
ОСВІТНІ АСПЕКТИ НАВЧАЛЬНОГО КУРСУ «ПСИХОЛОГІЯ ЗДОРОВ'Я І ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ»

Інна Толкунова

Анотація. *Рассмотрены современные аспекты нового научного направления «Психология здоровья и здорового образа жизни». Психическое здоровье обеспечивается на разных, но взаимосвязанных уровнях функционирования: биологическом, психологическом и социальном. Главной целью психологии здоровья является всестороннее совершенствование человека, которое определяет вектор процесса движения человека к его реальному идеалу.*

Вопросы, поставленные в ходе рассмотрения предмета психологии здоровья человека, нашли отражение в учебных курсах для студентов Национального университета физического воспитания и спорта Украины «Психология спорта и физического воспитания», «Психология здоровья и здорового образа жизни». Это дало возможность осмыслить главное — что такое здоровая личность, и что необходимо предпринять уже сейчас для всестороннего обеспечения здоровья человека.

Ключевые слова: *психология здоровья, базовое определение здоровья, здоровый образ жизни, психологическая защита личности, психология уверенности.*

Abstract. *The essay is about the modern aspects of health psychology and healthy lifestyle. Psychic health has many levels: biological, psychological and social. The main aim of the health psychology educational program is to define the route of personal accomplishment to the realistic ideal.*

The questions raised during the consideration of the subject of psychology of human health are reflected in courses for students of NUPESU «Psychology of Sport and Physical Education», «Psychology of health and healthy lifestyle». This made it possible to understand the main thing – what is a healthy person, and what must be taken right now to ensure the comprehensive support for human health.

Keywords: *health psychology, basic definition of health, personality psychological defence, psychology of confidence.*

Постановка проблеми. Останніми роками стійка тенденція погіршення здоров'я різних груп населення є однією із найважливіших проблем охорони здоров'я, насамперед, здорової людини, незважаючи на те, що в полі наукових досліджень сьогодні вона розглядається з точки зору вирішення глобальних проблем (екологічних, демографічних, соціальних, ресурсних тощо).

Наявність психічної складової у всіх напрямках профілактичної медицини дозволяє судити про перспективи і масштабність заходів із психології здоров'я людини. Спрямованість її досліджень може бути також сфокусована на збереження і розвиток як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Якщо питання профілактики здоров'я, зміцнення захисних сил організму та лікування захворювань досить давно перебували у руслі традиційної медицини, то сучасні уявлення про сутність і шляхи забезпечення здоров'я, пов'язаного з психологічним рівнем, поки ще не з'ясовано і в цілому не розроблено, а тому можуть бути оцінені задовільно. Питання психологічного здоров'я значною мірою пов'язані з особистісним контекстом розгляду, оскільки протягом життя, в процесі професійної діяльності людина може бути піддана різним тимчасовим або стійким змінам при

захворюваннях, у тому числі і порушенням у психіці, що призводить до відповідних видів психічного нездоров'я, що несе за собою зміни в психічному статусі особи і може спричинити ненормальний перебіг пізнавальних процесів і, як наслідок, неадекватне відображення дійсності, розлади емоційної, вольової сфери, а також детермінувати патологічний розвиток, дезінтеграцію особистості.

Питання, поставлені під час вивчення предмета психології здоров'я людини, знайшли відображення у навчальних курсах для студентів НУФВСУ «Психологія спорту та фізичного виховання», «Психологія здоров'я та здорового способу життя». Це дало можливість осмислити головне – що таке здорова особистість, що необхідно зробити вже зараз для всебічного забезпечення здоров'я людини, яку цінність має здоров'я, що можна зрозуміти лише тоді, коли людина його втрачає.

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 прий-

нято 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.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Роль психологічної складової у розумінні та забезпеченні здоров'я людини сьогодні важко переоцінити, тому здоров'я як наукова проблема охоплює комплекс медико-біологічних, соціальних, фізкультурно-оздоровчих, а також психологічних наук.

Сутність психології здоров'я людини розглядається як комплекс специфічних, освітніх, наукових та професійних досягнень психології як наукового предмета зі зміцнення та підтримки здоров'я, запобіганню та лікуванню хвороб, ідентифікації етіологічних і діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби та пов'язаних з нею дисфункцій, а також з аналізу та поліпшення системи охорони здоров'я і формування стратегій (політики) здоров'я.

Аналіз праць і досліджень (Ананьев, 2007; Никифоров, 2003, та ін.) дозволяє зробити висновок, що психологія здоров'я – це наука про психологічні причини здоров'я, методи і засоби його збереження, зміцнення і розвитку. Психологія здоров'я включає практику підтримки здоров'я людини протягом усього життя, а її об'єктом із певною часткою умовності є «здорова», але не «хвора» особистість [1, 2, 6].

Психологія здоров'я людини розглядає питання теорії і практики профілактики різних психічних і психосоматичних розладів, порушень і захворювань; заходи щодо корекції індивідуального розвитку та адаптації до умов і вимог соціального життя; створення умов для реалізації потенційних можливостей людини, її задоволеності життям і надання, у разі необхідності, психологічної допомоги.

Психологія здоров'я є міждисциплінарною галуззю психологічних знань про причини захворювання, фактори, що сприяють зміцненню здоров'я людини, а також умови розвитку індивідуальності, особистісного зростання протягом життєвого шляху.

Дослідження, що охоплюють різні проблеми із психології здоров'я, вказують на те, що визначити власне предметну галузь цієї науки є непростим завданням [3, 7, 8].

Проте у сучасній психології здоров'я актуальним є визначення цього поняття шляхом розкриття основної тематики, що становить предмет теоретичних, практичних досліджень і наукового пошуку, а також основні напрями і завдання,

що входять у коло інтересів психології здоров'я. До них належать: базисні поняття і дефініції психології здоров'я; дослідження та систематизація критеріїв психологічного та соціального здоров'я; методи діагностики, оцінки та самооцінки психічного і соціального здоров'я; моніторинг здоров'я на початкових стадіях захворювань; профілактика психічних і психосоматичних захворювань; вивчення пограничних станів, так званих станів передхвороби та їхня 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 психологічних механізмів стресостійкості поведінки; розробка індивідуально орієнтованих оздоровчих програм з урахуванням стану здоров'я, вікових, гендерних та особистісних особливостей людини; психологічне забезпечення професійного здоров'я, психологічна допомога в кризові періоди життєвого шляху тощо.

Прямий і безпосередній інтерес для психології здоров'я представляють різні галузі психологічної науки і вікова, медична, соціальна психологія, психологія фізичного виховання і спорту тощо.

Психологія здоров'я впливає на розвиток адаптивності поведінки в життєвому середовищі. Розширення меж свідомості неминуче призводить до розуміння людиною її незатребуваних здібностей і можливостей, що може спонукати жити настільки повно, наскільки динамічним буде процес усвідомлення реалізації свого потенціалу. Потенціал здоров'я розглядається не тільки як якась сукупність ресурсних можливостей індивіда, які дозволяють прогнозувати схильність до того чи іншого захворювання, але головне – визначають напрями розвитку та шляхи гармонізації особистості. Існують різні визначення поняття здоров'я. Так, І. Брехман підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою. Один із засновників валеології Т. Акбашев називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, яка задається природою і реалізується або не реалізується людиною. В. Петленко розуміє здоров'я як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини і постійно мінливими умовами середовища [2, 7].

У сучасній психології використовуються такі визначення психічного здоров'я: «здатність реалізувати природний вроджений потенціал людського покликання», «набуття людиною своєї самості», «реалізація Я», «повноцінна і гармонійна включеність до спільноти людей». Представники гуманістичної психології та її окремих напрямів приділяють велику увагу психічному здоров'ю

особистості. Наприклад, К. Роджерс [15] розглядав здорову людину як гнучку, відкриту, а не таку, яка постійно використовує захисні реакції, незалежного від зовнішніх впливів і спирається на саму себе. Оптимально актуалізуючи, така людина повноцінно проживає кожен новий момент життя, вона рухлива, добре пристосовується до мінливих умов, терпляча до інших, емоційна і рефлексивна. Ф. Перлз [11] пов'язує психічне здоров'я зі зрілістю особистості, що виявляється в здатності до усвідомлення власних потреб, конструктивній поведінці, здорової адаптивності і вмінню приймати відповідальність за саму себе. З. Фрейд [17] вважав, що психологічно здорова людина – це та, яка здатна узгодити принципи задоволення з принципом реальності.

Здоров'я можна розглядати як процес, що забезпечує життєдіяльність, необхідну якість життя і його тривалість, а також передумову для виконання людиною намічених життєвих цілей. Психологія здоров'я включає в себе практику підтримання здоров'я людини протягом всього життєвого циклу.

Таким чином, психологія здоров'я – галузь психологічної науки, предметом якої є аналіз чинників, вивчення психологічних причин, методів і засобів, а також їхнього використання для збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини.

Мета дослідження – розширення знань про вдосконалення особистості через формування здорового способу життя.

Методи дослідження: емпіричні, аналіз наукової літератури, навчально-методичних матеріалів, навчальних програм вищих навчальних закладів.

Результати дослідження та їх обговорення. Важливим аспектом формування психології здоров'я людини є питання концептуальних уявлень про здорову особистість, поняття про цінності і смисли як базові складові психологічного здоров'я особистості, особливості стресових подій, їх різновиди та особливості поведінкових реакцій, навички подолання та управління стресом. У контексті даної проблеми актуальними вважаються питання психологічних захистів особистості, механізми їх утворення, форми підсвідомих захистів, питання, пов'язані з їх подоланням в процесі корекції.

Значущим компонентом здоров'я особистості є вивчення питань, пов'язаних з самоконтролем, механізмами компенсації у забезпеченні надійності професійної діяльності, а також проблеми психології впевненості особистості та чинники, що впливають на формування довіри і довірчих відносин між людьми. Психологія здоров'я включає питання, присвячені професійному довголіттю і особливостям психології дорослих людей. У сучасних умовах розвитку суспільства важливим є вивчен-

ня питань, пов'язаних із психологією адиктивної поведінки людини, види адиктивної реалізації та профілактика залежностей. Ці питання і складають основу вищезазначених навчальних курсів.

«Здоров'я» як системне поняття. Проблема здоров'я людини за своєю практичною значущістю та актуальністю є однією з найскладніших і пріоритетніших наукових проблем, однак дати всебічне і вичерпне визначення поняттю «здоров'я» не є простим завданням.

Дефінітивність терміна «здоров'я людини» представлений різноманіттям трактувань і різнорідності ознак. Узагальнюючи точки зору різних фахівців щодо феномену здоров'я, можна сформулювати ряд базових положень:

- здоров'я не існує в абсолютному значенні, абсолютне здоров'я – це ідеал;
- кожна людина здорова умовно, оскільки ніхто не буває повністю здоровим протягом усього життя;
- людина може бути здоровою тільки в певних умовах, оскільки існують відповідні (сприятливі) і невідповідні (несприятливі) умови для конкретної людини.

Істотним є виділення характерних ознак – суттєвих елементів визначення здоров'я. Зокрема здоров'я – це повне фізичне, духовне, розумове і соціальне благополуччя, гармонійний розвиток фізичних і духовних сил, принцип єдності організму, саморегуляція і врівноважена взаємодія всіх органів.

Щоб визначити стан фізичного, психічного і соціального здоров'я людини, слід розкрити:

- ✓ зв'язок спадковості людини (генетичний потенціал здоров'я) і його здоров'я;
- ✓ природу психосоматичної конституції людини, її морфологічні, психофізіологічні особливості, властивості темпераменту, риси характеру тощо;
- ✓ зв'язок здоров'я з умовами навколишнього середовища;
- ✓ зв'язок здоров'я зі способом життя людини (рівень життя, якість життя, стиль життя, режим життя, шкідливі звички);
- ✓ залежність здоров'я людини від його ставлення до свого здоров'я, від настановок на здоровий спосіб життя, на розуміння людиною своїх можливостей (психологічний ресурс) тощо.

У контексті розуміння предмета психології здоров'я людини найцікавішою є ціннісно-соціальна модель здоров'я. Виходячи з цієї моделі, здоров'я – цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі в різних видах суспільної діяльності та соціального життя.

Визначення здоров'я, сформульоване ВООЗ, найбільшою мірою відповідає ціннісно-соціаль-

ній моделі, де підкреслюється, що всебічна повнота людського життя як базова цінність, що обумовлюється здоров'ям. Насолода життям припускає наявність здоров'я. Цінність людського життя є абсолютною, оскільки життя – це єдина умова і критерій для існування будь-якої іншої цінності. Здоров'я людини залежить від безлічі причин, в основі яких так чи інакше лежать соціально-психологічні передумови та фактори. Основними і визначальними факторами здоров'я є: спосіб життя – 50–55 %; зовнішнє середовище – 20–25 %; генетична схильність – 15–20 %; охорона здоров'я – 8–10 % [2,12].

Однак, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона може навчитися контролювати і зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні та сексуальні стосунки, позбавлятися від звичок, що заважають повноцінно жити. Через пізнання і поліпшення психологічної складової здоров'я маємо шанс зміцнювати здоров'я і вдосконалювати людину разом з її здоров'ям.

Здоров'я в цілому і всі його компоненти залежать від способу життя людини. Але поняття здорового способу життя набагато ширше, ніж відсутність шкідливих звичок, раціональний режим праці та відпочинку, харчування, різних розвиваючих вправ. До нього також входить система відносин до себе, до іншої людини, до життя в цілому, а також свідомість буття, життєві цілі і ціннісні орієнтації.

Критерії психічного здоров'я людини. Ключовим моментом у проблемі психічного здоров'я є питання про критерії його оцінки. Зрозуміло, що якимось одним критерієм не вичерпано всієї суті питання. Проте є чимало прикладів того, коли для характеристики психічного здоров'я пропонуються якісь окремі ознаки його виразності. Серед них на особливу увагу заслуговує критерій психічної рівноваги, на основі якого можна аналізувати характер і особливості функціонування психічної сфери людини і її різних сторін – пізнавальної, емоційної, вольової тощо. Цей критерій безпосередньо пов'язаний з іншими – гармонійністю організації психічної діяльності людини й адаптаційними можливостями психіки.

Встановлено такі особливості урівноваженої людини [2, 12].

1. У фізичному плані врівноважена людина має відмінним тілесним здоров'ям. Психічна рівновага по суті неможлива без серйозної уваги до свого тіла. Давньоримський вчений Ювенал стверджував: «У здоровому тілі – здоровий дух». Втім, як і навпаки. Висновок простий: фізичне і психічне здоров'я нероздільні і взаємопов'язані.

2. У сексуальному й афективному плані врівноважений індивід здатний встановлювати гармо-

нійні інтимні стосунки з іншими людьми, піклуючись про себе, не забуває піклуватися про інших.

3. В інтелектуальному плані врівноваженим може вважатися той, хто володіє хорошими розумовими здібностями, що дозволяють йому мислити і діяти продуктивно; хто завжди шукає і знаходить вихід із важких ситуацій; швидко переходить від думок і слів до справи; прагне домогтися поставленої мети у певні терміни; не позбавлений уяви і любить шукати нетрадиційні шляхи вирішення проблеми.

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

5. У соціальному плані врівноважена людина, як правило, здатна встановлювати відносини з іншими. Вона рідко розраховує свої реакції заздалегідь і ця безпосередність дозволяє їй легко спілкуватися як з тими, хто стоїть вище на соціальних сходах, так і з тими, хто нижче.

6. В особистісному плані врівноважена людина – це оптиміст, добродушна і життєрадісна, любляча життя і відповідаюча на його вимоги, здатна брати на себе відповідальність, зріла, тверезомисляча, досить стійка в емоційному плані, що відає перевагу досягати бажаного власними зусиллями, а не скаргами або маніпуляціями. Вона з достатньою повагою ставиться до самої себе, але зберігає при цьому почуття гумору, яке заважає їй сприймати власну персону занадто серйозно.

Розгляд здоров'я на психологічному рівні показує, якщо людина живе в постійному дискомфорті, стані тривоги, невпевненості, нереалізованості, внутрішнього конфлікту – вона саморуйнується. Тому не дивно, що близько 80 % усіх захворювань відносять до психосоматичних, тобто тих, що виникають внаслідок психічної дисгармонії.

Домінування певних особистісних властивостей – конфліктність, негативізм, егоцентризм – можуть бути обумовлені порушенням у сфері соціального здоров'я. Не може вважатися здоровою людина з асоціальною спрямованістю особистості та притаманними їй відповідними рисами характеру і стилем поведінки, що, в свою чергу, тягне за собою руйнівні наслідки в психічному і фізичному здоров'ї, знаходить продовження в функціональних розладах та інших деструктивних змінах.

Якщо в структурі власної особистості людина виявляє цей перелік якостей, значить вона належить до 1/3 врівноважених людей на Землі. Якщо не вдалося увійти в цю кагорту зрілих і здорових особистостей, то це є можливим, оскільки чимало вчених, фахівців у галузі психічного здоров'я вважають, що фактично більше 70 % всіх людей виявляють поведінку невротичного типу,

хоча на тяжкі форми неврозів страждають усього 5 % людей.

Врівноваженість сама по собі не виступає як якась застигла в своєму прояві рівновага, а розгортається в поступальному русі життєво важливих біологічних і психологічних процесів. При цьому, на думку В. М. М'ясищева [10], врівноваженість людини і адекватність її реакції на зовнішні впливи мають велике значення в розмежуванні норми і патології. У людини неврівноваженої, нестійкої фактично порушено рівновагу, гармонійну взаємодію між властивостями, що лежать в основі її особистісного статусу. Тільки у психічно здорової, тобто урівноваженої людини можна спостерігати прояви відносної сталості поведінки та адекватності її зовнішніх умов.

Ідея комплексного підходу до оцінки психічного здоров'я людини є найбільш перспективною. Можна зробити, принаймні, два загальних висновки. По-перше, поряд з широким баченням простежується певна повторюваність 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 наведені переліки критеріїв слід не більше як їхні деякі сукупності, бо в них не закладено будь-які класифікуючі ознаки, які дозволили б надати їм можливу внутрішню організацію.

Так, можна виділити шість критеріїв психологічного здоров'я:

- позитивна настановка стосовно власної особистості;
- духовне зростання і самоактуалізація;
- інтегрована особистість;
- автономія, самодостатність;
- адекватність сприйняття реальності;
- компетентність у подоланні вимог навколишнього світу.

Грунтуючись на даному аналізі, можна сформулювати три головні компоненти (фактори другого порядку) душевного здоров'я: душевне і фізичне добре самопочуття (з первинними факторами: повнота почуттів, альтруїзм, і відсутність скарг), самоактуалізація (розвиток, автономія) і повага до себе та інших (почуття власної цінності, здатність любити) [2, 5, 12, 14].

У виборі таких ознак особливо ясно видно, що використовуються оцінки, які тісно взаємопов'язані з культурою і тому непостійні. Тракткування та оцінки стану психічного самопочуття і здоров'я припускають якесь ціннісне судження, засноване на нормативних уявленнях про людське буття та існування.

Представляється можливим виділити критерії психічного здоров'я, розподіливши їх відповідно до проявів психічного [2, 12, 14]. Серед властивостей особистості, це – оптимізм, зосередженість

(відсутність метушливості), врівноваженість, моральність (чесність, совісність), адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, необразливий (вміння звільнитися від потаємних образ), незалежність, природність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, терплячість, самоповага, самоконтроль.

Серед психічних станів, це – емоційна стійкість, самовладання, толерантність, зрілість почуттів відповідно до віку, вміння справлятися з негативними емоціями (страх, гнів, жадібність, заздрість та ін.); вільний, природний прояв почуттів; здатність радіти; збереження звичного (оптимального) самопочуття і т.п.

Серед психічних процесів, це – максимальне наближення суб'єктивних образів до відбиваних об'єктів дійсності (адекватність психічного відображення); адекватне сприйняття самого себе; здатність концентрації уваги на предметі; утримання інформації в пам'яті; здатність до логічної обробки інформації; критичність мислення; креативність (здатність до творчості, вміння користуватися інтелектом); дисципліна розуму (управління думками), вольовий самоконтроль та ін.

Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особистості надається ступеню її інтегрованості, врівноваженості, а також таким складовим її спрямованості, як духовність (пізнання, прагнення до істини); пріоритет гуманістичних цінностей (доброта, справедливість); орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості.

З іншого боку, можна говорити і про характерні ознаки психічного нездоров'я, неблагополуччя.

Відповідно до логіки міркування, несприятливими властивостями особистості є залежність від шкідливих звичок; відхід від відповідальності за себе; втрата віри в себе, свої можливості; пасивність («духовне нездоров'я»). До психічних станів, зазвичай, відносять чуттєву тупість, безпричинну агресію, ворожість, ослаблення як вищих, так і нижчих інстинктивних почуттів, підвищену тривожність. У сфері психічних процесів частіше згадуються: неадекватне сприйняття самого себе, свого «Я»; категоричність, зниження когнітивної активності, нелогічність, некритичність, хаотичність, стереотипність мислення, підвищена навіюваність і залежність.

В цілому така особистість якоюсь мірою дезінтегрована: їй притаманні втрата інтересу, любові до близьких, пасивна життєва позиція.

Розглядаючи умови, які впливають на психічне здоров'я особистості, слід починати з розуміння психічної норми. Питання про розмежування психічної норми і патології дуже складне, тому психічні функції різноманітні та індивідуальні. Поняття норми значною мірою залежить від історичної епохи, соціально-економічної структури

суспільства, расової, національної та громадської приналежності, моралі і багатьох інших факторів. Стосовно оцінки психічної діяльності норма – це оптимальний рівень психічного функціонування, що дає можливість повноцінної життєдіяльності людини не тільки в повсякденних, але і в екстремальних природних і соціальних умовах [2,12].

Принципи роботи і зміцнення психічного здоров'я особистості.

1. Комплексність. Оздоровлення необхідно здійснювати цілісно, на всіх рівнях, тобто гармонізувати стосунки з іншими людьми, прагнути до осмислення свого індивідуального існування, долати перешкоди особистісному зростанню і реалізувати свій духовний потенціал. У випадку «однобокості» оздоровлення, наприклад, при виснажливій роботі на тренажерах часто ігноруються духовний і соціальний аспекти здоров'я.

2. Креативність. У процесі оздоровлення дуже шкідливі різні стереотипи, догми. Необхідно бути гнучким, не шукати універсальних засобів, так званої «панацеї», а в кожен момент творчо ставитися до свого здоров'я. Немає сенсу сліпо слідувати будь-яким стандартним схемам; потрібно, прислухаючись до власного організму, вибирати з можливих оптимальні для себе способи діяльності 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 передбачає перенесення центру уваги з зовнішнього, навколишнього світу, з інших людей на самого себе, на турботу і перетворення самого себе.

4. Зміцнення і розвиток позитивних настанов. 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 в цілому.

Як показують дослідження, оптимістично налаштовані люди в більшості високо оцінюють стан свого здоров'я, тоді як песимісти, навпаки, отримують низькі показники при самооцінці здоров'я.

Ставлення до здоров'я і фактори, що його визначають. Ставлення людини до свого здоров'я можна розглядати як один з напрямів, на якому може бути сфокусована психокорекційна робота фахівця із психології здоров'я. Індивідуальний підхід у такій роботі повинен базуватися на всебічному вивченні особливостей несформованого ставлення людини до свого здоров'я. Концепція «психологія стосунків», розроблена В. М. М'ясищевим [10] і широко застосовувана у різних галузях психологічних досліджень, мо-

же бути подана як теоретико-методологічна основа досліджень у напрямі психології здоров'я, оскільки ставлення до здоров'я, з одного боку, є відображенням індивідуального досвіду людини, а з іншого – робить істотний вплив на його поведінку і тому має безпосередній зв'язок із забезпеченням психічного здоров'я та надійності особистості.

Ставлення до здоров'я розглядається як сформована система індивідуальних, виборчих зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, які або сприяють, або загрожують здоров'ю людини. Ставлення до здоров'я відображає суб'єктивну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану.

Як один з елементів самозберігаючої поведінки людини ставлення до здоров'я включає ряд компонентів – когнітивний, емоційний і мотиваційно-поведінковий.

Когнітивний, або пізнавальний, компонент відображає знання людини про своє здоров'я, розуміння його значення і цінності в забезпеченні нормальної життєдіяльності, знання різних факторів, які можуть як позитивно, так і негативно вплинути на здоров'я людини і т. д.

Емоційний компонент визначає характер і зміст різних переживань людини, пов'язаних зі станом його здоров'я, а також особливості психоемоційних станів, які обумовлені змінами фізичного або психічного стану.

Мотиваційно-поведінковий компонент характеризує становище чинника здоров'я в структурі спрямованості особистості і цінностей людини як термінальних, так і інструментальних, особливості мотивації і устремлень щодо здорового способу життя, а також відображає особливості поведінки, які як сприяють зміцненню здоров'я, так і завдають здоров'ю істотну шкоду.

Різні компоненти ставлення до здоров'я виступають як внутрішній механізм саморегуляції діяльності та поведінки людини. Наскільки такі компоненти стійкі або мінливі, настільки багато в чому буде формуватися позитивне ставлення до здоров'я, що дозволить особистості підтримувати власну надійність, долати виникаючі перешкоди, реалізовувати прагнення щодо підтримання та зміцнення свого здоров'я.

Формування ставлення людини до здоров'я являє собою досить складний і динамічний процес, обумовлений двома основними групами факторів – зовнішніми і внутрішніми.

Внутрішні чинники представлені індивідуально-психологічними та особистісними особливостями людини, її менталітетом, актуальним станом здоров'я; зовнішні фактори – це характеристики навколишнього середовища, включаючи соціальні умови і відносини, особливості професійної діяльності та середовища, в якій людина знаходиться.

Формування адекватного ставлення людини до свого здоров'я є одним із актуальних питань психології здоров'я. Відповідь на це питання наближає розуміння того, що необхідно зробити, щоб здоров'я стало органічною, домінуючою потребою людини протягом його життя, як сформувати адекватне ставлення до свого здоров'я.

Критеріями ступеня адекватності або неадекватності ставлення до здоров'я на різних рівнях можуть бути такі:

- на когнітивному рівні – це ступінь інформованості й компетентності людини в області здоров'я, розуміння цінності здоров'я у забезпеченні життєдіяльності та активного довголіття, знання факторів ризику та загроз здоров'ю та ін.;

- на емоційному рівні – оптимальний рівень тривожності, переживання, занепокоєння стосовно стану свого здоров'я, задоволеність людини власним здоров'ям;

- на мотиваційно-поведінковому рівні – це значущість здоров'я в системі ціннісних орієнтацій, настановлення особистості на збереження і зміцнення здоров'я, відповідність поведінки і дій людини нормам і вимогам здорового способу життя і т.д.;

- відповідність самооцінки стану свого фізичного, соціального і психічного здоров'я.

Ставлення людини до здоров'я може мати суперечливий і парадоксальний характер і виражатися у невідповідності між потребою в доброму здоров'ї, з одного боку, і зусиллями, спрямованими на збереження і зміцнення свого фізичного і психологічного благополуччя – з іншого. Здорова людина, як правило, вважає своє здоров'я природним і само собою зрозумілим станом, в непорушності якого вона не сумнівається. Своє здоров'я вона вважає доказом того, що вона не робить нічого такого, що могло б суттєво загрожувати її здоров'ю. Якщо людина інформована, то вона розуміє, що профілактика не у всіх випадках ефективна, а профілактичні заходи часто можуть бути пов'язані з особистими неприємностями і обмеженням зручностей і задоволенням різних вимог. Звідси випливає подвійне ставлення до профілактики та збереження оптимального стану свого здоров'я, де зустрічаються інтереси і побоювання з двох протилежних сторін: бажання бути здоровим і водночас бажання відчувати якомога більше задоволення і комфорту. Результат такого зіткнення обумовлений індивідуальною психологією тих, кого це стосується. Причини невідповідності у цьому сенсі полягають у тому, що формуванню адекватного ставлення людини до власного здоров'я перешкоджають ряд причин:

- ✓ потреба у здоров'ї набуває все більшої актуальності у разі його втрати;

- ✓ при сформованій установці на пасивне ставлення до свого здоров'я;

- ✓ при дії різних механізмів психологічного захисту, спрямованих на виправдання нездорової поведінки;

- ✓ впливом минулого досвіду, що формує певний стереотип поведінки щодо здоров'я;

- ✓ особливостями впливу соціального оточення, що пов'язане з думкою і оцінками значущих інших тощо.

Усвідомлене ставлення людини до своїх потреб, переживань, мотивів поведінки і думок неможливо без пильної уваги до стану свого здоров'я. Уявлення людини про свій психофізичний стан з певними переживаннями позначається на різних формах його ставлення до свого здоров'я. В одних випадках це може бути адекватне ставлення, в інших і зневажливе і самовпевнено-безтурботне, ще в інших – надмірно уважне і недовірливе. Діапазон такого ставлення може бути дуже варіативним і відображати суб'єктивний, особистісний характер, що формує ставлення людини до самої себе і стану власного здоров'я.

Ставлення до здоров'я ототожнюється і часто співзвучна з поняттям внутрішньої картини здоров'я за аналогією з існуючими в медичній психології внутрішньої картиною хвороби, або аутопластичною картиною захворювання.

Ставлення до здоров'я, по суті, інтегрує різні психологічні категорії, у межах яких аналізується поняття внутрішньої картини здоров'я – це і знання про здоров'я; усвідомлення і розуміння його ролі в процесі життєдіяльності людини, вплив здоров'я на здійснення соціальних функцій, вчинків, поведінки тощо.

Формування внутрішньої картини здоров'я людини. Внутрішня картина здоров'я (ВКЗ) – це одне з базових понять у психології здоров'я людини; певний психофізичний простір, де людина здатна оцінити свої біологічні, соціально-психологічні та духовні можливості. Це не тільки знання своїх можливостей, але й уміння користуватися істинними резервами і нерозкритими потенціями. Формування «внутрішньої картини здоров'я» для здорової людини – складніше завдання, аніж для хворої, яка здатна дати суб'єктивну оцінку змін, що відбуваються з нею, створюючи «внутрішню картину хвороби». У процесі здоров'я, здавалося б, змін не відбувається насправді і, швидше за все, людина не вміє їх реєструвати. Завантажена проблемами свідомість сучасної людини постійно перебуває в своєрідному «віддаленні», на дистанції і часто нездатна своєчасно контролювати зміни, що відбуваються. Спираючись на базові потреби та цінності, вирішення актуальних життєвих проблем – свідомість часто перешкоджає адекватному сприйняттю сигналів, що виходять з «системи раннього оповіщення».

Таким чином, внутрішня картина здоров'я – це сукупність інтелектуальних описів, уявлень люди-

ни про своє здоров'я, комплекс емоційних переживань і відчуттів, а також її поведінкових реакцій.

У цьому визначенні можна розглянути різні складові структури особистості – когнітивну, емоційну та поведінкову, тобто можна побачити елемент цілісності у сприйнятті себе.

Слід зазначити, що задовільний загальний стан здоров'я – це завжди гармонійна рівновага фізіологічних, психічних і соціальних аспектів людської індивідуальності. Адже здоров'я означає, власне, цілісність особистості. У санскриті, одному з найстаріших мов, для позначення здоров'я служить слово «свастхія» («сва» означає «власне Я», а «стхія» – «міцно збитий»). З огляду на це, здорова людина, – це людина, «міцно збудована у власному Я».

Ставлення до здоров'я може визначатися типом особистості людини, а також ставленням до неї в значущому для людини оточенні – мікросоціальному середовищу, до якої вона належить.

Внутрішня картина здоров'я формується суб'єктивно і може розглядатися як своєрідний еталон здоров'я людини, що має досить складну структуру, яка включає різні образні й когнітивні уявлення індивіда про своє здоров'я. У внутрішній картині здоров'я відображені, з одного боку, сукупність інтелектуальних описів і уявлень здоров'я людини, комплекс емоційних переживань і відчуттів, а також поведінкові реакції, а з іншого – особистісне ставлення до здоров'я, що виражається в усвідомленні його цінності й активному прагненні до його вдосконалення.

У формуванні ВКЗ особливу роль відіграють не тільки соціальні чинники, а й інтелектуальні, емоційні, вольові, мотиваційні компоненти. На основі власного досвіду кожна людина виробляє для себе особливу концепцію здоров'я, що включає аналіз причин, механізми розвитку, симптоми відхилення, прогноз просування до здоров'я та ін. У відсутності справжнього знання і досвіду може скластися викривлене розуміння здоров'я, що веде до різноманітних форм невротичного реагування на здоров'я, наприклад, фанатизм до свого здоров'я, створення міфів про природу та лікування захворювань.

У завдання психології здоров'я входить навчання людини «розшифровці» психосоматичного стану, вміння керувати ним в межах допустимого і корисного. Людині корисно знати свої сильні і слабкі сторони адаптаційно-компенсаторних реакцій, адекватно оцінювати справжній рівень фізичних і психічних можливостей, нарешті, бути господарем долі, перебуваючи в процесі активної життєдіяльності.

Здоровий організм ясно і чітко може повідомляти про те, що він вважає для себе важливим, необхідним на даний момент, який вибір зробити для повного благополуччя.

Поняття про цінності і сенси як базових складових психологічного здоров'я особистості. У структурі психологічного здоров'я існують два рівні: особистісно-смысловий або рівень особистісного здоров'я, який визначається якістю смыслових відносин людини, загальним змістом і призначенням його життя, ставленням до інших людей і себе; рівень індивідуально-психологічного здоров'я, оцінка якого залежить від здібностей людини побудувати адекватні способи реалізації смыслових устремлінь. Обидва рівні залежать від наявності ціннісно-смыислової сфери особистості. Під змістом розуміється особистісна значущість явищ або дій, їх ставлення до інтересів, потреб і життя в цілому конкретної людини. У різних концепціях особистості ціннісно-смыслова сфера характеризує спрямованість особистості і є вихідною її ланкою [4, 7]. Спрямованість особистості розкривається по-різному: як «динамічна тенденція», «смыслоутворюючий мотив», «домінуюче відношення», «основна життєва спрямованість».

Аналіз теоретичних уявлень свідчить про те, що здоровому способу життя супроводжують особистісні смисли. У зв'язку з цим становить інтерес визначення цінності як категорії психології:

1) смисл – суть, головне, основний зміст (іноді прихований) в явищі, повідомленні або поведінкових проявах;

2) смисл – це особистісна значущість тих чи інших явищ, повідомлень або дій, їх ставлення до інтересів, потреб і життєвому контексту в цілому конкретного суб'єкта.

У структурі психологічного здоров'я набувають сенсу такі групи цінностей і смыслових універсалій, які запропоновані В. Франклом [18].

Групи цінностей – смыслових універсалій (В. Франкл)

Цінності творчості дозволяють людині усвідомити, що вона дає суспільству	Цінності переживання дозволяють людині усвідомити, що вона бере від суспільства	Цінності відношення дозволяють людині усвідомити позицію, яку вона займає відносно факторів, що обмежують її життя
--	---	--

Смысложиттеві і ціннісні орієнтації регулюють життєдіяльність людини, визначаючи порядок переваги тих чи інших сфер діяльності, напрямів життєвого шляху, а також вибір засобів для досягнення поставлених цілей, іноді мають протилежні значення за типом дихотомій, що в свою чергу впливає на структуру психологічного здоров'я. Так, наприклад, цінності збереження – безпека, конформність, традиції, а цінності зміни – повнота відчуттів, саморегуляція.

Психологічне здоров'я не тільки наповнює людину суб'єктивним відчуттям благополуччя, але дозволяє їй бачити реальний світ. Недолік психологічного здоров'я можна розглядати як своєрідну форму сліпоты, як форму моральної та емо-

ційної неповноцінності. Нездоров'я – це завжди ущербність, завжди ослаблення ресурсів діяльності. Психологічне здоров'я з усіма його цінностями – можливе, а отже, цілком реально і досяжне.

Прагнення до більш високих цілей вказує на психологічне здоров'я. Згідно з теорією А. Г. Маслоу, самоактуалізація має на увазі тривалу, постійну залученість в процес зростання та розвиток здібностей до максимально можливого [9].

Що відрізняє самоактуалізованих людей від інших? Насамперед їх приваблюють найбільш складні і заплутані проблеми, які вимагають зусиль, особистісне зростання, обмежують погані звички: алкоголь, наркотики, куріння, а також тиск групи, соціальна пропаганда. Здоров'я можна трактувати як «розвиток і рух у бік самоактуалізації».

Різновиди стресу і здоров'я людини. Останнім десятиліттям відзначається зростаючий інтерес до професійного стресу [3]. Розвиток стресу на робочому місці є важливою проблемою у зв'язку з його впливом на працездатність і в кінцевому рахунку на стан психічного здоров'я. Ряд робочих стресів, таких, як рольова невизначеність, конфлікти, недостатній контроль, робоче перевантаження та інші зазвичай пов'язані з психічним напруженням і несприятливими поведінковими наслідками.

Узагальнена модель професійного стресу подана на рисунку 1.

Виникнення стресу визначається впливом на людину екстремальних факторів, пов'язаних з утриманням, умовами та організацією діяльності. Для розвитку професійного стресу важливим фактором є суб'єктивна (особистісна) значущість ситуації, наявність готовності й можливості її подолання, здатність вибору раціональної стратегії поведінки.

Різновидом професійного стресу є інформаційний. Причини його виникнення пов'язані з впливом чинників робочого процесу, а також із впливом організаційних, соціальних, екологічних та технічних особливостей діяльності. В основі інформаційного стресу лежать порушення інформаційно-когнітивних процесів регуляції діяльності,

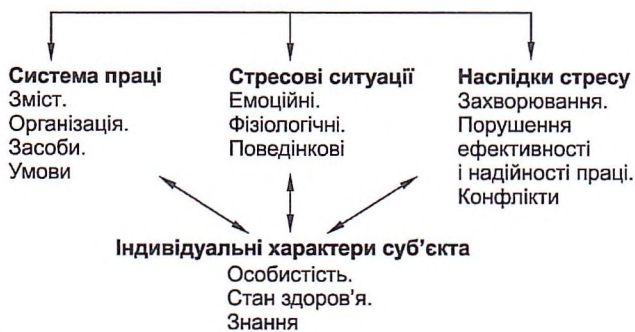


Рисунок 1 – Модель професійного стресу

ті, тобто всі життєві події, які супроводжуються психічною напруженістю, можуть бути джерелом інформаційного стресу. Отже, розвиток інформаційного стресу пов'язаний не тільки з особливостями робочого процесу, а й з різними подіями в житті людини, з різними сферами її діяльності, спілкування.

Що дозволяє долати людині кризи життя? Це – суть існування людини – психічна енергія, внутрішні ресурси («Я – сила»). Зниження ресурсу сприяє підвищенню уразливості до різних розладів: тривоги, страху, відчаю, депресії.

Наступна складова стресу – внутрішньоособистісний стрес – своєрідна відцентрова сила, яка впливає на всі сфери життя людини. Якщо вона не знаходиться в світі з самим собою, то її внутрішнє сум'яття, переживання проявляється і в негативному ставленні до світу.

Особистісний стрес має відношення до того, що робить людина і що з нею відбувається, коли вона не виконує або порушує певні приписи, ролі (соціальні, сімейні). Він проявляється у зв'язку з такими явищами як порушення здоров'я, погані звички, нудьга, зневіра, старіння.

Громадський (соціальний) стрес ставиться до проблем, які відчувають великі групи людей: економічний спад, бідність, банкрутство тощо. Найбільш небезпечним стресом вважають саме соціальний, спричинений тими чи іншими життєвими обставинами.

Внутрішньоособистісний стрес заслугоує детального розгляду не тільки тому, що на нього мало зверталось уваги, а й у зв'язку з тим, що він може проектуватися на різні життєві події і впливати на поведінку індивіда.

Типи внутрішньоособистісних стресорів розподіляються в часовому вимірі за періодами:

- минуле – події життя, психічні травми в дитинстві, невіршені конфлікти тощо;
- сьогодення – криза існування, емоційна реактивність, інтерпретативний стрес, розлад, розчарування тощо.
- майбутнє – стрес від очікувань, страх невідомості, страх бідності, хвороби, старіння.

Механізми психологічного захисту особистості та збереження здоров'я. Термін «захист» вперше був застосований З. Фрейдом в 1894 р. і призначався проти хворобливих або нестерпних думок і почуттів. Згідно з його теорією, виокремлюють три групи механізмів захисту: перцептивні, інтелектуальні й рухові, які виникають у процесі довільного і мимовільного навчання та забезпечують послідовне спотворення реальності з метою ослаблення травматичної емоційної напруги [17].

У разі використання захисту нездолене протиріччя веде до підвищення почуття провини і депресивного стану, що призводить до відхилень у

поведінці. На фізіологічному рівні психологічні механізми захисту можуть проявлятися в різних психосоматичних захворюваннях.

У сучасній науковій літературі психологічний захист визначається як спеціальна система стабілізації особистості, спрямована на огорожу свідомості від неприємних, травмуючих переживань, пов'язаних із внутрішніми і зовнішніми конфліктами, станами тривоги і дискомфорту.

Функції психологічних захистів, з одного боку, можна розглядати як позитивні, оскільки вони оберігають особистість від негативних переживань, сприйняття психотравмуючої інформації, усувають тривогу і допомагають зберегти в ситуації конфлікту самоповагу. З іншого боку, вони можуть оцінюватися і як негативні. Підсвідомі захисту, послаблюючи напругу, спотворюють реальну ситуацію, в результаті чого змінюється тільки внутрішній стан психіки, а зовнішні впливи залишаються колишніми і надалі зможуть закінчуватися самооманою.

Аналіз дії психологічних захистів і їх розгляд, з точки зору різних представників психологічних шкіл, вказує на можливість виділення трьох напрямів або трьох ліній захисту. Захист суспільства через дану особу; захист особистості, яка усвідомлено домагається своїх цілей за рахунок зміни зовнішнього середовища; захист індивіда шляхом збереження його психічної цілісності за рахунок зміни внутрішнього середовища.

Психологічний захист виконує ресурсну функцію щодо особистості. Ресурсами людини прийнято вважати здібності, які дозволяють підтримувати почуття стабільності та цілісності в різних ситуаціях. До них належать такі здібності:

- здатність переживати, переносити й інтегрувати сильні впливи;
- здатність зберігати відчуття впевненості в собі;
- здатність підтримувати почуття зв'язку з іншими людьми;
- навички самосвідомості: інтелект, сила волі та ініціативність, цілеспрямованість на особистісне зростання;
- безпека: почуття захищеності себе і своїх близьких.

Поки інформація, що надходить ззовні, підтримує сформовані уявлення про світ, людина живе у злагоді з самою собою, але коли виникають розбіжності, коли виникає внутрішнє напруження, яке спонукає зусилля пристосування, воно може бути в трьох формах:

1. *Зміни*, які робить людина у зовнішньому середовищі для приведення її у відповідність зі своїми потребами.

2. *Пошук* людиною того середовища, яке сприятливе для його функціонування.

3. *Внутрішні* зміни самої людини, за допомогою яких вона пристосовується до середовища.

З накопиченням життєвого досвіду у людини формується система, що виконує роль огорожі внутрішнього світу від інформації, яка може зруйнувати його душевну рівновагу.

Психологічний захист спрацьовує автоматично, знижуючи напруженість і покращуючи самопочуття, але не допомагає вирішувати зовнішні проблеми, які постають перед особистістю. Знання особливостей психологічного захисту допомагає оптимально організувати свій досвід, усвідомлено створювати нові стратегії і модифікувати старі, тобто робити свою поведінку більш гнучкою і вільною.

Оскільки загальна риса всіх видів захисту – їхня незалежність від наших свідомих бажань і намірів, то спостерігати можна лише зовнішні прояви. У поведінці може з'явитися невмотивована боязкість, невпевненість у собі, недовірливість.

Найбільш вивчені форми психологічного захисту отримали спеціальні назви: заперечення, придушення, раціоналізація, витіснення, проєкція, відчуження, заміщення, сновидіння, сублімація, катарсис.

Індивідуальний психологічний захист є суб'єктивним механізмом формування та реалізації стану готовності до досягнення успіху. Призначення психологічного захисту полягає в підтримці цілісності «Я-концепції» шляхом огороження її свідомості від негативних психотравмуючих переживань страху невдачі, тривоги або невпевненості в своїх діях.

Дослідження показують, що можна говорити про стратегії подолання, оскільки вона полегшує включення в нові адекватні ситуації, здійснює розширення діапазону майбутніх можливостей реагування [5, 6, 16]. Існують такі форми подолання:

- ✓ зі зниженою самооцінкою;
- ✓ з більшою лояльністю до інших ніж до себе;
- ✓ з надмірним прагненням до визначеності;
- ✓ з невмінням використовувати свої переваги – інтуїцію, цілісність, сприйняття.

Подолання розглядається як усвідомлений варіант зниження впливу підсвідомих захистів. Даний спосіб управління пам'яттю пов'язаний з переоцінкою цілком всієї травмуючої інформації в бік її знецінення.

Поняття адиктивної поведінки. Сучасне суспільство характеризується кризовими явищами в багатьох сферах суспільного життя. Страх перед дійсністю породжує прагнення відійти від реальності. До страху схильні переважно люди з низькою переносимістю труднощів і низькими адаптаційними здібностями. У пошуках засобів захисту від напруги, дискомфорту, стресу такі люди часто вдаються до стратегій адиктивної поведінки. Адиктивна поведінка – одна з форм деструктивної поведінки, яка виражається в прагненні до відхо-

ду від реальності шляхом зміни свого психічного стану за допомогою прийому деяких речовин або постійної фіксації уваги на певних предметах або активностях (видах діяльності), що супроводжується розвитком інтенсивних емоцій. Суть адиктивної поведінки полягає в тому, що, прагнучи відійти від реальності, люди намагаються штучним шляхом змінити свій психічний стан, що дає їм ілюзію безпеки, відновлення рівноваги. Цей процес настільки захоплює людину, що починає керувати її життям. Людина стає безпорадним перед своєю пристрастю. Вольові зусилля слабшають і не дають можливості протистояти адикції. Виникають взаємні труднощі в процесі спільної діяльності адикта з іншими людьми. Потреба в самопізнанні, самоствердженні та підтвердженні особи з адиктивними особливостями реалізують, перш за все, в контактах із собі подібними.

Таким чином, прагнення відійти від проблем і ілюзія комфорту прирікають адикта на особистісний застій, неспроможність або повний крах. Намагаючись уникнути скрутних конфліктних ситуацій, адикт навпроти все більше розширює зону конфлікту і збільшує частку невирішених проблем, значною мірою ускладнюючи життя собі і близьким.

Існують різні види адиктивної поведінки як фармакологічного, так і нефармакологічного характеру.

- Фармакологічного характеру: алкоголь, наркотики, лікарські препарати, токсичні речовини.
- Нефармакологічного характеру: азартні ігри, комп'ютер, секс, голодування і переїдання, роботоголізм, тривале прослуховування ритмічної музики.

Поведінка адиктивна в міжособистісних відносинах характеризується рядом особливостей: знижена переносимість труднощів, що обумовлено наявністю гедоністичної установки (прагнення до негайного отримання задоволення, задоволення своїх бажань, якщо ж вони не задовольняються, то реакція адиктів проявляється у вигляді спалахів негативних емоцій, або відходом від проблем); підвищена уразливість, підозрілість, конфліктність; прагнення справити на оточуючих позитивне враження; нездатність до глибоких позитивних емоційних відносин тощо.

Сказане вище вказує на необхідність проведення широкого кола спеціальних профілактичних заходів, спрямованих на запобігання формування різних видів залежної поведінки. Цим питанням присвячено практичні заняття в навчальному

курсі «Психологія здоров'я та здорового способу життя» [13].

Психологія впевненості особистості. Вивчення проблеми впевненості людини стала вивчатися у психології здоров'я людини обумовлена рядом обставин. По-перше, безперервно зростаюча увага до вивчення «людського фактора», особливостей психічних процесів, властивостей, станів особистості фахівців відповідальних, шкідливих і небезпечних професій. По-друге, скорочення професійного довголіття і виникнення психосоматичних захворювань. По-третє, істотне підвищення рівня загальної тривожності, напруженості, занепокоєння у значної категорії людей під впливом природних катаклізмів (землетруси, повені), техногенні катастрофи (вибухи, аварії, а також локальні конфлікти і теракти). Все це в кінцевому рахунку знижує впевненість людини, яка має провідне значення в ряду характеристик психологічного здоров'я, у здійсненні людиною своїх планів, задумів, сподівань, вона може підняти на подвиг, пов'язаний з ризиком для життя, але може втратити свою значущість для людини, і тоді її життя втрачає смисл.

Впевненість у собі є властивістю особистості, ядром якої виступає позитивна оцінка індивідом власних навичок і здібностей як достатніх для досягнення значущих для нього цілей і задоволення його потреб. Основою для формування такого роду оцінок служить достатній поведінковий репертуар, позитивний досвід вирішення соціальних завдань і успішного досягнення власних цілей.

Висновки. Психологічне здоров'я забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування: біологічному, психологічному та соціальному і є процесом життєдіяльності, що забезпечує необхідну якість життя і її тривалість.

Навчальний курс «Психологія здоров'я та здорового способу життя» сприяє розумінню особливостей психологічного благополуччя людини, дозволяє створювати нову стратегію поведінки, яку прийнято називати здоровим способом життя.

Перспектива подальших досліджень полягає у розробці питань: зв'язок ціннісно-сміслової та емоційної сфери людини; подолання стресових станів та психологічного захисту; розробка спеціальних профілактичних заходів, спрямованих на запобігання формування різних видів залежної поведінки; розробка і надання практичних рекомендацій з метою самовдосконалення, що визначає здоровий спосіб життя людини.

Література

1. *Ананьев В. А.* Практикум з психології здоров'я : метод. посіб. з первин. Спец. і неспец. профілактики / В. А. Ананьев— СПб.: Мова, 2007. — 320 с.

2. *Ананьев В. А.* Основы психологии здоровья. Концептуальные основы психологии здоровья / В. А. Ананьев. – СПб.: Мова, 2006. – 384 с.
3. *Бодров В. А.* Психологический стресс / В. А. Бодров. – М.: ИПРА, 1995. – 136 с.
4. *Голец А. В.* Ціннісно-смысловая сфера личности в структуре психологического здоровья квалифицированных спортсменов / А. В. Голец // Акт. пробл. сохранения психол. здоровья подрастающего поколения: межвуз. психол.-пед. Демиденкив. чит. – Бердянськ, 2013. – С.116–120.
5. *Грановская Р. М.* Психологический зашит / Р. М. Грановская. – СПб.: Мова, 2007. – 476 с.
6. *Диагностика здоровья: психологический практикум* / под ред. Г. С. Никифорова. – СПб.: Мова, 2007. – 950 с.
7. *Леонтьев Д. А.* Психология смысла / Д. А. Леонтьев. – М.: Сентс, 2003. – 487 с.
8. *Ложкин Г. В.* Психология здоровья: определение понятия / Г. В. Ложкин, И. В. Толкунова // Наук. зап. Терноп. держ. пед. у-ту. Сер.: Педагогика. – 2000. – № 7. – С. 23–29.
9. *Маслоу А. Г.* Мотивация и личность / А. Г. Маслоу– СПб.: Евразия, 1999. – 478 с.
10. *М'ясищев В. Н.* Психология отношений / В. Н. М'ясищев. – М., 1995. – 356 с.
11. *Перлз Ф.* В середине и поза помойного ведра : практикум з гештальттерапії / Ф. Перлз, П. Гудмен, Р. Хефферлін– СПб., 1995. – 448 с.
12. *Психология здоровья человека* / Г. В. Ложкин, В. И. Носков, И. В. Толкунова. – Севастополь: Вебер, 2003. – 257 с.
13. *Психология здоровья та здорового способу життя: учеб.-метод. посіб. для студ. вищих навч. закл. фіз. виховання і спорту* / В. І. Воронова, І. В. Толкунова, А. Р. Гринь. – К. : Олімп. л-ра., 2015. – 139 с.
14. *Куликов Л. В.* Психические станы / Л. В. Куликов. – СПб.: Питер, 2000. – С. 45–82.
15. *Роджерс К.* Погляд на психотерапію. Становлення людини / К. Роджерс. – М., 1994. – 480 с.
16. *Толкунова І. В.* Дослідження ролі психологічного захисту у самоактуалізації кваліфікованих шахістів / І. В. Толкунова, О. В. Голец, С. В. Бабій // Наук. часопис Нац. пед. ун-ту ім. М. П. Драгоманова. Сер. 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. – К., 2014. – Вип.11 (52). – С.121–127.
17. *Фрейд З.* Психология несвідомого / З. Фрейд. – М., 1989. – 448 с.
18. *Франкл В.* Людина в пошуках сенсу / В. Франкл. – М., 1990. – 368 с.

Reference

1. *Ananiev V.* Workshop on health psychology: study guide for primary of specific and nonspecific prevention / V. Ananiev. – Saint Petersburg: Mova, 2007. – 320 p.
2. *Ananiev V.* Health psychology. Conceptual foundations of health psychology / V. Ananiev. – Saint Petersburg: Mova, 2006. – 384 p.
3. *Bodrov V.* Psychological stress / V. Bodrov. – Moscow: IPRA, 1995. – 136 p.
4. *Golets A.* Value-semantic sphere of personality structure of the psychological health of qualified athletes / A. Golets // Actual problems of preservation of psychological health of the younger generation: Interuniversity psychological and pedagogical Demidenkivski readings. – Berdyansk, 2013. – P. 116–120.
5. *Granovskaya R.* Psychological protection / R. Granovskaya. – Saint Petersburg: Mova, 2007. – 476 p.
6. *Diagnosis of health: psychological workshop* / ed. by G. Nikiforov. – Saint Petersburg: Mova, 2007. – 950 p.
7. *Leontiev D.* Psychology of sense / D. Leontiev. – Moscow: Sense, 2003. – 487 p.
8. *Lozhkyn G.* Health Psychology: definition / G. Lozhkyn, I. Tolkunova // Naukovi Zapysky. – Ternopil State Pedagogical University. Ser.: Pedagogiy. – 2000. – N 7. – P. 23–29.
9. *Maslow A.* Motivation and Personality / A. Maslow. – Saint Petersburg: Eurasia, 1999. – 478 p.
10. *Myasishchev V.* Psychology relations / V. Myasishchev. – Moscow, 1995. – 356 p.
11. *Perls F.* In and out of the garbage pail: Workshop on gestalt therapy / F. Perls, P. Goodman, R. Hefferlin. – Saint Petersburg, 1995. – 448 p.
12. *Psychology of health* / G. Lozhkyn, V. Noskov, I. Tolkunova. – Sevastopol: Weber, 2003. – 257 p.
13. *Psychology of health and healthy lifestyle: study guide for university students of physical education and sport* / V. Voronova, I. Tolkunova, A. Grin. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2015. – 139 p.
14. *Kulikov L.* Mental states / L. Kulikov. – Saint Petersburg: Piter, 2000. – P. 45–82.
15. *Rogers K.* Views on psychotherapy. Becoming of human-being / K. Rogers. – Moscow, 1994. – 480 p.
16. *Tolkunova I.* Research of role of psychological protection in self-actualization of skilled chessplayers / I. Tolkunova, A. Golets, S. Babiy // Sci. J., National Pedagogical University named after M. Dragomanova. Ser. 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture (physical culture and sports), collection of scientific papers. – Kiev, 2014. – Iss.11 (52). – P.121–127.
17. *Freud Z.* Unconscious Psychology / Z. Freud. – Moscow, 1989. – 448 p.
18. *Frankl V.* Man in search of meaning / V. Frankl. – Moscow, 1990. – 368 p.