

поведінку, умінню здійснювати ситуативну і системну оцінку психологічного факту, явища, пов'язаного зі здоров'ям людини.

Частина I. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ

ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Розділ I. ПРЕДМЕТ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

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 % [11, 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 [11, 11].

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. 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 корелятів здоров'я, хвороби і подібних дисфункцій, а також внесок до аналізу та оптимізації системи охорони здоров'я і формування оздоровчої політики [3, 40; 17]. 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 [3, 27; 19].

Загальноприйнятого визначення психології здоров'я поки що немає. Зазначимо лише, що до цього поняття неодноразово звертали-ся 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, життя, поліпшення самопочуття) за допомогою соціальних заходів або за допомогою впливу на систему охорони здоров'я в цілому [16].

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 ліку-

вання хвороб, ідентифікацію етіологічних і діагностичних корелятив 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 [12, 27].

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 [2; 12, 5].

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 [1; 8, 1].

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 [12, 27].

Психологію здоров'я можна визначити у вузькому і широкому сенсі [19]. *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) 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.

Як навчальна дисципліна психологія здоров'я включає такі **завдання:**

1. Підвищення рівня психологічної культури й аналіз психологічних факторів збереження і зміцнення здоров'я.

2. Розробка змісту психічного здоров'я, його критеріїв та факторів.

3. Дослідження взаємозв'язків і взаємовпливів усіх складників здоров'я (біологічного, психічного, соціального).

4. Формування нових уявлень та установок на здоров'я і здоровий спосіб життя.

5. Розвиток творчого ставлення до свого здоров'я.

6. Психологічні механізми здорової поведінки.

7. Формування внутрішньої картини здоров'я.

8. Психологічні механізми стресостійкості.

9. Гендерні аспекти психічного і соціального здоров'я.

10. Дитяча та шкільна психологія здоров'я.

11. Психологічні особливості професійного здоров'я.

12. Обґрунтування методів психологічного впливу на зміцнення і поліпшення стану здоров'я особистості.

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.

Завдання досліджень психології здоров'я:

- визначення базових понять психології здоров'я;
- дослідження і систематизація критеріїв психічного і соціального здоров'я;
- методи діагностики, оцінки та самооцінки психічного та соціального здоров'я;
- розробка простих і доступних тестів на визначення здоров'я та початкових стадій захворювання;
- вивчення чинників здорового способу життя та чинників, які наливають на ставлення до здоров'я;
- формування внутрішньої картини здоров'я;
- корекція індивідуального розвитку;
- профілактика психічних та психосоматичних розладів;
- дослідження станів перед хвороби особистості та можливостей їхньої профілактики та корекції;
- розробка концепції здорової особистості;
- визначення шляхів та умов для самореалізації, самоздійснення, розкриття духовного і творчого потенціалу особистості;
- дослідження психологічних механізмів стресостійкості;
- вивчення соціально-психологічних чинників здоров'я;
- гендерні аспекти психічного та соціального здоров'я;
- розробка індивідуально-орієнтованих оздоровчих програм;
- дитяча та шкільна психологія здоров'я;

- психологічне забезпечення професійного здоров'я;
- психологія довголіття, профілактика старіння;
- психологічна допомога при завершенні життєвого шляху.

Головною метою психології здоров'я є всебічне вдосконалення людини. Поняття “вдосконалення” означає постійно рушійний процес, який принципово не має завершення. 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 [3, 26–27].

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).

В Україні психологія здоров'я як новий і самостійний науковий напрямок лише починає своє становлення. Як виділяють О.В. Двіжона та М.П. Тимофієва, провідними установами можна назвати кафедру психодіагностики та медичної психології Київського національного університету ім. Т.Г. Шевченка [Двіжона].. Основними напрямками дослідження вчених кафедри Л.Ф. Бурлачука, С.В. Васьківської О.В. Корнієнко, є дослідження психосоматичних, особистісних і соціально-психологічних аспектів життєдіяльності, які є регуляторами психічного здоров'я людини, проблема підтримання психосоматичного здоров'я людей різного вікового періоду, технологія консультування психосоматичних хворих.

Сучасні наукові досягнення у дослідженні аспектів психології здоров'я має Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Наукові діячі М.Й. Боришевський, Н.І. Волошко, З.Г. Кісарчук, О.М. Кокун, С.Д. Максименко, Н.Ю. Максимова, К.Л. Мілютіна, В.М. Піскун займаються дослідженням питань з покращення психічного здоров'я людини, психології здорового способу життя особистості. Важливим завданням, на яке спрямована діяльність інституту, є розробка теоретико-методологічних засад психологічної науки з урахуванням сучасних світових тенденцій її розвитку.

Діяльність кафедри медико-психологічного факультету національного медичного університету ім. О.О. Богомольця спрямована на дослідження особливості психічного здоров'я людини та дослідження особливостей педагогічної психології.

Активно співпрацює з Інститутом соціогуманітарних проблем людини Західного наукового центру НАН України та МОН України кафедра психології Львівського національного університету імені І. Франка, в рамках цієї співпраці проводиться дослідження теми «Здоров'я нації».

Основними напрямками наукових розробок та досліджень викладачів кафедри психології та психодіагностики Волинського національного університету імені Лесі Українки є психологія здоров'я, психологія тілесності, формування позитивного Я-образу.

Комплексною темою наукової роботи кафедри психології та соціології Буковинського державного медичного університету є «Формування мотивації та установок на збереження психічного та психологічного здоров'я сільської молоді». Об'єктом вивчення є етнопсихологічні, соціально-психологічні, ціннісні та мотиваційні чинники збереження психічного та психологічного здоров'я у сільської молоді. Результати дослідження опубліковані в фахових виданнях України, Чехії, Болгарії.

В контексті наукової теми «Становлення та функціонування особистості в особливій ситуації соціального розвитку: клініко-психологічні та фізіологічні аспекти» проводять дослідження викладачі кафедри психофізіології та медичної психології Чернівецького національного університету ім. Ю.Федьковича.

1.2. Місце психології здоров'я в інших галузях наукових знань

Із 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 [12, 28–30].

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 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 [6].

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** [12, 30]. 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; 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” [12, 30]. 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 [12, 30].

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 [3, 34–39].

Психологія здоров'я як галузь досліджень. І. Гешен [3] 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 [3, 34–35].

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 середовищі¹.

¹ 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 Американського психологічного товариства – створена 1978 року. Так 55 000 членів найбільшої у світі державної організації психологів визнали виникнення нової галузі прикладної психології. 2. Зросла кількості 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 [3, 38].

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”). 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 [3, 27].

- 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 [3, 38].

Психолог може бути також корисним у розв'язанні **організаційних 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 [3, 38–39].

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 [3, 39].

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.

1.3. 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. Відтак кожна дефініція здоров'я по суті відображає не лише зміст цього феномену, але й сучасні їй наукові та суспільні тенденції [Лісова].

Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних, але взаємозалежних між собою рівнях функціонування. У цілому виділяють три досить специфічних рівні життєдіяльності: біологічний, психологічний і соціальний. І на кожному з названих рівнів, як указують Г. В. Ложкін, О. В. Носкова, І. В. Толкунова, здоров'я людини має особливості свого прояву [11, 14].

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 [11, 15].

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 [11, 15].

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. 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 [11, 15–16].

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 ні справлятися з внутрішніми проблемами самостійно, до того як пі проблеми набудуть незворотного характеру (Баевский Р.М. Проблемы здоровья и нормы: точка зрения физиолога//Клиническая медицина. - 2000. - №4. - с. 18-25, Діжона, 25).

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.

Розмежовує 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

передумовою орієнтації індивіда на виконання своє 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 [168].

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 [114].

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 [200].

Ще раніше А. Лоуен писав, що на відміну від неврозу, котрий є чітко структурованим утворенням, здоров'я – це стан пластичності [107].

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 [248]. К. Мен-ninger називає такі ознаки як відчуття щастя, задоволеність, врівноважений темперамент, інтелектуальність і "взірцева" соціальна поведінка [257].

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, 25-26).

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 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 [8]. У неврівноваженої людини фактично порушена гармонійна взаємодія між властивостями, що лежать в основі особистісного статусу. Тільки у психічно здорової, тобто врівноваженої людини ми спостерігаємо прояви відносної сталості поведінки й адекватності зовнішнім умовам [11, 18].

Аномалії в розвитку особистості найбільш яскраво заявляють про себе в проявах її дисгармонії, втраті рівноваги із соціальним оточенням, тобто в порушенні процесів соціальної адаптації [11, 16].

Із визначення Ж. Годфруа (1992) можна виокремити такі особливості “урівноваженої людини” [4; 5]:

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 [11].

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 [11, 17].

У своїй книзі “Психологія здоров'я людини” [11] автори зазначають, що ідея комплексного підходу до оцінювання психічного здоров'я людини є найбільш перспективною. У літературі можна спостерігати окремі спроби охарактеризувати основні прояви здорової психіки за допомогою перерахованої нижче сукупності критеріїв. По-перше, поряд з очевидним розходженням думок проглядається і визначена подібність у виборі ряду критеріїв

психічного здоров'я. Це можна сприймати як свідчення того, що вони найбільш точно характеризують стан психічного здоров'я. По-друге, трактувати наведений перелік критеріїв необхідно як їхню сукупність, оскільки в них не закладена та класифікуюча ознака, яка додає їм можливої внутрішньої організації [11, 18]. Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особистості надається мірі її інтегрованості, врівноваженості, а також такої складової частини її спрямованості, як духовність (пізнання, прагнення до істини); пріоритет гуманістичних цінностей (доброта, справедливість й ін.); орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості [11, 18].

Дослідники Є. Абросимова, А. Ленгле визначальним критерієм **психічного здоров'я** вважають спроможність жити у внутрішній згоді як вияв активізації автентичної свободи та відповідальності, актуалізацію здатності духовного виміру людини спілкуватись із зовнішнім і внутрішнім світом та віднаходити адекватний ситуації спосіб поведінки й автентичної внутрішньої позиції [11]. Р. Мей, якого називають найбільш екзистенційно орієнтованим представником гуманістичної психології американського континенту, вважає визначальними апріорні структури інтенційності, тобто спрямованість людського буття за власні межі. **Інтенційність** у поєднанні із прийняттям життя таким, як воно є, максимально повним проживанням його та відкритістю світу характеризує сутність психологічного здоров'я.

Р. Веcker сформулював три головних компоненти душевного здоров'я: душевне й фізичне хороше самопочуття (з первинними факторами: повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг); самоактуалізація (розвиток, автономія); повага до себе і до інших (почуття власної цінності, здатність любити) [227]. Психічна, або душевна складова стосується функціонування психіки людини, саме тому критеріями психічного здоров'я вважають відповідність/невідповідність суб'єктивних образів об'єктам дійсності і характеру реакцій – зовнішнім подразникам, значенню життєвих подій; адекватний віку рівень зрілості емоційно-вольової та пізнавальної сфер особистості; адаптивність у мікросоціальних відносинах; здатність до саморегуляції поведінки, розумного планування життєвих цілей і підтримки активності в їх досягненні [18; 70]; впорядкованість і причинну зумовленість психічних явищ, критичну самооцінку і оцінку оточуючих обставин, почуття

прихильності до близьких людей і відповідальність за них [128]; здатність до постійного розвитку і збагачення особистості [7].

Психічне здоров'я внутрішній стан людини, який забезпечує адекватну дійсності регуляцію поведінки; самовиховання особистості (Двіжона, 24). Психічне здоров'я має складну будову, зокрема включає:

- особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я);
- рівень психофізіологічного здоров'я.

К. Ясперс виділив чотири ознаки психічного здоров'я:

1. Здатність концентрувати увагу на предметі.
2. Утримувати інформацію в пам'яті.
3. Логічне опрацювання інформації.
4. Адекватна орієнтація у просторі та часі.

В свою чергу Р. Беккер-Шмідт визначає три основні компоненти душевного здоров'я:

- душевне і фізичне хороше самопочуття (повнота почуттів, інтегруїзм, відсутність скарг);
- самоактуалізація (розвиток, автономія);
- повага до себе та інших (відчуття власної цінності, здатність любити) (Двіжона, 25).

Таким чином, **психологічне здоров'я** ототожнюється з почуттям внутрішньої узгодженості із власними діями, постійним діалогом із внутрішнім та зовнішнім світом, автентичним існуванням, почуттям авторства життя. **Розлади здоров'я** людини, за Л. Бінсвангером (1999), є наслідком відмови від вільного проектування власного майбутнього внаслідок фанатичного прагнення до недосяжного ідеалу бути іншою, ніж є насправді, особистістю, втрати безперервності саморозвитку, віддаленості від вільної трансценденції [11].

Під поняттям здоров'я з психологічної точки зору Л.А.Руйс розуміє не лише відсутність хвороби, але наявність оптимальних здібностей, цілеспрямованість у діяльності, спрямованість до досягнення життєво важливих цілей, переважання почуття повноцінного благополуччя, радості життя, особистісне самовизначення [167].

У цілому прийнято розрізняти, окрім психічного, ще фізичне та соціальне здоров'я. З позицій холістичного підходу виділяють декілька складових здоров'я людини. Наприклад, В.А.Ананьєв пише про сім потенціалів особистості, що взаємопов'язані й відображають

різні аспекти душевного, тілесного та соціального здоров'я: потенціал розуму, потенціал волі, потенціал почуттів, потенціал тіла, суспільний потенціал, креативний та духовний потенціали [7].

Фізичне здоров'я – найважливіший компонент у складній структурі стану здоров'я людини. Фізична або соматична складова стосується тіла. Це гармонійна єдність усіх обмінних процесів між організмом і оточуючим середовищем і, як результат цього, узгоджений перебіг обмінних процесів всередині організму, що проявляється в оптимальній життєздатності його органів і систем [10; 35]. Фізичне здоров'я обумовлене властивостями організму як складної біологічної системи. Як біологічна система організм володіє інтегральними властивостями, якими не володіють її окремі складові елементи (клітини, тканини, органи та системи органів). Без взаємозв'язку між собою ці елементи не можуть підтримувати індивідуальне існування [12, 68]. Фізичне здоров'я обумовлюється здатністю організму до саморегулювання. Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм становить саморегулюючу систему. Саморегуляція являє собою сутність біологічної форми розвитку, тобто життя. Ця загальна властивість біологічних систем дає змогу встановлювати та підтримувати на певному, відносно постійному рівні ті чи інші фізіологічно-біохімічні або інші біологічні показники (константи), наприклад постійність температури тіла, рівень артеріального тиску, вміст глюкози в крові тощо (це проявляється у відносно динамічній постійності внутрішнього середовища організму – гомеостазисі – homeostasis: грец. homoios – подібний + stasis – стан, нерухомість) [12, 68].

Фізичне здоров'я – наявний стан структурних елементів цілісного організму (клітин, тканин, органів та систем органів людського тіла), характер їх взаємодії і взаємовпливу. Матеріальну основу формування фізичного здоров'я складає біологічна програма індивідуального розвитку організму людини. Вона опосередкована базовими потребами, які виступають домінуючими у людини на різних етапах індивідуального розвитку організму (онтогенезу). Базові потреби, з одного боку, слугують пусковим механізмом біологічного розвитку людини (формування її фізичного здоров'я), а з іншого – забезпечують індивідуалізацію цього процесу [12, 70].

Фізичне здоров'я – це стан організму, який характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів середовища;

рівень фізичного розвитку, фізична та функціональна підготовленість організму до виконання фізичних навантажень [12, 68; 12, 70].

Щодо **соціального здоров'я**, то є різні підходи до його визначення (детальнішу інформацію можна прочитати в параграфі 5.3). Соціальна складова стосується функціонування людини в суспільстві: це її здатність зберігати та використовувати стосунки з іншими людьми, її соціальні зв'язки, ресурси, здатність до спілкування і його якість [103].

Індивідуальне здоров'я людини як суб'єкта визначає духовна складова. Більшість вчених наголошують на розмежуванні понять "психічне здоров'я" і "духовне здоров'я" (Лісова). Прадавні лікарі умовно розділяли захворювання на три категорії: духовні недуги, душевні страждання і тілесні немочі [157]. Самими серйозними і важко виліковуваними вважалися "хвороби духу" – заздрощі, гордощі, брехливість, злоба. Тому вся енергія істинного цілителя має бути спрямована на подолання духовних нездужань. "Оберігайте свій дух спокоєм, і тіло само виправиться", - радить даоський мислитель [115, с. 21].

Духовна складова пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості [52; 179; 193]. Як підкреслює А.Маслоу, духовне здоров'я проявляється у зв'язках людини зі світом: у релігійності, у відчутті краси, гармонії і захопленні перед самим життям [120]. Г.С.Абрамова та Ю.А.Юдчиць основним критерієм духовного здоров'я називають прагнення особистості до створення в житті, що сприймається нею як цінність, нових ціннісних якостей [158].

Сформульовані основні положення **духовного здоров'я** мають свої витоки в античній філософії [12, 194–195]:

- духовне здоров'я являє собою найкращий стан психіки, який заслуговує на високу моральну оцінку;
- духовне здоров'я спостерігається у здатності людини зберігати спокій, не піддаватися пристрастям – суму, страху, радості, надії, підкорюючи свої бажання проявам Космічних (Природних чи Божественних) законів;
- шлях до набуття духовного здоров'я пролягає крізь розвиток індивідуального розуму, який виступає частиною Божественного Логосу;

– індивідуальний розум володіє безмежною силою; вона проявляється в тому, що людина, яка зрозуміла закони природи, неодмінно буде наслідувати їх. Душевні ж страждання виникають унаслідок недостатнього розуміння цих законів;

– розумінню законів природи та внутрішньому прийняттю їх як необхідності допомагають заняття філософією, яка, таким чином, стає засобом зцілення душі;

– філософія впливає на людину через розмірковування, однак вона може використовувати і деякі додаткові засоби, такі як поетичні образи, музичні твори, заняття математикою;

– філософія передбачає певний – аскетичний – образ життя, який допомагає стримувати тілесні бажання та створює відносну незалежність від матеріальних умов існування;

– суттєва перепона для досягнення духовного здоров'я – тілесний початок у людині.

– духовне здоров'я – це перевага небагатьох мудреців. Їх розмірковування не залежать від думок нерозумних людей, які їх обговорюють. Духовно здорова людина оберігає свій спокій та намагається уникати конфліктів [12, 194–195].

Отже, **духовне здоров'я** передбачає почуття особистої відповідальності й свободи творення власного життя. Передумовою і виявом духовного здоров'я є “ствердження себе, суспільства й всесвіту” в їх неподільності [11].

Виділення у структурі здоров'я людини фізичного, соціального, психологічного та духовного компонентів є досить умовним, оскільки всі ці складові тісно взаємопов'язані між собою, і серйозні порушення у одній з них неминуче тягнуть за собою розлади в інших [25]. К.Сельченко, цитуючи К. Уоддінгтона, зазначає, що “психічне є імперативно креодизуючим (“kreod” – “канал”) всі окремі частини рівнем розгортання активності цілого” [157, с.168]. Очевидно, що через психічний канал можлива гармонізація взаємодії усіх складових здоров'я і досягнення його високого рівня.

1.4. Базові визначення стану здоров'я

Погляди на здоров'я як дещо статичне знайшли своє відображення у визначеннях здоров'я-стану: **здоров'я – це стан** повного соціально-біологічного і психічного комфорту, коли функції всіх органів і систем організму врівноважені з природним і

соціальним середовищем, відсутні будь-які захворювання, хворобливі стани та фізичні дефекти [145].

Сучасні пропозиції представників суспільних наук ґрунтуються на підході ВООЗ, але сформульовані динамічно й розміщені в контексті середовища, завдяки чому набувають більш конкретного характеру. Здоров'я окреслюється з використанням різних інших категорій. Окрім стану, це категорії диспозиції та процесу. Ці три категорії в психології мають широке застосування в характеристиці різних конструкторів і радше взаємодоповнюють одна одну, ніж взаємовиключають [3, 28–29].

Здоров'я з диспозиції визначається як динамічна здатність людини досягнути повноти власних фізичних, психічних і соціальних можливостей, а також відповідати вимогам середовища [3, 29; 18]. Здоров'я є засобом, потенціалом організму, що забезпечує можливість усебічного розвитку та протистояння актуальним вимогам.

Розуміння людини як динамічної системи, яка здатна до саморозвитку і саморегуляції, спричинило появу дефініцій здоров'я-процесу: здоров'я – це процес збереження і розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій, оптимальної трудової і соціальної активності при максимальній тривалості активного творчого життя [65]; не як стає досягнення, але як безперервний пошук індивідуальних шляхів його зміни при збереженні того, що є для кожного індивіда найздоровшим [228]. **Здоров'я як процес** стосується пошуку й утримання рівноваги у вигляді навантажень, із якими організм постійно має справу. Це динамічний та інтеракційний підхід. Процес здоров'я має окреслений у часі розвиток, змінюється у відповідь на зовнішні й внутрішні вимоги, що виникають, і адаптивний до цих вимог. Хвороба трактується як наслідок неспроможності цього процесу, занепад здоров'я, коли не вистачає енергії та / чи вміння, щоб справитися з вимогами і навантаженнями, зберігаючи почуття рівноваги й гармонії. Здоров'я і хвороба в цьому підході трактуються як полюси одного і того ж континууму, на якому місце індивіда протягом життя змінюється [3, 29]. **Здоров'я можна розглядати як процес**, що забезпечує життєдіяльність, необхідну якість життя і його тривалість, а також передумову для виконання людиною намічених життєвих цілей. Бути здоровим – це цілеспрямована та послідовна робота з повернення людини до самої себе, освоєння свого тіла, розуму, розвиток “внутрішнього

спостерігача” (уміння чути, бачити, почувати себе). Ці ідеї співвідносяться з принципами гуманістичної психології. Її основоположник К. Роджерс вважав людину здоровою, якщо вона довіряє своєму організмові та, як важливе джерело інформації, використовує свої відчуття, почуття й думки, а не поради інших [13]. Але в житті людина діє також навпаки. Тисячоліттями вона віддавала своє тіло в руки лікарів – і поступово воно перестало бути предметом її особистої турботи, людина перестала відповідати за сили і здоров’я свого тіла.

Незважаючи на відмінності у вищезазначених підходах, здоров’я вони розглядають як атрибут конкретної людини. У теорії діяльності, розробленій на ґрунті загальної психології, здоров’я розуміється абстрактно і трактується як одна із цінностей. Деякою мірою відбувається об’єктивізація здоров’я в такому розумінні, що його розміщують начебто ззовні людини і що воно може стати метою її активності. За цим підходом здоров’я і хвороба не перебувають в одному континуумі й трактуються відокремлено: здоров’я – як позитивна цінність, а хвороба (його протилежність) – як негативна цінність [3, 29; 20].

Зокрема, у НЛП здоров’я розглядають як суб’єктивне переживання: людина сама визначає рівень свого здоров’я, оцінюючи свої відчуття [133]. Самопочуття і благополуччя людини залежать від впливу найрізноманітніших чинників зовнішнього і внутрішнього походження. Тут можливі різні “логічні рівні” контролю та впливу. З точки зору Р. Ділтса, логічні рівні здоров’я поділяються на оточення, поведінку, здібності, переконання і цінності, ідентичність та духовність.

Як указано в книзі “Психологія здоров’я: теорія і практика” [3, 124], відмінності способів підходу до здоров’я мають своє джерело в культурі. Як дефініції здоров’я, способи розуміння його детермінант, так і методи його охорони та зміцнення, базуються на культурі. Найбільш узагальненим із можливих є поділ дефініцій здоров’я на поточні й професійні.

Поточні дефініції здоров’я, які теж називають світськими, – це непрофесійне визначення, що формується в процесі набуття індивідом життєвого досвіду в певному соціально-культурному контексті й визначених умовах існування. Люди, які виходять із різних культур, по-різному визначають здоров’я. Наприклад, для жителів Таїланду здоров’я тотожне щастю, а для мешканців Малайзії

– силі [3, 138]. К. Херцліх [3, 139] виділила три способи розуміння здоров'я, що функціонують у свідомості:

- 1) здоров'я у вакуумі, що ототожнюється з відсутністю хвороби;
- 2) резерви здоров'я, які розуміються як органічно-біологічні ресурси, капітал імунітету та вітальної енергії, який може зменшуватись або зникати залежно від способу життя людини;
- 3) здоров'я як рівновага, що ототожнюється з уміннями людини втримувати життєву рівновагу й почуття здатності зробити те, до чого вона прагне (цей вид здоров'я може також характеризувати хворих людей).

Професійні дефініції здоров'я мають на увазі не лише визначення, які функціонують у клінічній та профілактичній медицині, а також ті, що виникли в інших галузях, насамперед соціології і психології. ВООЗ уже в 1948 році у своїй конституції дала таке визначення **здоров'ю**: стан цілковитого фізичного, психічного й соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороби чи каліцтва. У 1984 році робоча група ВООЗ подала нову дефініцію здоров'я як міри здатності індивіда чи групи, з одного боку, реалізовувати свої прагнення і задовольняти потреби, з іншого – змінюватися чи кооперуватися із середовищем [51; 274]. Таке розуміння здоров'я представляє його як реальність, яку можна розвивати, удосконалювати. Сьогодні експерти Всесвітньої організації охорони здоров'я визначають **здоров'я** як відсутність психічних і фізичних дефектів, а також повне фізичне, духовне та соціальне благополуччя. **Здоров'я** у промоції здоров'я ототожнюється зі здатністю людини досягнути повноти власних фізичних, психічних і соціальних можливостей, так само, як і реагування на вимоги середовища [3, 127].

У словнику С. Ожегова під **здоров'ям** розуміється “правильна, нормальна діяльність організму, його повне фізичне та психічне благополуччя”. На думку С. Волкова, “**здоровою** можна вважати людину, яка, як мінімум, здатна адекватно вирішувати професійні, сімейні й особисті проблеми”. І. Брехман (1990) підкреслює, що **здоров'я** – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливі відносини з іншими людьми, із природою та самим собою. Один із засновників валеології Т. Ф. Акбашев (1996) називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, що задається природою і реалізується або не реалізується людиною. В. П. Петренко (1997) запропонував розуміти **здоров'я** як

стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини та постійно мінливими умовами середовища. І. Гундаров (1989) пропонує визначення **здоров'я**, як форми життєдіяльності, яка забезпечує необхідну якість життя і достатню її тривалість. Із цього визначення випливає, що здоров'я одне, а хвороб багато [12, 33].

К. Пучальський [3, 139; 16] серед критеріїв здоров'я виділяє:

- самопочуття (почуваюся добре, лікар не виявляє хвороби);
- рівновагу (спокій, самоконтроль, здатність дати собі раду та подолати перешкоди);
- функціональний критерій (можливість виконання сімейних і професійних обов'язків);
- критерій продуктивного життя (можливість власного розвитку та використання його для себе й інших).

Огляд сучасних розумінь здоров'я засвідчує складність і неоднозначність цього поняття, але не передає повноти актуальних тенденцій у концептуалізації здоров'я. Першою з них, що потребує особливої уваги, є розширення *понятійної сфери здоров'я*. Починаючи від дефініції ВООЗ, до цього поняття віднесено *психічну та соціальну сфери*. Протягом останніх років щораз частіше з'являється пропозиція врахування духовної сфери людини, як четвертого виміру здоров'я (Hatch, Burg, Naberhaus, Hellmich, 1998; Harris, Thoresen, McCuHough, Larson, 1999; Sartorius, 2000) [3, 30].

У більшості сучасних розумінь здоров'я, особливо тих, що трактують його як процес чи як засіб, приймається його мінливість. Постійна мінливість є безпосередньо атрибутом кожного процесу. У сучасних підходах **здоров'я** трактується як процес прагнення до внутрішніх змін і вимог власного організму, а також викликів та вимог середовища, змін у світі, який змінюється. Мінливість здоров'я є відображенням успішності людини в реагуванні на виклик і завдання, що постійно з'являються [3, 30].

Інша сучасна тенденція в науках про здоров'я полягає в позитивному розумінні здоров'я як потенціалу, диспозиції чи ресурсу. Позитивне розуміння здоров'я розвивається на межі впливів так званої "позитивної психології". Пошуки стосуються загальновідомого "другого боку медалі", тобто позитивних впливів або наслідків різних випадків, так само шкідливих, як хвороба і старіння [3, 30].

Здоров'я в цілому і всі його компоненти багато в чому залежать від способу життя людини. Але поняття здорового способу життя

набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, режим праці, відпочинку, харчування, різні вправи, що гартують і розвивають; у нього також входить система ставлення до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі й цінності.

3. Фрейд вважав, що психологічно здорова людина – це та, яка здатна узгодити принцип задоволення із принципом реальності [14]. За К. Юнгом, здоровою може бути людина, котра асимілювала зміст свого несвідомого і вільна від захоплення будь-яким архетипом [15].

За визначенням Всесвітньої організації охорони здоров'я, психічно здоровою варто вважати людину, у якої нормально розвинуті психічні функції, відзначається фізіологічне, духовне й соціальне благополуччя, а також збережена здатність адекватної адаптації до навколишнього природного і соціального середовища, активної виробничої та іншої діяльності. У зв'язку з цим говорять про такі рівні психічного здоров'я:

- індивідуально-значимий, або рівень особистісного здоров'я, що визначається якістю значимих стосунків людини, загальним змістом і призначенням її життя, ставленням до інших людей та себе;

- рівень індивідуально-психічного здоров'я, оцінка якого залежить від здатності людини будувати адекватні способи реалізації значимих прагнень.

Сучасні дослідження здоров'я ґрунтуються на біопсихоекологічній парадигмі, згідно з якою здоров'я детермінується біологічними, психологічними чинниками та впливом середовища. Класичною моделлю сьогодні є так зване “поле здоров'я” М. Лалонда, запропоноване у доповіді “Здоров'я канадців”, виголошеній 1973 року на світовому форумі здоров'я. Згідно з моделлю Лалонда, детермінантами здоров'я є чотири головні сфери, які різною мірою зумовлюють особливості здоров'я [3, 91]:

- біологічні чинники (генетичні та вроджені предиспозиції, властивості імунної системи, фізіологічні, біохімічні й анатомічні характеристики особи та її родини) – 16 % варіації здоров'я;

- спосіб життя (звичайний спосіб харчування, паління цигарок і вживання алкогольних напоїв, особливості режиму праці й відпочинку, звичний психоемоційний стан, загальна схильність до ризику та потенційно небезпечної поведінки, здійснення превентивних дій щодо хвороб) – 53 % варіації здоров'я;