

КИРПЕНКО ТЕТЯНА МИХАЙЛІВНА

кандидат психологічних наук, молодший науковий співробітник лабораторії екологічної психології Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України, м. Київ

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНИХ ПСИХОЛОГІЧНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

В статті розглянуто проблему здоров'я та здорового способу життя в сучасних психологічних дослідженнях. Визначено основні напрямки цих досліджень. Обґрунтовано актуальність теми дослідження. Розглядаються детермінанти здоров'я. Здоровий спосіб життя розглядається як основа профілактики захворювань. Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають ряд методологічних та дослідницьких проблем. Перспективою подальших досліджень є подолання труднощів методологічного характеру, розвиток теоретичних основ та посилення зв'язку психології із медициною та супутніми науками.

Ключові слова: *здоров'я, психологія здоров'я, здоровий спосіб життя, психологічне благополуччя, самосвідомість, соціальні уявлення.*

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями.

В сучасному, нестабільному, мінливому світі, складних, екстремальних соціоекологічних умовах проблема психологічного та фізичного здоров'я особистості виступає на передній план. Формується усвідомлення потреби у професійних психологах у всіх сферах життя. Визначення та специфікація видів людської поведінки, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, являє собою проблему, ще не знайшла прийняттого розв'язання ні в зарубіжній, ні у вітчизняній науці. Дослідження про поведінку, яке сприяє здоров'ю, в даний час також набувають значення і є визначальними факторами і щодо інтервенції. Відмічена зростаюча роль психології у забезпеченні здоров'я, у зміні поглядів на співвідношення між психікою та тілом, що дуже актуально в наш напружений час [3].

За останні десятиріччя проведено багато важливих та цікавих досліджень зв'язків між психологічними факторами та станом здоров'я. Психосоматична та поведінкова медицини, як і психологія здоров'я, сходяться на

тому, що здоров'я та хвороба є результатами взаємодії біологічних, психологічних та соціальних факторів. Це тим більше актуально, що по статистичним даним приблизно третина хворих, які приходять до лікаря страждають функціональними чи емоційно зумовленими розладами. Таким чином, стає зрозуміло, що хвороби сучасної людини обумовлені, перш за все, його способом життя і повсякденною поведінкою. Однією з головних методологічних проблем психології здоров'я є невизначеність теоретичних підстав. Короткий перелік деяких підходів до категорії здоров'я вказує на складну детермінацію даного феномена і необхідності подальших міждисциплінарних досліджень, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета статті. Дослідити проблему здоров'я та здорового способу життя в сучасних психологічних дослідженнях.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання цієї проблеми є виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується запропонована стаття.

Значне місце проблемам здоров'я людини відводилося в спадщині українського філософа і просвітителя Г. Сковороди. Він пропагував ідею природовіповідності виховання. Філософ вважав, що люди повинні бути «тілесно здоровими», а тому особливу увагу він приділяв фізичному вихованню, основним засобом якого вважав фізичну працю. Ряд філософів (К. Гельвецій, Дж. Локк, М. Ломоносов) [4], медиків (Н.Амосов, М. Буянов, Ю. Лісцин) [3], психологів (В. Бехтерев, Л. Виготський та ін.) [3] намагалися вирішувати проблему здоров'я та здорового способу життя, починаючи з раннього віку, чому, в основному, були присвячені їхні дослідження. Сучасні дослідження показують, що предметне поле психології здоров'я значно ширше, ніж тільки виконання безпосередньо дій пов'язаних зі здоров'ям та вдосконаленням людини. Воно включає аналіз соціальних відносин, стратегій поведінки, вивчення аттитюдів, переконань, цінностей, соціальних уявлень, що орієнтують, що направляють і виправдовують ті чи інші дії, пов'язані зі здоров'ям (так само як і з хворобою).

Дисципліна психології здоров'я розвивалася від зростаючого визнання внеску психологічних процесів в стан здоров'я і хвороби. Його мета і основна увага в тому, щоб генерувати і тестувати теорію і втілювати ці теорії в життя. Концепція британських науковців (Біллінгтон, 1993) [11] ба-

зується на біопсихосоціальному підході до розуміння здоров'я та хвороби. Основною метою цього підходу є визнання впливу широкого кола біологічних, психологічних і соціальних факторів на стан здоров'я і хронічні захворювання. Ці важливі особливості, які часто більш широко розглядаються як більш широкі детермінанти здоров'я (Dahlgren and Whitehead, 1991) [10], вважаються невід'ємною частиною оцінки і лікування хвороб (Andrasik, 2015) [9]. Серед зарубіжних досліджень психології здоров'я виділяють наступні теорії: теорія запланованої поведінки (TPB; Ajzen, 1991) [8], транстеоретична модель (Transtheoretical (TTM) Prochaska and Velicer, 1997, Armitage, 2010) [12], модель верифікації здоров'я (HBM, Hochbaum, 1958, Janz and Becker, 1984) [12] тощо.

Сьогодні проводяться більш широкі та різноманітні дослідження про поведінку здоров'я, комунікації в середовищі медичних установ, в тому числі з використанням нових комунікаційних технологій [10], дослідження старіння людини [9], про роль сім'ї у випадку охорони здоров'я і хвороби, для того, щоб результати дослідження могли стати основою в практичній діяльності психологів здоров'я в роботі з різними клієнтами або групами пацієнтів на всіх рівнях - індивідуально, громади, суспільства.

Виклад основного матеріалу і результатів дослідження

Психологія здоров'я визначається як наука про психологічні і поведінкові процеси в контексті здоров'я, хвороби і турботи про здоров'я [3], однак мало уваги і довіри виявляється дійсно психологічного знання. Дослідження і профілактичні програми часто не мають на увазі ніякої теоретичної моделі [10].

В буденному уявленні здоров'я розуміється як нормальна діяльність організму, внутрішня та зовнішня стабільність фізичних, психічних та соціальних параметрів у підтримці рівноваги між особистістю та середовищем. Здоров'я – це необхідна умова активної та нормальної життєдіяльності людини. Суттєві порушення у цій сфері тягнуть за собою зміни у звичному образі життя, практиці відношень з оточуючим світом, можливу втрату працездатності, а в цілому – вимушену корекцію планів на майбутнє. Як дуже складний та системний феномен здоров'я є предметом розгляду багатьох наукових дисциплін. У більшості теорій особистості розглядається питання психологічного здоров'я. Точка зору на здоров'я, яка припу-

скає не тільки відсутність негативного стану, але й присутність позитивної якості, поширена сьогодні у багатьох культурах світу. Накопичена велика кількість даних, які засвідчують участь психосоціальних факторів у виникненні та розвитку багатьох захворювань. Валеологічний аналіз причин здоров'я вимагає перенесення центру уваги від медичних аспектів до фізіології, психології, соціології, культурології, в духовну сферу і конкретні режими і технології навчання, виховання і фізичного тренування.

Велике значення в розробці позитивного визначення здоров'я зіграла концепція психологічного благополуччя (Psychological Well-Being). Вони роблять акцент на дослідження позитивного психологічного функціонування (Ryff, Singer, 1998, Ryff et al., 1998) [9]. Ця концепція базується на досягненнях психоаналітичної, екзистенційної, гуманістичної та трансперсональної психології (К. Роджерс, А. Маслоу, Е. Еріксон, К. Хорні, Е. Фромм, В. Франкл, К.-Г. Юнг) [3; 7; 9; 12].

Прагнучі зміцнити своє здоров'я і намагаючись вести здоровий спосіб життя, кожна людина, часто не усвідомлюючи цього, орієнтується на певні зразки або еталони здоров'я. Багатьма авторами виділяються три соціокультурних еталони здоров'я, а саме: античний, антропоцентричний та адаптаційний. На сьогодні здійснюються спроби представити інтегративний підхід до здоров'я. Стоїками (Аврелій, Зенон, Епіктет та ін.) здоров'я трактувалося як постійна «сонастроєність» душі та тіла, життя в узгодженості з природою. Здоровій людині властиві духовна незалежність, здоровий дух та розум, вміння володіти собою [2].

Адаптаційні теорії здоров'я виділяють три основних аспекти даної проблематики: екологічний, нормативний та комунікативно-інтерактивний [1]. Екологічний аспект розглядає здоров'я як гармонійне співіснування з природним оточенням, у злагоді з біологічною природою людини; природовідповідність людського існування, порушення якого призводить до хвороб та екологічних лихам. Нормативний аспект розглядає здоров'я як відповідність стану та поведінки людини соціальним та культурним нормам, здатність засвоювати ці норми. Комунікативно-інтерактивний аспект розглядає здоров'я як повноцінне спілкування та адекватна взаємодія з оточуючими, продуктивність соціальних взаємин [1, С. 101-103].

Антропоцентричний еталон здоров'я розглядає як всебічну самореалізацію, розкриття творчого та духовного потенціалу особистості тощо.

Теоретичний аналіз феномену «здоров'я» дозволяє характеризувати здоров'я як особисту та суспільну цінність, описати цінність здоров'я в життєдіяльності людини. В останні роки відмічається проникнення ідей позитивної психології у психологію здоров'я. Серед головних теоретичних та прикладних питань постають питання вивчення особистісних факторів задля повноцінного розвитку особистості, успішного подолання складних життєвих обставин, подолання наслідків захворювань та фізичних травм, формування здорового способу життя тощо.

На сьогодні спостерігається тенденція до позитивного відношення до здорового способу життя, особливо у відношенні активності та вживання їжі. При цьому, реально цього дотримуються лише близько 15 % відсотків людей. Це відбувається за рахунок низької активності та поведінкової пасивності людей. Тобто здоровий спосіб життя потрібно цілеспрямовано та постійно формувати на протязі життя людини. Здоровий спосіб життя розглядається як основа профілактики захворювань.

Здоровий спосіб життя – це спосіб життєдіяльності, що відповідає генетично зумовленим типологічним особливостям людини, відповідним конкретним умовам життя. Він направлений на формування, зберігання та зміцнення здоров'я та повноцінне виконання людиною її соціально-біологічних функцій. Здоровий спосіб життя є найбільш ефективним засобом і методом забезпечення здоров'я, первинної профілактики хвороб і задоволення життєво важливої потреби в здоров'ї [5].

За Е. Вайнером [11] структура здорового способу життя повинна включати наступні фактори: оптимальний руховий режим, раціональне харчування, раціональний режим життя, психофізіологічну регуляцію, психосексуальну і статеву культуру, тренування імунітету і загартовування, відсутність шкідливих звичок і валеологічну освіту.

Спосіб життя загалом являє собою важливу біосоціальну категорію, яка інтегрує уявлення про певний тип життєдіяльності людини. Він характеризується особливостями повсякденного життя людини, включаючи його працю, використання вільного часу, задоволення особистих потреб, суспільне життя, норми та правила поведінки тощо. На сьогоднішній день дове-

дено, що близько 50 % факторів, які впливають на здоров'я людини припадають на образ життя. При цьому, здоровий спосіб життя як система складається з трьох основних взаємопов'язаних і взаємозамінних елементів, трьох культур: культури харчування, культури руху і культури емоцій.

Важливе місце у визначенні здорового способу життя для кожної людини необхідно враховувати особистісно-мотиваційні особливості людини, її типологічні особливості, стать, вік, соціальне оточення тощо. Отже, в основі формування здорового способу життя лежить ряд ключових положень. Так, активним носієм здорового способу життя є конкретна людина як суб'єкт і об'єкт своєї життєдіяльності і соціального статусу. У реалізації здорового способу життя людина виступає в єдності своїх біологічних і соціальних основ. В основі формування здорового способу життя людини лежить особистісно-мотиваційна установка людини на втілення власних соціальних, фізичних, інтелектуальних і психічних можливостей і здібностей.

Дослідження показали, що в основному людина ставиться до власного здоров'я дуже недбало. Багато людей не привчені до здорового способу життя і поведінки, які забезпечують попередження захворювань. Вони схильні до впливу негативних соціальних норм і традицій. Сукупність отриманих даних про поширеність позитивних і негативних поведінкових факторів, що впливають на здоров'я, частка тих, хто в повсякденному житті дійсно береже своє здоров'я, не перевищує 20% обстежених. Стверджуючи про важливість здоров'я, корисність занять фізичною культурою, згубність куріння, вживання алкоголю і т. ін., більшість людей в реальному житті нехтують можливостями збереження здоров'я і ризиками його втрати.

Деякі автори вважають, що означені проблеми здоров'я та здорового способу життя можуть бути вирішені за допомогою теорії соціальних уявлень С. Московісі [11]. Згідно С. Московісі [11], соціальні уявлення – це ряд (ланцюг) понять та тверджень (ідей, образів, метафор), які так чи інакше пов'язані між собою, виникають у повсякденному житті під час міжособистісних комунікацій. Саме на них спираються люди у міжособистісній взаємодії та приймають рішення про виконання чи невиконання тої або іншої дії.

Також одним із головних питань психології здоров'я є питання мотивації збереження та зміцнення власного здоров'я, мотивація здорового способу життя. Однією з найпопулярніших у психології здоров'я сучасною теорією, що описує механізми мотивації, є теорія самодетермінації Р. Райана та Е. Десі [3]. Вони вважають, що мотивація людини залежить від задоволеності в діяльності її базових потреб в автономії та компетентності. Дослідники вважають, що зовнішні стимули (загроза покарання) знижують внутрішню мотивацію, а можливість вибору, навпаки, підвищує її. Згідно теорії самодетермінації, вчинки людини розуміються як результат вільного вибору.

Психологічна складова є однією з істотних характеристик цілісного здоров'я людини. Так останні дослідження К. Дж. Хомана [12] самосвідомості та фізичного здоров'я вказують на те, що прийняття свідомої, доброї позиції по відношенню до своїх недоліків та невдач допомагає знижувати стрес та покращувати поведінку по відношенню до здоров'я. Їхні дослідження є перспективним напрямком майбутніх досліджень способів зниження стресу та покращення здоров'я загалом.

Висновки. Встановлено, що в психології здоров'я існує багато теорій та підходів, які мають ряд методологічних та дослідницьких проблем. В становленні здорового способу життя людини в суспільстві велике значення має розуміння та розвиток психології здоров'я. Психологія здоров'я – це наука про психологічні причини здоров'я, методи та засоби його збереження, зміцнення та розвитку.

Цінність здоров'я людини не потребує доказу, проте установки людей на збереження здоров'я не відповідають знанням людей про здоров'я загалом. За існуючими уявленнями проблема здоров'я розглядається в основному як медична проблема, тому головним завданням міністерства охорони здоров'я є лікування захворювань, а не їхня профілактика. При цьому ВООЗ визначає поняття здоров'я як різнобічне й багаторівневе - фізичне, психічне, соціальне і т. ін.

Таким чином, психологічним механізмом формування ставлення особистості до власного здоров'я як цінності є виявлення і розв'язання суперечності між ініціюємою цінністю і реальною поведінкою. Громадська думка, що формується школою і сім'єю, сприяє отриманню науково обгру-

натованої інформації, розширює уявлення про здоров'я та здоровий спосіб життя і робить більш значущою цінність здоров'я.

Потенціал психології здоров'я можна використовувати не тільки у співпраці з охороною здоров'я, а також у співпраці з соціологами, антропологами, дослідниками в області здоров'я та інтегрувати цю інформацію з ціллю покращення психологічного благополуччя суспільства, використовуючи психологічні підходи для збільшення тривалості життя та покращення здоров'я суспільства. Задля того, аби ефективність теоретичних та прикладних розробок збільшилась, необхідно подолати труднощі методологічного характеру, розвинути теоретичні основи та посилити зв'язок психології із медициною.

Список використаних джерел

1. Васильева О. С., Филатов Ф. Р. Психология здоровья человека. - М. : Академия, 2001. – С. 90-120.
2. Залевский Г. В., Кузьмина Ю. В. Некоторые проблемы психологии здоровья и здорового образа жизни / Г.В. Залевский, Ю.В. Кузьмина (Томск) // КиберЛенинка. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psiologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Кирпенко Т. М. Вплив механізмів психологічного самозахисту на особистісні утворення та поведінкові моделі підлітків / Т. М. Кирпенко // Проблеми сучасної психології : Зб. наук. праць Кам'янець-Подільського нац. ун-ту імені Івана Огієнка, Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за наук. ред. С.Д. Максименка, Л.А. Онуфрієвої. – Вип. 27. – Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2014. – С. 198–210.
4. Лосев А. Ф. История античной эстетики: Итоги тысячелетнего развития. - М. : Искусство, 1993. Кн. 2. - С. 386-438.
5. Мартинсоне К., Фреймане Г., Колесникова Е. Психология здоровья в Латвии в контексте современных европейских исследований // Медицинская психология в России: электрон. науч. журн. – 2014. – N 5(28) - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://mpri.ru>
6. Римские стоики : Сенека, Эпиктет, Марк Аврелий : [Сборник : Перевод / Вступ. ст., сост., подгот. текста В. В. Сапова]. - М. : Республика, 1995. - 462,[1] с.; 22 см. - (Библиотека этической мысли).
7. Фролова Ю. Г. Психология здоровья. - УП «Издательство “Вышэйшая школа”», 2014. - - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.litres.ru/uliyafrolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn/>
8. Ajzen, I The theory of planned behaviour // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 1991, 50(2): p. 179–211.
9. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.

10. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, 2017 Research Article <https://doi.org/10.1177/2055102917714910>
11. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. Health Psychology Review. – 2017. - Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>
12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // Health Psychology Open //Sept. 14, 2017. - Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>

Spisok vikoristanih dzherel (transliteraciya)

1. Vasileva O. S., Filatov F. R. Psihologiya zdorovya cheloveka. - M. : Akademiya, 2001. – S. 90-120.
2. Zalevskiy G. V., Kuzmina Yu. V. Nekotorye problemy psihologii zdorovya i zdorovogo obraza zhizni / G.V. Zalevskiy, Yu.V. Kuzmina (Tomsk) // KiberLeninka. - [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <https://cyberleninka.ru/article/n/nekotorye-problemy-psihologii-zdorovya-i-zdorovogo-obraza-zhizni>
3. Kyrpenko T. M. Vpliv mehanizmliv psihologichnogo samozahistu na osobistlni utvorenniya ta povedinkovi modeli pidlittiv / T. M. Kyrpenko // Problemi suchasnoyi psihologii : Zb. nauk. prats Kam'yanets-Podl'skogo nats. un-tu Imeni Ivana OgiEnka, In-tu psihologii Imeni G.S. Kostyuka NAPN UkraYini / za nauk. red. S.D. Maksimenka, L.A. OnufriEvoYi. – Vip. 27. – Kam'yanets-Podl'skiy : Aksloma, 2014. – S. 198–210 .
4. Losev A. F. Istoriya antichnoy estetiki: Itogi tyisyacheletnego razvitiya. - M. : Iskustvo, 1993. Kn. 2. - S. 386-438.
5. Martinsone K., Freymanee G., Kolesnikova E. Psihologiya zdorovya v Latvii v kontekste sovremennykh evropeyskikh issledovaniy // Meditsinskaya psihologiya v Rossii: elektron. nauch. zhurn. – 2014. – N 5(28) - [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <http://mprj.ru>
6. Rimskie stoiiki : Seneka, Epiktet, Mark Avreliy : [Sbornik : Perevod / Vstup. st., sost., podgot. teksta V. V. Sapova]. - M. : Respublika, 1995. - 462,[1] s.; 22 sm. - (Biblioteka eticheskoy myisli).
7. Frolova Yu. G. Psihologiya zdorovya. - UP «Izdatelstvo “Vyisheyshaya shkola”», 2014. - - [Elektronnyy resurs]. – Rezhim dostupa: <https://www.litres.ru/uliya-frolova/psihologiya-zdorovya/chitat-onlayn>
8. Ajzen, I The theory of planned behaviour // Organizational Behavior and Human Decision Processes. – 1991, 50(2): p. 179–211.
9. Andrasik, F, Goodie, JL, Peterson, AL (eds) Biopsychosocial Assessment in Clinical Health Psychology. London: Guilford Press. Google Scholar. – 2015.
10. Charlotte Emma Hilton, Lynne Halley Johnston, Health psychology: It's not what you do, it's the way that you do it // August 2, 2017 Research Article

<https://doi.org/10.1177/2055102917714910>

11. Ogden, J Celebrating variability and a call to limit systematization: The example of the behaviour change technique taxonomy and the behaviour change wheel. *Health Psychology Review*. – 2017. - Available at: <http://dx.doi.org/10.1080/17437199.2016.1190291>
12. Self-compassion and physical health: Exploring the roles of perceived stress and health-promoting behaviors / Kristin J Homan, Fuschia M Sirois, // First Published // *Health Psychology Open* //Sept. 14, 2017. - Research Article <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2055102917729542>

Кирпенко Т.М.

Проблема здоровья и здорового образа жизни в современных психологических исследованиях

В статье рассмотрена проблема здоровья и здорового образа жизни в современных психологических исследованиях. Определены основные направления этих исследований. Обоснована актуальность темы исследования. Рассматриваются детерминанты здоровья. Здоровый образ жизни рассматривается как основа профилактики заболеваний. Установлено, что в психологии здоровья существует много теорий и подходов, которые имеют ряд методологических и исследовательских проблем. Перспективой дальнейших исследований является преодоление трудностей методологического характера, развитие теоретических основ и усиления связи психологии с медициной и сопутствующими науками.

Ключевые слова: *здоровье, психология здоровья, здоровый образ жизни, психологическое благополучие, самосознание, социальные представления*

Курпенко Т.

The problem of health and healthy lifestyles in modern psychological research

The article deals with the problem of health and a healthy lifestyle in modern psychological research. The main directions of these studies are determined. The relevance of the research topic is substantiated. Determinants of health are considered. Theoretical analysis of the phenomenon of "health" describes health as a personal and social value.

A healthy lifestyle is considered as the basis for disease prevention. A healthy lifestyle is a way of life. It corresponds to the genetically determined typological characteristics of a person corresponding to specific conditions of life. It is aimed at the formation, storage and promotion of health and the full performance of human social and biological functions.

It has been established that in the psychology of health there are many theories and approaches that have a number of methodological and research problems. The prospect of further research is to overcome the difficulties of a methodological nature, the development of theoretical foundations and strengthening the connection of psychology with medicine and related sciences.

Keywords: *health, health psychology, healthy lifestyle, psychological well-being, self-awareness, social perceptions*