

## Тема 4. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

### ПЛАН

1. Життя і здоров'я людини.
2. Вплив різних чинників на формування здоров'я.
3. Демографічна ситуація в Україні.
4. Критерії здоров'я.

### Література:

1. Апанасенко Г.Л. Еволюція біоенергетики и здоровья человека. СПб.: МГП «Петрополис», 1992. – 123 с.
2. Білявський Г.О. Основи екології. Навчальний посібник. – К.: Либідь, 2006. – 408 с.
3. 50 правил здорового питания/ составитель Г.С. Выдревич, - М.: Эксмо; СПб.: Терция, 2007. – 64 с.
4. Герберт М. Шелтон Здоровье для всех/ Пер. с англ. Л.А. Владимирского. – М.: Советский спорт, 2001. – 288 с.

Із метою представлення принципів забезпечення психічного здоров'я особистості ми звернулися до найбільш істотних принципів забезпечення психічного здоров'я:

1. Комплексність. Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто уміння гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал. У випадку —однобокості оздоровлення, наприклад при бездумній виснажливій роботі на тренажерах, часто ігноруються духовний та соціальний аспекти здоров'я.
2. Креативність. У процесі оздоровлення досить шкідливі різні догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів (—панацеї), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Немає рації сліпо відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухатися до власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації.
3. Принцип “внутрішнього спостерігача”. Вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе.

4. Зміцнення і розвиток позитивних установок. Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативній стороні буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі; в освоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими людьми і світом у цілому. Як показують дослідження, оптимістично налаштовані люди високо, в основному, оцінюють стан свого здоров'я, тоді як песимісти, навпаки, одержують низькі показники під час самооцінки здоров'я.

Окрім вищепредставлених принципів, виділяють такі ознаки, які забезпечують психічне здоров'я:

- структурна і функціональна збереженість систем та органів людини;
- індивідуальна пристосованість до фізичного й соціального середовища; – збереження звичного самопочуття. Відзначимо, що дві з трьох ознак є категорії психологічні. Що ж стосується останньої ознаки (збереження звичного самопочуття), те саме самопочуття можна розкласти на складові частини. У комплексі характеристик самопочуття виділяють такі:
  - відсутність хвороб;
  - настрій;
  - якість і кількість сну;
  - апетит;
  - продуктивність діяльності;
  - міра втомлюваності;
  - кількість міжособистісних зв'язків (бажання спілкуватися з іншими);
  - тривалість, частота позитивних емоцій.

Існує ще цілий ряд суб'єктивних факторів для кожної окремої людини. Східні й західні древні філософські вчення давно з'ясували ознаки гарного самопочуття: – людина відчуває себе добре, якщо переживає спокій; – може одержувати задоволення від перебування з іншими людьми; – відчуває внутрішню свободу. Таким чином, процес життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість, впливає на забезпечення психічного здоров'я особистості. Основною перешкодою, що стоїть на шляху забезпечення психічного здоров'я людини, є її власні якості, передусім здатність до ідентифікації, повне ототожнення себе з тим, що відбувається. Друга перешкода – здатність брехати, тобто говорити про те, що в дійсності невідомо. Неправда є проявом часткового (неістинного) знання, знання без справжнього розуміння. Неправда виявляє себе як механічне мислення, репродуктивна уява, постійний зовнішній і внутрішній діалоги, зайві рухи та м'язова напруга, що поглинають час і енергію людини. Третя перешкода – нездатність любити. Ця якість найтіснішим чином пов'язана зі здатністю до ідентифікації. Нездатність любити виявляється в постійних метаморфозах.

—любові, що здійснюються в ненависті, гніві, депресії, нудзї, роздратуванні, підозрливості, песимізмi тощо і наповнюють усе емоційне життя людини, як правило, ретельно приховуване під маскою благополуччя або індиферентності. Моральна позиція людини також визначає психічне благополуччя і багато в чому залежить від її ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу, у цілому – від ставлення до життя, тобто від її характеру. А це, у свою чергу, вказує на рівень задоволеності особистості собою і своїм життям. Задоволеність життям багато в чому залежить від того, наскільки людина корисна суспільству. —Легко любити людство, але нелегко любити людину. Справжня любов до людства може початися саме з

—надання добра конкретному ближньому.

Таким чином, у завдання людини входить уміння:

- гармонійно розподіляти енергію за всіма сферами так, щоб вона 25 % своєї енергії (не обов'язково часу) могла присвятити своїм фізичним потребам; - 25 % – спрямувала на свою діяльність, будь то професійна праця або домашня робота; - 25 % – на міжособистісне спілкування (родина, друзі, колеги); - 25 % енергії віддавала б інтуїції, фантазії, міркуванням про майбутнє, про сенс життя та релігійно-духовні шукання (тобто, присвятила цей час усамітненню, спілкуванню із собою). Подібна схема може розглядатись як ідеальна, до якої варто щодня прагнути.

Розглядаючи здоров'я як складний багатовимірний феномен, психологи сучасності аналізують й оцінюють найбільш поширені концепції і моделі здоров'я людини. Характеристики гуманістичної моделі здорової особистості (Е. Еріксона, А. Маслоу, Г. Олпорта, К. Роджерса, Е. Фрома й ін.) завжди складають зміст такого аналізу. Осмислюючи дефініцію здоров'я крізь призму культурно-історичного досвіду людства і соціальної практики оздоровлення, О. С. Васильєва і Ф. Р. Філатов виділили три найпоширеніші еталони здоров'я:

-античний еталон (здоров'я як внутрішня узгодженість);

-адаптаційний еталон (здоров'я як пристосування індивіда до навколишнього середовища);

-антропоцентричний еталон (здоров'я як усестороння самореалізація або розкриття творчого і духовного потенціалу особистості). Психологічна гуманістична школа створила самостійну модифікацію третього еталону здоров'я, виділивши в ролі основних цінностей – розвиток, творчість, самореалізацію. Це дослідження дало можливість авторам висловити цікаве припущення про формування нового еталону здоров'я. На сьогодні у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці з'явилося немало продуктивних ідей та концепцій. Ряд провідних дослідників (М. М. Бахтін, Б. С. Братусь, О. С. Васильєва Д. Н. Давиденко, В. Я. Дорфман, О. В.

Корнієнко, Є. Р. Калітеєвська, Д. О. Леонт'єв, Ю. М. Орлов, В. П. Петренко, Ф. Р. Філатов й ін.) указують на необхідність використання комплексного підходу до вивчення людини і підкреслюють значимість духовних, моральних та ціннісно-смыслових детермінант здорової особистості. Можливо, в працях цих учених формується новий – четвертий – еталон здоров'я, який відповідає сучасній науковій парадигмі та більш цілісному, інтегративному погляду на людську природу.

У сучасній психології з'явилося чимало нових концепцій психічного здоров'я та моделей здоров'я (С. І. Болтинець, О. Ф. Бондаренко, В. Д. Менделевич, І. Ф. М'ягков, П. І. Сидоров, Т. С. Яценко). Їх загальною характеристикою є тенденція до концентрації на розвитку, рості, самореалізації, самотворенні людини, здібності свідомо керувати своїми вчинками і нести відповідальність за них самих перед собою й іншими, розвиненій смисловій сфері, духовному піднесенні. Описуючи психологічно здорову особистість, представлені вище вітчизняні дослідники вдаються до аналізу особистісної зрілості, рівноваги думок, почуттів і дій, актуалізації та реалізації можливостей, конгруентності тощо. Як свідчать їхні дослідження, здорова особистість є багатоаспектною. Така багатофакторність її характеристик іноді призводить до неточності у формулюванні окремих понять і вживанні окремих термінів. Так, О. С. Васильєва вважає доцільним під час здійснення оцінки психічного здоров'я підлітків розмежовувати поняття: – психічного здоров'я та особистісного здоров'я; – особистісного здоров'я й особистісної зрілості; – особистісної незрілості та девіантної поведінки.

У психології здоров'я першочергове значення для оцінки здоров'я має усвідомлення свого стану, тобто суб'єктивна картина здоров'я. Як зазначає Т.М. Максимова, суб'єктивні оцінки здоров'я можуть розглядатися як один з показників здоров'я населення. Поняття – "суб'єктивні оцінки здоров'я", "логічні рівні здоров'я", "усвідомлення стану здоров'я", "сприйняття здоров'я (perception of health)" - узагальнюються більш широким терміном "внутрішня картина здоров'я" (ВКЗ). У 1986 році В.Є. Каган увів даний термін у науковий обіг, а у 1988 році - обґрунтував концепцію внутрішньої картини ВКЗ. ВКЗ, за В.Є. Каганом – це цілісне уявлення, "для-себе-знання" про здоров'я; це особистісна установка, що визначає здоровий спосіб життя, терміни звертання по допомогу, адресовані медицині очікування, задоволеність отриманою допомогою, а часто і її ефективність. В англійській науковій літературі домінує концепція "сприйняття здоров'я (perception of health) ВКЗ – це сукупність описів, мисленнєвих образів, що стосуються сутнісних характеристик людини. Важливо зрозуміти, що ти являєш собою біологічно (конституціонально), психологічно (характерологічно), соціально (особистісно). ВКЗ – це усвідомлення своїх біологічних ресурсів, своїх можливостей, бажань, потреб на різних рівнях,

ступенів їхнього задоволення, механізмів захисту, а також своїх здібностей, свого призначення. Усіма своїми характеристиками ВКЗ виступає категорією позапсихічною. Однак опора робиться на самосвідомість людини, інтрапсихічні й особистісні здібності. ВКЗ – це одне з базових понять у психології здоров'я, оскільки являється своєрідним еталоном здоров'я, що має складну структуру. ВКЗ є визначеним психофізичним простором, де людина здатна оцінити свої біологічні, соціально-психологічні і духовні можливості. Це не тільки знання своїх можливостей, але й уміння користуватись істинними резервами та нерозкритими потенціями. Дослідження внутрішньої картини здоров'я має велике практичне значення і, як підкреслював В. Є. Каган, без розуміння ВКЗ неможливо зрозуміти внутрішню картину хвороби. ВКЗ, тобто аутопластична картина, відображає уявлення особистості про здоров'я загалом та про власне здоров'я зокрема.