

**МІНІСТЕРСТВО ВНУТРІШНІХ СПРАВ УКРАЇНИ
ХАРКІВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ВНУТРІШНІХ СПРАВ**

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

з навчальної дисципліни «Психологія здоров'я»
вибіркових компонент освітньої програми
першого (бакалаврського) рівня вищої освіти

053 Психологія (практична психологія)

Тема №1: Психологія здоров'я як наукова дисципліна.

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

Науково-методичною радою
Харківського національного
університету внутрішніх справ
Протокол від 30.08.23 №7

СХВАЛЕНО

Вченою радою факультету
Протокол від 25.08.23 р. №7

ПОГОДЖЕНО

Секцією Науково-методичної ради
ХНУВС з гуманітарних та соціально-
економічних дисциплін
Протокол від 29.08.23 №7

Розглянуто на засіданні кафедри соціології та психології
Протокол від 15.08.2022 №8.

Розробник:

доцент кафедри соціології та психології, кандидат психологічних наук,
доцент, Жданова І.В.

Рецензенти:

1. Доцент кафедри педагогіки та психології Харківської державної академії фізичної культури, кандидат психологічних наук, доцент Павлик О. М.
2. Доцент кафедри соціології та психології факультету № 6 Харківського національного університету внутрішніх справ, кандидат психологічних наук, доцент Шиліна А.А

План лекції:

1. Історія виникнення психології здоров'я.
2. Поняття психології здоров'я.
3. Предмет і завдання психології здоров'я.
4. Місце психології здоров'я в системі галузей наукових знань

Література:**Основна:**

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2016. 338 с.
2. Грибан В.Г. Валеологія : підручник. К.: Центр учб. літ., 2018. 214 с.
3. Коцан І.Я., Ложкін Г.В., Мушкевич М.І. Психологія здоров'я людини : навч. посіб.; Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки. - Луцьк : Вежа, 2011. 430 с.
4. Лісова О. С. Психологія здоров'я: [навчально-методичний посібник] . Чернівці : Рута, 2021. 201 с.
5. Толкунова І.В., Гринь О.Р., Смоляр І.І., Голець О.В. Психологія здоров'я людини /за ред. І.В.Толкунової. Київ: 2018. 156 с

Допоміжна:

6. Афанасьєва Н.Є. Основи психогігієни та психопрофілактики: навч. пос. Х.: НУЦЗУ, 2016. 91 с.
7. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012. 488 с.
8. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія /за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.

Текст лекції.**Питання №1. Історія виникнення психології здоров'я як науки.**

Психологія здоров'я як науковий напрям з'явився у 70-х роках ХХ ст.. за кордоном, у США (PublicHealth), де дослідження у цьому напрямку ведуться вже понад 60 років. Батьком психології здоров'я вважають видатного американського психолога **Д. Матараццо** (Josef Mattarazzo). Він створив у 1978 р. і очолив відділення психології здоров'я при Американській психологічній асоціації. З 1982 р. почав виходити журнал «Психологія здоров'я». Назва, яку запропонована Д. Матараццо – «психологія здоров'я» - є загальноприйнятою і сьогодні.

Психологія здоров'я виникла на стику психології, валеології та медицини, насамперед психосоматичної.

Передумови виникнення ПЗ:

А) розвиток медицини, зміна вектору її розвитку з *патоцентричного на саноцентричний* (поява у її рамках нових розділів: гігієни, профілактики, санології).

Б) поява валеології (у нашій країні).

В) поява у рамках медицини і клінічної психології *психосоматичного напрямку*.

Розглянемо детальніше.

Передумови появи "Психології здоров'я"

1. Перша передумова - розвиток медицини, зміна вектору її розвитку..

Старогрецька медицина увібрала в себе дуже багато зі східної медицини, особливо з індійської Аюрведи (науки життя). Поступово вона розвилася в особливу науку і стала згодом родоначальницею нинішньої західної медицини. Видатна роль в історичному становленні медицини належить грецькому лікареві Гіппократу (народився у 460 р. до н. е., помер у 377 р. до н. е. на 83-му році життя). Його заслуги: а) першим зробив радикальну спробу відділення медицини від філософії. б) розглядаючи організм як ціле, він говорив про зв'язок і взаємовплив між окремими органами, частинами тіла, тканинами (цілітельство). в) він став засновником природничо-наукового, експериментального методу в медицині. Девізом усієї його лікувальної практики став вислів: «Природа - лікар хвороб».

Період середньовіччя згубно відбився на розвитку європейської лікувальної науки. Церква рішуче перешкоджала поширенню медичного знання. Діяла заборона на анатомування, оскільки людське тіло вважалося недоторканим. Хвороба пояснювалася як божья кара за гріхи. Священники все частіше стали приймати участь у лікуванні хвороб, нерідко виснажуючи тіло спробами вигнати повинних в недугі злих духів.

XVIII і XIX століття вважаються часом прискореного розвитку медицини (активна практика анатомування, застосування мікроскопу і т. д.). Саме з цим часом зв'язується і формування так званої **«біомедичної моделі» хвороби**.

У біомедичній моделі людина, її психічні, особистісні, соціальні аспекти не грають принципової ролі у зародженні і характері перебігу хвороби. Точка зору, ґрунтована на цій моделі, має своїх прибічників і до цього дня. І було б невірною не признати, що у рамках такого підходу медицина добилася великих успіхів у лікуванні різних хвороб.

Тільки у **XIX столітті** на заході, передусім в Англії, починають говорити про те, що медицина з тієї, що лікує повинна стати і стає профілактичною, превентивною. Головним учасником цього руху виступив санітарний лікар, по термінології англійців «медичний чин здоров'я». Уперше цей термін з'являється в шотландському законі про охорону

громадського здоров'я у 1897 році. Проте боротьба за збереження "народного здоров'я" в Англії починається вже в перші роки XIX століття. Доктор медицини поступово перестає бути «кровопускателем», як звикли до нього в цій якості з давніх часів, і все більше стає вчителем здоров'я.

Одним з активних діячів руху в Англії за служіння медицини інтересам широких мас був Леслі Мекензі. Він є автором робіт про здоров'я дітей шкільного віку. І, мабуть, він був одним з перших творців ідеї, відомої в наші дні як "моніторинг здоров'я" (моніторинг - система постійного спостереження). Прогрес суспільства він бачив у переході від хвороби до здоров'я.

У другій половині XIX століття починається становлення національної медицини в нашій країні. Велика заслуга в цьому процесі належала земській лікувальній науці. На з'їздах земських лікарів (перший зібрався у 1871 році) виник санітарний напрям, що ставив у главу своїх цілей не лише лікування, але і попередження хвороб.

Медицина - система наукових знань і практичної діяльності, метою яких є зміцнення і збереження здоров'я, продовження життя людей, попередження і лікування хвороб людини.

Отже, медицина змінила свою орієнтацію з патоцентричної на саноцентричну. Почали бурхливо розвиватися такі галузі як гігієна, санологія, валеологія.

А. Гігієна.

Предмет сучасної гігієни - закономірності впливу чинників середовища (природних і соціальних) на здоров'я людей. Відповідно, *об'єкт дослідження* - довкілля і людина (населення). І, нарешті, *основна мета гігієни* як науки полягає в охороні здоров'я людей за допомогою пристосування довкілля до можливостей людини.

Б. Санологія. Санологія (від лат. - здоров'я, здоровий) стала першою спробою виділити в руслі медицини спеціального напрямку, який був би цілком зосереджений на концепції здоров'я. Автор, який запропонував цей термін, залишився невідомим. Вже у середині 60-х років XX ст. в нашій країні виходили статті, збірки, проводилися конференції з санології. Вона не протиставлялася традиційній медицині, а розглядалася як додаток до неї, як розширення її меж, що історично склалися. Як наука про здоров'я **санологія** включала теорію і практику виміру, охорони, зміцнення і відновлення здоров'я.

У кінці 70-х г XX ст термін санологія поступово відходить, витісняється із обігу, а цей науковий напрямок все частіше, особливо останнім часом, трактується як валеологія.

Друга передумова. Поява валеології.

Термін **валеологія** (від лат. valeo - бути здоровим) запропонував радянський вчений І. І. Брехман у 1980 році. Так їм була названа наука про здоров'я і здорову людину. **Валеологія** - наука про індивідуальне здоров'я людини.

Предмет валеології - індивідуальне здоров'я і резерви здоров'я людини, а також здоровий спосіб життя.

Предмет гігієни - громадське здоров'я. Розробляє загальні для певного контингенту рекомендації.

Об'єктом валеології (як і психології здоров'я) є практично здорова людина, а також людина, яка знаходиться у стані передхвороби (так званому третьому стані). Подібна характеристика валеології і психології здоров'я ставить їх в особливе положення, тому що саме такий контингент людей не є об'єктом вивчення жодної іншої науки.

У перелік першочергових завдань валеології входять:

- розробка і реалізація уявлень про сутність здоров'я;
- виявлення чинників, що впливають на здоров'я;
- розробка методів кількісної оцінки, діагностики і прогнозування здоров'я;
- моніторинг стану здоров'я індивіда;
- розробка і оцінка ефективності індивідуальних оздоровчих програм та ін.

Отже, **медична парадигма** (патоцентрична) : рух ВІД патології до здоров'я.

Валеологічна парадигма (саноцентрична) : зворотний курс: від здоров'я ДО здоров'я, швидше, від «норми здоров'я» до «норми хвороби».

Медицина спирається на тактичні завдання - це ретроспективна наука, шукає причини вже існуючої хвороби.

Валеологія і ПЗ, навпаки, - проспективні науки, спираються на стратегічні завдання: збереження, зміцнення і розвитку здоров'я.

Третя передумова - поява у рамках медицини і клінічної психології психосоматичного напрямку.

Приблизно в цей же час виникає ще одна область досліджень, що повністю належить психології. Вона дістала назву **психологія здоров'я**. Відділення "Психологія здоров'я" було відкрите в Американській психологічній асоціації у 1978 р. З 1982 р. виходить журнал «Психологія здоров'я». Психосоматична і поведінкова медицина, психологія здоров'я при усій специфічності власних підходів сходяться на тому, що здоров'я і хвороба є результатом взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників.

Ця ідея отримала відображення в **«біопсихосоціальній моделі»**, запропонованої у 1977 році Д. Енджелом, яку він сам же доповнив і уточнив у 1980 р.

На сьогодні психологія здоров'я є одним з напрямів, який досить інтенсивно розвивається. За порівняно короткий період психологія здоров'я перетворилася у велику область досліджень. Про це свідчать і деякі цифри. Якщо у 1975 р. в США було впроваджено 200 програм по охороні психічного здоров'я, то в 1990 р. їх було вже більше 5000, у 2010 році - більше 8000. Вони приносять значний економічний ефект. Нині у США кожний десятий психолог займається тією або іншою проблемою психології здоров'я, а кожна

третя стаття в основних англomовних психологічних журналах присвячена різним аспектам цієї області.

По цьому напрямку видаються спеціальні журнали, випускаються підручники і монографії. Його широкий практичний реалізації підпорядковані різні організаційні рішення. Наприклад, у Великобританії прийнятий документ "Здоров'я нації", а в Європі подібна ініціатива, націлена на поліпшення психічного і фізичного здоров'я популяції, дістала назву «Здоров'я для усіх». Постійно поповнюється перелік вже функціонуючих клінік і центрів психічного здоров'я, групи надання допомоги і самопомоги в зміцненні власного здоров'я поширюються по усьому Заходу.

Більшість професійних психологів здоров'я працюють в лікарнях, клініках, на кафедрах коледжів і університетів, в наукових лабораторіях, центрах здоров'я і психологічного консультування, кабінетах психологічного розвантаження, сім'ї і браку, естетотерапії, школах самовдосконалення і т.д., приймають участь у різних міжнародних проектах.

Питання 2. Поняття психології здоров'я.

Суть психології здоров'я її засновник Дж. Матараццо трактує таким чином.

Психологія здоров'я - це комплекс специфічних освітніх, наукових і професійних вкладів психології як наукової дисципліни у зміцнення і підтримку здоров'я, попередження і лікування хвороб, ідентифікацію етіологічних і діагностичних корелятивів здоров'я, хвороби і пов'язаних з нею дисфункцій, а також аналізу і поліпшенню системи охорони здоров'я і формуванню стратегії (політики) здоров'я.

У зарубіжній психології можна зустріти і більше лаконічні визначення цієї науки. Наприклад, під **психологією здоров'я** пропонується розуміти усю сукупність базових знань по психології, які можуть знайти застосування для розуміння здоров'я і хвороби.

Психологія здоров'я – це галузь психологічної науки, предметом якої є вивчення психологічних причин, методів і засобів збереження, зміцнення і розвитку здоров'я людини (В. Ананьєв, Б. Карвасарський).

Психологія здоров'я – це міждисциплінарна область дослідницької і практичної діяльності, що займається підвищенням загального рівня здоров'я населення (попередження хвороб, продовження життя, поліпшення самопочуття) за допомогою соціальних заходів або за допомогою впливу на систему охорони здоров'я в цілому.

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

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

психологічне забезпечення здоров'я людини протягом усього її життєвого шляху.

Питання 3. Предмет і завдання психології здоров'я.

Предмет психології здоров'я вперше визначив Ш. Тейлор (Shelley Taylor) таким чином: психологія здоров'я є галуззю психології, що вивчає *вплив психологічних чинників на спроможність людей залишатися здоровими*, окреслює їх значення у появі хвороб, а також їхню роль у формуванні поведінки людей під час хвороби.

Об'єктом психології здоров'я є здорова (а не хвора) особистість.

Предметом психології здоров'я є - психологічні основи здоров'я та здорового способу життя з метою збереження та поліпшення здоров'я людини.

Предмет розглядається досить широко і охоплює промоцію та охорону здоров'я, а також профілактику й лікування хвороб, зокрема їх чинники, причини та ідентифікатори (етіологічні й діагностичні кореляти).

На думку деяких вчених, сферою психології здоров'я є не лише здоров'я індивідів, а й уся система охорони здоров'я.

Як навчальна дисципліна психологія здоров'я включає такі завдання (І.Коцан, Г. Ложкін та ін.):

- ✓ підвищення рівня психологічної культури в галузі здоров'я;
- ✓ аналіз психологічних факторів збереження і зміцнення здоров'я;
- ✓ розробка змісту психічного здоров'я, його критеріїв та факторів;
- ✓ дослідження взаємозв'язків і взаємовпливів усіх складових здоров'я (біологічного, психічного, соціального);
- ✓ формування нових уявлень та установок щодо здоров'я і здорового способу життя;
- ✓ розвиток творчого ставлення до свого здоров'я;
- ✓ аналіз психологічних механізмів здорової поведінки;
- ✓ формування внутрішньої картини здоров'я;
- ✓ дослідження психологічних механізмів стресостійкості;
- ✓ дослідження гендерних аспектів психічного і соціального здоров'я;
- ✓ розробка дитячої та шкільної психології здоров'я;
- ✓ дослідження психологічних особливостей професійного здоров'я;
- ✓ обґрунтування методів психологічного впливу на зміцнення і поліпшення стану здоров'я особистості.

Психологію здоров'я з точки зору її завдань можна визначити у вузькому і у широкому сенсі.

До прикладних завдань психології здоров'я можна віднести навчання людини «розшифровувати» свій психосоматичний стан, уміти керувати ним у межах допустимого корисного, знати свої сильні і слабкі сторони адаптаційно - компенсаторних реакцій, адекватно оцінювати справжній

рівень своїх фізичних і психічних можливостей, бути господарем своєї долі, перебуваючи в процесі активної життєдіяльності.

Сьогодні психологія здоров'я – одна із найдинамічніших у своєму розвитку галузей психології. Це зумовлено не лише визнанням сучасним суспільством значущості поведінки, пов'язаної зі здоров'ям і якістю життя, а також зростанням розуміння та переконання, що для підтримки здоров'я недостатньо лише традиційної медичної системи.

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

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

- антропологічний (розглядає людину в її цілісності);
- аксіологічний (передбачає пріоритет здоров'я як базової цінності);
- системний (дозволяє створити систему формування здорової особистості);
- культурологічний (залучення досвіду попередніх поколінь із метою збереження і розвитку здоров'я людини і суспільства);
- діяльнісний (передбачає реалізацію накопичених знань через різні види діяльності з метою вдосконалення себе і оточуючої дійсності);
- етичний (розглядає моральні норми поведінки в контексті здоров'я).

Питання 4. Місце психології здоров'я в системі галузей наукових знань

На думку Дж. Матараццо існує чотири галузі знань, які найбільш повноцінно насичують психологію здоров'я та визначають її дослідницький контекст: епідеміологія, соціальне здоров'я, медична соціологія, медична антропологія.

Епідеміологія вивчає поширення і частоту виникнення тих чи інших захворювань. Спеціалісти цієї галузі досліджують виникнення хвороби, її поширення серед населення та оцінюють отримані дані за критеріями віку, статі, расових і культурних відмінностей; крім того, беруться до уваги час і територія поширення хвороби. Вони також намагаються відповісти на основне питання: чому те чи інше захворювання поширюється саме так, а не інакше. Епідеміологія, отримуючи такі дані, використовує наступну низку основних понять: смертність, захворюваність, поширення, охоплення, епідемія тощо. Деякі з цих термінів використовуються у поєднанні зі словом коефіцієнт (зазначення кількісного показника).

Така дисципліна як *суспільне (соціальне) здоров'я* пов'язана зі збереженням та зміцненням здоров'я населення шляхом певним чином організованих заходів. Спеціалісти, які займаються цим напрямом роботи,

розробляють і реалізують програми з імунізації, санітарії, просвіти у питаннях здоров'я. Ця галузь досліджує хворобу та здоров'я у контексті спільноти як соціальної системи. Успішність реалізації розроблених програм й особливості реагування на них тих, для кого вони призначені, становить великий інтерес для спеціалістів із психології здоров'я.

Медична соціологія досліджує широкий спектр проблем, пов'язаних зі здоров'ям, у тому числі вплив соціальних взаємовідносин на поширення хвороб, культурні й соціальні реакції на них, соціоекономічні фактори звертання за медичною допомогою та особливості організації медичних служб.

Медична антропологія зорієнтована на проведення кроскультурних досліджень із питань здоров'я та хвороби. Спеціалісти цієї галузі займаються питаннями: як люди, котрі належать до різних культур, реагують на хворобу і які методи вони використовують для лікування хвороб, а також, як побудована в них система охорони здоров'я тощо.

З точки зору Д. Матараццо, слід звернути увагу на *найбільш природні та плідні зв'язки психології здоров'я з іншими психологічними дисциплінами*. До них належать експериментальна і клінічна психологія, соціальна психологія, психологія розвитку, психофізіологія й інші. Також є спільні точки перетину із дієтологією, біологією та соціальною роботою, з такими галузями медицини як психіатрія та педіатрія.

Очевидним є зв'язок психології здоров'я та *психогігієни*. Деякі автори навіть не схильні розмежовувати ці поняття, вважаючи їх синонімічними. Психогігієна визначається ними як наука про забезпечення та збереження психічного здоров'я, тобто наука, яка включає в себе систему заходів, спрямованих на збереження та зміцнення психічного здоров'я людини. Тісно взаємодіючи із профілактикою і психотерапією, психогігієна являє собою самостійний розділ медичної науки та медичної психології. Вона включає такі розділи: вікова психогігієна, психогігієна праці та навчання, психогігієна побуту, психогігієна сім'ї і статевого життя, психогігієна хворого. І все ж таки повне ототожнення цих наукових напрямів, з точки зору Г. С. Нікіфорова, не є виправданим. Поняття психологія здоров'я є значно ширшим, ніж психогігієна чи психопрофілактика. Психологія здоров'я включає теорію і практику попередження розвитку різноманітних захворювань (нервово-психічних, соматичних), однак це не є її обмеженим колом зору. У сферу її інтересів входять питання: створення особистісних умов індивідуального розвитку; забезпечення психологічної адаптації особистості в суспільстві, що передбачає розвиток особистісних властивостей, які є необхідними індивідууму для встановлення гармонійних соціальних зв'язків; самореалізація та всебічного вдосконалення людини, підвищення якості її життя, у тому числі надання психологічної допомоги під час завершення життєвого шляху та смерті.