

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ В КОНТЕКСТІ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ

Коробка Лариса Миколаївна

канд. психол. н., доцент,

ст.наук.співр. лабораторії мас та

спільнот ІСПП НАПН України

У статті розглянуто проблему психологічного здоров'я людини та його критеріїв. Проаналізовано взаємозв'язок здоров'я та способу життя в контексті суб'єктивної якості життя, стилю життя та здорового способу життя.

Ключові слова: *психологічне здоров'я, критерії психологічного здоров'я, спосіб життя, суб'єктивна якість життя та стиль життя, здоровий спосіб життя.*

В статті рассматривается проблема психологического здоровья человека и его критериев. Проанализована взаимосвязь здоровья и способа жизни в контексте субъективного качества жизни, стиля жизни и здорового способа жизни.

Ключевые слова: *психологическое здоровье, критерии психологического здоровья, способ жизни, субъективное качество жизни, стиль жизни, здоровый способ жизни.*

The article deals with the problem of the person's psychological health and its criteria. The interconnection between health and way of life was analysed in the context of subjective life quality, life style and healthy way of living.

Key words: *psychological health, criteria of the psychological health, way of life, subjective life quality, life style, healthy way of living.*

Значення здоров'я в житті кожної людини та суспільства набуває сьогодні все більшої ваги. Проблематика здоров'я в сучасному суспільстві розглядається в контексті стану навколишнього середовища, соціально-економічного статусу, умов праці та побуту, способу життя. Центр профілактичних зусиль сьогодні зміщується з конкретних розладів на загальне зміцнення здоров'я.

Все більшого значення набувають дослідження здоров'я в контексті гуманітарних дисциплін, особливо соціальної психології, яка займається дослідженням механізмів, що орієнтують на здоровий спосіб життя, пропагандою превентивної поведінки.

Показники здоров'я розглядаються у сучасному соціумі, як кумулятивні індикатори рівня благополуччя (якості життя) суспільства в цілому та окремих його прошарків. Численні дослідження показують, що стан здоров'я людей в Україні постійно знижується, тому збереження та зміцнення здоров'я людини є актуальною проблемою і турботою нашої держави.

Аналіз актуальних досліджень. Проблема здоров'я особистості привертає увагу багатьох дослідників. Так, серед українських та російських дослідників, питання, пов'язані з різними аспектами психічного здоров'я, розглядали: О.В. Алексєєв (настрій і здоров'я); М.Й. Боришевський (психологія самоактивності та суб'єктного розвитку особистості як саморегульованої соціально-психологічної системи); Б.С. Братусь (аномалії особистості); І.В. Дубровіна (психологічне здоров'я учасників освітнього процесу); Л.Д. Дьоміна, І.О. Ральникова (психічне здоров'я та захисні механізми особистості); Г.В. Ложкін, М.І. Мушкевич, О.В. Наскова, І.В. Толкунова (психологія здоров'я людини); С.Д. Максименко (генетична психологія); Г.С. Нікіфоров (психологія здоров'я); В.М. Панкратов (саморегуляція психічного здоров'я); Д.Д. Федотов (збереження психічного здоров'я); О.В. Хухлаєва (особливості психічного здоров'я студентів); О.Я. Чебикін (проблема емоційної стійкості) та інші.

Серед цілого ряду авторських позицій, переважають наукові погляди, згідно яких, психологічне здоров'я розуміється як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації, адекватного самоприйняття себе та світу: В.Франкл, А.Маслоу (психологічне здоров'я як здатність особистості до самореалізації, самоактуалізації); А.Адлер, Е.Фромм (міжособистісні стосунки як важливий критерій психічного та психологічного здоров'я); а також дослідження С.Московичі, К.Ерзміш у яких проблема хвороби та здоров'я розглядається в руслі теорії соціальних уявлень та інші.

Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше – способом життя. Спосіб життя включає в себе такі категорії, як рівень життя,

якість життя та стиль життя. Урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я не викликає сумніву.

Питання, пов'язані з дослідженням якості життя, способу життя, стилю життя, здорового способу життя та його формування, розглядаються в різноманітних соціологічних, педагогічних та соціально-психологічних дослідженнях як закордонних так і вітчизняних дослідників.

Проблема якості життя розкривається в соціологічних дослідженнях Дж.Гелбрейта, Д.Бела, Ж.Фурастьє та інших; в соціально-психологічних дослідженнях Т.Савченко, Г.Головіної, Г.Зараковського та інших.

Дослідження стилю життя представлені в роботах французького соціолога П.Бурдьє, в соціально-психологічних дослідженнях Ю.Швалба, Т.Петровської та інших.

Проблема формування здорового способу життя розкривається у соціальних дослідженнях Т.Бондар, О.Карпенко, П. Яременко, О.Балакіревої, Е.Фоміна та інших; у психологічних дослідженнях Т.Титаренко, Л.Лепіхової, О.Кляпець та інших.

Як показує аналіз досліджень, проблема здоров'я людини, як фізичного так і психічного, збереження та підвищення їх рівня, а також урахування важливості способу життя, поведінки у сфері здоров'я, як найважливіших детермінант здоров'я є **актуальною** соціально-психологічною проблемою, яка потребує подальшого вивчення.

Тому у нашій роботі ми ставимо **мету** розкрити поняття психічного та психологічного здоров'я людини, визначити критерії психологічного здоров'я; проаналізувати взаємозв'язок здоров'я та способу життя, в контексті суб'єктивної якості життя, задоволеності життям та стилю життя.

Виклад основного матеріалу. Здоров'я людини є досить складним феноменом та може розглядатися як філософська, соціальна-економічна, біологічна, медична, соціально-психологічна категорія, як об'єкт споживання, внесення капіталу, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного

характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з оточуючим середовищем, що, у свою чергу, постійно змінюється. У сучасних дослідженнях проблеми здоров'я виокремлюються біомедичний, соціальний та гуманітарний підходи.

У сучасних гуманітарних уявленнях здоров'я представлено як «здоров'я для», що дає можливість говорити про ті можливості, які здоров'я надає людині. Здоров'я в рамках цього підходу є одним з найважливіших ресурсів, які необхідні людині для того, щоб реалізовувати свій потенціал, свої можливості в усіх сферах життєдіяльності. В основу гуманітарних досліджень покладено цілісну людину в своєрідності її фізичного, психічного, соціального та духовного прояву. Критерієм здоров'я є розвиток та самореалізація людини у сучасному світі. Такий підхід визначає особистісну відповідальність людини за своє здоров'я та благополуччя. Людина має право обирати стратегії збереження та зміцнення свого здоров'я.

Сьогодні здоров'я визначається як гармонійне поєднання фізіологічних, психологічних (особистісних, душевних) та соціальних факторів, які забезпечують внутрішнє благополуччя індивіда.

Фізичне здоров'я є фундаментом загального здоров'я людини, та передбачає гарне самопочуття, бадьорість, наявність енергії, працездатність та відсутність патологічних симптомів.

Соціальне здоров'я будується на взаємовідносинах із соціумом та визначається тими моральними принципами, що є основою соціального життя людини в суспільстві.

З розвитком гуманітарної методології пов'язане виникнення поняття «психологічне здоров'я». Сам термін «психологічне здоров'я» неоднозначний. Він має широке тлумачення і включає в себе ряд чинників функціонування особистості, в тому числі підпорядковує собі психічне здоров'я особистості.

І.Дубровіна визначає психічне здоров'я як нормальне функціонування окремих психічних процесів, а психологічне здоров'я відносить до особистості

в цілому, до прояву людського духу та вважає, що саме психологічне здоров'я робить особистість самодостатньою.

Б.С.Братусь, аналізуючи тенденції сучасного суспільства, стверджує, що для все більшої кількості людей стає характерним діагноз «психічно здоровий, та особистісно хворий».

Р.Ассаджолі описує психологічне здоров'я як баланс між різними аспектами особистості; С.Фрайберг – між потребами індивіда та суспільства; О.Хухлаєва, Г.Нікіфоров розуміють психологічне здоров'я як динамічну рівновагу між індивідом та середовищем тощо. Та здебільшого думка дослідників збігається у тому, що психологічне здоров'я пов'язане зі стійкістю до стресу, гармонією та духовністю

Що стосується критеріїв здоров'я та здорової особистості, можна говорити про двоформатну структуру – це структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я. Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів та властивостей когнітивної й емоційно-вольової сфер. Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії з людьми. Психологічне здоров'я стосується семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей «Я» та охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфер людини.

Таке розуміння зумовлює необхідність розгляду структури та змісту психічного та психологічного здоров'я, його критеріїв, умов його формування та збереження.

Досить продуктивною в цьому напрямку є концепція Б. Братуся, яка розкриває проблему нормального й аномального психічного розвитку та визначає психічне здоров'я, як складне утворення, що має три рівні відповідно до рівнів функціонування психічного апарату:

1) особистісно-смисловий рівень, або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смислових відношень людини;

2) рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей людини здобувати адекватні засоби смислових прагнень;

3) рівень психофізіологічного здоров'я, який визначається особливостями внутрішньої мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної реальності.

Кожен з цих рівнів має як свої критерії, так і особливі закономірності протікання [1, с.72].

Психофізіологічний рівень безпосередньо пов'язаний зі спадковими біологічними характеристиками, інші два – є власне психологічними рівнями, які залежать від соціальних умов, навчання та виховання.

У проблемі психологічного здоров'я питання про критерії оцінки останнього є ключовими. Якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання, тому ідея комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини є більш перспективною.

Сукупність критеріїв основних проявів здорової психіки, що найчастіше наводиться в літературі, можна розподілити відповідно до форм прояву психічного (психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та ін.). Найчастіше перераховуються такі критерії психологічного здоров'я :

- серед властивостей особистості: оптимізм, зосередженість, урівноваженість, етичність, адекватний рівень вимог (домагань), почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість до образ (вміння позбавлятися образ працелюбство (не лінивість), незалежність, безпосередність (природність), відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терпимість, самоповага, самоконтроль;

- серед психічних станів: стійкість, зрілість почуттів, володіння негативними емоціями (страх, гнів жадоба, заздрість та ін.), вільний природний прояв почуттів та емоцій, здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття;

- серед психічних процесів: адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність; знання себе; дисципліна розуму (управління думками) [2, с. 20].

Особливого значення серед критеріїв психологічного здоров'я особистості надається мірі інтегрованості особистості, її гармонійності, врівноваженості, а також таким складовим її спрямованості, як духовність, пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси та ін.), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості [2, с.21].

З поняттям «здоров'я» тісно пов'язане та часто вживається поняття «спосіб життя».

Рівень здоров'я людини визначається умовами життєдіяльності: навчання, праці, та побуту, добробутом та гігієнічною культурою, а найбільше – способом життя людини [3, с.29]. Поняття "спосіб життя" відображає ті засади організації життя, які є безумовними передумовами соціального буття. Сьогодні доведено, що з усіх чинників, що впливають на здоров'я людини, 50% припадає саме на спосіб життя.

Спосіб життя включає в себе такі складові, як рівень життя, якість життя та стиль життя. Рівень життя - більш економічна категорія, виражається ступенем задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб. Якість життя характеризує комфорт і задоволення людських потреб. Це визначення належить до соціологічних категорій, хоча, останнім часом, все більше привертає увагу психологів, щодо аналізу поняття «суб'єктивна якість життя». Стиль життя треба розуміти як стандартні форми поведінки, під які підпорядковується психологія та психофізіологія особистості. Це соціально-психологічна категорія.

У сучасній парадигмі знань під способом життя розуміють стійкий, що склався під дією соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин, спосіб життєдіяльності, який проявляється в нормах спілкування,

поведінці, складі мислення традиціях. При цьому виділяють економічну, соціологічну, соціально-психологічну складові категорії «спосіб життя».

Категорія способу життя є однією з центральних для соціальної психології. Як зазначає Ю.Швалб, проблема способу життя недостатньо розроблена у вітчизняній науці, хоча поняття способу життя має важливе прикладне значення, адже розкриває динаміку змін соціально-психологічних норм і уподобань людей та груп населення. Ним були визначені базові характеристики категорії способу життя: по-перше, спосіб життя є сукупністю стійких способів та форм організації соціокультурного життя людей; по-друге, в соціокультурному плані спосіб життя є об'єктивною характеристикою способів соціальної взаємодії у найважливіших сферах життя суспільства. В психологічному плані спосіб життя являє собою набір цінностей і норм, що детермінують поширення та передачу від покоління до покоління певних моделей поведінки; по-третє, спосіб життя являє собою певну цілісну характеристику буття індивіда та соціуму. Однак це внутрішньо диференційована цілісність, зміст якої визначається за лініями або параметрами основних відносин особистості, в яких вона отримує можливість діяльній реалізації свого бачення світу і ставлення до нього [6, с.16].

Розкриваючи психологічний зміст поняття здоров'я, слід також говорити про почуття психологічного (суб'єктивного) благополуччя чи суб'єктивної якості життя.

Здоров'я є одним з найважливіших показників якості життя. Оцінка саме суб'єктивної якості життя є важливою соціально-психологічною проблемою. Так в дослідженнях Г. Савченко якість життя визначається як інтегральний показник життєдіяльності людей, який включає як об'єктивні (рівень життєдіяльності людини), так і суб'єктивні (ступінь задоволення потреб та ціннісних структур) показники [4].

На сприйняття якості життя впливають культурні особливості, ціннісні орієнтації різних груп, та з іншого боку, існують інваріантні фактори, що

притаманні різним групам (економічні та соціальні фактори, індивідуальні особливості). Результати досліджень показують, що існує взаємовплив суб'єктивної якості життя, задоволеністю життям та суб'єктивного економічного благополуччя, інтегральна характеристика яких визначається психологічними характеристиками, способом життя, стилем поведінки.

Поняття «якість життя» в західній психології ототожнюється з поняттям щастя, суб'єктивного відчуття благополуччя.

Так суб'єктивне відчуття благополуччя А. Фернхем визначає як функцію, що залежить від рівня радості або страху, яких зазнає людина. Ще одним компонентом суб'єктивного відчуття благополуччя є задоволеність життям, що визначається як когнітивний процес оцінювання (оцінка власного життя в цілому). Щодо параметрів благополуччя, то до них відносять автономність, уміння взаємодіяти із середовищем, особистісне зростання, позитивні стосунки з іншими, наявність життєвої перспективи та адекватна самооцінка. Між цими компонентами й оцінками щастя, задоволеністю життям виявлено кореляційну залежність.

Аналіз різних підходів до оцінки якості життя, дозволяє виокремити загальні тенденції, що впливають на суб'єктивне відчуття загального й економічного благополуччя - це свобода вибору, незалежність від зовнішніх обставин і контроль над ситуацією. Такої волі вибору позбавлені соціально незахищені верстви українського населення, оскільки трансформаційні зміни, що відбуваються у всіх сферах життя, у тому числі й у сфері здоров'я, перевищують індивідуальну можливість контролювати свою життєву ситуацію та управляти нею.

Поведінка є однією з основних детермінант здоров'я, ступінь впливу якої значно перевищує вплив багатьох інших чинників. Зв'язки, що існують між здоров'ям та поведінкою людини обумовлюють дослідження тих культурних цінностей та способу життя, які розглядаються суспільством, як такі, що

зберігають здоров'я та заохочуються; тих цінностей та форм, яких треба уникати, щоб зберегти здоров'я.

Поведінкові фактори можуть бути як сприятливі, так і шкідливі для здоров'я, що залежить від вибору способу життя конкретною особою. При цьому слід враховувати, що протягом життя людина змінює моделі своєї поведінки під тиском суспільства, сім'ї, друзів, комерційної реклами тощо.

Можна стверджувати, що будь-яка поведінка чи діяльність людини впливають на стан її здоров'я. Тому слід розрізняти свідому поведінку, спрямовану на розвиток та зміцнення здоров'я та поведінку, якої дотримуються незважаючи на можливі наслідки.

Поведінка, що сприяє здоров'ю відрізняють від поведінки, що викликає ризику та завдяки якій зростає можливість послаблення здоров'я. Саме поведінка, що сприяє здоров'ю та поведінка, що викликає ризику пов'язані між собою у складній моделі поведінки, яку називають стилем життя.

Визначаючи факторну вагу таких складових способу життя, як рівень та якість життя у формуванні здоров'я людини, необхідно виділити ще й поняття «стиль життя». Саме він (стиль) носить персоніфікований характер і визначається історичними, національними традиціями, отриманою освітою та особистісними нахилами.

Проблематика стилю життя представлена у роботах соціологів Д.Бела, Ж.Фурастьє, П.Бурдьє, представників теорії постіндустріального суспільства. Так П.Бурдьє визначає стиль життя як структуровану систему позицій соціального простору, що їх посідає індивід, який належить до певної групи (класу), а також його уявлень про ці об'єктивні позиції, які, в свою чергу, визначаються практиками, що властиві індивідам. Визначити стиль життя – означає диференціювати людей на групи, що розрізняються за набором властивих їм практик у кожному полі.

Поняття стиль життя також пов'язується з ідеями концепції життєвого шляху людини в роботах С.Рубінштейна, Б.Ананьєва, К.Абульханової-Славської, Т.Титаренко та інших.

Стиль життя – це той бік організації життя особистості, де особистість виявляє себе через вибір, світогляд, цінності, ідеали, через самоствердження. Стиль життя це певний рольовий стандарт, під який підлаштовується психологія, психосоматика індивіду. Таким чином стиль життя представляється як соціально-психологічна категорія.

Характеризуючи категорію стилю життя, для його виміру й опису Ю.Швалб будує соціально-психологічний простір способу життя та пропонує використовувати такі вектори, як вектор можливостей, вектор захищеності, вектор відповідальності, вектор вимушеності, які в сукупності утворюють цілісний простір соціокультурної ситуації. Об'єктивна або суб'єктивна неможливість самореалізації та досягнення значимих цілей, почуття соціальної й економічної незахищеності або втрата відповідальності і контролю над ситуацією переводять стиль життя в площину «вимушеності», що є показником негативної адаптації до несприятливих рівнів життя [6].

Отже, використовуючи дослідження авторів, що вивчали стиль життя, можна зробити висновок, що не тільки наслідки соціально-економічної адаптації змушують змінювати стиль життя, але й свідомо обраний стиль обумовлює адаптацію чи дезадаптацію до соціально-економічних змін, викликає ризики для здоров'я чи сприяє його зміцненню.

Найбільш повно взаємозв'язок між способом життя та здоров'ям представлений у структурі поняття «здоровий спосіб життя».

Поняття «здоровий спосіб життя» інтегрує взаємозв'язок способу життя та здоров'я людини. Здоровий спосіб життя це форма життєдіяльності, зорієнтована на розвиток, збереження та відтворення здоров'я, що є основним персональним капіталом кожної людини. Здоровий спосіб життя, як зазначають Т.Титаренко, Л.Лепіхова, О.Кляпець, є підґрунтям високої якості життя,

соціального та особистого добробуту, фундаментом самореалізації, гарантом суб'єктивного благополуччя та здорового довголіття, умовою відчуття задоволеності життям. Здоровий спосіб життя включає соціальні настанови на психофізичне здоров'я, особистісне зростання, професійне становлення, реалізацію себе в соціумі [5, с.10].

Таким чином поняття "здоровий спосіб життя" це концентрований вираз взаємозв'язку способу життя, поведінки і здоров'я людини. Здоровий спосіб життя є фундаментом психологічного здоров'я. Слід зазначити, що здоров'я в цілому, та особливо психологічне здоров'я є такою формою життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість, тому здоровий спосіб життя повинен стати активною життєвою позицією, коли здоров'я розглядається як усвідомлена життєва цінність. Це потребує складної та специфічної внутрішньої діяльності людини по оцінці свого життя.

Перспективу подальших досліджень ми вбачаємо у дослідженні ціннісних уявлень людей про здоров'я та здоровий спосіб життя, у виявленні мотивів та стереотипів поведінки, що спрямовані на підтримання, збереження та покращення здоров'я у людей з різним рівнем, як об'єктивної, так і суб'єктивної якості життя.

Список використаної літератури

1. Братусь Б.С. Аномалии личности / Б.С.Братусь.- М.: Мысль, 1988. – 301с.
2. Коцан І.Я. Психологія здоров'я людини / І.Я.Коцан, Г.В.Ложкін, М.І.Мушкевич – Луцьк: РВВ «Вежа» Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2009. – 316 с.
3. Роль сімі у формування здорового способу життя дітей та молоді / [П.П.Яременко, О.М.Балакіресва, Г.В.Беленька та ін.]. –К.: Укр. ін-т соц. досл., 2004. – 196с. – (Серія «Формування здорового способу життя молоді»: у 14 кн., кн..12)
4. Савченко Т.Н., Головина Г.М. «Круглый стол» «Качество жизни: понятия, методы, оценки» / Т.Н.Савченко, Г.Н.Головина //Психол. журнал. - 2004. - т.25, №6.- С.106-108.
5. Титаренко Т.М. Формування в молоді настанов на здоровий спосіб життя: Методичні рекомендації / Т.М.Титаренко, Л.А.Лепіхова, О.Я.Кляпець. – К.: Міленіум, 2006. - 124с.
6. Швалб Ю. Психологічні критерії визначення стилю життя / Юрій Швалб //Соціальна психологія. - 2003. – №2.- С. 14 – 20.