

ПОЗИТИВНЕ САМОСТВЕРДЖЕННЯ – ЗАПОРУКА ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ПІДЛІТКА

У статті проаналізовано особливості прояву позитивного самоствердження особистості підлітка та її психологічного здоров'я. Розглянуто різні точки зору на цю проблему. Запропоновано погляд на власне «Я» самоствердження та психологічного здоров'я як чинник успішної самореалізації та саморозвитку.

Ключові слова: здоров'я, психологічне здоров'я, саморозвиток, самореалізація, самоствердження, особистісне та соціальне самоствердження.

Жизномирская О. Я. Позитивное самоутверждение – залог психологического здоровья личности подростка. В статье анализируются особенности проявления положительного самоутверждения личности подростка и его психологического здоровья. Рассмотрены разные точки зрения на эту проблему. Предложен взгляд на картинку «Я» самоутверждения и психологического здоровья как фактор успешной самореализации и саморазвития.

Ключевые слова: здоровье, психологическое здоровье, саморазвитие, самореализация, самоутверждение, личностное и социальное самоутверждение.

Zhynomirska O. Ya. Positive Self-Esteem as a Pledge of Adolescent Mental Health. Peculiarities of positive self-affirmation development and psychological well-being of personality in the period of adolescence are analyzed. Different viewpoints regarding the problem are reviewed. The approach considering self-affirmation and well-being as determinants of successful self-actualization and self-development is offered.

Key words: health, psychological well-being, self development, self-actualization, self-discovery, self-affirmation, personal and social self-affirmation.

Постановка наукової проблеми та її значення. На сучасному етапі інтеграції України в європейський простір та міжнародне співтовариство значущим є особистісне становлення молоді, почуття впевненості у майбутньому, відчуття власної самоцінності, психологічного здоров'я та внутрішнього комфорту. Зазвичай, держава очікує від нинішнього молодого покоління активної, цілеспрямованої та творчої думки, високого рівня інтелектуального, культурного та духовного зростання, а також поваги до інших поглядів, уподобань, соціальних інтересів, конструктивного вміння вирішувати найскладніші життєві ситуації й адекватно реагувати на будь-які зміни національного масштабу.

Трансформаційні процеси (соціального, освітнього, політичного, іншого формату) пронизують все наше повсякденне життя, поро-

джуючи в особистості амбівалентні відчуття власної гідності, розгубленість, приховане незадоволення, розчарування, водночас у неї може переважати нестандартне прийняття власного «Я» – іншими, неадекватне самоствердження та погане самопочуття і здоров'я. Потреба молоді людини бути повноцінно здоровою – психологічно – окреслюється у всіх сферах життя, що характеризує порівняно стабільну стійкість до соціальних ризиків та негараздів. Саме поява у підлітків внутрішнього сприйняття власного благополуччя, позитивного настрою, психологічного здоров'я, відчуття комфорту спонукає до критичного бачення (мислення), прийняття важливих рішень, досягнення творчих здобутків, формування позитивної Я-концепції. І навпаки, якщо в особистості зазначене вище окреслюється негативно, то відбувається зворотна психологічна реакція.

Аналіз останніх досліджень. Проблема здоров'я, зокрема психологічного, привертає увагу багатьох дослідників. Зокрема, деякі зарубіжні та вітчизняні учені (Б. Братусь, І. Дубровіна, Г. Нікіфоров, С. Фрайберг, О. Хухлаєва та ін.) розглядали питання психологічного благополуччя особистості.

На сучасному етапі розвитку психологічне здоров'я особистості набуває все більшого значення, оскільки тільки здорова нація може досягти високих показників у соціальній, економічній, політичній та інших сферах. Разом із цим важливе значення для підлітків має шкільне середовище, яке й структурує здоров'я та його основні складники. Як влучно зазначає сучасна дослідниця С. Жарикова, основним стресогенним чинником для підлітків є школа. Згідно з такими міркуваннями дослідниця прорангувала шкільні фактори ризику впливу на здоров'я, насамперед це:

- а) інтенсифікація навчально-виховного процесу, що призводить до перевтоми школярів;
- б) стресова педагогічна тактика;
- в) неузгодженість методик і технологій навчання щодо вікових і функціональних можливостей учнів;
- г) функціональна неграмотність педагога щодо збереження та зміцнення здоров'я;
- д) недоліки нинішньої системи фізичного виховання тощо [3].

А тому **мета** нашої статті полягає в теоретичному аналізі особливостей формування психологічного здоров'я особистості підліткового віку як чинника конструктивного самоствердження. У процесі

реалізації зазначеної мети вирішувалися такі **завдання**: проаналізувати сутність поняття «психологічне здоров'я»; визначити зв'язок психологічного здоров'я із прагненнями до самоствердження, само-розкриття, самоцінності; обґрунтувати вплив психологічного здоров'я на особистісне та соціальне самоствердження позитивного спектру в особистості перехідного віку.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів досліджень. Реалії сьогодення спрямовують юну особистість до реалізації власних творчих потенціалів, самотворення власної стратегії поведінки, спілкування та діяльності, самоцінності внутрішнього буття. І тому панівну соціальну сходинку в особистісному зростанні підлітків займає психологічне здоров'я. Передусім слід зробити наголос на визначенні сутності поняття «здоров'я». Так, згідно з психологічним словником за редакцією С. Головіна, здоров'я інтегрується у психічне і визначається як стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів, які забезпечують адекватні умови дійсності для регуляції поведінки та діяльності [8, 216].

На думку О. Хухлаєвої, основою психологічного здоров'я є повноцінний психічний розвиток, що здійснюється на всіх етапах онтогенезу, включаючи гармонійні взаємини між особистістю та середовищем, а також між різними аспектами власного «Я» – раціональним та емоційним, розумом та інтуїцією тощо.

Отже, психологічне здоров'я авторка визначає як динамічну сукупність психічних якостей, що забезпечують, по-перше, гармонію між різними аспектами внутрішнього світу людини, між особистістю та суспільством, по-друге, можливість повноцінного функціонування людини та її розвитку в процесі життєдіяльності. По суті, психологічне здоров'я – це гармонія особистості до самої себе та до навколишніх (людей, природи, космосу). Разом з тим О. Хухлаєва запропонувала досить оригінальну модель психологічного здоров'я особистості. Модель містить три компоненти: аксіологічний, інструментальний та потребово-мотиваційний.

Перший – аксіологічний – компонент презентується цінностями власного «Я» та «Я-іншого». Точніше, особистість сприймає себе як унікальну, неповторну, усвідомлює власну самоцінність та перевагу. Це здійснюється незалежно від статевих, вікових і культурних особливостей та надбань. Крім того, цей компонент пронизаний «світлим і

чорним» началами. «Світле» начало передбачає вміння розпізнавати позитивні якості в кожному, конструктивно взаємодіяти з іншими. А «темне» начало презентується особистісною цілісністю, а також умінням приймати власні негативні якості, недоліки й водночас вміння вступати в діалог з ними.

Другий, не менш важливий, інструментальний компонент, що передбачає оволодіння рефлексією як засобом самопізнання, можливість зосередити увагу на собі, внутрішньому світі, визначення соціального місця у взаєминах з іншими. Завдяки цьому компоненту особистість учиться розуміти, описувати та ідентифікувати власні емоційні стани та стани інших людей, прагне до вільного, відкритого прояву почуттів, усвідомлення власних причин і наслідків як своєї поведінки, так і поведінки інших референтних осіб.

Третій, останній компонент – потребово-мотиваційний – визначається наявністю у людини прагнень до саморозвитку, самозміни, особистісного зростання, самоствердження тощо. Такий компонент дозволяє особистості бути суб'єктом власної життєдіяльності, мати внутрішнє джерело активності її розвитку. Саме така особистість цілковито бере відповідальність за своє життя і стає «автором власної біографії» [11].

На нашу думку, модель психологічного здоров'я змістовно наповнена і зазначені вище компоненти є значущими для особистості, підлітка. Насамперед акцентуємо більшу увагу на потребово-мотиваційному компоненті, оскільки особистість у період дорослішання цілеспрямовано намагається здійснювати правильні вибори, приймати важливі рішення, позитивно ставиться до критики, зауважень значущих референтних осіб, справедливо оцінює власне «Я» та «Я-інших». Саме цей період знаменується особистісними бажаннями та прагненнями до самоцінності, саморозкриття, самореалізації та самоствердження підлітків.

На наш погляд, психологічне здоров'я юної особистості безпосередньо пов'язане з процесом самоствердження. У нашому розумінні *самоствердження* – це прагнення особистості підлітка до саморозкриття, самоцінності, самореалізації особистісних потенціалів та досягнення певного статусу у взаємодії з оточенням.

Особистісне самоствердження має дві форми – конструктивну та деструктивну. Щодо першої форми самоствердження, то підлітки намагаються проявити себе на основі усвідомленого ставлення до

власного «Я», розуміння власних принципів, позитивного сприйняття себе, прагнення впевнено почуватися перед самим собою та іншими. Згідно з другою формою самоствердження, підлітки реалізують свої дії та вчинки внаслідок неусвідомлених бажань і прагнень, що виявляється в нерозумінні, небажанні знаходити та приймати оптимальні рішення у складних ситуаціях. *Соціальне самоствердження* також можна диференціювати на дві форми – конструктивну та деструктивну. За першою – підлітки самостверджуються за допомогою «розкриття» власних потенціалів, емпатійності, впевненості у собі, їх визнання, поваги з боку оточення. Стосовно іншої – вони самостверджуються за допомогою демонстрування агресивності, конфліктності, використання ненормативного мовлення, вдаються до нівелювання моральних норм, принципів, ідеалів [2].

Власне кажучи, особистісне позитивне самоствердження підлітків виявляється в інтелектуально-пізнавальній, емоційно-ціннісній, конативній (поведінковій) та інших сферах. Однак конативний аспект усе-таки є структурною одиницею самоствердження, що водночас визначає внутрішню стійкість психологічного здоров'я. Сучасні підлітки здобувають авторитет, успіх у шкільному середовищі, досягають поставлених життєвих цілей, самовизначаються із власними перспективами на майбутнє тільки в тому випадку, коли відчують себе повноцінно психологічно здоровими, перебувають у гарному, піднесеному настрої та життєвому тонусі позитивного модусу. Зовсім інша соціальна тенденція може спостерігатися у підлітків, якщо вони не в змозі здобувати позитивних результатів, долати різноманітні труднощі, виокремлювати власні бачення, пріоритети та амбіції інших. Часто такі учні деструктивно взаємодіють з іншими значущими представниками соціальних спільнот, вибирають неадекватну стратегію поведінки, використовують молодіжний сленг, – інакше кажучи, є психологічно неврівноваженими, нездоровими, що характеризується невпорядкованістю їхніх думок та висловлювань.

У статті ми окреслюємо різноманітні позиції учених, які, на наш погляд, цілісно розкривають зв'язок між психологічним здоров'ям та самоствердженням молоді, зокрема підлітків.

Вважаємо, що за допомогою психологічного здоров'я можна визначити прояви самоствердження (позитивного і негативного спрямування). Підліткова особистість, яка вміє адекватно себе презентувати перед значущою аудиторією, насправді добре орієнтується у

власних можливостях та ставить перед собою високі цілі. Однак буває і навпаки, коли особистість цього віку, хоча й демонстративно (показово) себе представляє, але в глибині душі відчуває власну неспроможність досягти успіху. І в такому разі, вона вдається до деструктивних форм поведінки та спілкування для привернення до себе уваги.

Таким чином, у двох ситуаціях підлітки «саморозкриваються», у них з'являється власне бажання самоствердитися «по-своєму» в колі друзів, однолітків, однокласників та дорослих. У певних життєвих обставинах вони намагаються довести власну правоту, гідність, впевненість, тим самим хочуть краще пізнати себе та інших.

Характеризуючи процес саморозкриття в підлітків, ми виокремлюємо самоствердження позитивного спрямування, яке конструктивно впливає на їхнє психологічне здоров'я.

Так, за результатами наукових досліджень Л. Петровської з'ясується, що прагнення до дорослішання й самоствердження підлітків сприяють їх активному спілкуванню, налагодженню позитивних соціальних контактів у процесі навчальної та позанавчальної діяльності [4].

Натомість іншої точки зору дотримувалася Т. Флоренська. Вона стверджувала, що, починаючи з підліткового віку, в особистості вже структуруються прагнення до власного життєвого вибору, визнання, об'єктивної оцінки своїх потенційних можливостей та можливостей інших, водночас вона намагається уникати надмірних домагань [10].

На думку О. Толстих, у підлітків простежуються намагання до співпраці, виникає бажання творчо вдосконалювати основні форми спілкування, що здійснюються на засадах моральних норм та суспільних ідеалів [9].

Зазначене вище нам дає змогу стверджувати, що прояви позитивного самоствердження віддзеркалюються крізь призму психологічного здоров'я, гармонійного життєвого розвитку та «психологічної» стабільності у внутрішньому «Я».

Поряд з цим, прояв самоствердження може мати і негативне спрямування, залежно від того, як підлітки себе презентують, визначають та позиціонують у соціальній спільноті.

Згідно з науковими поглядами С. Артюхова, особистість підліткового віку, вдаючись до пошуку свого «Я», майже не виконує вказівок та прохань дорослих, а намагається самостійно вийти на

власний життєвий шлях, який не завжди є конструктивним. У деяких ситуаціях підлітки вдаються до бравади, зухвалості, зверхності перед дорослими – це не що інше, як приховування власної невпевненості й незахищеності. Поряд з цим, їм властиве «галасливе», доволі емоційно забарвлене спілкування, яскравий, епатажний одяг, а також вони намагаються власними зусиллями долати життєві труднощі, врівноважуючи почуття дискомфорту [7].

На думку Т. Гаврилової, молодь більшою мірою прагне до егоцентричних надбань, аніж децентричних. Зазвичай сучасним підліткам не подобається, коли дорослі (батьки) втручаються в їхні взаємини з однолітками та однокласниками, вибирають їм друзів. Підлітки всіляко проти цього протестують, відстоюючи власні позиції, які іноді й не схвалюються в суспільстві. Здебільшого сучасна молодь понад усе прагне ввійти в таку групу, де б її інтереси та вподобання збігалися та доповнювалися, бо саме в значущій групі підліток самостверджується і намагається здобути авторитет та повагу з боку інших представників соціальних товариств [1].

Зовсім інших поглядів дотримувалася В. Целуйко. Ця дослідниця, маючи досвід роботи із неблагополучними сім'ями, зазначала, що саме вихованці, котрі прагнуть досягти підліткового віку для того, щоб здобути власну самостійність, відповідальність, цілеспрямованість, у процесі самоствердження ще більше, аніж підлітки з благополучних родин, вдаються до негативних атрибутів поведінки. Це зумовлено тим, що такі діти частіше прагнуть себе проявити, представити, «вирватися» з-під впливу батьківського неблагополуччя, і це породжує негативні, деструктивні їхні наміри. Це також відбувається тоді, коли підлітки «стикаються» з неприйняттям їхніх думок, позицій, соціальних ролей, дій та вчинків, що призводять до неадекватності й супроводжується надмірною впертістю, свавіллям та недисциплінованістю [12].

Як вважає Л. Регуш, особистість сучасного підлітка характеризується певними неузгодженостями, точніше суперечностями, які створюють підґрунтя для виникнення труднощів у навчанні, перешкод у взаєминах з однолітками та друзями, адекватному чи неадекватному самосприйнятті, самоцінності та самостворенні. Дослідниця підкреслює що найбільш проблемним для підлітків є налагодження міжособистісних взаємин із дорослою спільнотою (батьками), а також референтним оточенням (друзями, однолітками, однокласни-

ками), котрі не завжди підтримують та схвалюють їхні життєві бачення та перспективи. Крім того, у підлітків виникають труднощі з проведенням власного дозвілля, що іноді негативно впливає на шкільну успішність, а також простежується суперечлива тенденція до вибору професій, дотримання ними усталених норм поведінки, певне нерозуміння та незбігання внутрішнього «Я» із зовнішнім «Я» особистості [6].

Отже, підліткова особистість, яка вдається до негативного самоствердження, на нашу думку, є ще психологічно нестійкою до змін у власному «Я»-становленні, у неї відбувається пошук себе, вона прагне всіма потенціями повернути до себе увагу, насамперед деструктивними формами поведінки, спілкування, діяльності, що, звісно, негативно впливає на її психологічне здоров'я, самопочуття, настрої тощо.

Висновки. Отже, варто зазначити, що сьогодні чи не кожен підліток намагається бути відповідальним, правильно здійснювати особистісні вибори, адекватно дотримуватися власної стратегії поведінки та спілкування, правильно визначатися із ідентичністю на шляху до складного життя. Соціалізуючись, підрастаюча особистість має перебувати в гармонії із собою, бути позитивно-оптимістично налаштованою до свого внутрішнього та зовнішнього «Я», власних пріоритетів та цінностей. Однак усе залежить від того, як ця особистість себе позиціонує. Якщо позитивно – виникає гармонійне ставлення до себе та інших, бачення власної перспективи, почуття надійності та впевненості, що ведуть до здорового повноцінного, життєрадісного життя та внутрішньої гармонії. Якщо особистість презентує себе негативно, то, відповідно, у неї формується викривлене сприймання часового виміру, вона не в змозі долати перешкоди та різні незгоди, виникає дифузне сприймання навколишньої дійсності, що призводить до психологічного неблагополуччя, дискомфорту та апатії.

Список використаної літератури

1. Гаврилова Т. П. Личностные трудности и проблемы подростков / Т. П. Гаврилова // Психологическая наука и образование. – 1997. – № 3. – С. 104–109.
2. Жизномірська О. Я. Психологічні особливості самоствердження молодших та старших підлітків : дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 / О. Я. Жизномірська. – К., 2010. – 278 с.
3. Жарикова С. Б. Направления работы психологической службы по поддержанию психологического здоровья школьников: теоретические и практи-

- ческие подходы к решению проблемы [Электронный ресурс]. – Режим доступа : http://nbuv.gov.ua/portal/Soc_Gum/Nvmd...
4. Петровская Л. А. Самоутверждение: пути истинные и ложные. Беседа психолога / Л. А. Петровская. – М. : Знание, 1987. – 64 с.
 5. Психологічна енциклопедія / ав.-упоряд. О. М. Степанов. – К. : Академ-видав, 2006. – 424 с.
 6. Психология современного подростка / под ред. Л. А. Регуш. – СПб. : Речь, 2005. – 400 с.
 7. Психология семьи : сб. ст. / [сост. Т. П. Гаврилова]. – М. : ООО «Вопросы психологии», 2002. – 165 с.
 8. Словарь психолога-практика / [сост. С. Ю. Головин]. – 2-е изд., перераб. и доп. – Минск : Харвест ; М. : АСТ, 2001. – 976 с.
 9. Толстых А. В. Взрослые и дети: парадоксы общения / А. В. Толстых. – М. : Педагогика, 1988. – 128 с.
 10. Флоренская Т. А. Я-против «Я» / Т. А. Флоренская. – М. : Знание, 1985. – 80 с.
 11. Хухлаева О. В. Психология подростка : учеб. пособие [для студ. высш. учеб. заведений] / О. В. Хухлаева. – 2-е изд., испр. – М. : Изд. центр «Академия», 2005. – 160 с.
 12. Целуйко В. М. Психология неблагополучной семьи : кн. для педагогов и родителей / В. М. Целуйко. – М. : Изд-во «Владос Пресс», 2003. – 272 с.