

# ТЕМА 1.

## ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ЯК НАУКА.

### План:

1. Історія становлення психології здоров'я та здорового способу життя.
2. Поняття про психологію здоров'я.
3. Місце психології здоров'я та здорового способу життя в інших галузях наукових знань.

### **1. Історія становлення психології здоров'я та здорового способу життя.**

Проблема збереження здоров'я людини завжди була актуальною в історії людства, але в різні історичні формації людина ставилася до здоров'я по-різному. Це визначалося здатністю до збереження життя, до виконання біологічного й соціального призначення, рівнем знань про анатомію і фізіологію людини, про фактори, що викликають порушення нормального функціонування організму, пріоритетними напрямками розвитку суспільства в певні історичні періоди, економічним становищем країни тощо.

Проблеми здоров'я та здоров'язбереження людини цікавили видатних філософів, медиків і педагогів минулого: Аристотель, Авіценна, Ж.-Ж. Руссо, Г. Сковорода, Дж. Локк, М. Пирогов та інші.

Античні лікарі та філософи такі, як: Гіппократ, Гален, Платон, Епікур, Демокріт, Марк Туллій Цицерон, Плутарх, Аристотель та інші у своїх працях досліджували питання здоров'я, оздоровлення та формування правильного способу життя. В античній філософії формуються перші концепції здорового способу життя («пізнай самого себе», «піклуйся про самого себе» та інші).

У працях Гіппократа зустрічаються уявлення людей про здоровий спосіб життя. Так, у трактаті «Про здоровий спосіб життя» Гіппократ акцентував увагу на тому, що, живучи скромно та розважливо, дотримуючись цілої низки профілактичних заходів, людина може насолоджуватися гармонійним, повним і здоровим життям, адже «фізичні вправи, ходьба, повинні міцно увійти до повсякденного побуту кожного, хто хоче зберегти працездатність, здоров'я, повноцінне і радісне життя».

Послідовник Гіппократа римський лікар Клавдій Гален поділяючи натурфілософські поняття феномену здоров'я та медико-гігієнічні погляди Гіппократа на здоровий спосіб життя, рекомендував застосування гімнастики, масажу, дієти для підтримки свого здоров'я та профілактики хвороби.

Філософи виокремлювали п'ять хворобливих настроїв, котрі порушують і паралізують енергію всього людського організму: гнів, «затьмареність» переживаннями, заклопотаність і зневіра, сум і смуток, страх і тривога.

Аристотель (384–322 рр. до н. е.) приділяв багато уваги вивченню духовного здоров'я та відношення між тілом і душею. На думку давньогрецького філософа, «життя тіла – це смерть душі, а смерть тіла – є воскресіння душі до вищого життя». У відомому трактаті «Про душу» він розрізняв три види душі: рослинну, тваринну і розумну. Філософ підкреслював,

що нижчі частини душі (рослинна та тваринна) підлягають руйнуванню так само, як і тіло, і тільки існування розуму не обмежене тривалістю людського життя.

Одну з найфундаментальніших спроб вирішити проблему здоров'я фізичного та душевного зробив, як відомо, зробив давньогрецький філософ Платон (427–347 рр. до н. е.). Розділяючи існування душі (вічної ідеї) та тіла (таємниці душі), він зазначав, «що здоров'я виражається в пропорційному співвідношенні духовного та тілесного». Філософ підкреслював, що гарний (позитивний) стан душі найкраще впливає на здоровий стан тіла.

Відомий філософ Давнього Риму Марк Туллій Цицерон (106–43 рр. до н. е.), розповідаючи про принципи здорового способу життя, рекомендував «стежити за своїм здоров'ям, удаватися до помірних фізичних занять, їсти й пити стільки, скільки потрібно для відтворення сил, а не для їх пригнічення. При цьому слід підтримувати не тільки тіло, але й значною мірою розум і дух, бо вони згаснуть від старості, якщо в них, як у світильник, не підливати масла».

Одним з видатних філософів античності, який намагався дослідити правильний, здоровий спосіб життя людини був засновник епікурейської школи, Епікур (342/341–271/270 рр. до н. е.). У своїй праці «Про спосіб життя» він розмірковував над знаходженням душевного здоров'я людини, вільної від нещастя, тілесного болю та душевного жаху, яка перебуває у стані атараксії (з грец. *ataraxia* – відсутність хвилювань).

Так, в епоху античності проблема здоров'я людини розв'язувалась через досягнення балансу духовних і фізичних сил. У працях видатних учених античного світу Сократа, Платона, Аристотеля, Демокрита, Піфагора містяться думки про обов'язок держави піклуватися про здоров'я громадян, положення про гігієнічне і оздоровче обґрунтування виховних заходів.

В епоху Середньовіччя та Відродження здоров'я ототожнювали з гармонією душі і тіла людини.

Відомі філософи V–IV ст. до н. е. наголошували на необхідності гармонійного поєднання фізичного і духовного компонентів виховання, спираючись на традиції, нові знання медицини, природничих наук. Проте на противагу минулій епосі фізична досконалість втрачала пріоритетність як критерій індивідуального розвитку, її місце зайняла духовна сторона розвитку особистості, яка до цього часу мала другорядне значення. З розвитком погляди на здоров'я почали поступово змінювались.

Проте, незважаючи на посилену увагу з боку видатних вчених питання формування здорового способу життя набуває практичної актуальності лише нещодавно. Глобальна актуальність проблеми виникнення нових загроз здоров'ю людства внаслідок зміни природних і соціальних умов життя населення за часів науково-технічної революції зумовила особливо активне розгортання досліджень за цією тематикою приблизно з другої половини XX ст. Але започаткування у найбільш економічно розвинених країнах нового системного підходу до розв'язання проблем громадського здоров'я прийнято пов'язувати з пізнішими дослідженнями, передусім, з опублікованим 1974 р. у Канаді урядовим звітом (відомим як «Звіт Лалонда»). Цей звіт уперше на

урядовому рівні аргументував тезу про те, що традиційна система охорони здоров'я, медицина взагалі відіграють не головну роль у комплексі чинників, які визначають здоров'я людини. Було показано, що головним чинником, котрий найбільше зумовлює стан здоров'я, є спосіб життя, який ведуть люди; вперше було окреслено перспективу поліпшення здоров'я шляхом формування здорового способу життя населення; доведено, що це може бути набагато ефективнішою й економічно доцільнішою стратегією, ніж постійне збільшення витрат на лікування наслідків нездорового способу життя (чим змушена найбільше опікуватися традиційна система охорони здоров'я), яке не забезпечує бажаного результату.

Одним із найбільш вагомих результатів у сфері охорони і збереження здоров'я того часу стала розробка концепції досягнення здоров'я для всіх людей світу, яка вперше була оприлюднена на Всесвітній асамблеї з охорони здоров'я 1977 р. З ініціативи ВООЗ розпочалася міжнародна кампанія під назвою «Здоров'я для всіх», у межах якої збиралася, досліджувалася, систематизувалася, узагальнювалася й оприлюднювалася інформація про існуючі загрози здоров'ю і шляхи їх подолання. Згодом було розроблено Всесвітню декларацію з охорони здоров'я, що прийнята на 51-й сесії ВООЗ у травні 1998 р., де зазначено, у числі іншого, що держави – члени ВООЗ звернулися до всіх народів та інституцій із закликом прийняти і реалізувати концепцію «Здоров'я для всіх у XXI столітті». Ця концепція була детально викладена у документі «Здоров'я-21», і на цей час визначає основні напрями зусиль для урядів країн світу щодо проблем здоров'я населення.

Урахування особливостей суспільно-політичного, економічного та культурного розвитку України, взаємозв'язку державної освітньої політики та суспільно-педагогічного руху, розвитку педагогічної науки, підвищення вимог і розробки нових підходів до формування здорового способу життя особистості дозволило виділити три етапи становлення та розвитку *проблеми формування здорового способу життя* особистості другої половини ХХ століття, а саме:

- перший етап (50–60-ті рр. ХХ ст.) – етап становлення питань формування здорового способу життя як проблеми;
- другий етап (70–80-ті рр.) – етап інтенсивного розвитку теоретичних засад формування здорового способу життя особистості;
- третій етап (90–ті рр. ХХ ст.) – етап розвитку проблеми формування здорового способу життя як системи на гуманістичних засадах.

Зокрема, поняття «здоров'я» розглядається багатьма галузями науки. Але попри значну кількість публікацій здоров'язберігаючого спрямування, автори все ж користуються визначенням цього явища, запропонованим ВООЗ (Всесвітня організація охорони здоров'я) ще у 1948 р. Зокрема, у Преамбулі Статуту ВООЗ зазначається, що «здоров'я» – це «стан повного фізичного, духовного і соціального благополуччя, а не лише відсутність хвороб або фізичних вад». Незважаючи на те, що це визначення було популярним півстоліття тому і відкрило науковцям шлях до подальших дій у збереженні здоров'я населення, сьогодні постала нагальна потреба подивитися на «здоров'я» по-новому.

Вчені вивчають здоров'я людини, як якість повноцінного людського життя. Вони розглядають його у чотирьох взаємопов'язаних між собою складових – фізична, духовна, психологічна та соціальна.

*Фізичне* здоров'я характеризується особливостями анатомічної будови тіла, рівнем фізичного розвитку органів і систем організму, тобто здатністю зберігати та використовувати своє тіло. *Духовне* здоров'я включає в себе рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і можливостей. *Соціальне* здоров'я будується на взаємовідносинах із соціумом залежно від цінностей та мотивів поведінки індивіда і зумовлене характером та рівнем економічної, політичної, соціальної та духовної сфер суспільного життя. *Психічне* здоров'я – суб'єктивна здатність людини адекватно реагувати на внутрішні та зовнішні подразники, уміння врівноважувати свої стосунки з навколишнім світом.

*Здоров'я* – це міра життєпрояву людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що зумовлює повноцінну участь людини в різних сферах суспільної діяльності.

Під *психологічним* здоров'ям відомий психолог А. Маслоу виділяє спрямованість до самоактуалізації, тобто людина повинна розуміти саму себе та прагнути до гуманістичних цінностей.

Здоров'я людини у зрілому віці в більшій мірі залежить від того, як поєднується повноцінне харчування з іншими факторами режиму в роки дитинства, отрочтво та ранньої юності. Тобто, поєднання здорового повноцінного харчування з працею, відпочинком, розумним та постійним загартовуванням організму.

Здоров'я людини значною мірою пов'язане зі способом життя. При цьому під поняттям «спосіб життя» слід розуміти синтетичну характеристику сукупності типових видів життєдіяльності людей (індивідів та соціальних утворень) у поєднанні з умовами життя суспільства. Спосіб життя охоплює всі сфери суспільства: працю і побут, суспільне життя і культуру, поведінку (стиль життя) людей та їх духовні цінності. Тобто, поведінка, або стиль життя, є одним із найважливіших елементів способу життя в цілому, який не може не впливати на здоров'я окремої особи або на здоров'я тих чи інших соціальних груп населення.

На сьогодні, незважаючи на популярність використання даного терміну, єдиної точки зору щодо його трактування так і не існує. Більшість науковців до основних складових способу життя відносять: збалансоване харчування, оптимальний рухомий режим, відмова від шкідливих звичок, сприятливий психологічний настрій у суспільстві, бажання опанувати мистецтво бути здоровим; дотримання режиму праці і відпочинку, раціональне харчування, самоконтроль за станом здоров'я, профілактика наркоманії, токсикоманії та алкоголізму, статеве виховання і сексуальна культура, профілактика ВІЛ, особиста гігієна.

Отже, під *здоровим способом життя* слід розуміти спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я.

Психологія здоров'я та здорового способу життя – це наука про психологічні причини здоров'я, методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку. Психологія здоров'я та здорового способу життя включає практику підтримки здоров'я людини протягом усього життя, а її об'єктом із певною часткою умовності є «здорова», але не «хвора» особистість.

Відповідно процес формування здорового способу життя особистості являє собою цілеспрямований виховний процес, направлений саме на прищеплення людині навиків ведення здорового способу життя, що включає дотримання норм гігієни та санітарії у повсякденному житті, відсутність шкідливих звичок, заняття фізичною культурою, дотримання правил харчування, здорового відпочинку тощо.

## **2. Поняття про психологію здоров'я.**

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.

Здоров'я залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні закономірності. Основними, визначальними факторами здоров'я є:

- спосіб життя – 50%;
- навколишнє середовище – 20%;
- генетичні (спадкові) фактори – 20%;
- медичні фактори – 10%.

Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона зможе навчитися зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні й сексуальні відносини, рятуватися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічного складника здоров'я 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.

У 70-х роках минулого століття термін «психологія здоров'я» 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 загальноприйнятною і цитованою у текстах. Що стосується 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 корелятив здоров'я, хвороби і подібних дисфункцій, а також внесок до аналізу та оптимізації системи охорони здоров'я і формування оздоровчої політики.

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.

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.

Психологія здоров'я – це комплекс специфічних освітніх, наукових і професійних основ психології як наукової дисципліни, яка спрямована на збереження і підтримку здоров'я, попередження та лікування хвороб, ідентифікацію етіологічних і діагностичних 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.

*Психологія здоров'я* – галузь науки, яка включає в себе теорію і практику попередження різних психосоматичних та психологічних захворювань; заходи із корекції індивідуального розвитку й адаптації до умов (вимог) соціального життя; створення умов для реалізації потенційних можливостей людини, її задоволеності життям і надання психологічної допомоги під час завершення життєвого шляху.

*Психологія здоров'я* – міждисциплінарна галузь психологічних знань про причини захворювань, фактори здоров'я, умови розвитку індивідуальності протягом усього життєвого шляху людини.

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

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

*Психологію здоров'я* можна визначити у вузькому і широкому сенсі. *Вузьке визначення* – приватна психологічна дисципліна, що займається:

- профілактикою та охороною здоров'я;
- запобіганням хворобам;
- виявленню форм поведінки, що підвищують ризик захворювання;
- удосконаленням системи охорони здоров'я.

*Широке визначення* – науковий і педагогічний внесок психології у:

- профілактику й охорону здоров'я;
- запобігання і лікування хвороб;
- 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 хвороби, зокрема їх чинники, причини та ідентифікатори.

*Сферою психології здоров'я* є не лише здоров'я індивідів, а й уся система охорони здоров'я.

*Перспективними напрямками психології здоров'я* є вивчення механізмів здоров'я, розвиток діагностики здоров'я (визначення рівнів здоров'я) і станів, що перебувають на межі норми й патології, ставлення системи охорони здоров'я та профілактики до здорового населення.

Отже, психологія здоров'я вивчає людину в її єдності зі світом, оскільки суть людини трансперсональна (інтегрована, перехідна). Тому *психологія здоров'я* - це інтеграція науки, мистецтва та релігії. Вона опирається на теорію та практику попередження розвитку різних захворювань і включає також заходи з пояснення, створення особистісних умов індивідуального розвитку, адаптації та компенсації відповідно до життєвого середовища. Психологія здоров'я забезпечує психологічну адаптацію людини в суспільстві, сприяє її самореалізації, підвищенню якості життя, здійснює психологічну допомогу при завершенні життєвого шляху.

*Філософською основою психології здоров'я* є теоретико- методологічні підходи:

- антропологічний (розглядає людину в її цілісності);
- аксіологічний (передбачає пріоритет здоров'я як базової цінності);
- системний (дозволяє створити систему формування здорової особистості);
- культурологічний (залучення досвіду попередніх поколінь із метою збереження і розвитку здоров'я людини і суспільства);

– діяльнісний (передбачає реалізацію накопичених знань через різні види діяльності з метою вдосконалення себе і існуючої дійсності);

– етика, естетика (моральні норми поведінки).

В Україні психологія здоров'я як новий і самостійний науковий напрямок лише починає своє становлення. Основними напрямками дослідження вчених 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.

Згідно з формулюванням Всесвітньої організації охорони здоров'я, *людське здоров'я* – це не просто відсутність хвороби, а повне фізичне, душевне і соціальне благополуччя. У світлі цієї формули людина постає як автор власного здоров'я, а в справі його збереження вона виконує провідну роль, що визначається зрілою самосвідомістю індивіда і повагою свого буття. Останнє виражається гармонійною стратегією поведінки, яку прийнято називати *здоровим способом життя* у розумінні зрілості особистості, яка бере на себе сама відповідальність за збереження і зміцнення свого здоров'я і відіграє роль психічної складової у процесі здійснення життєдіяльності людини. Здоров'я забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування: біологічному, психологічному і соціальному.

### **3. Місце психології здоров'я та здорового способу життя в інших галузях наукових знань.**

Психології здоров'я та здорового способу життя тісно пов'язана з іншими психологічними дисциплінами. До них належать експериментальна і клінічна психологія, психіатрія та педіатрія, соціальна психологія, психологія розвитку, психофізіологія й інші. Також є спільні точки перетину із дієтологією, біологією та соціальною роботою. На думку того ж Д. Матараццо, існує чотири галузі знань, які найбільш повноцінно насичують психологію здоров'я та визначають її дослідницький контекст: епідеміологія, соціальне здоров'я, медична соціологія, медична антропологія.

1. *Епідеміологія* вивчає поширення і частоту виникнення тих чи інших захворювань. Спеціалісти цієї галузі досліджують виникнення хвороби, її поширення серед населення та оцінюють отримані дані за критеріями віку, статі, расових і культурних відмінностей; крім того, беруться до уваги час і територія поширення хвороби. Вони також намагаються відповісти на основне питання: чому те чи інше захворювання поширюється саме так, а не інакше. Епідеміологія, отримуючи дані, використовує наступну низку основних понять: смертність, захворюваність, поширення, охоплення, епідемія тощо.

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;
- експериментальна психологія;
- клінічна психологія;
- психіатрія;
- вікова психологія;
- соціальна психологія;
- інженерна психологія;
- психологія розвитку;
- психологія особистості;
- психофізіологія;
- дефектологія тощо.

Прямий інтерес для психології здоров'я становлять різноманітні розділи соціології:

- девіантна поведінка;
- культура;
- масова культура;
- соціальна медицина тощо.

Очевидним є зв'язок психології здоров'я та психогігієни. Деякі автори навіть не схильні розмежовувати ці поняття, вважаючи їх синонімічними.

Психогігієна визначається ними як наука про забезпечення та

збереження психічного здоров'я, тобто наука, яка включає в себе систему заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Тісно взаємодіючи із профілактикою і психотерапією, психогігієна являє собою самостійний розділ медичної науки. Вона включає такі розділи: вікова психогігієна, психогігієна праці та навчання, психогігієна побуту, психогігієна сім'ї і статевого життя, психогігієна хворого.

Психологія здоров'я та здорового способу життя 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 усестороннє вдосконалення людини, підвищення якості її життя, у тому числі надання психологічної допомоги під час завершення життєвого шляху та смерті.

Психологія здоров'я та здорового способу життя спрямована на вдосконалення механізмів психосаморегуляції для підвищення психоемоційної стійкості, стресостійкості та зміцнення психічного компонента здоров'я.