

**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 №4. «Психологічні моделі здоров'я та здорової особистості»

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. Основні сучасні підходи та моделі здоров'я.
2. Еталони здоров'я та здорової особистості.
3. Модель здорової особистості в гуманістичній психології.

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

1. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012. 488 с.
2. 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. Основні сучасні підходи та моделі здоров'я.

Ще наприкінці ХХ ст. відомий вчений П. І. Калью розглянув 79 визначень здоров'я людини, які сформульовані представниками різних наукових дисциплін у різний час в різних країнах світу. Спираючись на висновки, зроблені П.І.Калью, можна виділити наступні **основні підходи до здоров'я**.

1. **Здоров'я – це нормальне функціонування організму на всіх рівнях його організації:** на рівні організму; окремих органів та систем; гістологічних, клітинних та генетичних структур; нормальний перебіг фізіологічних і біохімічних процесів, які сприяють індивідуальному виживанню і відтворенню. При даному підході *нормальне функціонування організму в цілому* - один з основних елементів поняття «здоров'я». Як правило, для всіх характеристик людського організму (анатомічних, фізіологічних, біохімічних) обчислюються середньостатистичні показники норми. Організм здоровий,

якщо показники його функцій не відхиляються від відомого середнього (нормального) їх стану.

2. **Здоров'я як динамічна рівновага організму і його функцій з навколишнім середовищем.** Ознака рівноваги у визначенні здоров'я зустрічається досить часто, починаючи з давніх часів. Наприклад, Піфагор, визначав здоров'я як гармонію, як рівновагу, а хворобу - як їх порушення. Причому одні автори звертають увагу на підтримання *внутрішньої рівноваги* в організмі, а інші роблять акцент на його *рівновазі з навколишнім середовищем*. Так, на думку Гіппократа, здоровою можна вважати ту людину, у якої є рівноважне співвідношення між усіма органами тіла. А Р. Спенсер визначає здоров'я як результат встановленої рівноваги внутрішніх відносин і зовнішніх.

3. **Здоров'я як здатність до повноцінного виконання основних соціальних функцій,** участь у соціальній діяльності та суспільно корисній праці. Ця ознака зустрічається у багатьох визначеннях здоров'я. Автори, які використовують його, хочуть тим самим підкреслити, що здоров'я є основою, фундаментом для повноцінного виконання соціальних функцій, а також те, що соціально здоровою людиною слід вважати ту, хто сприяє розвитку суспільства.

4. **Здоров'я як здатність організму пристосовуватися** до постійно мінливих умов існування у навколишньому середовищі, здатність підтримувати сталість внутрішнього середовища організму, забезпечуючи нормальну і різнобічну життєдіяльність та зберігання живого витоку в організмі.

5. **Здоров'я як відсутність хвороби,** хворобливих станів, хворобливих змін, тобто оптимальне функціонування організму за відсутності ознак захворювання або будь-якого порушення.

П. І. Калью підкреслює, що все різноманіття підходів може бути розподілено у відповідності з **концептуальними моделями здоров'я**.

1. **Медична модель здоров'я.** Вона передбачає таке визначення здоров'я, яке містить лише медичні ознаки та характеристики здоров'я. Тобто, здоров'ям вважають відсутність хвороб, їх симптомів.

2. **Біомедична модель здоров'я.** Здоров'я розглядається як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я. Увага акцентується на природно-біологічній сутності людини, підкреслюється домінуюче значення біологічних закономірностей в життєдіяльності людини та її здоров'ї.

3. **Біосоціальна модель здоров'я.** У поняття здоров'я включаються біологічні та соціальні ознаки, які розглядаються в єдності, але при цьому соціальним ознакам надається пріоритетне значення.

4. **Ціннісно-соціальна модель здоров'я.** Здоров'я - цінність для людини, необхідна передумова для повноцінного життя, задоволення матеріальних і духовних потреб, участі у праці та соціальному житті, економічній, науковій, культурній та інших видах діяльності. Цієї моделі найбільшою мірою відповідає визначення здоров'я, яке сформульоване ВООЗ.

5. **Біопсихосоціальна модель здоров'я Д. Енджела** (див. тему 1.1).

Щодо *сучасної* науки, то вона сформувала декілька **підходів до проблеми здоров'я**:

1. **Нормоцентричний підхід**, за яким здоров'я розглядається як сукупність середньостатистичних норм сприйняття, мислення, емоційного реагування та поведінки у поєднанні з нормальними показниками соматичного стану індивіда.

2. **Феноменологічний підхід**, який трактує проблеми здоров'я та хвороби як фундаментальні засади індивідуального буття. Зазначений підхід ґрунтується на глибинному розумінні та емпатії

3. **Холістичний підхід** (цілісний) наголошує, що людину необхідно розглядати як єдине ціле, враховуючи її психологічні, фізичні та соціальними потреби..

4. **Аксіологічний підхід**, в якому здоров'я сприймається як найважливіша цінність, що набувається індивідом в процесі його розвитку

5. **Крос-культурний підхід** визначає здоров'я як соціокультурну змінну, його характеристики відносні й обумовлені специфічними соціальними умовами та ментальністю народу.

6. **Дискурсивний підхід**, в якому здоров'я розглядається як продукт означеного дискурсу зі своєю власною внутрішньою логікою.

7. **Соціологічний підхід** ґрунтується на аналізі статистичних даних стану здоров'я населення.

Питання 2. Еталони здоров'я.

Осмислюючи дефініцію здоров'я крізь призму культурно-історичного досвіду людства і соціальної практики оздоровлення, О. С. Васильєва і Ф. Р. Філатов виділили три найпоширеніші **еталони здоров'я** :

- **античний еталон** - здоров'я як внутрішня узгодженість;
- **адаптаційний еталон** - здоров'я як пристосування індивіда до навколишнього середовища);
- **антропоцентричний еталон** - здоров'я як всебічна самореалізація або розкриття творчого і духовного потенціалу особистості.

Психологічна гуманістична школа створила самостійну *модифікацію третього еталону* здоров'я та виділила в ролі *основних цінностей* – *розвиток, творчість, самореалізацію*. Це дослідження дало можливість авторам висловити припущення про **формування нового еталону здоров'я**.

На сьогодні у вітчизняній і зарубіжній психологічній науці з'явилося немало продуктивних ідей та концепцій. Ряд провідних дослідників (М. М. Бахтін, Б. С. Братусь, О. С. Васильєва Д. Н. Давиденко, В. Я. Дорфман, О. В. Корнієнко, Є. Р. Калітеєвська, Д. О. Леонтьєв, Ю. М. Орлов, В. П. Петренко, Ф. Р. Філатов й ін.) вказують на необхідність використання *комплексного підходу* до вивчення людини і підкреслюють значимість духовних, моральних та ціннісно-сміслових детермінант здорової особистості. В працях цих учених формується новий – *четвертий* – еталон здоров'я, який відповідає сучасній науковій парадигмі та більш цілісному, інтегративному погляду на людську природу.

Ці автори реалізовували *інтегративний підхід*, який дає змогу не тільки розробити медичну і чисто психологічну концепцію здоров'я, а також досягнути нового рівня розуміння наріжних проблем психології особистості.

У теперішній момент проблема психічного здоров'я включена як одна з основних у проблемне поле психології особистості. Факт його включення в загальну концептуальну основу, каркас теорії особистості, свідчить про значимість психічного здоров'я для гармонійного особистісного зростання та зумовлює необхідність спеціального наукового інтересу до цієї тематики – базової і глобальної в психології, міждисциплінарної в системі наук.

Психічне здоров'я як структурний компонент теорій особистості – це питання *функціонування зрілої особистості, психологічного портрету здорової людини, складових частин психологічного благополуччя, глобальних, специфічних критеріїв психічного здоров'я* тощо.

Психологічно здоровою особистістю є так звана зріла особистість. Зрілість особистості виражається в дисципліні розуму, емоцій і вчинків. Така особистість має здатність приводити у повну рівновагу свої думки, почуття і дії, спонтанно приймати рішення.

Відповідно до концепції позитивної психотерапії *Н. Пезешкіана (1993)*, здоровою є не та людина, у котрої немає проблем, а та, яка знає, як їх подолати.

Основна ідея: Еталони здоров'я і здорової особистості мають двоформатну структуру: структурно-процесуальне психічне здоров'я і психологічне здоров'я.

Структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується психічної діяльності, характеристик процесів та властивостей когнітивної й емоційно-вольової сфер.

Психологічне здоров'я є втіленням соціального, емоційного та духовного благополуччя (як ресурсу та стану), оскільки є потенційною передумовою забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної й оптимальної взаємодії з людьми, соціальним та іншим оточенням. Психологічне здоров'я стосується семантичних аспектів психічного здоров'я, властивостей «Я» та ноогенної сфери людини. Якщо структурно-процесуальне психічне здоров'я стосується механізмів, то психологічне охоплює сутнісні властивості ціннісно-мотиваційної та ноогенної сфер людини, її переконання, властивості та ідентичність, а також духовну сферу.

Умовами й одночасно критеріями нормального розвитку є:

- ставлення до іншої людини як до самоцінності, як до істоти, яка уособлює безмежні потенції роду «людина» (центральне системоутворююче ставлення);
- здатність до децентрації, самовіддачі й любові як способу реалізації цього ставлення;
- творчий, цілеспрямований характер життєдіяльності;
- потреба в позитивній свободі;
- здатність до вільного волевиявлення;

- можливість самопроекування майбутнього;
- віра в здійснення наміченого;
- внутрішня відповідальність перед собою та іншими, минулими і майбутніми поколіннями;
- прагнення до набуття загального сенсу свого життя.

Отже, еталонами здоров'я та здорової особистості є забезпечення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення власних цілей, адекватної та оптимальної взаємодії з людьми, соціальним й іншим оточенням.

Проблема еталонів здоров'я потребує ретельного вивчення й аналізу з огляду на потенційну складність досліджуваного феномену і, хоча еталони психологічного здоров'я можна виокремити, питання оцінки його стану досі не розв'язане. Жоден із еталонів, зокрема, не може бути однозначно інтерпретованим, оскільки психологічне здоров'я особистості є інтегративною системою, яку необхідно розглядати не лише як цілісний феномен, а й з урахуванням суб'єктивної об'єктивності ситуації та середовища.

Важливим етапом у розвитку концепції здоров'я було введення поняття «психологічне здоров'я» (і.Дубровіна).

В цілому аналіз літератури дозволяє виділити ряд істотних *ознак*, використовуваних сучасними психологами при описі *психологічного здоров'я особистості* :

1. Усвідомленість і свідомість людиною самої себе, світу в цілому, своєї взаємодії зі світом.
2. Повнота "включеності", переживання і проживання сьогодення, перебування в процесі.
3. Здатність до вдосконалення найкращих виборів в конкретній ситуації і в житті в цілому.
4. Здатність не лише виражати себе, слухати іншу людину, але і брати участь в співтворчості з іншою людиною.
5. Глибинна со-подійність як здатність людини перебувати в повноцінному, сприяючому вдосконаленню учасників контакті, справжньому діалозі і організовувати його.
6. Почуття свободи, життя "відповідно до самого себе" як стан усвідомлення і наслідування своїх головних інтересів і найкращого вибору в ситуації.
7. Відчуття власної дієздатності "Я можу".
8. Соціальний інтерес або соціальне почуття (у термінології А. Адлера), тобто зацікавлений облік інтересів, думок, потреб і почуттів інших людей, постійна увага до того, що поруч - живі люди.
9. Стан стійкості, стабільності, визначеності в життя і оптимістичний, життєрадісний настрій як інтегральний наслідок усіх перелічених вище якостей і властивостей психологічно здорової особистості. Цей стан не варто плутати із станом ригідності, «зашореності», стереотипами і шаблонами. Навпаки, цей стан є гнучким, але стійким, збалансованим в динамічному, зі значною мірою невизначеності, життєвому світі.

Питання 3. Моделі здорової особистості в гуманістичній психології.

У психології і медицині існують різні підходи до проблеми психічного здоров'я, звернені до різних сторін нормального і аномального функціонування. Традиційна медична модель розглядає психічне здоров'я як міру вірогідності розвитку хвороби ("негативне" визначення здоров'я як відсутності хвороби). У психоаналізі уявлення про здоров'я як таке взагалі відсутнє; кожна людина виступає як носій того або іншого «патосу», потенційної хвороби, переходу якого в «нозос» - актуальну хворобу - перешкоджає збалансований режим функціонування механізмів психологічного захисту і компенсації в індивідуальній психодинаміці. Для біхевіоризму характерне зведення особистості до її соціального функціонування і до визначення норми або здоров'я через поняття рівноваги з середовищем, з використанням таких критеріїв, як адаптація, стабільність, успішність, продуктивність, конформність.

Принципово інший підхід з'явився в 60-і роки ХХ ст, коли на базі руху Людського Потенціалу (Есаленський інститут, США) і розвитку ідей гуманістичної і екзистенціальної психології була запропонована концепція *«позитивного психічного здоров'я»*, в якій робився акцент на специфічно людському способі існування. У центр цього підходу був поставлений аналіз здорового функціонування як позитивного процесу, що має самостійну цінність і змістовно описується через поняття:

- самореалізації, самоактуалізації (К. Гольдштейн, А. Маслоу, Ш. Бюллер),
- повноцінного людського функціонування (К. Роджерс),
- автентичності (Дж. Бюдженаль),
- прагнення до сенсу (В. Франкл) та ін.

Проте характерною рисою моделей позитивного психічного здоров'я став переважно їх описовий характер; переліки рис, що характеризують здорову особистість, й не дозволяють відповісти на практичне питання про механізми підтримки і відновлення психічного здоров'я при його порушеннях. Різні моделі психічного здоров'я звернені до різних рівнів, що регулюють активність суб'єкта, і, відповідно, до різних мішеней дії.

Однією з основних теорій моделей здорової особистості є теорія **А.Маслоу**, де поняття «здоров'я» означає розвиток і рух у бік самоактуалізації. Про самоактуалізованих особистостей можна говорити, що вони вже досягли достатнього рівня задоволення своїх базових потреб. А далі ними рухає мотивація більш високого порядку, що називається «мета мотивацією». Ідеться про людей, котрі впевнені в собі, їхня потреба в любові задоволена, у них є друзі, вони почувають себе улюбленими й гідними любові, у них є статус і місце в житті, вони користуються повагою інших та достатньою мірою відчують власну цінність і самоповагу.

Самоактуалізована особистість:

- а) вільна від хвороби;

б) досягла задоволення базових потреб;
в) позитивно використовує свої можливості;
г) мотивована тими цінностями, до яких вона прагне, а не тими, котрі їй нав'язані.

Самоактуалізовані люди, як правило:

- уникають слави, популярності, пошани, публічності;
- не вимагають, щоб їх любили всі без винятку;
- самі вибирають для себе сфери набування сил;
- не виправдовують жорстокості, агресивності;
- у будь-яких обставинах здатні сприймати добро і зло реалістично;
- приймають виклик, що кидає їм справа;
- мають почуття честі й достоїнства;
- не люблять неохайності, жорстокості, фальші й нещирості;
- прагнуть звільнитися від ілюзій і сміливо дивитися правді у вічі;
- вважають, що в кожного повинен бути шанс цілком реалізувати свій

потенціал.

Ще однією теорією є теорія *Гордона Олпорта*, який запропонував гуманістичну ідею здорової особистості. Характеристики здорової особистості:

- ✓ функціонально автономна;
- ✓ мотивована усвідомленими процесами;
- ✓ має сформований «пропріум».

Пропріум розглядається ним як позитивна, творча розвиваюча властивість людської природи. Ця якість має усвідомлюватись як центральна і найбільш важлива. Її розвиток від дитинства до зрілості проходить *сім* різних аспектів, так званих *пропріативних функцій*:

1. Відчуття власного тіла як тілесної основи самосвідомості.
2. Відчуття самоідентичності.
3. Почуття самоповаги, яке базується на усвідомленні успішності, досягненні різних цілей.
4. Розширення самості за рахунок усвідомлення зовнішніх об'єктів як своїх або пов'язаних зі мною.
5. Образ себе, здатність уявляти себе і думати про себе.
6. Раціональне керування самим собою.
7. Пропріативне прагнення, яке виражається в постановці й досягненні перспективних цілей та в процесі самовдосконалення.

Перші три функції проявляються в перші три роки життя людини; *четверта і п'ята* – у віці від чотирьох до шести років; для періоду 6–12 років характерна *здатність раціонально вирішувати життєві проблеми*; після 12 років формується *пропріативне прагнення*.

Усі вищезазвані аспекти синтезуються в єдине ціле і виступають суб'єктивною стороною Я. На думку Г. Олпорта, є ще одна функція – пізнання самого себе. Завдяки цій силі і формується унікальність людського життя.

Здоров'я Г.Олпорт ототожнює з особистісною зрілістю, яка набувається в процесі особистісного росту і передбачає формування пропріативного ядра, цілісної філософії життя та цілеспрямованості.

Невід'ємною частиною **Олпоровської моделі здорової особистості** є критерії психологічної зрілості:

- 1)широкі межі «Я», активна участь у трудових, сімейних та соціальних взаєминах;
- 2)здатність до теплих, сердечних соціальних контактів (дружної інтимності та співчуття);
- 3)емоційна стійкість і самоприйняття;
- 4)реалістичне сприймання людей, об'єктів, ситуацій, вибудовування реальних цілей, досвід та рівень домагань;
- 5)здатність до самопізнання і наявність почуття гумору (самооб'єктивність – чітке уявлення про свої сильні та слабкі сторони);
- 6)цілісна життєва філософія (домінуюча ціннісна орієнтація, яка складає об'єднуючу основу життя)

Близькими судженням Г. Олпорта про наявність у людини системи цінностей як найважливішої умови здоров'я є погляди **Віктора Франкла**, який стверджує, що людина, окрім інших потреб, володіє глибоким внутрішнім бажанням надати своєму життю як можна більше сенсу. Прагнення до сенсу є специфічним явищем людини, у той час як у тварин її заміняють інстинкти. СENS життя у кожної людини є унікальним і змінюється на різних етапах її існування. Сама реальність ставить перед людиною завдання, які можуть скласти сENS її життя.

Характеристика здорової особистості В. Франка ґрунтується на критеріях *внутрішньої свободи*. Це насамперед:

- свобода вибору власних дій;
- покладання на себе відповідальності за своє життя і долю;
- недетермінованість зовнішніми силами;
- наявність сенсу життя як стрижневого елементу;
- спроможність свідомо контролювати власне життя;
- здатність і свобода визначати власні цінності;
- подолання тривожності стосовно себе.

Згідно з **моделлю здорової особистості К. Роджерса**, здорова особистість характеризується :

- відкритістю для внутрішнього і зовнішнього світу;
- товариськістю;
- відкиданням лицемірства, обману, лукавства;
- певною недовірою до сучасної науки, техніки і технологій;
- прагненням до цілісного життя;
- постійним самовдосконаленням;
- вираженою емпатією;
- антипатією до роздутих, відсталих, бюрократичних інституцій;
- довірою до свого досвіду та недовіра до зовнішніх авторитетів;

– байдужістю до матеріальних стимулів і нагороджень.

П. І. Калью визначає здорову особистість, не як сталу, а як динамічну одиницю, яка здатна змінюватися в часі й просторі.

Отже, в моделях здорової особистості, які з'явилися в межах екзистенційної та гуманістичної психології, мова йдеться, насамперед, про психологічне здоров'я особистості.