

Одеський національний університет ім. І.І. Мечникова

Інститут математики, економіки і механіки

Кафедра диференціальної і спеціальної психології

Дипломна робота

бакалавра

(освітньо-кваліфікаційний рівень)

на тему: «ДОСЛІДЖЕННЯ ОРТОБІОТИЧНОГО ПОГЛЯДУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ
ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ»

«THE RESEARCH OF ORTHOBIOSIS VIEW ON THE MENTAL HEALTH OF
PERSONALITY»

Виконала студентка 4 курсу денної форми навчання
напряму підготовки 6.030102 - «Психологія»

Кривовязова Вікторія Ігорівна

Керівник: доктор психологічних наук, професор кафедри
диференціальної і спеціальної психології,

Родіна Наталія Володимирівна *Н. Родіна*

Рецензент: Кандидат психологічних наук, доцент кафедри
загальної психології та психології розвитку особистості,

Каменська Наталія Леонідівна

Рекомендовано до захисту:

Протокол засідання кафедри

№ 10 від 12.08.2017 р.

Захищено на засіданні ДЕК № 8

протокол № 66 від 26.06.2017 р.

Оцінка відм. / A / 98
(за національною шкалою, шкалою ECTS, балні)

Завідувач кафедри

Голова ДЕК

Н. Родіна
(підпис)

Родіна Н.В.

Н. Родіна
(підпис)

Родіна Н.В.

Одеса – 2017

41/н 593 645

ЗМІСТ

ВСТУП.....	2
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ОРТОБІОТИЧНОГО ПОГЛЯДУ НА ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	4
1.1. Вчення про ортобіоз, його біологічні та психологічні аспекти	4
1.1.1. Підходи до фізичного та соматичного здоров'я особистості .	6
1.1.2. Поняття психічного здоров'я особистості	7
1.1.3. Погляди на морально - етичне здоров'я особистості	10
1.2. Наукові погляди на розвиток людини, та її психологічне здоров'я у сучасній науці.....	12
1.3. Психологічне благополуччя як критерій психологічного здоров'я особистості.....	18
Висновки до першого розділу	27
РОЗДІЛ 2. ЕМПІРИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	29
2.1. Організація і особливості проведення дослідження.....	29
2.2. Огляд використаних методик	30
2.3. Аналіз отриманих результатів дослідження	35
Висновки до другого розділу.....	63
ВИСНОВКИ	65
СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ.....	68
ДОДАТКИ	74

ВСТУП

Актуальність дослідження. Здоров'я особистості - багатокомпонентне складова єдиного цілого. Багато століть воно розглядалося тільки з боку фізичних недуг, і особливу увагу здобуло в кінці IX - початку XX ст. Саме в цей період виникло поняття про ортобіоз. І.І. Мечников, висуваючи цю концепцію, хотів довести важливість дотримання правильного способу життя для відновлення гармонії і балансу людської природи до виникнення інстинкту смерті (що по його дослідженням, вважалось позитивною характеристикою всього суцього на Землі). У його теорії про ортобіоз бралися до уваги багато компонентів цілого комплексу людського здоров'я, але найбільша увага припала на дослідження в області біології, менше - в області психології. Але це не дивно, в ті часи медицина починала свої перші серйозні кроки, і багато вчених намагалися спершу розібрати проблеми, які більш доступні для розуміння, і процес яких був доступний для розгляду на власні очі. Чого не скажеш про проблеми, пов'язані з психологічним статусом. Саме тому такий компонент здоров'я, як психологічне, стали активно розглядати з появою нейронаук і спеціальної апаратури, що дозволяє, в деякій мірі, заглянути всередину проблем і встановити каузальні зв'язки її патогенезу.

В наш час питання про здоров'я знову отримало пильну увагу, але вже з боку нейропсихології, нейробіології та інших нейронаук, які вивчають здоров'я як комплекс психічних і органічних проявів. Психологія терпить зміни, перетворюючись з гуманітарно-теоретичної бази знань в науково-практичну і це, більшою мірою, завдяки тому, що в поєднанні з медициною можна розглянути деякі глибинні процеси, про які раніше можна було лише висунути теоретичне припущення.

Саме це визначає актуальність даної роботи, тому що зараз, в наш час, коли психологія і медицина терпить деяке об'єднання, в концепцію про ортобіоз можна сміливо включити психологічний компонент, а значить і саме психологічне здоров'я можна розглянути з точки зору ортобіозу і

профілактики, що дозволяють поліпшити статус цього психологічного феномену.

Мета дослідження – дослідити ортобіотичний погляд на психологічне здоров'я особистості.

Завдання дослідження:

1. Теоретико – методологічний аналіз ортобіотичного погляду на психологічне здоров'я особистості;
2. Обґрунтувати використанні методи дослідження;
3. Провести емпіричне дослідження психологічного здоров'я особистості;

Об'єкт дослідження: психологічне здоров'я особистості.

Предмет дослідження: ортобіотичний погляд на психологічне здоров'я як чинник благополуччя особистості.

Методи дослідження:

1. Теоретичний аналіз першоджерел, які розкривають певні поняття досліджуваної проблематики;
2. Проведення анкетування;
3. Тестування;
 - Анкета суб'єктивного ранжування шкідливих та корисних звичок;
 - Шкала психологічного благополуччя К. Ріфф (адаптація Т.Д. Шевеленкової – Т.П. Фесенко);
 - Тест диспозиційного оптимізму (адаптація Т.О.Гордєєвої – О.А. Сичова – Е.Н. Осина).
4. Обробка отриманих результатів в програмах: IBM SPSS Statistics 22, Microsoft Excel 2016.

Структура роботи. Загальний обсяг роботи складає 93 сторінки, з них основного тексту 66 сторінок. Робота складається зі вступу, двох розділів, дев'яти підрозділів, висновку, списку використаної літератури, що містить 58 джерел.

ВИСНОВКИ

При теоретичному аналізі проблеми ортобіотичного погляду на психологічне здоров'я особистості, можна зробити висновок, що воно взаємопов'язане зі статусом психологічного благополуччя, як явища задоволеності життям, яке потрібно розглядати не тільки крізь призму зовнішніх проявів якості життя, а скрізь призму того, як людина внутрішньо переживає виникаючі події, на скільки вона відчуває в собі потенціал і сили оперувати обставинами, тим самим досягаючи внутрішньої задоволеності. Такий принцип задоволеності, який призводить до насичення життям, розглядається в рамках ортобіотичного підходу і несе в собі концепцію збалансованого і гармонійного стилю життєдіяльності.

Для досягнення мети дослідження, були використані методи анкетування і тестування. Анкетування змогло відобразити суб'єктивне ставлення випробовуваних до позитивних і негативних умов здорового способу життя, тому що наявність певної якості звичок є яскравим показником рівня здоров'я особистості, як з точки зору психологічних, так и біологічних процесів. Тестуючи рівень оптимізму, ми отримали дані про те, на скільки випробовувані впевнені в своєму щасливому майбутньому, що залежить від задоволеності життям зараз, або від сили мотивації спрямованої на майбутні очікування. Такі показники входять у загальне поняття психологічного благополуччя особистості, яке було досліджено за допомогою однойменної методики. В результаті були отримані дані, які відобразили це явище з точки зору його компонентів, і на основі отриманих даних можна вивчити ті принципи, які найбільш важливі для внесення в правила здорового способу життя для розвитку психологічно здорової особистості.

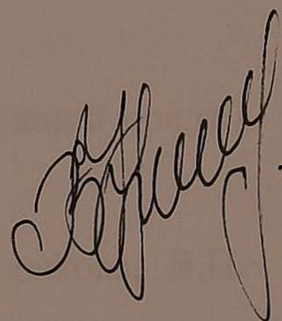
Дані дослідження показали, що, незважаючи на те, що випробовувані є вихідцями з благополучних сімей і мають адекватне ставлення до здорових і шкідливих звичок, що визначає їх в клас благополучного суспільства, статус їх оптимізму не можна назвати еталонним. Практично половина піддослідних

отримали низький рівень оптимізму нарівні з високим. Таке явище підкреслює, що зовнішній статус благополуччя не завжди може впливати на внутрішню задоволеність життям, для того, щоб можна було від неї очікувати позитивний результат. При поглибленому аналізі за допомогою емпіричних методів дослідження були отримані дані, які розкривають причину низьких показників рівня оптимізму. Було встановлено високе співвідношення між рівнем психологічного благополуччя і рівнями балансу афекту, осмисленості в житті, управління середовищем, цілями в житті. Розкриваючи дане співвідношення, можна говорити про те, що для досягнення задоволеності життям, для підвищення статусу психологічного здоров'я, особа має володіти такими характеристиками як - позитивна самооцінка, прийняття себе з усіма перевагами і недоліками. Позитивна оцінка всіх сторін власної особистості, особливо здатність набувати і підтримувати контакти з оточуючими. Впевненість в собі і власних силах, висока думка про власні можливості, почуття компетентності в управлінні повсякденними справами. Загальна задоволеність власним життям; наявність життєвих цілей і присутність сенсу життя. Сьогодення та минуле повинні сприйматися, як осмислені. Присутність переконань, які надають життю сенсу. Оцінювання себе як людини цілеспрямованої; почуття влади і компетенції в управлінні оточенням, контроль зовнішньої діяльності, ефективне використання можливостей, здатність вловлювати або створювати умови і обставини, які підходять для задоволення особистісних потреб та досягнення цілей; наявність мети в житті і почуття спрямованості; відчуття того, що минуле і справжнє життя має сенс; вибір тих переконань, які є джерелами мети в житті.

У підсумку можна зазначити, що випробовувані отримали занижені оцінки в тих параметрах, які відповідають за дані характеристики, що може пояснювати їх низький рівень оптимізму. З цього варто зробити висновок, що статус благополуччя включає в себе не тільки зовнішню задоволеність, а й внутрішню. Маючи наявність зовнішніх ресурсів, але не вміючи

використовувати їх заради досягнення будь-яких цілей, або взагалі не ставлячи собі мету, індивід втрачає здатність отримувати задоволення від життя.

Оскільки внутрішня задоволеність, як фактор психологічного благополуччя, і статус психологічного здоров'я взаємопов'язані, то можна сказати наступне - концепція ортобіозу покликана розвинути у людини почуття повноцінного і насиченого життя для досягнення задоволеності і благополуччя. В дану концепцію безпосередньо повинні входити умови, які посилюють статус психологічного здоров'я, тому що не завжди зовнішня гігієна може повністю задовольнити дане явище, що помітно на прикладі нашої вибірки. Тому розглядаючи правила ортобіотично правильної життєдіяльності в умовах психологічного здоров'я особистості, слід в першу чергу звертати увагу на склад тих характеристик, які вищою мірою взаємопов'язані зі статусом психологічного благополуччя, і якими повинна володіти повноцінна, гармонійно розвинена особистість.



СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Алиев Х.М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. - М.: Мол. гвардия, 2010.
2. Аргайл, М. Психология счастья / М. Аргайл/ Под ред. М.В. Кларина; Пер. с англ. – М.: Прогресс, 2007
3. Бакштанский В.Л. Жданов О.И. Менеджмент вашего здоровья - М.: Пэр Сэ, 2010
4. Батулин Н.А. Теоретическая модель личностного благополучия / Н.А. Батулин, С.А. Башкатов, Н.В. Гафарова // Вестник ЮУрГУ. Серия «Психология». – 2013. – № 4. – Т.6
5. Бахарева, Н.К. Субъективное благополучие как системообразующий фактор толерантности: автореф. дис. канд. психол. наук / Н.К. Бахарева. - Хабаровск, 2004
6. Белов В.И. Психология здоровья. СПб, 1994
7. Бовина И.Б. Представления о здоровье и болезни в молодежной среде// Вопросы психологии. 2005
8. Большой психологический словарь / Под ред. Б.Г. Мещерякова, В.П. Зинченко. – 3-е изд. – 2002
9. Бородкина Е. В. Осмысленность жизни как фактор субъективного благополучия / Е. В. Бородкина // Молодой ученый. — 2009. — №2
10. Бочарова, Е.Е. Психология субъективного благополучия молодежи / Е.Е. Бочарова – Саратов: Изд-во СГУ, 2012
11. Братусь Б.С. Аномалии личности. М., Мысль, 1988
12. Брэдберн Н. Структура психологического благополучия. Ярославль: Инфра, 2005.
13. Валеева Г.В., Тюмасева З.И., Орехова И.Л. Комплексное изучение субъективной составляющей здоровья // Учёные записки Санкт-Петербургского государственного института психологии и социальной работы. 2015. Том 23. № 1.

14. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. - М.: Знание, 2011.
15. Васильева О.С., Пилатов Ф.Р. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки: Учеб.пособие для студентов высших учеб. заведений. – М.: Академия, 2001
16. Васильева О.С., Филатов Ф.Р. Психология здоровья человека. М: «Академия», 2001
17. Воронина, А.В. Проблема психологического здоровья и благополучия человека: обзор концепций и опыт структурно-уровневого анализа // Сибирский психологический журнал. – 2005. – № 3.
18. Гордеева, Т.О. Оптимистический/пессимистический стиль мышления, психологическое благополучие и проблема продолжительности жизни россиян/ Здоровье нации и образование //Материалы научнопрактических конгрессов IV Всероссийского форума «Здоровье нации – основа процветания России». – Т.2.–2008
19. Джидарьян, И.А. и др. Проблемы общей удовлетворённости жизнью: теоретическое и эмпирическое исследование / И.А. Джидарьян, Е.В. Антонова // Сознание личности в кризисном обществе. – М.: Ин-тут психологии РАН, 2005
20. Джидарьян, И.А. Психология счастья и оптимизма / И.А. Джидарьян. – М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2013
21. Зейгарник Б. В. Патопсихология. М., изд-во МГУ, 1999
22. Игнатова, Е.Н. Социальные и социально-психологические аспекты стрессоустойчивости личности / Е.Н. Игнатова, Л.В. Куликова, М.А. Розанова // Теоретические и прикладные вопросы психологии. –Вып.2. – Ч.2 /Под ред.А. А. Крылова. – СПб , 2005
23. Ігнатов М.Ю. та ін. Психічне здоров'я населення України з точки зору фахівців соціальної психіатрії / М.Ю.Ігнатов, М.В. Маркова, С.І. Табачніков // Охорона здоров'я України. – 2002. – № 1. – С. 14 – 17.
24. Калитеевская Е. Р. Психическое здоровье как способ бытия в мире: от объяснения к переживанию // Психология с человеческим лицом:

гуманистическая перспектива в постсоветской психологии / под ред. Д. А. Леонтьева, В. Г. Щур. М.: Смысл, 1997.

25. Кашпурова, Е.Н. Характеристика основных подходов к понятию психологического благополучия // Психология сегодня: сборник научных статей 13 Всероссийская научно-практическая конференция / отв. за вып. А.М. Павлова. – Екатеринбург: ФГАОУ ВПО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т», 2011
26. Кващук В.В. Лекции по психологии здоровья. Таганрог: ТИУиЭ, 2003
27. Куликов, Л. В. Дмитриева, М. С., Долина, М. Ю., Иванов, О. В., Розанова, М. А., Тимошенко, Т. Г. Факторы психологического благополучия личности // Теоретические и прикладные вопросы психологии: Матер. Юбилейной конф. «Ананьевские чтения – 97». Вып.3. Ч.1. – СПб.: Изд-во СПбГУ, 1997
28. Куликов, Л.В. Психогигиена личности. Вопросы психологической устойчивости и психопрофилактики: учебное пособие / Л.В. Куликов. – СПб.: Питер, 2004.
29. Курило І. Проблема здоров'я нації в сучасній Україні / І. Курило // Журнал практичного лікаря. – 2002. – № 5. – С. 2 – 9.
30. Леонова А.Б., Кузнецова А.С. Психопрофилактика стрессов. - М.: Изд-во Московского университета, 2009.
31. Лушин П.В., Каськова Н.Ф. Интегральная характеристика понятия психическое здоровье / П.В. Лушин, Н.Ф. Каськова // Социальные аспекты псих. здоровья детей и подростков: Матер. междунар. Конгресса. Одесса, 19-22 сентября 1994 г.; АПН Украины; Южноукраинский педагогический ун-т им. К.Д.Ушинского [Ред. А.Я. Чебыкин]. — О., 1994
32. Мечников И.И. Этюды о природе человека. – М.: Изд-во АН СССР. – 1962
33. Мечников И.И. Этюды оптимизма. – М.: Наука, 1987
34. Милтс, А.А. Гармония и дисгармония личности / А.А. Милтс. – М., 1990

35. Науменко Ю.В. Социокультурная концепция феномена «здоровье» // Психология образования в XXI веке: теория и практика. Издатель: Издательство ВГСПУ «Перемена» Год издания: 2011
36. Орлов В. А., Гиляревский С. Р. Проблемы изучения качества жизни в современной медицине. М., 1992
37. Пергаменщик, Л.А. Подходы к исследованию категории «переживание» в отечественной психологии /Качественная методология в психологии //Актуальные проблемы психологии личности. Сборник научных статей. – Гродно, 2010
38. Петрик О.І. Медико-біологічні та психолого-теоретичні основи здорового способу життя / О. І. Петрик. – Луцьк: РВВ "Вежа" Волинського держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1993
39. Петрова, И. А. Влияние организационных изменений на психологическое благополучие и совладающее поведение личности / И. А. Петрова, А. Н. Демин // Вестник Адыгейского государственного университета. – 2009. – Вып. 2
40. Психология здоровья / под ред. Г.С. Никифорова. –СПб.: Питер, 2006
41. Родіна Н.В. Перспективи позитивної психології та психології ортобіозу людини в реабілітації учасників Антитерористичної операції // Фундаментальные и прикладные исследования в практиках ведущих научных школ. – 2016. – № 2(14); - С. 62 – 69
42. Савельева, О.С. Субъективное благополучие как проблема социальной психологии личности / О.С. Савельева. –Москва, 2008.
43. Селигман, М.Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни /М. Селигман / Перев.с англ. — М.: Издательство «София», 2006.
44. Середина, Н.В. Основы медицинской психологии: общая, клиническая, патопсихология /Н.В. Середина, Д.А. Шкуренко. – Ростов н/Д: Феникс, 2003

45. Созонтов А. Е. Гедонистический и эвдемонистический подходы к проблеме психологического благополучия // Вопросы психологии. 2006. № 4.
46. Толстограєва О.Ю., Лукашенко М.В. Актуальні питання психічного здоров'я молоді в умовах сьогодення / О.Ю. Толстограєва, М.В. Лукашенко // Практична психологія і соціальна робота. – 2007. – № 8. – С. 1 – 3.
47. Фесенко, П.П. Осмысленность жизни и психологическое благополучие личности: дис. ... к.психол.н. / П.П. Фесенко. - М., 2005
48. Фесенко, П.П. Что такое психологическое благополучие?: краткий обзор основных концепций / П. П. Фесенко // Семейная психология и семейная терапия. – 2005
49. Шевеленкова Т. Д., Фесенко П. П. Психологическое благополучие личности (обзор концепций и методика исследования) // Психологическая диагностика. 2005. № 3
50. Шепель В.М. Ортобиотика: Слагаемые оптимизма. - М.: Авиценна, ЮНИТИ, 1996.
51. Kafka, G.J. The construct validity of Ryffs scales of psychological wellbeing (SPWB) and their relationship to measures of subjective well-being // Social Indicator Research. –2002/ Vol. 57
52. Ryff, C.D. Keyes C.L.M. The structure of psychological well-being revisited //Journal of Personality and Social Psychology.–1995. Vol. 69
53. Seifert, T. Assessment of the Ryff Scales of Psychological Well-Being Inventory. Available from the Center of Inquiry in the Liberal Arts at Wabash College. – 2004
54. Wrigh, T.A., Cropanzan, R. Psychological well-being and job satisfaction as predictors of job performance // Journal of Occupational Health Psychology. – 2000. – №5.
55. [Електронний ресурс] <http://www.who.int/ru/>

56. [Електронний ресурс] Родіна Н.В. Психоісторичний вимір психологічного здоров'я особистості у рамках філософської антропології І.І. Мечникова // Матеріали IV Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції «Пізнавальний та перетворювальний потенціал історичної психології як науки», 2 лютого-2 березня 2017 р.

<http://kspodn.onu.edu.ua/index.php/kunena/seksiya-3-fenomeni-psikhologichnogo-zdorov-ya-ta-ortobiozu-lyudini-psikhoistorichnij-vimir/150-psikhoistorichnij-vimir-psikhologichnogo-zdorov-ya-osobistosti-u-ramkakh-filosofskoji-antropologiji-i-i-mechnikova>

57. [Електронний ресурс]

http://psylab.info/Тест_диспозиционного_оптимизма

58. [Електронний ресурс]

http://psylab.info/Шкала_психологического_благополучия_Рифф