



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»**

Кафедра психології

НАВЧАЛЬНА ДИСЦИПЛІНА

«Психологія здоров'я та здорового способу життя»

Лекція 1. Предмет психології здоров'я і здорового способу життя

Предмет психології здоров'я. Традиційно сучасна людина займається лікуванням хвороби, а не запобіганням їй. У результаті відбувається боротьба з хворобами на тлі поступового згасання організму. У той же час сьогодні акцент робиться на тому, що поліпшення стану здоров'я залежить від розумової діяльності самої людини щодо відновлення і розвитку життєвих ресурсів. Відповідно до формулювання Всесвітньої організації охорони здоров'я, людське здоров'я – це не просто відсутність хвороби, а стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя. У світлі цього формулювання людина є автором власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує основну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда й повагою до свого єства. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, що прийнято називати — здоровим способом життя. Психічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємозалежних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному. Здоров'я на біологічному рівні передбачає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та систем, їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю людини. Психічне здоров'я може бути порушене домінуванням негативних за своєю сутністю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Перехід від психічного до соціального рівня дуже умовний. Психічні властивості особистості не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина розглядається на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І, відповідно, тут на першому плані – питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я зазнає впливу із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями й родичами,

роботи, дозвілля, релігійних та інших організацій. Наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Лише люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Вихована занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної та нездорової поведінки людини в суспільстві. Навчальний курс —«Психологія здоров'я людини здорового способу життя» є системним узагальненням матеріалів про психічне благополуччя людини. У ньому розглядаються принципи та факти поліпшення психічного здоров'я людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, способи психологічного захисту, профорієнтації, професійного довголіття, що може сприяти переглядові ставлення до способу життя особистості. Психологія здоров'я – галузь людинознавства, новий науковий напрям, який сформувався і має велике значення як для системи психологічного, так і для медичного знання. Відповідно, це зумовлює гостру необхідність вивчення майбутніми психологами психологічної проблематики здоров'я людини. Включення нової психологічної дисципліни до програм підготовки спеціалістів-психологів ставить у центр уваги визначення змістової структури навчального курсу. Загальна мета пропонованого посібника передбачає вирішення конкретних завдань: – аналіз і систематизація теоретичних моделей та емпіричних досліджень у вітчизняній і зарубіжній психології здоров'я; – поглиблення розуміння багатомірного феномену здоров'я та термінологічної складності в позначенні того чи іншого його аспекту; – оволодіння психологічними методами відновлення та збереження здоров'я людини; – стимуляція відповідальності за своє здоров'я; – формування прагнення до здорового способу життя; – усвідомлення потреби свого існування та існування людства в цілому. Вивчення дисципліни базується на загальних знаннях філософії, соціології, біологічних 3 наук, соціального (суспільного) здоров'я, медичної соціології, медичної антропології. З циклу психологічної підготовки базою вивчення виступають історія психології, психологія особистості, диференційна психологія, психологія розвитку, психо- фізіологія, дитяча та вікова психологія, медична психологія, соціаль- на психологія, інженерна і промислова психологія, психологія спорту, авіаційна психологія, дефектологія, психогігієна. —Психологія здоров'я входить до блоку медико-психологічних дисциплін, тому зміст курсу співвідноситься зі змістом наукової спеціалізації —«медична психологія», читається паралельно або після вивчення медичної (клінічної) психології. Домінуючою орієнтацією у викладанні курсу виступає навчання студентів умінню інтегрувати отриману інформацію в цілісну систему уявлень про людину та її поведінку, умінню здійснювати ситуативну і системну оцінку психологічного факту, явища, пов'язаного зі здоров'ям людини.

1.1. Поняття про психологію здоров'я.

Усебічна повнота людського життя обумовлюється здоров'ям. Насолода життям припускає наявність здоров'я. Наше здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Основними, визначальними факторами здоров'я є: – спосіб життя – 50 %; – навколишнє середовище – 20 %; – генетичні (спадкові) фактори – 20 %; – медичні фактори – 10 %. Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні й сексуальні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я ми маємо шанс зміцнювати й удосконалювати саму людину та її здоров'я. Розширення рамок свідомості неминуче приводить до розуміння людиною її здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу. Нині, як у нашій країні, так і за кордоном, формується науковий напрям – Психологія здоров'я. У 70-х роках минулого століття саме цей термін було запропоновано для окреслення нової сфери застосування психології. Термін отримав загальне визнання, і його прийняття стало чимось більшим, ніж просто виділення певної сфери застосування психології. 4 Відбулася зміна орієнтації, перенесення акценту з хвороби на здоров'я і його детермінанти. Батьком психології здоров'я вважають видатного американського психолога Д. Матараццо (Josef Mattarazzo), а —батьківщиною – Сполучені Штати Америки. Назва, запропонована Д. Матараццо, є загальноприйнятою і цитованою у текстах. Що стосуються самого поняття психології здоров'я, то в цілому воно має таке визначення: психологія здоров'я – це цілісність специфічного, освітнього, наукового та професійного внеску психології як дисципліни в промоцію і підтримку здоров'я, запобігання та лікування хвороб, розпізнавання етіологічних й діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби і подібних дисфункцій, а також внесок до аналізу та оптимізації системи охорони здоров'я і формування оздоровчої політики. Наведена дефініція визначає психологію здоров'я як сферу різного типу діяльності психологів у галузі здоров'я і хвороби, однаковою мірою як освітньої, що полягає у поширенні психологічних знань, так і наукової, що спрямована на збільшення цих знань, а також професійної, тобто їх використання. Значно простіше пояснює предмет психології здоров'я Ш. Тейлор (Shelley Taylor) в одному з перших підручників із психології здоров'я (1986): психологія здоров'я є галуззю психології, що вивчає вплив психологічних чинників на спроможність людей залишатися здоровими, окреслює їх значення в появі хвороб, а також їхню роль у формуванні поведінки людей під час хвороби. Загальноприйнятого визначення психології здоров'я поки що немає.

Зазначимо лише, що до цього поняття неодноразово зверталися такі сучасні дослідники, як В. Ананьєв, Н. Водоп'янова, І. Галецька, І. Гурвич, О. Корнієнко, Г. Ложкін, С. Максименко, Н. Максимова, К. Мілютіна, Г. Никифоров, В. Носков, В. Піскун, Т. Сосновський, М. Тимофієва, О. Двіжона, Н. Шевченко та ін. Наведемо окремі, відмінні й взаємодоповнюючі до вищеназваних точки зору щодо визначення поняття психології здоров'я.

Психологія здоров'я – це галузь психологічної науки, предметом якої є вивчення психологічних причин, методів і засобів збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини. Психологія здоров'я – це міждисциплінарна область дослідницької і практичної діяльності, що займається підвищенням загального рівня здоров'я населення (попередження хвороб (профілактика), продовження, 5 життя, поліпшення самопочуття) за допомогою соціальних заходів або за допомогою впливу на систему охорони здоров'я в цілому.

Психологія здоров'я – це комплекс специфічних освітніх, наукових і професійних основ психології як наукової дисципліни, яка спрямована на збереження і підтримку здоров'я, попередження та лікування хвороб, ідентифікацію етіологічних і діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби та пов'язаних із нею дисфункцій, а також аналіз і покращення системи охорони здоров'я та формування стратегії (політики) здоров'я. Психологія здоров'я – сукупність базових знань із психології, які допоможуть віднайти застосування для розуміння здоров'я і хвороби. Психологія здоров'я – галузь науки, яка включає в себе теорію і практику попередження різних психосоматичних та психологічних захворювань; заходи із корекції індивідуального розвитку й адаптації до умов (вимог) соціального життя; створення умов для реалізації потенційних можливостей людини, її задоволеності життям і надання психологічної допомоги під час завершення життєвого шляху. Психологія здоров'я – міждисциплінарна галузь психологічних знань про причини захворювань, фактори здоров'я, умови розвитку індивідуальності протягом усього життєвого шляху людини.

Психологія здоров'я – це наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення та розвитку. Психологія здоров'я включає практику підтримки здоров'я людини від її зачаття до смерті.

Сучасна практична психологія наблизилася до розуміння необхідності вирішення завдань психологічного супроводу людини протягом усього життєвого шляху, і з цієї точки зору психологія здоров'я – наука про психологічне забезпечення здоров'я людини протягом усього її життєвого шляху. Психологію здоров'я можна визначити у вузькому і широкому сенсі.

Вузьке визначення – приватна психологічна дисципліна, що займається: 1) профілактикою та охороною здоров'я; 2) запобіганням хворобам; 3) виявленню форм поведінки, що підвищують ризик захворювання; 4) удосконаленням системи охорони здоров'я. Широке визначення – науковий і педагогічний внесок психології у: 1) профілактику й охорону здоров'я; 2)

запобігання і лікування хвороб; 3) б виявлення форм поведінки, що підвищують ризик захворювання; 4) постановку діагнозу і виявлення причин порушення здоров'я; 5) реабілітацію; 6) вдосконалення системи охорони здоров'я. Таким чином, психологія здоров'я включає в себе практику підтримки здоров'я людини протягом усього життєвого циклу і становить психологічну базу в науковій парадигмі валеології. Сьогодні психологія здоров'я – одна із найдинамічніших у своєму розвитку галузей психології. Це зумовлено не лише визнанням сучасним суспільством значущості поведінки, пов'язаної зі здоров'ям і якістю життя, а також зростанням розуміння та переконання, що для підтримки здоров'я недостатньо лише традиційної медичної системи. Суттєву роль відіграють багато інших чинників, таких як стиль життя, дотримання здоров'єорієнтованої поведінки, профілактика, просвіта здоров'я, формування здоров'єорієнтувальних переконань та ін. Важливим є аналіз біологічних, культуральних і соціально-економічних чинників, таких як стать, вік, освіта, місце проживання чи соціально-економічний статус. Усі ці аспекти перебувають у фокусі уваги сучасної психології, соціології та психології здоров'я. Одним з основних завдань психології здоров'я є розробка способів мотивації людини до збереження і зміцнення свого здоров'я. У цьому зв'язку становлять інтерес такі фактори мотивації здорового способу життя: – знання того, які форми поведінки сприяють нашому благополуччю і чому; – позитивне ставлення до життя, погляд на життя, як на свято; – розвинуте почуття самоповаги, усвідомлення того, що ти гідний насолоджуватися всім найкращим, що може запропонувати життя. Практичне завдання психології здоров'я – створення простих і доступних для самостійного застосування тестів із дослідження здоров'я та початкових стадій захворювання, з метою формування різноманітних профілактичних програм.

Психологія здоров'я покликана визначати вектор руху нескінченного процесу розвитку людини до реального ідеалу. Об'єктом психології здоров'я є — здорова, а не — хвора особистість. Предметом психології здоров'я є вивчення психологічних основ здорового способу життя з метою збереження та поліпшення здоров'я людини. Предмет розглядається широко, охоплює промоцію та охорону здоров'я, а також профілактику й лікування хвороб, зокрема їх чинники, причини та ідентифікатори (етіологічні й діагностичні кореляти). Сферою психології здоров'я є не лише здоров'я індивідів, а й уся система охорони здоров'я. Перспективними напрямками психології здоров'я є вивчення механізмів здоров'я, розвиток діагностики здоров'я (визначення рівнів здоров'я) і станів, що перебувають на межі норми й патології, ставлення системи охорони здоров'я та профілактики до здорового населення. Отже, психологія здоров'я вивчає людину в її єдності зі світом,

оскільки суть людини трансперсональна (інтегрована, перехідна). Тому психологія здоров'я - це інтеграція науки, мистецтва та релігії. Вона опирається на теорію та практику попередження розвитку різних захворювань і включає також заходи з пояснення, створення особистісних умов індивідуального розвитку, адаптації та компенсації відповідно до життєвого середовища. Психологія здоров'я забезпечує психологічну адаптацію людини в суспільстві, сприяє її самореалізації, підвищенню якості життя, здійснює психологічну допомогу при завершенні життєвого шляху. Філософською основою психології здоров'я є теоретико-методологічні підходи: • антропологічний (розглядає людину в її цілісності); • аксіологічний (передбачає пріоритет здоров'я як базової цінності); • системний (дозволяє створити систему формування здорової особистості); • культурологічний (залучення досвіду попередніх поколінь із метою збереження і розвитку здоров'я людини і суспільства); • діяльнісний (передбачає реалізацію накопичених знань через різні види діяльності з метою вдосконалення себе і (ночуючої дійсності)); • етика, естетика (моральні норми поведінки).

Семінар 1.

Тема 1. Предмет психології здоров'я і здорового способу життя

1. Рівні функціонування здоров'я
2. Що вивчає психологія здоров'я
3. Філософські основи психології здоров'я

Лекція 2 Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань .

З точки зору Д. Матараццо, слід звернути увагу на найбільш природні та плідні зв'язки психології здоров'я з іншими психологічними дисциплінами. До них належать експериментальна і клінічна психологія, психіатрія та педіатрія, соціальна психологія, психологія розвитку, психофізіологія й інші. Також є спільні точки перетину із дієтологією, біологією та соціальною роботою. На думку того ж Д. Матараццо, існує чотири галузі знань, які найбільш повноцінно насичують психологію здоров'я та визначають її дослідницький контекст: епідеміологія, соціальне здоров'я, медична соціологія, медична антропологія. 1. Епідеміологія вивчає поширення і частоту виникнення тих чи інших захворювань. Спеціалісти цієї галузі

досліджують виникнення хвороби, її поширення серед населення та оцінюють отримані дані за критеріями віку, статі, расових і культурних відмінностей; крім того, беруться до уваги час і територія поширення хвороби. Вони також намагаються відповісти на основне питання: чому те чи інше захворювання поширюється саме так, а не інакше. Епідеміологія, отримуючи дані, використовує наступну низку основних понять: смертність, захворюваність, поширення, охоплення, епідемія тощо. Деякі з цих термінів використовуються у поєднанні зі словом — коефіцієнт (зазначення кількісного показника).

2. Інша дисципліна, яка має велике значення для психології здоров'я – суспільне (соціальне) здоров'я. Ця галузь пов'язана зі збереженням та зміцненням здоров'я населення шляхом відповідно організованих заходів. Спеціалісти, які займаються цим напрямом роботи, розробляють і реалізують програми з імунізації, санітарії, просвіти у питаннях здоров'я. Ця галузь досліджує хворобу та здоров'я у контексті спільноти як соціальної системи. Успішність реалізації розроблених програм й особливості реагування на них тих, для кого вони призначені, становить великий інтерес для спеціалістів із психології здоров'я.

3. Медична соціологія досліджує широкий спектр проблем, пов'язаних зі здоров'ям, у тому числі вплив соціальних взаємовідносин на її поширення хвороб, культурні й соціальні реакції на них, соціоекономічні фактори звертання за медичною допомогою та особливості організації медичних служб.

4. Медична антропологія зорієнтована на проведення крос-культурних досліджень із питань здоров'я та хвороби. Спеціалісти цієї галузі займаються питаннями: як люди, котрі належать до різних культур, реагують на хворобу і які методи вони використовують для лікування хвороб, а також, як побудована в них система охорони здоров'я тощо. На думку І.Н. Гурвич, незважаючи на те, що психологія здоров'я має деякі точки перетину із психоаналітичною та психосоматичною традиціями, а також — генетичний зв'язок із медициною, вона залишається насамперед психологічною наукою, яка ґрунтується на загальній теорії психології та тісно пов'язана із низкою її галузей. До них належать: – психофізіологія; – дитяча та вікова психологія; – медична психологія; – соціальна психологія; – інженерна та промислова психологія; – психологія спорту; – авіаційна психологія; – дефектологія.

Прямий інтерес для психології здоров'я становлять, як продовжує автор, різноманітні розділи соціології: - девіантна поведінка; - культура; - масова культура; - соціальна медицина тощо. Очевидним є зв'язок психології здоров'я та психогігієни. Деякі автори навіть не схильні розмежовувати ці поняття, вважаючи їх синонімічними. Психогігієна визначається ними як наука про забезпечення та збереження психічного здоров'я, тобто наука, яка включає в себе систему заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Тісно взаємодіючи із профілактикою і психотерапією, психогігієна являє собою самостійний розділ медичної

науки. Вона включає такі розділи: вікова психогігієна, психогігієна праці та навчання, психогігієна побуту, психогігієна сім'ї і статевого життя, психогігієна хворого. І все ж таки повне ототожнення цих наукових напрямів, із точки зору Г. С. Нікіфорова, не є виправданим. Поняття —психологія здоров'я є значно ширшим, ніж психогігієна чи психопрофілактика. Психологія здоров'я включає теорію і практику попередження розвитку різноманітних захворювань (нервово-психічних, соматичних), однак це не є її обмеженим колом зору. У сферу її інтересів входять питання: створення особистісних умов індивідуального розвитку; забезпечення психологічної адаптації особистості в суспільстві, що передбачає розвиток особистісних властивостей, які є необхідними індивідууму для встановлення гармонійних соціальних зв'язків; 12 самореалізація та всестороннє вдосконалення людини, підвищення якості її життя, у тому числі надання психологічної допомоги під час завершення життєвого шляху та смерті. Представники валеології пропонують синоніми — психології здоров'я такі поняття, як - валеопсихологія, — валеологічна психологія. Відповідно до цього психологія здоров'я трактується як один із розділів валеології, спрямований на вдосконалення механізмів психосаморегуляції для підвищення психоемоційної стійкості, стресостійкості та зміцнення психічного компонента здоров'я. Один із основоположників валеології І. І. Брахман, стверджує, що важливим моментом виступає розробка ефективних методів навчання здоров'ю, що ставить перед медициною, педагогікою та психологією непосильні завдання. На думку автора, в науці про здоров'я, яка народжується на перетині низки наук, існує крайня необхідність усвідомлення нового наукового напрямку - психологія здоров'я, який повинен зайняти центральне місце. У книзі І. Галецької та Т. Сосновського —Психологія здоров'я: теорія і практика— автор одного з розділів І. Гешен представляє психологію здоров'я з двох боків – як галузь досліджень та як галузь практичного застосування. Психологія здоров'я як галузь досліджень. І. Гешен подає загальну характеристику психології здоров'я як галузі досліджень, окреслюючи сферу і структуру її проблематики, а також теоретичну базу. В цілому в психології здоров'я можна виділити дві широкі галузі. - Перша з них – це медична психологія (medical psychology), яка виокремилася раніше і займається психологічними аспектами хвороб, доробок якої було віднесено до сфери психології здоров'я. Центром практичної діяльності тут є хвора людина. Друга галузь окреслюється як біхевіоральне здоров'я (behavioral health) і концентрується на психологічних корелятах здоров'я, а також на здійсненні впливу на здорових людей. Психологія здоров'я як галузь практичного застосування. У сучасних виразних тенденцій до поєднання здоров'я і хвороби на одному континуумі, обґрунтованим є також виділення двох сфер практичного застосування психології здоров'я: – завдань, що виконуються на

теренах медицини та концентруються на хворих особах; – дій, спрямованих до здорового населення в його природному середовищі. Статус психології здоров'я як галузі прикладної психології, за словами І. Гешен, визначають такі чинники: 1. Виокремлено відповідні секції у психологічних товариствах у різних країнах, із яких перша – 38-ма секція психології здоров'я 13 Американського психологічного товариства – створена 1978 року. Так 55 000 членів найбільшої у світі державної організації психологів визнали виникнення нової галузі прикладної психології. 2. Зросла кількість часописів, присвячених психології здоров'я. Перший із них – «Психологія здоров'я». Відмінність ситуаційного контексту потребує іншої організації діяльності в кожній із цих двох сфер. Важливим аргументом є потреби різних видів хворих осіб порівняно зі здоровими (або такими, хто вважаються здоровими), із якими стикається психолог. Головним напрямом професійної активності психолога є діагностичні й терапевтичні дії, а також реабілітація, тобто якоюсь мірою завдання психолога аналогічні до діяльності лікаря, однак варто звернути увагу на важливі відмінності. Вони виникають з іншої професійної філософії психолога, в основі якої – психологічна концепція людини. Для психології властиве трактування людини як суб'єкта, що веде до визнання його права на прийняття рішення щодо власної поведінки. Також психологія визначає відповідальність суб'єкта за наслідки власних дій (у цьому випадку стосовно здоров'я). Натомість лікарі очікують від пацієнтів радше підпорядкування, ніж суб'єктних рішень. Віднайшла своє місце психологія здоров'я у медицині. Можливості застосування психологічного знання в медицині не обмежуються роботою з пацієнтом. Виконання професійної діяльності працівниками служби охорони здоров'я пов'язане зі значним навантаженням, що потребує вміння долати стрес. Стосовно цих працівників психолог може здійснювати: - психологічно-освітню діяльність, що охоплює антистресовий тренінг; - діяльність, спрямовану на формування необхідних у роботі інтерперсональних умінь. Психологічна допомога може також стосуватися: - взаємин лікаря і пацієнта; - подолання проблем цих стосунків, які найчастіше пов'язані з недотриманням рекомендацій лікаря; («—Health Psychology») – з'явився у США 1982 року. 3. У 1984 році з'явилися секції психології здоров'я в Міжнародному товаристві прикладної психології (International Association of Applied Psychology: IAPA). 4. У 1986 році створено Європейське товариство психології здоров'я (European Health Psychology Society EHPS), яке від початку свого існування видає часопис «—Психологія і здоров'я» («—Psychology and Health»). 14 5. Виокремлено психологію здоров'я як академічну субдисципліну, що створює власні дослідницькі та дидактичні програми. 6. Створення у вищих навчальних закладах організаційних одиниць, що займаються навчанням і дослідженнями в галузі психології здоров'я - орієнтацією не лише на досягнення мети терапії, але й на потреби пацієнта; - важливим завданням є

робота із сім'єю пацієнта, котра не лише переживає наслідки його хвороби, а й впливає на реакції та поведінку хворого. Психолог може бути також корисним у розв'язанні організацій- них проблем установи, в якій він працює. Установи служби охорони здоров'я є соціальними системами, до яких належить як лікувальний персонал, так і пацієнти. По суті, кожне рішення, яке стосується організації й управління такою системою, можна прокоментувати із психологічного погляду. Ще однією діяльністю психолога, яка адресована здоровому населенню, є промоція здоров'я. Це інтердисциплінарна справа, проте роль у ній психології як дисципліни, що вивчає механізми поведінки людини, є дуже важливою. Промоція здоров'я є справжнім сучасним викликом для психології, оскільки означає роботу в природному соціальному середовищі, пошук нових, успішних методів роботи, а також необхідність співпраці з іншими спеціалістами й окреслення власної ролі в інтердисциплінарних підходах. Психологія здоров'я тісно пов'язана з іншими галузями психологічної науки: - експериментальною психологією; - клінічною психологією; - психіатрією; - віковою психологією; - соціальною психологією; - інженерною психологією; - психологією розвитку; - психологією особистості; - психофізіологією; - дефектологією тощо.

3. Здоров'я людини в контексті психології . Уявлення про здоров'я людини завжди було динамічним, розвивалося паралельно з розвитком цивілізації, науки, зокрема знань про природу людини. Змінювалися також погляди на співвідношення таких понять як здоров'я і хвороба. Труднощі пошуку найбільш адекватних дефініцій зазвичай були пов'язані з необхідністю розв'язання конкретних наукових, практичних чи соціальних завдань. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. У цілому 15 виділяють три досить специфічних рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний. Здоров'я на біологічному рівні припускає динамічну рівновагу функцій усіх внутрішніх органів та їхнє адекватне реагування на вплив навколишнього середовища. Якщо питання профілактики здоров'я, зміцнення захисних сил організму й лікування хвороб віддавна перебувають у полі зору традиційної медицини, то наші уявлення про сутність і шляхи забезпечення здоров'я, пов'язаного з психологічним рівнем, поки що не можуть бути визнані як задовільні. Здоров'я на психологічному рівні так чи інакше пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти головне: що таке здорова особистість. За визначенням великого психіатра С. С. Корсакова, чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим більше вона стійка, урівноважена і здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних та негативних за своєю суттю рис характеру,

дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо. Здоров'я на соціальному рівні розуміється досить умовно, тому що психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина з'являється на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І природно: тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості. Психічне здоров'я переживає вплив із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями і родичами, роботи, дозвілля, приналежності до релігійних або інших організацій та ін., причому наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Тільки люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Виховна занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві, кримінального розвитку особистості. Особистість може деградувати або змінитись, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних стосунків дадуть змогу особистості підтримувати власну впевненість та протистояти впливам середовища, переборювати опір зовнішніх умов, долати перешкоди і досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів.

16 Реалізація ідей психічного здоров'я на соціальному рівні вимагає від суспільства перегляду укорінених, але не виправданих традицій і пріоритетів у сфері виховання й утворення, професійної зайнятості, організації дозвілля та відпочинку, індустрії харчування тощо. Основою повноцінного розвитку людини є психологічне здоров'я. Саме поняття психологічного здоров'я (введене І.В. Дубровіною) тривалий час входило в базовий зміст психічного здоров'я як його частина і досвід психопатології необґрунтовано використовувався стосовно психіки здорової людини. Однак сучасна наука розмежовує сфери психічного і психологічного здоров'я. Психологічні зміни носять зворотній характер, їх своєчасна діагностика і професійна корекція допомагає людині виробити засоби саморегуляції, які дозволять їй справлятися з внутрішніми проблемами самостійно, до того як ці проблеми набудуть незворотного характеру. На відміну від поняття «психічне здоров'я», термін «психологічне здоров'я» був введений відносно нещодавно, однак описувані цим поняттям особистіні особливості були предметом дослідження багатьох авторів і розглядалися в різних аспектах. Розмежовуючи сфери психічного та психологічного здоров'я, І.В.Дубровіна визначає "психологічне здоров'я" як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають 23 передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі. Для визначення норми психологічного здоров'я важлива наявність певних особистісних характеристик, які забезпечують не лише успішну адаптацію, але й продуктивний розвиток людини на благо

самій собі й суспільству через саморозуміння, самоприйняття та самовдосконалення. Г.І. Малейчук, аналізуючи взаємозв'язки психічного та психологічного здоров'я, зазначає, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного. На думку автора, воно визначається ціннісно-смысловим змістом розвитку особистості. В.С. Хомік розглядає психологічне здоров'я з точки зору реверсивної теорії особистості М. Аптера, який пропонує концепцію мотиваційного розмаїття: психологічне здоров'я залежить від повноти емоційних і поведінкових проявів. Воно проявляється у великому спектрі психологічних станів, широкій гамі емоційних реєстрів і переживанні мотиваційного розмаїття. А умовами здорового соціального розвитку особистості є зміни, непослідовність і нестабільність. 17 Ще раніше А. Лоуен писав, що на відміну від неврозу, котрий є чітко структурованим утворенням, здоров'я – це стан пластичності. М. Jahoda до критеріїв психологічного здоров'я відносить позитивну установку стосовно своєї особистості, духовне зростання і самореалізацію, інтегровану особистість, автономію, самодостатність, адекватність сприйняття реальності і компетентність у подоланні вимог оточуючого світу. К. Menninger називає такі ознаки як відчуття щастя, задоволеність, врівноважений темперамент, інтелектуальність і "взірцева" соціальна поведінка. Психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі -психосинтез); як баланс між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг); як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (Н.Г. Гаранин, А.Б. Холмогорова); як функція підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, адекватної регуляції поведінки і діяльності людини, здатності протистояти життєвим труднощам без негативних наслідків для здоров'я (А.В. Петровський, М.Г. Ярошевський, П. Бейкер). Часто для визначення психологічного здоров'я використовуються синонімічні поняття «сила Я», «духовне здоров'я» (Двіжона). Ключовим моментом у проблемі здоров'я людини в контексті психології є питання про критерії його оцінювання. Серед особистісних проявів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я: - оптимізм; - зосередженість (відсутність метушливості); - урівноваженість; - моральність (чесність, совісність й ін.); - адекватний рівень домагань; - почуття обов'язку; - впевненість у собі; - невразливість (уміння звільнитися від прихованих образ); - відсутність ліні; - незалежність; - безпосередність (природність); - відповідальність; - почуття гумору; - доброзичливість; - толерантність; - самоповага; - самоконтроль. Серед психічних станів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я: - емоційна стійкість (самовладання); - зрілість почуттів відповідно до віку; - вміння опанувати негативні емоції (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.); - вільний, природний прояв почуттів і емоцій; - здатність радіти. Серед

психічних процесів найбільш відомі такі критерії психічного здоров'я: - максимальне наближення суб'єктивних образів до певних 18 об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); - адекватне самосприйняття; - уміння зосереджувати увагу на предметі; - утримання інформації в пам'яті; - здатність до логічного опрацювання інформації; - критичність мислення; - креативність (здатність до творчості, уміння користуватись інтелектом); - знання себе; - дисципліна розуму (керування думками). Зрозуміло, що якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання. Разом із тим у літературі чимало прикладів, коли для характеристики психічного здоров'я пропонуються якісь окремі ознаки його вираження. Серед них особливої уваги заслуговує критерій психічної рівноваги. Із його допомогою можна говорити про характер функціонування психічної сфери людини з різних сторін (пізнавальної, емоційної, вольової). Виділяють ще два критерії здоров'я в особистісному плані: гармонійність організації психіки та її адаптаційні можливості. Що стосується психічної рівноваги, то від міри її виразності залежить урівноваженість людини з об'єктивними умовами, її пристосованість до них. Причому сама по собі врівноваженість не виступає як застигла у своєму прояві, а розгортається в поступальному русі життєво важливих біологічних і психологічних процесів. При цьому, на думку В. Н. М'ясищева, врівноваженість людини й адекватність її реакції на зовнішні впливи мають велике значення у плані розмежування норми і патології. У неврівноваженої людини фактично порушена гармонійна взаємодія між властивостями, що лежать в основі особистісного статусу. Тільки у психічно здоровій, тобто врівноваженої людини ми спостерігаємо прояви відносної сталості поведінки й адекватності зовнішнім умовам. Аномалії в розвитку особистості найбільш яскраво заявляють про себе в проявах її дисгармонії, втраті рівноваги із соціальним оточенням, тобто в порушенні процесів соціальної адаптації. Із визначення Ж. Годфруа (1992) можна виокремити такі особливості —урівноваженої людини: 1. У фізичному плані врівноважена людина володіє відмінним тілесним здоров'ям. Психічна рівновага не існує без серйозної уваги до свого тіла. Давньоримський учений Ювенал стверджував: —У здоровому тілі — здоровий дух. Утім, як і навпаки. Висновок простий: фізичне і психічне здоров'я нероздільні та взаємозалежні. 2. У сексуальному й афективному плані урівноважений індивід здатний установлювати гармонійні інтимні відносини з іншими людьми; піклуючись про себе, не забуває піклуватися про інших. 3. В інтелектуальному плані врівноваженим може вважатися той, хто володіє гарними розумовими здібностями, що дають йому змогу мислити і діяти продуктивно; хто завжди шукає та знаходить вихід із важких ситуацій; швидко переходить від думок і слів до справи; прагне домогтися поставленої мети в розумний термін; не позбавлений уяви та любить шукати нетрадиційні варіанти вирішення проблеми. 4. У моральному плані

врівноважена людина має почуття справедливості; схильна більше покладатися на свої судження, ніж на авторитети; завжди готова визнати свої помилки, не виставляючи їх, однак, напоказ. 5. У соціальному плані врівноважена людина, як правило, здатна встановлювати стосунки з іншими. Вона не розраховує своєї реакції заздалегідь, і ця безпосередність дає їй змогу легко спілкуватись як із тими, хто стоїть вище за соціальним статусом, так і з тими, хто стоїть нижче. 6. Нарешті, в особистісному плані врівноважена людина – це оптиміст, добродушна і життєрадісна особистість, яка любить життя та відповідає на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, зріла, тверезо мисляча, досить стійка в емоційному плані, що віддає перевагу досягати бажаного власними зусиллями, а не скаргами або маніпуляціями. Така людина з достатньою повагою ставиться до самої себе, але зберігає при цьому почуття гумору, що дозволяє їй сприймати власну персону не занадто серйозно. Якщо в структурі власної особистості людина виявляє цей перелік вищеперерахованих якостей, отже, вона належить до 1/3 урівноважених людей на Землі. Якщо ще не вдалося увійти в цю — когорту зрілих і здорових особистостей, то, як стверджують Г. В. Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунова, нічого страшного, оскільки чимало вчених, фахівців у сфері психічного здоров'я думають, що фактично більше 70 % усіх людей виявляють поведінку невротичного типу, хоча важкими формами неврозів страждає всього 5 % населення.

Семінар 2.

Тема 2. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань .

План

1. Критерії психічного здоров'я
2. Галузі психологічного здоров'я
3. Що вивчає епідеміологія

Лекція 3. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості .

Із метою представлення принципів забезпечення психічного здоров'я особистості ми звернулися до матеріалів книги — Психологія здоров'я людини. До найбільш істотних принципів забезпечення психічного здоров'я віднесли такі: 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 — одностороннього 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. 40 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; - настрої; - 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 почуває 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 діалог, 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, нудьзі, роздратуванні, підозрілості, песимізмі 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. 41

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.