

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

*Факультет №6
Кафедра соціології та психології*

ТЕКСТ ЛЕКЦІЇ

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

053 Психологія (практична психологія)

Тема № 2. «Поняття, види та рівні здоров'я»

Харків 2023

ЗАТВЕРДЖЕНО

СХВАЛЕНО

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

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 (4 год):

1. Поняття здоров'я.
2. Поняття норми.
3. Рівні здоров'я.
4. Види здоров'я.

Рекомендована 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. 2-ге вид. перероб. та доп. К. : «Центр учбової літератури», 2012. 342 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. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Медкнига, 2019. 111
6. 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:

1. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
2. Тимофієва М.Ф., Двіжона О.В. Психологія здоров'я : навч. посіб. / М. П. Тимофієва,; Чернів. нац. ун-т ім. Ю. Федьковича, Буковин. держ. мед. ун-т. Чернівці : Книги - ХХІ, 2019. 295 с.
3. Устав (Конституція) Всемирной организации здравоохранения. [Электронный ресурс]. ВОЗ: сайт. 2016.

Текст лекції

Питання 1. Поняття здоров'я.

У сучасній науці поняття «здоров'я» не має загальноприйнятого уніфікованого тлумачення, характеризується багатозначністю і неоднорідністю складу, тобто воно є синкретичним

Класичним визначенням **поняття «здоров'я»** вважається визначення Всесвітньої організації охорони здоров'я : «**здоров'я є станом** повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутністю хвороб і фізичних дефектів» (Статут ВООЗ, 2006, с. 1). Такий стан людини передбачає:

- 1) збереження структурних та функціональних характеристик організму;

2) високу пристосовність до змін у звичному природному та соціальному середовищі;

3) збереження емоційного та соціального благополуччя.

Однак, як вказують деякі науковці у галузі психології здоров'я, дана дефініція недостатньо функціональна для використання у психологічних дослідженнях, бо в цьому випадку довелося б визнати, що здоров'я людини є, по суті, сукупністю всіх недосяжних в реальності досконалостей.

В теперішній час здоров'я також трактується як здатність до адаптації, здатність чинити опір і пристосовуватися, здатність до самозбереження і саморозвитку, до все більш змістовного життя у все більш різноманітному середовищі.

З позицій мультимодального інтегративного підходу В. О. Ананьєва «**здоров'я**» - це інтегральна, системна властивість людини, що полягає у здатності реалізовувати свої життєво важливі функції (фізичні, репродуктивні, психічні, соціальні, професійні, духовні) у різних сферах життєдіяльності.

Один з видатних вчених в галузі здоров'я *П. І. Калью звертає увагу на одну принципову обставину. Він пише, що у визначенні поняття здоров'я одні автори трактують його як стан, інші як динамічний процес, а треті взагалі обминають це питання стороною. Автор наголошує, що здоров'я розглядається як стан у більш ранніх визначеннях цього поняття. В останні десятиліття вітчизняні та зарубіжні вчені все частіше схиляються до того, що **здоров'я є динамічним процесом**. Тому П. І. Калью робить наступні пояснення, пов'язані з психологією: *усі психічні явища є процесуальними за своєю суттю; немає психічного поза процесу.**

Значущість вивчення проблеми здоров'я настійно вимагає більш глибокого, концептуального, психологічного його вивчення. *Поняття здоров'я є ширшим, ніж поняття норми, а поняття хвороби відрізняється від поняття патології.* Це привело дослідників до пошуку позитивних концепцій здоров'я. В той же час, на сьогодні у науці залишається два підходи до визначення стану здоров'я: негативний і позитивний. Негативне визначення здоров'я розглядає останнє як просто відсутність патології та відповідності нормі, де норма розглядається як синонім здоров'я, а патологія - хвороби. Позитивне визначення здоров'я не зводить останнє до простої відсутності хвороби, а намагається розкрити його автономний від хвороби вміст.

Саме тому слід зрозуміти, що таке норма.

Питання 2. Поняття норми.

Норма - це термін, в який може вкладатися два основних змісту.

Перше - *статистичний зміст норми* : це рівень або діапазон рівнів функціонування організму або особи, який властивий більшості людей і є типовим, таким, що найчастіше зустрічається. У цьому аспекті норма є деяким об'єктивно існуючим явищем. Статистична норма визначається за допомогою обчислення середньоарифметичних значень деяких емпіричних (які зустрічаються у життєвому досвіді) даних.

Друге – оцінний зміст норми : нормою вважається *деякий ідеальний зразок стану людини*. У такого зразка завжди є філософське і світоглядне обґрунтування як стану "досконалості", до якого повинні в тій чи іншій мірі прагнути усі люди.

У цьому аспекті норма виступає в якості **ідеальної норми** - *суб'єктивного, довільно встановленого нормативу*, який береться за досконалий зразок за угодою яких-небудь осіб, що мають право встановлення таких зразків і мають владу над іншими людьми : наприклад, фахівців, експертів, лідерів групи або суспільства і т. п.

Функціональні норми оцінюють стани людини з точки зору їх наслідків (шкідливо або не шкідливо) або можливості досягнення певної мети (сприяє або не сприяє цей стан реалізації пов'язаних з метою завдань).

Соціальні норми контролюють поведінку людини, яка повинна відповідати деякому бажаному (предписуваному з боку оточення) або встановленому владою зразку.

Індивідуальна норма припускає порівняння стану людини не з іншими людьми, а із станом, в якому людина зазвичай перебувала раніше і який відповідає її особистим (а не пропонованим суспільством) цільовим установкам, життєвим цінностям, можливостям і обставинам життя. Іншими словами, індивідуальна норма є ідеальним з точки зору індивіда, а не домінуючої соціальної групи або найближчого оточення, станом, що враховує працездатність і можливості самореалізації конкретної людини.

Будь-яке відхилення від встановленої норми може характеризуватися як **патологія**.

На соціальному рівні функціонування людини норма і патологія (розлад) виступають станами здоров'я і хвороби.

Норма і патологія завжди континуальні: вони охоплюють цілу безліч взаємоперехідних станів. Здоров'я і хвороба виступають як більш дискретні, чітко обкреслені у своїх межах стани. Вони пов'язані не з об'єктивно реєстрованим відхиленням від норми, а з суб'єктивним станом гарного або поганого самопочуття, який впливає на виконання людиною повсякденних функцій у діяльності, спілкуванні і поведінці.

Центральною ланкою розмежування здоров'я і хвороби є характеристика **загального самопочуття**.

Отже, завдяки позитивному визначенню здоров'я, сучасний стан наук про здоров'я характеризується поступовою зміною *оздоровчої парадигми з патоцентристської на більш популярну - саноцентристську*. Акцент переноситься від боротьби з хворобою до «виращування» здоров'я, профілактики хвороб, пропаганди способів збереження і зміцнення здоров'я, підвищення індивідуальної відповідальності людини за своє здоров'я.

Питання 3. Рівні здоров'я.

Як вже вказувалося вище здоров'я людини являє собою складний багаторівневий феномен.

Розглянемо **рівні здоров'я**.

У *медико-соціальних дослідженнях* виділяють наступні рівні здоров'я:

- індивідуальне здоров'я - здоров'я окремої людини;
- групове здоров'я - здоров'я соціальних і етнічних груп;
- регіональне здоров'я - здоров'я населення адміністративних територій;
- громадське здоров'я - здоров'я популяції, суспільства у цілому

Щодо *ступенів здоров'я*, то така неофіційна класифікація наведена у Вікіпедії. Зокрема, виокремлюють:

- досконале здоров'я людини, ознаками якого є гарний настрій, сильний імунітет;
- здорова людина, але присутній незначний збиток здоров'ю, який практично не заважає життєдіяльності (напр., рубці, пломби, що не потребує лікування);
- нормальний стан. Людина здорова, але присутні захворювання, які не розвиваються, але іноді можуть обмежувати життєдіяльність, підвищувати стомлюваність (напр., короткозорість і далекозорість, лупа, плоскостопість, сутулість; їх рекомендується лікувати за можливістю);
- здорова людина, але в неї поганий настрій, стрес, ослаблення імунітету;
- хвора людина, у якої є легке виліковне захворювання й немає загрози життю (напр., ГРЗ, нежить (риніт), грип, викривлення хребта; в даному випадку необхідно швидке лікування чи зупинка розвитку захворювання);
- хронічне захворювання або інвалідність;
- травма, внаслідок чого є тимчасова втрата деякої здатності, можлива загроза здоров'ю (напр., забій, поріз, вивих, опік, відмороження, шок, втрата свідомості. Необхідна перша медична допомога);
- загроза життю (напр., важке поранення, температура тіла вище 42°C, втрата крові, зупинка серця, дихання. Необхідна термінова медична допомога);
- клінічна смерть - припинення дихання і кровообігу; можлива реанімація;
- біологічна смерть.

Є певні підходи щодо виділення рівнів окремих видів здоров'я

Питання 5. Види здоров'я

Більшість сучасних дослідників, які вивчають проблему здоров'я, визначають його як складний цілісний феномен, що включає в себе у якості компонентів фізичне, психічне, психологічне, соціальне, духовне (моральне) здоров'я.

1. Фізичне здоров'я.

Поняття *фізичного здоров'я* частіше за все розкривається як стан організму людини, що характеризується можливостями адаптуватися до різноманітних факторів життєвого середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовки організму до виконання фізичних

навантажень. А пізнання сутності фізичного здоров'я можливе лише за умови з'ясування основних його характеристик, до яких належать:

- 1) рівень фізичного розвитку;
- 2) рівень фізичної підготовленості;
- 3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- 4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, які забезпечують його пристосування до впливу різних факторів навколишнього середовища.

2. Психічне здоров'я.

Психічне (душевне) здоров'я - це стан душевного благополуччя, що характеризується відсутністю хворобливих психічних проявів і забезпечує адекватну умовам навколишньої дійсності регуляцію поведінки та діяльності (визначення з психологічного словника).

Психічне здоров'я - це стан благополуччя, при якому людина може реалізувати свій власний потенціал, справлятися зі звичайними життєвими стресами, продуктивно і плідно працювати, а також вносити внесок у життя свого співтовариства (визначенням ВООЗ),.

Досить складним і важливим є питання щодо критеріїв психічного здоров'я. Так, **ВООЗ виділяє наступні критерії психічного здоров'я:**

- усвідомлення і почуття безперервності, постійності та ідентичності свого фізичного і психічного «Я»;
- почуття стабільності й ідентичності переживань в однотипних ситуаціях;
- критичність до себе та своєї власної психічної продукції (діяльності) та до її результатів;
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі й частоті середовищних впливів, соціальних обставин і ситуацій;
- здатність самоуправління поведінкою у відповідності з соціальними нормами, правилами, законами;
- здатність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати ці плани;
- здатність змінювати спосіб поведінки залежно від зміни життєвих ситуацій і обставин.

Про психічне здоров'я можна говорити лише при наявності всіх критеріїв.

Рівні психічного здоров'я.

Ідея порівневого здоров'я у вітчизняній психології розвивалася у працях Б.С. Братуся, який виділив три **рівні психічного здоров'я:**

1. Вищий – рівень особистісного здоров'я або особистісно-смысловий. Він визначається якістю смислових відносин людини і «відповідає» за визначення смислових орієнтацій, розуміння та осмислення загального смислу і призначення життя людини, відносин до інших людей і до самої себе.

2. Рівень індивідуально-психологічного здоров'я або індивідуально-виконавський рівень. Він відповідає за реалізацію смислових орієнтацій у реальне життя.

3. Рівень психофізіологічного здоров'я - визначається особливостями внутрішньої мозкової, нейрофізіологічної організації актів психічної діяльності. Цей рівень є «фундаментом», базою для інших двох

Кожен з цих рівнів має свої критерії та свої закономірності протікання. Незважаючи на їх взаємозв'язок та взаємообумовленість, існує можливість для різних варіантів ступеня їх розвиненості, якості їх здоров'я. Тобто, згідно з Б.С.Братусем, психічне здоров'я є багаторівневим і може страждати на одному рівні при відносній збереженості інших.

3. Соціальне здоров'я.

Соціальне здоров'я - це сукупність потенційних і реальних можливостей людини у здійсненні своїх соціальних дій без погіршення фізичного і духовного стану, без втрат адаптації до життєвої середовищі.

Приступа О.І. виділяє наступні *критерії нормативності соціального здоров'я* (на прикладі школярів):

- соціально-адаптивний (адаптивність; соціальна задоволеність; соціальна пластичність),
- соціально-динамічний (нормативність соціального розвитку; відповідність віку та провідній діяльності),
- соціокультурний (соціальна готовність; соціальні знання і соціальний досвід, соціальна культура; соціальне благополуччя),
- загальнокультурний (вихованість; соціально прийнятні ціннісні орієнтації і стосунки; позитивна спрямованість особистості),
- нормативно-поведінковий (соціальність поведінки; стиль, уклад, здоровий спосіб життя; відсутність поведінкових розладів),
- особистісно-аксіологічний (самовизначення; самоцінність «Я-образу»),
- особистісно-рефлексивний (сформованість соціально значущих особистісних якостей; здатність до самоконтролю; емпатійність).

Отже, **соціальне здоров'я характеризується** рівнем соціалізації особистості, ставленням до норм і правил, прийнятих у суспільстві, соціальними зв'язками з людьми і соціальними інститутами, набутим соціальним статусом та прагненням до його підвищення у межах діючих законів і моральних традицій, джерелами і рівнем доходів і витрат тощо.

Основним показником соціального здоров'я є рівень соціальної зрілості особистості.

4. Духовне здоров'я

Духовне здоров'я людини, як підкреслюють більшість психологів (А.Маслоу, К. Роджерс та ін), проявляється, насамперед, у зв'язку людини з усім світом і ґрунтується на базових світоглядних моральних засадах. Це може проявлятися різноманітно - у релігійності, почутті краси і гармонії, захопленні перед самим життям, радості від життя. Духовне здоров'я тісно пов'язане із багатством духовного світу особистості, знанням і сприйняттям духовної культури (цінностей освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики тощо). Воно включає рівень свідомості, особливості світогляду, життєвої самоідентифікації, ставлення до сенсу життя, оцінку власних здібностей і

можливостей їх реалізації відповідно до усвідомлених ідеалів, особливості життєвих цілей, загалом ментальність людини.

5. Психологічне здоров'я.

Поява «психології здоров'я» як нової самостійної галузі науки пов'язана з виділенням *психологічного здоров'я* людини як центрального об'єкта досліджень психології здоров'я. А звідси, принциповим стало розрізнення термінів «психічне здоров'я» та «психологічне здоров'я»: перший характеризує окремі психічні процеси і механізми, другий - відноситься до особистості в цілому, знаходиться в тісному зв'язку з вищими проявами людського духу.

Наукова категорія «*психологічне здоров'я*» була введена і детально розроблена І.В.Дубровіною (1991). Авторка визначала його через динамічну сукупність психічних властивостей, що забезпечують, по-перше, гармонію між різними сторонами особистості людини, між людиною і суспільством, по-друге, можливість повноцінного функціонування людини в процесі життєдіяльності

Психологічне здоров'я - динамічний стан суб'єктивного, внутрішнього благополуччя і гармонії особистості, що забезпечує оптимальний вибір дій, вчинків і поведінки в ситуаціях її взаємодії з оточуючими об'єктивними умовами, іншими людьми і що дозволяє їй вільно актуалізувати свої індивідуальні та статево-психологічні можливості. Нерідко як синонім психологічного здоров'я використовують термін «психологічне благополуччя».

На думку В.А.Шувалова, визначення «психологічне здоров'я людини» складається з двох категоріальних словосполучень: психології здоров'я і психології людини. На стику цих областей знання виникають психологічні моделі, що розглядають проблему здоров'я з людиновідчої позиції. В розмаїтті думок і течій поступово сформувалися загальні постулати *теорії психологічного здоров'я*:

1. Поняття «психологічне здоров'я» фіксує суто людський вимір, по суті, будучи науковим еквівалентом духовного здоров'я.

2. Проблема психологічного здоров'я - це питання про норму і патологію в духовному розвитку людини.

3. Основу психологічного здоров'я становить нормальний розвиток людської суб'єктності.

4. Визначальними критеріями психологічного здоров'я є спрямованість розвитку і характер актуалізації людського в людині.

О. В. Хухлаєва розглядає психологічне здоров'я як систему, що складається з наступних **компонентів**:

1. *Аксіологічний компонент*. Представлений цінностями власної «Я» людини та цінностями «Я» інших людей.

2. *Інструментальний компонент*. Передбачає володіння людиною рефлексією як засобом самопізнання, здатністю концентрувати свою свідомість на собі, своєму внутрішньому світі та своєму місці у взаєминах з іншими. Усвідомлення своїх емоційних станів та їх наслідків. І вміння виявляти свої емоції відкрито та щиро, сприймаючи їх із повагою від інших людей.

3. *Потребово-мотиваційний компонент* – визначає наявність в людини потреби у саморозвитку.

Рівні психологічного здоров'я (за О.Хухлаєвою):

а) *Креативний* - вищий рівень психологічного здоров'я - буває у людей зі стійкою адаптацією до середовища, наявністю резерву сил для подолання стресових ситуацій та активним творчим відношенням до дійсності, наявністю творчої позиції. Вони успішно орієнтуються в цьому світі тому, що добре засвоїли і прийняли його закони. Не потребують психологічної допомоги.

б) *Адаптивний* - середній рівень - проявляють люди в цілому адаптовані до соціуму, проте мають підвищену тривожність, вибагливість; їх закони життя в основному зрозумілі, але виконання деяких викликає труднощі. Таких людей можна віднести до групи ризику, оскільки вони не мають запасу міцності психологічного здоров'я. Потребують групових занять профілактично-розвивальної спрямованості.

в) *Деадаптивний* - нижчий рівень психологічного здоров'я - люди виявляють багато ознак дезадаптації та сильно підвищену тривожність.