

# ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ПСИХОЛОГІЧНИХ ПЕРЕДУМОВ

## УКРІПЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ

Гринь А.Р., Гринь О.Р.

Національний технічний університет України  
«Київський політехнічний інститут»,

Національний університет фізичного виховання і спорту України

*У статті розглянуті проблеми теоретичного обґрунтування ролі психологічної складової у забезпеченні укріплення та збереження здоров'я людини.*

Ключові слова: укріплення здоров'я, психологія здоров'я, спорт, здоров'я людини.

**Постановка проблеми.** Зростаючий інтерес до здоров'я та здорового способу життя для сучасного суспільства є цілком закономірним - це необхідна умова активної і нормальної життєдіяльності людини. Негативні зміни і порушення здоров'я призводять до небажаних наслідків і позначаються на звичному способі життя, що склалася у практиці соціальних контактів, зумовлюють можливу втрату професійної дієздатності, змушують коригувати плани на майбутнє.

Останнім часом спостерігається стійка тенденція погіршення здоров'я різних груп працездатного населення. Вона є однією з найважливіших проблем охорони здоров'я, перш за все, здорової людини, незважаючи на те, що в переліку напрямів наукових досліджень сьогодні все більше це питання розглядається з точки зору вирішення глобальних проблем - екологічних, демографічних, соціальних, ресурсних та інші. Це не дивно, тому що здоров'я людини є феноменом багатофакторним, вельми складним і системним за своєю сутністю і має свою специфіку, що проявляється на різних рівнях аналізу: фізичному, психологічному і соціальному.

Проблема здоров'я носить виражений комплексний характер, однак, здається, що тут потрібні також пошук, рішення і рекомендації, що знаходяться в галузі компетенції фахівців, які могли б забезпечити розробку дієвих психологічних стратегій, спрямованих на збереження і зміцнення здоров'я, інноваційних підходів в системі управління здоров'ям людини та підтриманням його на належному рівні.

**Мета дослідження** - теоретично обґрунтувати роль психологічної складової в розумінні й забезпеченні здоров'я людини.

**Обговорення результатів.** Аналіз ряду робіт і досліджень (Ананьєв В.А., 1998; Водоп'янова Н.Є., Ходірева Н.В., 1991; Никифоров Г.С., 2003 та ін.) дозволяє зробити висновок, що психологія здоров'я представляє галузь наукових знань про

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

Дослідження, що охоплюють різні проблеми в галузі психології здоров'я ( Гурвич І.М., 1999) дозволяють зробити висновки про їх тематичне розмаїття і вказують на те, що виділити власне предметну складову психології здоров'я виявляється нелегким завданням. Тим не менш, можна вважати, що найбільш адекватним сучасному стану психології здоров'я є її визначення через розкриття основної тематики, що становить предмет теоретичних і практичних досліджень і наукового пошуку. Можна визначити основні напрямки та завдання, що входять до сфери інтересів психології здоров'я, не претендуючи на їх вичерпний перелік. Вони включають: базисні поняття і дефініції психології здоров'я; дослідження та систематизація критеріїв психологічного та соціального здоров'я, методи діагностики, оцінки і самооцінки психологічного та соціального здоров'я; моніторинг здоров'я на початкових стадіях захворювань, профілактика психічних і психосоматичних захворювань; вивчення станів перед хворобою особи і їх профілактика; фактори здорового способу життя (формування, збереження і зміцнення здоров'я) і визначення факторів, що впливають на ставлення до здоров'я, формування внутрішньої картини здоров'я; розробка концепції здорової особистості та психологічні механізми здорової та стійкої до стресів поведінки; розробка індивідуально-орієнтованих програм з урахуванням стану здоров'я ; психологічна допомога в кризові періоди життєвого шляху і т.п.

Прямий і безпосередній інтерес для психології здоров'я представляють різні напрямки і галузі самої психологічної науки - вікова, соціальна психологія, психологія фізичного виховання та спорту та ін..

У дослідженнях (Волков І.П., Сурков Е.П., 1989; Горбунов Г.Д., 1995; Сопов В.Ф., 2004; Родіонов А.В., 2005; Грігорьянц І.А.; 2006; Яковлев В.П.; 2006 і ін..) підкреслюється, що спорт вищих досягнень можна віднести до особливих видів екстремальної діяльності, висуваючи при цьому підвищені вимоги до людини, його психічного стану і, в силу цього це, не завжди позитивно впливає на моральне, фізичне і психічне здоров'я спортсмена. Неприятливі чинники спортивного життя настільки можуть ускладнювати діяльність спортсменів, що вони все більше потребують професійної психологічної підтримки, а питання профілактики, охорони психічного здоров'я та надання психологічної допомоги в рамках супроводу підготовки кваліфікованих спортсменів набувають все більшого значення і актуальності. Поширена думка: «Спорт - це здоров'я» - не так вірно, як це здається, зазначає відомий фахівець у галузі спортивної медицини Е. Дойзер у своїй книзі «Здоров'я спортсмена» (1980). Спорт може служити здоров'ю людини, але він же може завдати йому значної шкоди, якщо не дотримуватися «правил гри».

Питання про охорону здоров'я виникає, насамперед, у видах спорту, пов'язаних з небезпекою травмування (увага, природно, фіксується на травмах фізичних, а чи враховуються психологічні травми?!) Або в спорті вищих досягнень, де учасники змагань балансують на межі своїх фізичних і психічних можливостей. Статистика називає види спорту з відносно великою кількістю нещасних випадків, які закінчуються смертю або інвалідністю спортсмена, і види спорту, заняття якими супроводжуються ушкодженнями різного ступеня тяжкості і травмами. Зростання кількості спортсменів і людей, які активно займаються цими потенційно небезпечними видами спорту, ставить на порядок денний актуальні питання охорони їх здоров'я, не тільки за допомогою засобів і методів спортивної медицини. Можна зауважити, що проблема забезпечення психічного здоров'я, один з прикладних напрямків як психології здоров'я, так і всього комплексу проблем, об'єднаних поняттям «фітнес», а також психології суб'єктів фізичного виховання і спорту, особливо спорту вищих досягнень. У цьому контексті вона стикається з необхідністю усвідомлення існуючих змін у життєдіяльності спортсменів і повинна активніше включатися в розробку і вирішення важливих для теорії та практики фізичного виховання і спорту завдань.

Представляється важливим, що для побудови індивідуальної стратегії забезпечення психічного здоров'я необхідно розвивати психологічну компетентність щодо здоров'я, і, можливо, радикально змінити якість власного життя як інтегрального показника психологічного, фізичного та емоційного благополуччя у суб'єктивному особистісному сприйнятті.

Так чи інакше, але реалії сучасного спорту припускають розробку та обґрунтування дієвої системи забезпечення психічного здоров'я в рамках супроводу підготовки спортсмена як суб'єкта спортивної діяльності протягом спортивної кар'єри, здатного до здійснення самостійного і відповідального визначення власного шляху професійного розвитку та особистісного зростання.

Відома комплексна валеологічна програма розвитку людини - «квітка потенціалів» - включає в себе основні завдання і методи психології здоров'я. Ця програма є цілісною системою теоретико-практичних уявлень, пов'язаних між собою загальним змістом, спрямованістю і технологіями, може бути символічно представлена у вигляді квітки, сім пелюстків якої формують різні потенціали, що відображають аспекти психічного, фізичного і соціального здоров'я людини. Мета практичної роботи у психології здоров'я - максимальне розкриття кожного з потенціалів через навчання людини самостійно користуватися окремими методами саморозвитку, самовдосконалення.

1. Потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров'я) - здатність людини розвивати інтелект і вміти ним користуватися. Методи: розвиваючі стратегії навчання, концентрація уваги, нейролінгвістичне програмування, рефлексивні техніки та ін.
2. Потенціал волі (особистісний аспект здоров'я) - здатність людини до

самореалізації; вміння ставити цілі та досягати їх, вибираючи адекватні засоби.

Методи: гуманістично-орієнтована психотерапія, групи особистісного зростання, моделі побудови, реалізації цілей і перенацілювання.

3. Потенціал почуттів (емоційний аспект здоров'я) - здатність людини конгруентно виражати свої почуття, розуміти і приймати почуття інших. Методи: сенситивний тренінг, гештальт-терапія, групи особистісного зростання.

4. Потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я) - здатність розвивати соматичну складову здоров'я, «усвідомлювати» та вдосконалювати власну «тілесність» як властивість своєї особистості. Методи: тілесно-орієнтована терапія, дихальна практика, методи саморегуляції та варіанти спрямованого само-тренінгу.

5. Громадський потенціал (соціальний аспект здоров'я) - здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов, підвищувати рівень комунікативної компетентності. Методи: соціально-орієнтований тренінг, тренінги професійного спілкування, форми психотерапевтичної роботи та ін.

6. Духовний потенціал (духовний аспект здоров'я) - здатність розвивати духовну природу людини, висловлювати вищі цінності. Методи: трансперсональна психотерапія, медитація, приголомшлива психотерапія (по Ананьєву) та ін.

7. Креативний потенціал (творчий аспект здоров'я) - здатність до творчої активності, творчого самовираження, виходячи за рамки, що обмежують знання і досвід.

Методи: арт-терапія, ізо-, музико-, танцтерапія, перформенс, тренінги креативності.

Всі ці напрямки роботи можуть включати самопізнання, самовиховання та інтегруватися в процесах розвитку та «збагачення» особистості спортсмена, вдосконалюватись у спортивній діяльності на різних рівнях взаємодії з навколишнім середовищем. Як суб'єкт власної життєдіяльності спортсмен сам може визначати життєву мету та шляхи їх досягнення, пріоритети і цінності, формувати установки та ідеали, удосконалювати свою професійну майстерність, організовувати свою діяльність і здійснюючи її саморегуляцію.

У той же час практика показує, що спортивна діяльність може багатопланово впливати на розвиток особистості спортсмена, а баланс позитивних і негативних впливів занять спортом на моральне, фізичне здоров'я залежить не тільки від об'єктивних особливостей спорту як особливого виду змагальної діяльності, а й від особливостей організації та самоорганізації роботи, спрямованої на запобігання небажаних змін у психіці спортсмена як суб'єкта такої діяльності.

### **Висновки.**

- Наявність психічної складової у забезпеченні здоров'я дозволяє розглянути перспективи та глобальність заходів психології здоров'я. Спрямованість її досліджень може бути сфокусована на приватні галузі збереження та розвитку як індивідуального і, так і суспільного здоров'я.
- Сучасні уявлення про сутність та шляхи забезпечення здоров'я, пов'язаного з психологічним рівнем, поки ще далекі від повного розуміння і в цілому не можуть

вважатися розробленими і бути оцінені задовільно. Питання здоров'я, пов'язані з психологічним рівнем, так чи інакше пов'язані з особистісним контекстом розгляду, оскільки протягом життя, в процесі професійної діяльності людина може бити схильною тимчасовим або стійким змінам в стані здоров'я.

### Література

1. Ананьев В.А. Введение в психологию здоровья: Учебное пособие. - СПб.: «Питер», 1998, с. 10-48.
2. Брехман И.И Валеология – наука о здоровье. – М., 1990, С. 70-78.
3. Гурвич И.Н. Социальная психология здоровья. - СПб.: «Питер», 1999, с. 16-43.
4. Яковлев В.П. Психологическая нагрузка и здоровье человека – В журн. «Теория и практика физич. культ., 2006, №6, с. 50-53

#### **Аннотация. Гринь А.Р., Гринь А.Р.. Обеспечения психологических предпосылок укрепления здоровья человека.**

В статье рассмотрены проблемы теоретического обоснования роли психологической составляющей в обеспечении, укреплении и сохранения здоровья человека.

Ключевые слова: укрепление здоровья, психология здоровья, спорт, здоровье человека.

#### **Annotation. Gryn A.R., Gryn A.R.. Provide mental preconditions for strengthening human health.**

The article considers the problem of the theoretical basis of the role of the psychological component in the provision, promotion and preservation of human health.

Key words: health promotion, health psychology, sport and health.