають інтеграції різних систем підтримки, застосування всіх можливих ресурсів і можливостей особи, спільноти та держави у виробленні ефективних психологічних стратегій адаптації, збереженні та підтриманні індивідуального і громадського здоров'я.

Проблема збереження індивідуального здоров'я особи представлена в дослідженнях В.Ананьєва, Н.Водопьянкової, Л.Лепіхової,

О.Осадько, Ж.Сидоренко, Т.Титаренко, Н.Ходирєвої. Соціально-психологічним аспектам здоров'я на груповому й популяційному рівнях приділено увагу в дослідженнях І.Бовіної, О.Васильєвої, І.Гурвича, Л.Коробки.

Підтримання здоров'я особи та спільноти, їхнє самовизначення щодо здоров'я постає актуальним в контексті проблеми дослідження психологічних стратегій адаптації особи та спільноти до умов і наслідків воєнного конфлікту, основу якого складають загальні положення про адаптацію та адаптивні характеристики особистості (Г.Балл, О.Кокун, Л.Лепіхова, А.Налчаджян, В.Розов, Т.Титаренко та ін.); адаптацію особи в умовах суспільних трансформацій (Є.Головаха, О.Лактіонов, Т.Титаренко та ін.) та в складних життєвих ситуаціях, в результаті якого відбуваються позитивні зміни на рівні особистості, групи, соціуму (О.Нестєрова, R.Tedeschi, L.Calhoun, N.Pole, M.Seligman та ін.); адаптацію як вибір альтернативних стратегій поведінки (В.Москаленко, О.Посипанов, М.Ромм, Т.Ронгінська та ін.); спільноту як структурну одиницю суспільства і життєдіяльності особи в значущому для неї середовищі (В. Васютинський).

За основу реалізації напрямків підтримання і відновлення здоров'я особи та спільноти, активізації їхнього самовизначення щодо здоров'я постають базові поняття соціально-когнітивної теорії самоєфективності А.Бандури, модель навчання життєвим навичкам (Р.Нельсон-Джонс, Б.Спрангер); модель мотивації (Е.Десі, Р.Райян, В.Вінер); модель афективного навчання і модель зміцнення здоров'я (М.Госсоб, М.Гтант); модель копінг-поведінки (Р.Лазарус, С.Фолкман); модель соціальної підтримки (С.Кохен, Дж.С.Хаус, Т.Уїлс) та інші.

Аналіз досліджень показав актуальність та недостатню розробленість проблеми самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в сучасних кризових умовах. Тому ми ставимо мету розглянути проблему самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті активізації ресурсів особи та колективних зусиль спільноти, соціальної згуртованості та підтримки, що сприятимуть збереженню здоров'я та їхньої адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту.

**Виклад основного матеріалу.** Процес самовизначення в загальному контексті пов'язаний із готовністю особи свідомо і самостійно планувати і реалізовувати перспективи свого розвитку, виявляти та утверджувати власну позицію в різних ситуаціях. Дослідниками (М.Боришевський, Т.Буякас, З.Карпенко, В.Сафін та ін.) відзначається, що самовизначення має ціннісно-смыслову природу і саме ціннісне самовизначення є основою всіх інших його видів.

Процес самовизначення в силу своєї ціннісної природи завжди спрямований в майбутнє, пов'язаний із життєвою перспективою, життєвими планами, намірами, суб'єктністю та потребує розвитку відповідних особистісних якостей. Водночас самовизначення в будь-якій сфері пов'язане, як зазначає З. Карпенко, із вибором, що здійснюється на

основі переважання цінності більш високого порядку та який виступає критерієм самовизначення особи, його обов'язковим атрибутом [2, с. 22].

Самовизначення науковці (К.Абульханова-Славська, З.Карпенко, Т.Титаренко та ін.) визначають як форму активності особи, в процесі якої відбувається формування її життєвої позиції, яка є узагальнюючим та обраним нею способом здійснення життя, в основі якого лежить система її цінностей та яка містить у собі потенціал розвитку, сукупність об'єктивних і суб'єктивних можливостей, що розкриваються завдяки такій позиції.

Відповідно, й самовизначення особи щодо здоров'я можна визначити як свідомий вибір та утвердження особою, спільнотою своїх позицій в різних життєвих ситуаціях, як процес осмислення, перегляду та відтворення цілей і життєвих орієнтирів самоорганізації у сфері здоров'я та його підтримання, в процесі якого особа сама обирає домінуючі цінності, смислові орієнтири та прийнятні соціальні норми. Вибір життєвих орієнтирів у цій сфері особа здійснює із різноманітності взірців, що надає соціокультурне середовище.

Для формування здорового суспільства, як вказує О.Марків, потрібно, щоб більшість його членів усвідомлювали ідеологію збереження здоров'я, а соціально-політична, наукова та освітянська еліта має стати провідником та фундатором соціальних норм, призначених зберігати здоров'я. Здатність до збереження здоров'я розглядається як основа буття людини, де основним є усвідомлення важливості здоров'я, здорового способу життя для життєдіяльності особистості, це характеристики, які спрямовані на збереження фізичного, психічного, соціального, духовного здоров'я – свого та оточуючих» [6, с. 181].

В контексті самовизначення особи щодо здоров'я та його збереження важливо говорити саме про здоровий спосіб здійснення життя. Збереження здоров'я завдяки здоровому способу життя постає важливим життєвим завданням особистості, адже, як зазначає Т.Титаренко, життєві завдання, які людина ставить перед собою, є одиницею структурування її майбутнього. Вони – соціально-психологічне забезпечення життєвих планів і домагань з урахуванням соціального контексту, ставлення оточення, ситуаційних змінних. Життя може сприяти вирішенню поставленого завдання і, навпаки, створювати численні перешкоди в його реалізації. Адекватні завдання сприяють не лише продуктивності, успішності, а й суб'єктивному задоволенню життям [9, с. 307].

Згідно новітніх теоретичних досліджень (К. Абульханова-Славська, М. Боришевський, В. Брушлинський, О.Старовойтенко, В. Татенко та ін.) суб'єктність виступає конститутивним стержнем різнопланової активності людини. Відтак, самовизначення, зокрема й щодо здоров'я, тісно пов'язане із суб'єктністю, із здатністю починати з себе, із процесом самодетермінації щодо вибору способу та стилю життя.

В цьому контексті для нас є важливим саме психологічне трактування активності як суб'єктної активності, бо, як зазначає В.Татенко, суб'єктна активність є внутрішньо притаманною людині властивістю бути законодавцем свого життя, перетворювачем себе, свого середовища, творцем історії [7]. Відчуття суб'єктності пов'язується в людині з прийняттям на себе відповідальності та забезпечує здатність особистості до свідомого самостійного вибору мотиву діяльності, вибору мети.

Слід наголосити, що кожна особа має зберігати своє здоров'я та відповідати за нього, та в сучасному українському суспільстві домінує стиль життя, в якому здоров'я хоча і є приватною власністю, не представляє реальної цінності для його володаря (Є.Головаха, Л.Коробка, Е.Лібанова та ін.). До появи серйозних захворювань, люди, здебільшого, відмовляються від елементарних заходів, щодо захисту власного здоров'я, не приймають на себе відповідальність за його збереження та зміцнення [3, с. 34].

В процесі самовизначення особа визначає своє ставлення до об'єктів навколишнього світу та свою діяльність, тобто робить вибір, зокрема і щодо здоров'я та ставлення до нього. Об'єктом ставлення можуть бути різні аспекти соціального життя, зокрема і здоров'я людини.

Таким чином в контексті проблеми збереження та підтримання здоров'я особливого значення набувають здатність особи робити усвідомлений вибір на користь здорового способу життя, на основі розвиненої ціннісно-сислової сфери, відповідально ставитися до нього, проявляти активність щодо збереження і зміцнення як свого особистого, так і громадського здоров'я.

Аналіз проблеми здоров'я та ставлення до нього (В.Ананьєв, Р.Березовська, І.Бовіна, О.Богучарова, Л.Коробка, Г.Никифоров та інші) дозволяє зазначити, що здоров'я сприймається людиною як основний базовий ресурс життя і здоровою вона відчуває себе тоді, коли вважає, що їй вистачить сил здійснити свої життєві плани. Поведінка особи, спрямована на збереження і зміцнення свого здоров'я представляє собою фундаментальний базовий процес конструювання нею соціальної реальності, адже індивідуальне здоров'я людини співвідноситься з усім її життєвим шляхом, з можливостями реалізації і прогнозом її успішності в соціумі. Самовизначення особи, спільноти щодо здоров'я та ставлення до нього сприятиме підтриманню і збереженню здоров'я в кризових умовах.

Для підтримання і відновлення здоров'я особи, спільноти в сучасних умовах важливими напрямками постають: забезпечення можливостей та здатності особи приймати рішення і контролювати своє життя; залучення особи, спільноти до громадської участі в сприятливій дотримання та реалізації прав людини на захист здоров'я, належну якість життя та благополуччя, а також до процесу планування, підготовки програм і заходів сприяння здоров'ю, проведення оцінки їхньої ефективності; соціального капіталу, посилення соціальної

підтримки, що сприятиме забезпеченню афективного, інструментального і когнітивного підкріплення, збереженню соціальної ідентичності та встановленню соціальних зв'язків.

Як показують дослідження в суспільстві із високим рівнем соціального капіталу і згуртованості показники суб'єктивної якості життя вище, особи відчувають себе більш здоровими та щасливими [5]. Тому ці показники варто враховувати при плануванні і розробці програм із підтримки, збереження і зміцнення здоров'я особи та спільноти.

В основу реалізації цих напрямків підтримання і відновлення здоров'я особи та спільноти покладено модель навчання життєвим навичкам, модель мотивації, модель афективного навчання і модель зміцнення здоров'я, модель копінг-поведінки, модель самоефективності, модель соціальної підтримки та інші [1, с. 117-124; 8, с. 15-18, 30-33; 10, с.19-21].

Спираючись на модель розвитку життєвих навичок, ми виділяємо, як зазначалось у попередніх наукових розвідках [4], наступні компоненти життєвих навичок, що потребують розвитку: інформаційний (інформація про здоров'я, якість і стиль життя, здоровий спосіб життя, способи зміцнення здоров'я); формування особистих навичок управління своєю поведінкою: фіксація на виборі стилю життя; розробка плану самовдосконалення; розвиток соціальної чутливості і особистісного контролю; оволодіння стратегіями прийняття рішень; оволодіння навичками зниження тривоги, психосоматичної саморегуляції і релаксації; навчання соціальним навичкам (комунікації, відстоювання своїх позицій, налагодження соціальних контактів).

Важливим у нашій роботі є опора на модель мотивації, в основу якої покладено переконання про те, що без розуміння особою необхідності зміни свого мислення та стилю життя, якість її життя буде не високою і вона буде приречена на психологічну та соціальну дезадаптацію, руйнування свого здоров'я. В цьому контексті важливою є робота із мотивацією особи, з підвищенням її самоефективності щодо збереження здоров'я. Профілактичний зміст програм афективного навчання полягає в тому, щоб навчить людину регулювати емоційний стан, не вдаючись до різних форм саморуйнівної поведінки.

Використання моделі копінг-поведінки в контексті нашої проблеми полягає в розумінні необхідності актуалізації ефективних копінг-стратегій, які пов'язані із використанням ресурсів особистості і середовища: особистісні копінг-стратегії (позитивна Я-концепція, емпатія, внутрішній локус-контроля); соціальні копінг-стратегії (соціальна підтримка, яка забезпечується членами сім'ї, друзями, іншими значущими особами, соціальними мережами) [4, с.177].

В основі моделі зміцнення здоров'я лежить розуміння того, що станом свого здоров'я і благополуччя людина може управляти сама. Щоб управляти своїм здоров'ям у напрямку його захисту та зміцнення необхідно бути обізнаним, вмотивованим, мати віру в себе, бути

переконалим у своїй здатності керувати подіями, які впливають на життя та здоров'я, ефективно діяти. Висока результативність діяльності, зокрема й щодо зміцнення здоров'я, зазвичай виявляється пов'язаною з високою самоефективністю, яка виступає найкращим предиктором поведінки, що сприяє зміцненню здоров'я.

Набуття та підвищення самоефективності щодо зміцнення здоров'я особи в кризових умовах існування можна досягти або шляхом саморозвитку, або під впливом ззовні, наприклад, в результаті переконання іншою значущою (авторитетною) особою та під впливом групи (відчуття групової ефективності), як переконання людей у тому, що їхні спільні зусилля можуть спричинити соціальні зміни.

Модель соціальної підтримки здоров'я визначає, що соціальна підтримка, як функціональна складова міжособистісних відносин, може бути поділена на чотири широкі види підтримуючої поведінки чи підтримуючих дій: емоційна (прояв емпатії, любові, довіри та турботи); інструментальна (реальна допомога іншим); інформаційна (сприяння у вирішенні проблем шляхом надання важливої інформації, поради, пропозицій); зворотній зв'язок (підтримка у формі оцінки поведінки, ефективності вирішення проблем, інформації, яка важлива для підтримки позитивної самооцінки) [4, с. 178].

Соціальні стосунки можуть сприяти психологічній, соціальній адаптації, засвоєнню форм здорової поведінки і відновленню, якщо вони мають характер підтримки та впливати на показники здоров'я людей. Активізації потенціалу особи, спільноти передбачає постійне підкріплення активного і позитивного світосприймання, розвиток здібностей і ресурсів, спрямованих на досягнення індивідуальних і суспільних цілей; придбання знань і навичок, які допомагають критичному сприйманню соціальних відносин та соціального оточення, встановленню контролю щодо способу життя та розширенню можливостей, як життєвого самовизначення, так і самовизначення у сфері здоров'я та його збереження.

**Висновки.** Самовизначення особи і спільноти щодо здоров'я та ставлення до нього сприятиме його підтриманню і збереженню в кризових умовах. Водночас підтримання здоров'я потребує об'єднання зусиль спільноти та громадян, активізації потенціалу та використання ресурсів, як особи, завдяки яким вона самостійно зможе підтримувати і відновлювати своє здоров'я, так і спільноти для активізації колективних зусиль із підтримання здоров'я в процесі адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту.

Перед соціально-психологічною наукою в цьому напрямку постають завдання дослідження та вироблення психологічних стратегій адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту в процесі підтримання і зміцнення здоров'я як особи, так спільноти; розробки ефективних реабілітаційних і профілактичних технологій, програм психологічної допомоги різним верствам населення, використання яких сприятиме

розвитку здатності зберігати і відновлювати здоров'я та самовизначатися щодо нього, що й постає *перспективою* наших подальших досліджень.

### Список використаної літератури

**1. Бандура А.** Теория социального научения / Альберт Бандура ; пер. с англ. – СПб. : Евразия, 2000. – 320 с. **2. Карпенко З. С.** Психологічні основи аксіогенезу особистості: автореф. дис...доктора психол. н.: спец. 19.00.07. / Карпенко Зіновія Степанівна – К, 1999. – 29 с. **3. Коробка Л.М.** Здоров'я як основа людського капіталу в контексті глобалізації: психологічний аспект /Л.М. Коробка //Психологічні перспективи. Спеціальний випуск "Психологічні виміри українського соціокультурного простору" – К., 2011. – С. 28–35. **4. Коробка Л.М.** Подолання бідності як стилю життя в контексті ставлення до здоров'я: теоретико-методичні засади дослідження // Проблеми політичної психології : зб. наук. праць / Асоціація політичних психологів України, Інститут соціальної та політичної психології НАПН України ; [ред. колегія: Л. А. Найдьонова, Л. Г. Чорна та ін.]. – К. : Міленіум, 2014. – Вип. 1 (15). – С. 173–182. **5. Лебедева Н.М.** Культура и отношение к здоровью: Россия, Канада, Китай / Н.М.Лебедева, В.И.Чирков, А.Н.Татарко. – М. 2007. – 159 с. **6. Марків О. Т.** Здоров'я людини як фундаментальна цінність культури /О. Т. Марків // Гілея. Філософські науки. – 2009. – Вип. 27. – С. 176-182. **7. Татенко В.А.** Психология в субъектном измерении /В.А.Татенко. – К.: Вид. центр «Просвіта», 1996. – 404с. **8. Технологии** разработки и совершенствования молодежных социальных проектов и программ по формированию здорового образа жизни в студенческой среде: Учеб.-метод. пособие / Л. А. Цветкова, И. Н. Гурвич и др.; Под ред. И. Н. Гурвича. – СПб.: Изд-во СПб. ун-та, 2004. – 148 с. **9. Титаренко Т. М.** Життєві завдання особистості як соціально-психологічний чинник моделювання майбутнього / Т. М. Титаренко // Наук, студії із соц. та політ, психол. : зб. статей. – Вип. 16 (19). – 2007. – С. 304-311. **10. Яковлева Н. В.** Метажизнедеятельность: опыт применения метасистемного подхода к анализу жизнедеятельности человека / Н. В. Яковлева // Прикладная юридическая психология. – 2011. – № 2. – С. 18–22.

#### **Коробка Л.М. Самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я в контексті проблеми адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту**

У статті розглянуто проблему самовизначення особи та спільноти щодо здоров'я та представлено таке самовизначення як свідомий вибір та утвердження особою, спільнотою своїх позицій в різних життєвих ситуаціях, як процес осмислення, перегляду та відтворення цілей і життєвих орієнтирів, самоорганізації у сфері здоров'я. Визначено основні напрямки підтримання здоров'я та наголошено, що збереження здоров'я потребує активізації потенціалу і використання ресурсів, як особи, завдяки яким вона самостійно зможе підтримувати і відновлювати

своє здоров'я, так і спільноти для активізації колективних зусиль із підтримання здоров'я в процесі адаптації до умов і наслідків воєнного конфлікту.

*Ключові слова:* самовизначення щодо здоров'я, підтримання здоров'я особи/спільноти, адаптація до умов і наслідків воєнного конфлікту

**Коробка Л.Н. Самоопределение личности и сообщества в отношении здоровья в контексте проблемы адаптации к условиям и последствиям военного конфликта**

В статье рассмотрено проблему самоопределения личности и сообщества в отношении здоровья и представлено такое самоопределение как сознательный выбор и утверждение своих позиций в различных жизненных ситуациях, как процесс осмысления, пересмотра и воспроизведения целей и жизненных ориентиров, самоорганизации в сфере здоровья. Определены основные направления поддержки здоровья и обозначено, что сохранение здоровья требует активизации потенциала и использования ресурсов как личности, благодаря которым она самостоятельно сможет поддерживать и восстанавливать свое здоровье, так и сообщества для активизации коллективных усилий по поддержке здоровья в процессе адаптации к условиям и последствиям военного конфликта.

*Ключевые слова:* самоопределение в отношении здоровья, поддержка здоровья личности/сообщества, адаптация к условиям и последствиям военного конфликта.

**Larysa Korobka. Self-identity of an individual and a community with respect to health within the problem of adaptation to the conditions and the consequences of a military conflict**

The article considers the self-identity problem of a person and community with respect to health. It presents such self-determination as a conscious choice and individual or communal consolidation of people's positions in different situations as a process of comprehension, reconsideration and reproduction of purposes and life goals with respect to self-organization in the field of health and its maintenance.

The main health maintenance ways are defined and it is stated that this requires intensifying of the potential and the use of resources both of a person, due to which people will be able to maintain and restore their health by themselves, and of a community to increase collective efforts to maintain health in the process of adaptation to the conditions and consequences of a military conflict.

It is shown that self-identity of an individual / community regarding health will help maintain and restore their health, develop effective strategies for adaptation to the conditions and consequences of a military conflict.

*Key words:* self-determination with respect to health, health maintenance of a person/community, adaptation to the conditions and consequences of a military conflict.



## **Відомості про автора**

**1. Коробка Лариса Миколаївна**

2. Інститут соціальної та політичної психології НАПН  
України, завідувач лабораторії психології мас і спільнот,  
доцент, старший науковий співробітник, канд. психол. наук

3. *Адреса установи:* Київ, вул. Андріївська, 15

4. *Домашня адреса* 03028, м. Київ, вул. Феодосійська, 8 кв.92

5. *Контактний телефон* 063 4000 777

*E-mail* [larisakorobka@gmail.com](mailto:larisakorobka@gmail.com)