

ТЕМА 2–3. РІВНІ, КРИТЕРІЇ ТА ФАКТОРИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ.

План:

1. Здоров'я людини в контексті психології
2. Критерії оцінювання здоров'я.
3. Базові визначення стану здоров'я.
4. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я.
5. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості.

1. 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.

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 здоров'я людини має особливості свого прояву.

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 уявлення про сутність і шляхи забезпечення здоров'я, пов'язаного з психологічним рівнем, поки що не можуть бути визнані як задовільні.

Здоров'я на психологічному рівні так чи інакше пов'язане з особистісним контекстом, у рамках якого людина з'являється як психічне ціле. Основне завдання цього рівня – зрозуміти головне: що таке здорова особистість. За визначенням психіатра С. С. Корсакова, чим гармонійніше об'єднані всі істотні властивості, що складають особистість, тим більше вона стійка, урівноважена і здатна протидіяти впливам, що прагнуть порушити її цілісність. Благополуччя в психічному здоров'ї особистості може бути порушене домінуванням певних та негативних за своєю суттю рис характеру, дефектами в моральній сфері, неправильним вибором ціннісних орієнтацій тощо.

Здоров'я на *соціальному рівні* розуміється досить умовно, тому що психологічні властивості особистості просто не існують поза системою суспільних відносин, у яку вона включена. Людина з'являється на цьому рівні насамперед як істота суспільна. І природно: тут на передній план виходять питання впливу соціуму на здоров'я особистості.

Психічне здоров'я переживає вплив із боку різних соціальних зв'язків, у тому числі родини, спілкування з друзями і родичами, роботи, дозвілля, приналежності до релігійних або інших організацій та ін., причому наслідки цих впливів можуть носити як позитивний, так і негативний характер. Тільки

люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Виховна занедбаність і несприятливі умови навколишнього середовища стають причиною різних форм неадекватної поведінки людини в суспільстві, кримінального розвитку особистості. Особистість може деградувати або змінитись, якщо зміниться її ставлення до людей, до праці або колективу. Тільки стійкість і сталість активних стосунків дадуть змогу особистості підтримувати власну впевненість та протистояти впливам середовища, переборювати опір зовнішніх умов, долати перешкоди і досягати поставлених цілей, здійснювати реалізацію своїх намірів. Реалізація ідей психічного здоров'я на соціальному рівні вимагає від суспільства перегляду укорінених, але не виправданих традицій і пріоритетів у сфері виховання й утворення, професійної зайнятості, організації дозвілля та відпочинку, індустрії харчування тощо.

Основою повноцінного розвитку людини є *психологічне здоров'я*. Саме поняття *психологічного здоров'я* (введене І.В. Дубровіною у 1991 р.) 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 справлятися з внутрішніми проблемами самостійно, до того як проблеми набудуть незворотного характеру.

На відміну від поняття «психічне здоров'я», термін «психологічне здоров'я» був введений відносно нещодавно, однак описувані цим поняттям особистісні особливості були предметом дослідження багатьох авторів і розглядалися в різних аспектах.

Розмежовуючи сфери психічного та психологічного здоров'я. І.В.Дубровіна визначає «*психологічне здоров'я*» як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, що забезпечують гармонію між потребами індивіда й суспільства і виступають передумовою орієнтації індивіда на виконання своєї життєвої задачі. Для визначення норми психологічного здоров'я важлива наявність певних особистісних характеристик, які забезпечують не лише успішну адаптацію, але й продуктивний розвиток людини на благо самій собі й суспільству через саморозуміння, самоприйняття та самовдосконалення.

Г.І. Малейчук, аналізуючи взаємозв'язки психічного та психологічного здоров'я, зазначає, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву здоров'я психічного. На думку автора, воно визначається ціннісно-смісловим змістом розвитку особистості.

В.С. Хомік розглядає психологічне здоров'я з точки зору реверсивної теорії особистості М. Аптера, який пропонує концепцію мотиваційного розмаїття: психологічне здоров'я залежить від повноти емоційних і поведінкових проявів. Воно проявляється у великому спектрі психологічних станів, широкій гамі емоційних реєстрів і переживанні мотиваційного розмаїття. А умовами здорового соціального розвитку особистості є зміни, непослідовність і нестабільність.

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

До критеріїв психологічного здоров'я відносять позитивну установку стосовно своєї особистості, духовне зростання і самореалізацію, інтегровану особистість, автономію, самодостатність, адекватність сприйняття реальності і компетентність у подоланні вимог оточуючого світу. Дослідники називають такі ознаки як відчуття щастя, задоволеність, врівноважений темперамент, інтелектуальність і «взірцева» соціальна поведінка.

Психологічне здоров'я описується як стан балансу між різними аспектами особистості людини (Р. Ассаджолі – психосинтез); як баланс між потребами індивіда і суспільства, який підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг); як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні, поведінкові аспекти (Н.Г. Гаранін, 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».

2. Критерії оцінювання здоров'я.

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).

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 життєвоважливих біологічних і психологічних процесів. При цьому, на думку В. Н. М'ясищева, врівноваженість людини й адекватність її реакції на зовнішні впливи мають велике значення у плані розмежування норми і патології. У неуврівноваженої 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.

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

Із визначення Ж. Годфруа (1992) можна виокремити такі *особливості урівноваженої людини*:

1. У фізичному плані врівноважена людина володіє відмінним тілесним здоров'ям. Психічна рівновага не існує без серйозної уваги до свого тіла. Давньоримський учений Ювенал стверджував: «У здоровому тілі – здоровий дух». Утім, як і навпаки. Фізичне і психічне здоров'я нероздільні та взаємозалежні.

2. У сексуальному й афективному плані урівноважений індивід здатний установлювати гармонійні інтимні відносини з іншими людьми; піклуючись про себе, не забуває піклуватися про інших.

3. В інтелектуальному плані врівноваженим може вважатися той, хто володіє гарними розумовими здібностями, що дають йому змогу мислити і діяти продуктивно; хто завжди шукає та знаходить вихід із важких ситуацій; швидко переходить від думок і слів до справи; прагне домогтися поставленої мети в розумний термін; не позбавлений уяви та любить шукати нетрадиційні варіанти вирішення проблеми.

4. У моральному плані врівноважена людина має почуття справедливості; схильна більше покладатися на свої судження, ніж на авторитети; завжди готова визнати свої помилки, не виставляючи їх, однак, напоказ.

5. У соціальному плані врівноважена людина, як правило, здатна встановлювати стосунки з іншими. Вона не розраховує своєї реакції заздалегідь, і ця безпосередність дає їй змогу легко спілкуватись як із тими, хто стоїть вище за соціальним статусом, так і з тими, хто стоїть нижче.

6. Нарешті, в особистісному плані врівноважена людина – це оптиміст, добродушна і життєрадісна особистість, яка любить життя та відповідає на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, зріла, тверезо мисляча, досить стійка в емоційному плані, що віддає перевагу досягати бажаного власними зусиллями, а не скаргами або маніпуляціями. Така людина з достатньою повагою ставиться до самої себе, але зберігає при цьому почуття гумору, що дозволяє їй сприймати власну персону не занадто серйозно.

Якщо в структурі власної особистості людина виявляє цей перелік вищеперерахованих якостей, отже, вона належить до 1/3 урівноважених людей на Землі. Якщо ще не вдалося увійти в цю когорту «зрілих і здорових особистостей», то, 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.

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.

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.

Дослідники Є. Абросимова, А. Ленгле визначальним критерієм психічного здоров'я вважають спроможність жити у внутрішній злагоді 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.

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. Веккер 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).

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; впорядкованість і причинну зумовленість психічних явищ, критичну самооцінку і оцінку оточуючих обставин, почуття прихильності до близьких людей і відповідальності за них; здатність до постійного розвитку і збагачення особистості.

Психічне здоров'я внутрішній стан людини, який забезпечує адекватну дійсності регуляцію поведінки; самовиховання особистості. 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, альтруїзм, відсутність скарг);

– самоактуалізація (розвиток, автономія);

– повага до себе та інших (відчуття власної цінності, здатність любити).

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.

Під поняттям здоров'я з психологічної точки зору Л.А.Руїс 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.

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.

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. 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.

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).

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.

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.

Щодо соціального здоров'я, то є різні підходи до його визначення. *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.

Індивідуальне здоров'я людини як суб'єкта визначає духовна складова. Більшість вчених наголошують на розмежуванні понять «психічне здоров'я» і «духовне здоров'я». Прадавні лікарі умовно розділяли захворювання на три категорії: духовні недуги, душевні страждання і тілесні немочі. 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.

Духовна складова пов'язана з максимальним розкриттям духовного, морального потенціалу, свідомим прагненням людини до реалізації вищих властивостей особистості. 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. 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.

Сформульовані основні положення духовного здоров'я мають свої витоки в античній філософії:

- 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.

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.

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.

К. Сельченко, цитуючи К. Уоддінгтона, зазначає, що «психічне є імперативно креодизуючим («kreod» – «канал») всі окремі частини рівнем розгортання активності цілого». Очевидно, що через психічний канал можлива гармонізація взаємодії усіх складових здоров'я і досягнення його високого рівня.

3. 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.

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.

Здоров'я з диспозиції визначається як динамічна здатність людини досягнути повноти власних фізичних, психічних і соціальних можливостей, а також відповідати вимогам середовища.

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: здоров'я – це процес збереження і розвитку фізіологічних, біологічних і психічних функцій, оптимальної трудової і соціальної активності при максимальній тривалості активного творчого життя; не як стале досягнення, але як безперервний пошук індивідуальних шляхів його зміни при збереженні того, що є для кожного індивіда найздоровшим.

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 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.

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 людиною здоровою, якщо вона довіряє своєму організмові та, як важливе джерело інформації, використовує свої відчуття, почуття й думки, а не поради інших. 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.

Зокрема, у НЛП здоров'я розглядають як суб'єктивне переживання: людина сама визначає рівень свого здоров'я, оцінюючи свої відчуття. 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 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.

К. Херцліх 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. 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.

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.

К. Пучальський 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).

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.

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. За К. Юнгом, здоровою може бути людина, котра асимілювала зміст свого несвідомого і вільна від захоплення будь-яким архетипом.

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.

Згідно з моделлю Лалонда, детермінантами здоров'я є чотири головні сфери, які різною мірою зумовлюють особливості здоров'я:

– *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;

– *вплив фізичного і психосоціального середовища* (стан природного середовища, умови проживання та праці, культурні особливості соціального середовища, економічний і соціальний статус, вплив соціальних груп та піддатливість до цього впливу, доступність соціальної підтримки) – 21% варіації здоров'я;

– *рівень розвитку системи охорони здоров'я* (рівень розвитку медицини, доступність медичних послуг) – 10% варіації здоров'я.

Внеском психології у науки про здоров'я є також визначення відмінності між здоров'ям *об'єктивним*, свідченням якого є медична оцінка, і суб'єктивним сприйняттям здоров'я, яке називають *суб'єктивним* здоров'ям. Ці дві оцінки здоров'я зазвичай корелюють між собою, однак між ними існують значні розбіжності. Необхідно також брати до уваги сучасну тенденцію

визнавати відповідальність самої людини за власне здоров'я. Це означає просто революцію стосовно існуючого в традиційній медицині принципу перекладання цієї відповідальності на лікаря. Така принципова зміна погляду є результатом збільшення знань про зв'язок поведінки людини і стану її здоров'я, а також розвитку популяризації ідеї здорового способу життя.

Здоров'я можна розглядати як оптимальну передумову (умову) для виконання людиною визначених життєвих цілей і завдань, її призначення, в кінцевому результаті її самореалізації на Землі. Головний принцип розвитку здоров'я полягає не тільки в тому, щоб мати міцне здоров'я, а й у тому, щоб реалізувати за допомогою здоров'я свою місію (мету).

«Здоров'я заради здоров'я не потрібно, воно цінне, бо є обов'язковою умовою ефективної діяльності, через яку досягається щастя», - писав лікар-довгожитель М.М. Амосов.

Отож, вчені наголошують на тому, що до здоров'я не можна підходити як до простої дихотомії: хвороба – відсутність хвороби. Наприклад, W.Spitzer виділяє цілий спектр станів здоров'я людини, кожному з яких відповідає свій рівень якості життя: абсолютно здорові практично здорові перехідна зона визначено хворі передсмертний стан.

О.В.Корнієнко також розглядає **здоров'я як багаторівневий континуум якісно й кількісно відмінних станів**: здоров'я, умовне здоров'я, нездужання (останні два стани характеризуються невизначеністю скарг), фізична реабілітація, страждання від фізичного недоліку, необхідність у домашньому догляді (починаючи з останнього всі решта станів можна віднести до визначених захворювань), необхідність у госпіталізації, тимчасові втрати свідомості, перманентна втрата свідомості.

У біосинтезі – відносно новому напрямку тілесно-орієнтованої психотерапії, котрий розвивається з початку 70-х рр. ХХ ст. Д.Боаделлою та ін., **здоров'я** розглядається як широкий спектр проявів і станів, тому визнається право на невротичні реакції благополучних людей і здатність до «здорового реагування» в осіб з важкими соматичними і психічними розладами.

М.М. Пустовойт зазначає, що розгляд будь-якої патології з психосоматичної перспективи «вводить у гру» щонайменше ще один вагомий патогенетичний фактор – інтерпретуючого індивіда, тобто індивіда як носія певного пояснення всього, що з ним відбувається – здоров'я чи хвороби.

Дослідження взаємозв'язків соматичної і психічної складової здоров'я, які знаходять свій вияв, з одного боку, в змінах, що відбуваються в особистості під дією хвороби, з іншого – в ефектах впливу суб'єктивного образу хвороби чи здоров'я на самопочуття і стан функціональних систем організму, були започатковані давно.

Хвороба здійснює на психіку соматогенний та психогенний вплив. Перший пов'язаний із безпосередньою дією на ЦНС соматичних шкідливих явищ (порушення гемодинаміки чи інтоксикації) і самих інтенсивних больових відчуттів. Основною формою прояву психогенного впливу соматичного захворювання на психіку є психологічна реакція на сам факт захворювання і його наслідки, на больові відчуття і порушення загального самопочуття, яку й прийнято означати поняттям внутрішня картина хвороби (ВКХ).

Таким чином, різні рівні адаптаційно-приспосувальних функцій організму людини до постійно-змінних умов зовнішнього середовища являють собою перехідні стани між здоров'ям і хворобою.

Здоров'я і хвороба належать до тих взаємодоповнюючих понять, які не можуть бути однозначно визначені, і їх постійне осмислення, переоцінка призводять до становлення нового знання, до формування більш цілісного погляду на феномен людини. Труднощі визначення цих понять полягають у тому, що будь-які уявлення про здоров'я і хворобу завжди відносні, історичні, вони являють собою продукт наукового дискурсу, що домінує в конкретному чи професійному суспільстві. Іншими словами, в осмисленні феноменів здоров'я і хвороби завжди потрібно враховувати фактор їхньої соціокультурної детермінації.

Зазвичай людина вважає, що *нездоров'я* є результатом поганого харчування, некомфортного життя, забруднення середовища проживання, відсутності належної медичної допомоги. Разом із тим багато людей у різних країнах мають усе в надлишку, але і в них існує чимало проблем зі здоров'ям.

Підвищення рівня здоров'я пов'язане не лише з розвитком медицини, поліпшенням харчування і т. д., а й зі свідомою, розумною роботою самої людини із відновлення та розвитку життєвих ресурсів, із перетворення здорового способу життя у фундаментальний складник Я-образу.

4. Фактори підвищення рівня психічного здоров'я.

У психологічній літературі виділяють три основні групи психологічних факторів, які корелюють зі здоров'ям і хворобою, тобто ті фактори, які впливають на хворобу та здоров'я.

1. Незалежні. До цієї групи входять такі фактори, як:

а) спонукачі:

– поведінкові патерни, які включають у себе два типи факторів поведінки – А і В. Фактор поведінки типу А, як указує Г. С. Нікіфоров, є найбільше дослідженим поведінковим фактором, який впливає на виникнення серцево-судинних захворювань, особливо ішемічну хворобу серця – ІХС. За твердженням автора, у сучасній літературі цей тип визначається як діяльнісно-емоційний комплекс, що включає в себе як поведінкові позиції (амбіційність, агресивність, компетентність, роздратованість), так і специфічну поведінку (м'язову напругу, швидкий та емоційний стиль мови, пришвидшений темп діяльності), а також переважаючі емоційні відповіді (роздратування, ворожість, гнів). Поведінка типу В протилежна за своїми характеристиками щодо поведінки типу А;

– патерни, що підтримують диспозицію, такі як витривалість, оптимізм (поведінкова особливість, яка характеризується позитивними стійкими зусиллями, спрямованими на покращення ситуації), і протилежна властивість – песимізм, а також сила – Я (механізм, що пов'язує психосоціальний вплив та здоров'я. Сила – Я може впливати на фізіологічну систему, яка опосередковує здорове функціонування). Вищеперераховані патерни становлять особистісні конструкти, пов'язані з індивідуальними можливостями реагування на труднощі оптимістичним чи есимістичним чином;

– емоційні патерни. В основному, за Г. С. Нікіфоровим, вивчаються труднощі в емоційному вираженні, які мають два аспекти: алекситимія та репресивний особистісний стиль. Алекситимія розглядається як нездатність використовувати мову для описання емоційного досвіду. Подібні труднощі пов'язані з численними психосоматичними розладами, наприклад хронічними болями і захворюваннями дихальної системи, у тому числі бронхіальною астмою. Репресивний особистісний стиль (поведінковий тип С) характеризується униканням потенційних травмуючих ситуацій, які б могли призвести до свідомого конфлікту чи негативного досвіду, що може викликати труднощі. Поведінка типу С являє собою неспроможність виражати емоції, особливо негативні, відкритим чином;

б) когнітивні фактори, до яких належать уявлення про здоров'я і хвороби, про норму в психіці й соматичі; різноманітні моделі віри в лікування, у профілактику, контроль за обставинами життя, установки, цінності, атрибуції, психотерапевтичні міфи; сприйняття ризику і вразливості, самооцінка здоров'я. Базовими поняттями у групі когнітивних факторів є здоров'я, здоровий спосіб життя, якість життя, здорова поведінка.

Уявлення про хворобу і здоров'я залежить від:

- загальноприйнятого підходу та уявлень медицини про хворобу в цьому історичному контексті;
- від формального зразка, який, у свою чергу, включає приклади цих хвороб.

Сприйняття ризику та вразливості залежить від досвіду людини. Люди, як правило, недооцінюють свій власний ризик, пов'язаний із захворюваннями чи іншими негативними життєвими подіями. Індивіди, які не мають досвіду подолання негативних життєвих подій чи хвороб, вважають себе невразливими. Контроль за своїм життям чи, навпаки, відсутність почуття контролю значною мірою впливають на емоційне, когнітивне, фізичне благополуччя індивіда. За допомогою механізмів копінгу (копінгові стратегії (англ. coping, coping strategy) – це те, що робить людина, аби подолати стрес (англ. to cope with)). Поняття об'єднує когнітивні, емоційні і поведінкові стратегії, які використовуються щоб подолати запити щоденного життя.

а) здійснюється контроль над здоров'ям, що забезпечує зниження стресу, а також засобом прямого фізіологічного впливу можна впливати на імунну й ендокринну системи;

в) соціальне середовище включає в себе такі три фактори, як соціальна підтримка, шлюб і сім'я, професійне оточення. За підсумками Г.С. Никифорова, найбільше вивчено вплив останнього, а також шлюбних партнерів та інших членів сім'ї, які можуть підтримувати як здорову, так і нездорову поведінку людини. Соціальна підтримка (СП) описується як процес, засобом якого соціальний контекст впливає на індивіда;

г) демографічні змінні, серед яких завжди переважають біологічні концепції. Фактор статі передбачає вивчення здоров'я чоловіків і жінок, яке залежить від гендерних ролей чоловіків та жінок і гендерно-специфічних стресів. Фактор віку на сьогодні розглядається з іншої точки зору. Якщо раніше враховувалися біологічні вікові зміни, то на сьогоднішньому етапі робиться

акцент на факторі сприйняття віку, тобто на сприйнятті старіння. Із віком збільшується зв'язок між індивідуальним здоров'ям і впливом змінних соціального середовища. Етнічні групи й соціальні класи також розглядалися раніше з біологічної позиції, а зараз – із соціальної. Як правило, наслідком низького соціально-культурного і матеріального статусу зазвичай стає менш стабільне й визнане оточення, що, у свою чергу, змінює сприйняття себе та своєї групи і зменшує здатність до психологічної адаптації.

Таким чином, сприяючі фактори різним чином впливають на особистість та вірогідність здоров'я чи хвороби. Так, особистість може стати хворою внаслідок своєї мотиваційно-нездорової поведінки; особистісні фактори можуть прямо формувати хворобу через особливості фізіологічних механізмів; біологічні фактори хвороби можуть бути пов'язані з особистістю; різноманітні фонові впливи (середовище) можуть бути задіяні між хворобою та особистістю. На сьогодні ще залишається невідомим, вплив яких факторів є переважаючим.

2. Передаючі фактори являють собою специфічну поведінку, яка виникає у відповідь на різноманітні стреси. До передаючих факторів належать:

– оволодіння, подолання (копінг) проблем різного рівня (переживання і регуляція проблем та стресів, саморегуляція тощо);

– уживання і зловживання речовинами (харчовими продуктами, ліками, алкоголем, нікотином тощо), які в психології здоров'я розглядаються як одна зі стратегій подолання та регуляції зовнішніх стресорів чи внутрішніх проблем, але з негативними результатами для здоров'я;

– види поведінки, що сприяють здоров'ю (фізична активність, вибір екологічного середовища і самозберігаюча поведінка в цілому);

– дотримання правил із підтримки здоров'я та прихильність до них – це добровільні зусилля, спрямовані на планування і здійснення лікування, на збереження здоров'я в умовах виконання певних дій. До них належать регулярне виконання різноманітних лікувальних і профілактичних процедур: профілактичні самоогляди, регулярна турбота про ротову порожнину, використання ременів безпеки, зниження ваги та збільшення фізичного навантаження, виконання лікувальних процедур. Чим сильнішими й небезпечнішими сприймаються захворювання, тим більше правил дотримуються люди.

3. Мотиватори, до яких входять такі фактори, як:

– стресори (загальний стрес), які приводять у дію багато інших факторів й активізують механізми копіngu;

– існування в хворобі (особистість у стані хвороби) – процеси адаптації до гострих епізодів хвороби. До цих процесів належать атрибуційний пошук, потенціальна дисфорія, стурбованість своїм станом.

Сюди включають поведінку з оцінки хвороби (у тому числі інформаційний пошук), соціальні порівняння, заперечення хвороби.

Існують три важливі компоненти в складній структурі стану здоров'я особистості – фізичне, психічне й соціальне здоров'я.

Основними факторами, що впливають на фізичне здоров'я є такі:

1. Рівень фізичного розвитку – це біологічний процес становлення і зміни природних морфологічних (від грецького *morphe* – форма) та функціональних

(від латинського *functio* – виконання, здійснення, реалізація) властивостей організму людини протягом її життя (ріст, маса тіла, об'єм грудної клітини, життєвий уміст легень, максимальне використання кисню, сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність й інше). Фізичним розвитком можна керувати.

2. В основі керування фізичним розвитком лежить біологічний закон управління та закон єдності форм і функцій організму. Але в той же час необхідно знати:

– фізичний розвиток обумовлюється законами спадковості, які повинні враховуватись як сприятливі фактори, чи, навпаки, заважаючи фізичному розвитку людини;

– процес фізичного розвитку підпорядковується також закону вікової періодизації. Втручатися в цей процес із метою керування можна лише на основі врахування особливостей і можливостей людського організму в різні вікові періоди: становлення і росту, найвищого розвитку форм та функцій організму, старіння;

– процес фізичного розвитку підкоряється закону єдності організму і середовища та, відповідно, істотно залежить від умов життя людини. Вплив на фізичний розвиток має також географічне середовище.

3. *Рівень фізичної підготовки* – зовнішні прояви рівня фізичної активності: рівня розвитку фізичних якостей (сила, швидкість, витривалість, гнучкість, спритність) і міри оволодіння руховими вміннями й навиками, необхідними для успішного здійснення певного виду діяльності людини (професійна праця, спорт тощо).

4. *Рівень функціональної підготовки організму* до виконання фізичних навантажень. Зовнішні прояви фізичної підготовки людини забезпечуються діяльністю (функціонуванням) кістково-м'язової, дихальної, серцево-судинної, нервової й інших систем організму. При цьому організм у цілому виконує певну роботу, витрачаючи ту чи іншу енергію, та переживає відповідне фізичне навантаження. Стан систем організму, їх реакція на надане фізичне навантаження визначають функціональну підготовку (приспосованість) організму до фізичного навантаження.

5. *Рівень і здатність до мобілізації адаптивних резервів організму*, що забезпечують його пристосування до впливів різноманітних факторів навколишнього середовища.

Г. С. Нікіфоров зазначає, що слід розрізняти структурні (морфологічні) та функціональні резерви. **Структурні резерви** – особливості будови окремих елементів організму (клітин, тканин, органів і систем органів), що проявляються в розвитку й міцності м'язової та кісткової тканин, в особливостях будови міофібрил і м'язових волокон, у міцності й рухливості суглобного апарату, в характері васкуляризації скелетних і серцевих м'язів, у розвитку міжнейронних зв'язків та ін., які, у свою чергу, мають істотний вплив на функціональні можливості організму. **Функціональні резерви** являють собою можливості зміни функціональної активності структурних елементів організму, можливості їх взаємодії з метою досягнення результату діяльності людиною для адаптації до фізичних, психоемоційних навантажень і впливу на

організм різних факторів зовнішнього середовища. Функціональні резерви організму включають три відносно самостійні види резервів: біохімічні, фізіологічні та психічні, які інтегруються в систему резервів адаптації організму. **Біохімічні резерви** – це можливості збільшення швидкості протікання й об'єму біохімічних процесів, пов'язаних з економічністю та інтенсивністю енергетичного і пластичного об'єму та їх регуляцією. Біологічні резерви забезпечують не лише енергетичний і пластичний обмін, але й гомеостаз організму та пов'язані в основному з клітинним і тканинним рівнями.

Фізіологічні резерви являють собою можливості органів та систем органів змінювати свою функціональну активність і взаємодію між собою з метою досягнення оптимального функціонування організму в конкретних умовах. Матеріальними носіями фізіологічних резервів є органи і система органів, а також механізми, що забезпечують підтримку гомеостазу, переробку інформації та координацію вегетативних функцій і рухових актів.

Психічні резерви можуть бути представлені як можливості психіки, пов'язані з проявами таких якостей, як пам'ять, увага, мислення тощо, з волею і мотивацією діяльності людини й визначають тактику її поведінки, особливості психологічної та соціальної адаптації.

До факторів підвищення рівня здоров'я належить також духовне здоров'я особистості. На **духовне здоров'я** впливають висока моральність, свідомість і наповненість життя, гармонія із собою та навколишнім світом, любов і віра.

Як бачимо, на психічне здоров'я людини впливає величезна кількість факторів. Окрім вищеописаних, виділяють ще такі:

1. Прийняття відповідальності за своє життя, зокрема за своє здоров'я. Відхід від відповідальності став настільки характерною рисою сучасної людини, що це знайшло відображення в повсякденній мові. Люди часто говорять про те, що —погано живеться, —життя не склалося, —недоля. Позбавлені займенника —я, ці фрази виражають відмову від індивідуальної відповідальності та свідчать про підпорядкування обставинам, про пасивність стосовно самого себе. Тільки прийнявши відповідальність на себе за вільний усвідомлений вибір і за його наслідки, людина може стати творцем своєї долі. Кожний здатний здійснити вибір на користь здоров'я та самореалізації, однак не кожен це робить.

2. Самопізнання як аналіз себе. У своїх психоаналітичних вимогах З. Фрейд показав, що багато із психосоматичних порушень обумовлені витісненням, відмовленням від самопізнання, усуненням свідомості будь-якої інформації, здатної зачепити самолюбство. Подолання витіснення і знаходження повнішого знання про самого себе підвищує зрілість та відповідальність особистості за своє психічне благополуччя. Це можна показати на прикладі самооцінки. Адекватність самооцінки залежить від співвідношення пізнавального і захисного компонентів. Чим глибше людина пізнає себе, тим адекватніша (не вище) самооцінка, і навпаки.

3. Саморозуміння і прийняття себе, процес внутрішньої інтеграції. Самопізнання є необхідною, але не достатньою умовою. Наступний крок – прийняття себе таким, який ти є, прийняття протиріч внутрішнього світу і досягнення цілісності Я. У мистецтві свідоме зусилля та несвідомий імпульс,

розум і почуття створюють єдине ціле, тому люди з незапам'ятних часів використовували різні його види, наприклад музику, танець, для зцілення душевних та фізичних недуг (нині це складає основу арттерапії).

4. Уміння жити сьогоднішнім, чому приділяється велика увага в гештальт-терапії. Як показав Ф. Перлз, порушення психічного здоров'я часто зв'язані або із застряганням у своєму травматичному минулому, або із марним фантазуванням про те, що не наступить у майбутньому. Уміння жити актуальними переживаннями і здійснювати (реалізовувати) свою унікальність тут і тепер є необхідною умовою гармонійного існування та творчого самовираження особистості, а отже, психічного здоров'я. Альтернативою цьому є принцип там і тоді, тобто віра у світле майбутнє, яке можна відсовувати до нескінченності й іти від реальності.

5. Свідомість індивідуального буття і, як наслідок, усвідомлено вибудована ієрархія цінностей. А. Маслоу, наприклад, уважав, що людина має потребу в ціннісній системі відліку, відповідно до якої можна жити і розуміти життя так само, як вона має потребу в сонці, кальції та любові. Для того, щоб стати здоровою, людині важливо усвідомити, що вона хоче і для чого, тобто побудувати свою індивідуальну систему життєвих цілей та цінностей.

6. Здатність до розуміння, слухання і прийняття інших. Емпатійне розуміння – не тільки професійна навичка психотерапевта, але й базова властивість здорової особистості.

5. Принципи забезпечення психічного здоров'я особистості

До **принципів** забезпечення психічного здоров'я відносять такі:

1. Комплексність. Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто уміння гармонізувати відносини з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, переборювати перешкоди щодо особистісного росту і реалізовувати свій духовний потенціал. У випадку односторонності оздоровлення, наприклад при бездумній виснажливій роботі на тренажерах, часто ігноруються духовний та соціальний аспекти здоров'я.

2. Креативність. У процесі оздоровлення досить шкідливі різні догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів (панацеї), а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Немає рації сліпо відповідати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухатися до власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи в кожній конкретній ситуації.

3. Принцип «внутрішнього спостерігача». Вимагає уважності до себе, своїх відчуттів, почуттів, станів. Самовідчуття здійснює природний контроль за внутрішніми станами організму і психіки. Цей принцип має на увазі перенесення центру уваги із зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу, перетворення та відновлення самого себе.

4. Зміцнення і розвиток позитивних установок. Цей принцип полягає в подоланні фіксації на негативній стороні буття, зокрема на хворобливих станах, через прийняття себе у світі та світу в собі; в освоєнні стратегії співробітництва, що дає можливість гармонійного співіснування з іншими

людьми і світом у цілому.

Як показують дослідження, оптимістично налаштовані люди високо, в основному, оцінюють стан свого здоров'я, тоді як песимісти, навпаки, одержують низькі показники під час самооцінки здоров'я.

Окрім вище представлених принципів, виділяють такі ознаки, які забезпечують психічне здоров'я:

- структурна і функціональна збереженість систем та органів людини;
- індивідуальна пристосованість до фізичного й соціального середовища;
- збереження звичного самопочуття.

Відзначимо, що дві з трьох ознак є категорії психологічні. Що ж стосується останньої ознаки (збереження звичного самопочуття), те саме самопочуття можна розкласти на складові частини. У комплексі характеристик **самопочуття** виділяють такі:

- відсутність хвороб;
- настрій;
- якість і кількість сну;
- апетит;
- продуктивність діяльності;
- міра втомлюваності;
- кількість міжособистісних зв'язків (бажання спілкуватися з іншими);
- тривалість, частота позитивних емоцій.

Існує ще цілий ряд суб'єктивних факторів для кожної окремої людини. Східні й західні древні філософські вчення давно з'ясували ознаки гарного **самопочуття**:

- людина почуває себе добре, якщо переживає спокій;
- може одержувати задоволення від перебування з іншими людьми;
- відчуває внутрішню свободу.

Таким чином, процес життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і достатню його тривалість, впливає на забезпечення психічного здоров'я особистості.

Основною перешкодою, що стоїть на шляху забезпечення психічного здоров'я людини, є її власні якості, передусім здатність до ідентифікації, повне ототожнення себе з тим, що відбувається.

Друга перешкода – здатність брехати, тобто говорити про те, що в дійсності невідомо. Неправда є проявом часткового (неістинного) знання, знання без справжнього розуміння. Неправда виявляє себе як механічне мислення, репродуктивна уява, постійний зовнішній і внутрішній діалоги, зайві рухи та м'язова напруга, що поглинають час і енергію людини.

Третя перешкода – нездатність любити. Ця якість найтіснішим чином пов'язана зі здатністю до ідентифікації. Нездатність любити виявляється в постійних метаморфозах любові, що здійснюються в ненависті, гніві, депресії, нудзї, роздратуванні, підозрілості, песимізмі тощо і наповнюють усе емоційне життя людини, як правило, ретельно приховуване під маскою благополуччя або індіферентності.

Моральна позиція людини також визначає психічне благополуччя і

багато в чому залежить від її ставлення до себе, інших людей та навколишнього світу, у цілому – від ставлення до життя, тобто від її характеру.

А це, у свою чергу, вказує на рівень задоволеності особистості собою і своїм життям. **Задоволеність життям** багато в чому залежить від того, наскільки людина корисна суспільству. Легко любити людство, але нелегко любити людину. Справжня любов до людства може початися саме з надання добра конкретному ближньому.

Таким чином, у завдання людини входить уміння:

– гармонійно розподіляти енергію за всіма сферами так, щоб вона 25% своєї енергії (не обов'язково часу) могла присвятити своїм фізичним потребам;

– 25% – спрямувала на свою діяльність, будь то професійна праця або домашня робота;

– 25% – на міжособистісне спілкування (родина, друзі, колеги);

– 25% енергії віддавала б інтуїції, фантазії, міркуванням про майбутнє, про сенс життя та релігійно-духовні шукання (тобто, присвятила цей час усамітненню, спілкуванню із собою).

Подібна схема може розглядатись як ідеальна, до якої варто щодня прагнути.