

**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 №5. «Чинники здоров'я. Здоровий спосіб життя»**

**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 лекцій:**

1. Основні чинники здоров'я.
2. Поняття здорового способу життя.
3. Чинники здорового способу життя.
4. Мотивація до здорового способу життя.

**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. К. : Центр учб. літ., 2008. 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. Практична психосоматика: діагностичні шкали : навч. посіб. / О. С. Чабан [та ін.]. 2-ге вид., випр. і допов. Київ : Медкнига, 2019. 111 с.
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. Антонюк Г. Здорова дитина – здорова нація: програма виховання. *Шкільний світ*. 2013. № 5. С. 11-13.
2. Бабіна Т. В., Цвіркун Н.Г. Формування здоров'язберігаючих компетентностей. *Біологія(Основа)*. 2013. № 19/21. С. 10-28
3. Богучарова О.І. Здоров'я особистості у психологічній перспективі : монографія. Луганськ : РВВ ЛДУВС ім. Е.О. Дідоренка, 2012. 488 с.
4. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків: Вид. Рожко С. Г., 2017. 488 с.
5. Оржеховська В. М., Єжова О. О. Здоровий спосіб життя : навчально-методичний посібник. Суми : Видавництво СумДПУ ім. А. С. Макаренка, 2020. 188 с.
6. Сучасні технології збереження здоров'я учнів у діяльності психологічної служби і психолого-медико-педагогічних консультацій : [Посіб.] / авт. кол.: А. Г. Обухівська., Т. В. Жук, О. А. Зеленько та ін. ; за ред. А. Г. Обухівської. К. : УНМЦ практичної психології і соціальної роботи, 2016. 218 с.

## Текст лекції

### Питання 1. Основні чинники здоров'я.

При розгляді будь-якого явища актуальним є питання його детермінації (причинності). Згідно із філософським словником, *причинність* - це певне внутрішнє відношення між явищами, такий їх зв'язок, при якому всякий раз за одним йде інше.

Сучасні дослідження здоров'я ґрунтуються на **біопсихоекологічній парадигмі**, згідно з якою здоров'я детермінується біологічними, психологічними чинниками та впливом середовища.

Класичною сучасною моделлю є так зване «**поле здоров'я**» **М. Лалонда**. Згідно з моделлю М.Лалонда, детермінантами здоров'я є чотири головні сфери, які різною мірою зумовлюють особливості здоров'я:

- **біологічні чинники** (генетичні та вроджені predisposиції, властивості імунної системи, фізіологічні, біохімічні, анатомічні характеристики людини та її родини) – обумовлюють 16% варіацій здоров'я;

- **спосіб життя** (спосіб харчування, особливості режиму праці й відпочинку, звичний психоемоційний стан, загальна схильність до ризику та потенційно небезпечної поведінки, шкідливі звички, здійснення превентивних дій щодо хвороб) – обумовлюють 53 % варіацій здоров'я;

- **вплив фізичного і психосоціального середовища** (стан природного середовища, умови проживання та праці, культурні особливості соціального середовища, економічний і соціальний статус, вплив соціальних груп та піддатливість до цього впливу, доступність соціальної підтримки) – 21 % варіацій здоров'я;

- **рівень розвитку системи охорони здоров'я** (рівень розвитку медицини, доступність медичних послуг) – 10 % варіацій здоров'я.

**Всесвітня організація охорони здоров'я** реалізує до визначення чинників здоров'я аналогічний підхід. Згідно з її даними, співвідношення чинників, що впливають на здоров'я, є наступним: спосіб життя (умови, харчування та ін.) – 50 %; навколишнє середовище – 10-20 %; генетичні (спадкові) фактори – 15-20 %; медичні фактори – 10-12 %.

Під **генетичними факторами** (15-20%) розуміється успадковані від найближчих родичів особливості забезпечення життєдіяльності, які укладені в генотипі даної людини. Всі захворювання, що пов'язані з генетичними факторами, можна умовно розділити на 3 групи. До першої групи відносяться хромосомні та генні хвороби: гемофілія, фенілкетонурія, хвороба Дауна. Друга група спадкових хвороб проявляється у процесі індивідуального розвитку, і обумовлена слабкістю певних спадкових механізмів. (подагра, цукровий діабет). Третя група пов'язана із спадковою схильністю, що при впливі певних етіологічних факторів зовнішнього середовища може призвести до таких хвороб як атеросклероз, гіпертонічна хвороба, виразкова хвороба. Таким чином, генетичний фактор є дуже важливим у визначенні потенційного здоров'я, з якими народжується дитина.

До *факторів зовнішнього середовища* (10-20%), що чинять вплив на організм, ВООЗ відносить: енергетичний вплив (включаючи фізичні поля), динамічний і хімічний характер атмосфери, водний компонент, фізичні, хімічні і механічні характеристики поверхні Землі, характер біосистем місцевості та їх ландшафтних поєднань; збалансованість і стабільність кліматичних і пейзажних умов і ритму природних явищ.

*Медичне забезпечення* (10-12%) пов'язане з діяльністю медичних закладів. У попередженні хвороб велика роль належить профілактиці, яка проводиться з метою підвищення захисних сил організму, виявлення конституціональної схильності людини до певних захворювань, робота з групою ризику, робота з хронічними хворими щодо попередження рецидиву захворювань. Медичне забезпечення буде ефективним тільки тоді, коли воно супроводжується власною активністю людини.

Отже, провідним чинником, який найбільшою мірою впливає на здоров'я людини, є її **спосіб життя** (50%).

Ці дані привертають увагу вчених – демографів, психологів, соціологів – саме до вивчення способу життя як головного чинника, що характеризує життя людини у сучасному суспільстві.

Зазвичай людина вважає, що *нездоров'я* є також результатом впливу певних чинників: поганого харчування, некомфортного життя, забруднення середовища проживання, відсутності належної медичної допомоги. Разом із тим багато людей у різних країнах мають усе в надлишку, але і в них існує чимало проблем зі здоров'ям. Досить часто сучасна людина займається лікуванням хвороб, тобто «вириванням бур'янів», а не турботою про здоров'я. У результаті відбувається боротьба з хворобами на тлі поступового «зів'янення» здоров'я. Підвищення рівня здоров'я пов'язане не лише з розвитком медицини, поліпшенням харчування і т. д., а й зі *свідомою, розумною роботою самої людини із відновлення та розвитку життєвих ресурсів, із перетворення здорового способу життя у фундаментальну складову Я-концепції*.

На сьогодні визначено наступні загальні *причини погіршення здоров'я*: екологічна криза (аналізуючи сучасну екологічну ситуацію, вчені визнають, що територія України залишається зоною екологічного лиха); психоемоційний стрес; відхилення у режимі дня і способі життя (гіподинамія, недосипання, скорочення тривалості перебування на свіжому повітрі, порушення гігієнічних вимог тощо). Ці чинники доповнюють і підсилюють один одного і в сукупності призводять до погіршення здоров'я людини та зниження її адаптаційного потенціалу.

Такий розподіл факторів, що впливають на здоров'я, характеризує в більшій мірі медико-соціальний підхід до проблеми. З психологічної ж точки зору, кожен із перерахованих агентів впливу (виключаючи спадковість) є зовнішнім вираженням, результатом тих цінностей, уявлень, установок і стереотипів, що домінують у суспільстві загалом та у конкретної людини

зокрема. *Особливості внутрішнього життя людини, що впливають на її здоров'я, називають психологічними факторами здоров'я.*

Як зазначалося раніше, здоров'я людини на 50-55% визначається її власним ставленням до здоров'я та відповідною поведінкою (способом життя).

## **Питання 2. Поняття здорового способу життя.**

**Спосіб життя** характеризується особливостями повсякденного життя людини, які охоплюють її трудову діяльність, побут, форми використання вільного часу, задоволення матеріальних та духовних потреб, участь у суспільному житті, норми та правила поведінки.

На думку Є. Н. Вайнера, *спосіб життя* слід визначити як спосіб життєдіяльності людини, якого вона дотримується у повсякденному житті в силу соціальних, культурних, матеріальних та професійних обставин. У цьому визначенні автор особливо виділяє культурологічний аспект, який підкреслює, що спосіб життя не відповідає (не ототожнюється) умовам життя. Умови життя лише опосередковують і зумовлюють спосіб життя матеріальними і нематеріальними факторами.

*Спосіб життя* людини як цілісна категорія вміщує в собі три **складові**:

- рівень життя;
- якість життя;
- стиль життя.

**Рівень життя** - це соціально-економічна категорія, що розглядається як ступінь задоволення матеріальних, культурних та духовних потреб.

**Якість життя** - соціологічна категорія - характеризує комфорт у задоволенні людських потреб. Слід зазначити, що рівень і якість життя мають суспільний характер і багато в чому визначають здоров'я людини.

**Стиль життя** - це виключно особистісно-індивідуальна категорія, що розкриває особливості ментальності та спрямованості на творення власного життя.

Є й дещо інші точки зору на складові способу життя. Зокрема, Ю. П. Лісіцин включає у спосіб життя 4 категорії: економічну - рівень життя, соціологічну - якість життя, соціально - психологічну - стиль життя і соціально - економічну - уклад життя.

Цілком закономірно, що *спосіб життя визначають певні фактори*, до яких більшість науковців відносяться: рівень загальної культури людини та її освіченість; матеріальні умови життя; статеві, вікові та конституційні особливості людини; стан здоров'я; екологічний стан життєвого середовища; особливості трудової діяльності (професії); звички людини; можливості задоволення біологічних та соціальних потреб тощо.

Визначення способу життя вимагає обов'язкового розгляду специфіки суспільної, соціально-культурної, професійної та побутової діяльності людини. При цьому обов'язковим є виділення соціальної, трудової та фізичної активності. При вивченні способу життя конкретної людини чи соціальної

групи доцільно пізнати спрямованість окремої людини чи людського осередку на творення свого життя, що буде реалізовуватися у певних формах та втілюватися за допомогою тих чи інших способів. Зазначимо, що всі соціальні групи мають суттєві особливості ментального спрямування (традиції, звичаї, ціннісні орієнтири тощо). Значна роль при цьому відводиться і соціально-економічним умовам, соціальним мотивам діяльності кожної людини, стану її здоров'я та її реальному потенціалу. Реалізація кожною людиною зазначеного спектру факторів і обумовлює широкий діапазон способів життя, їх унікальність і неповторність.

**Здоровий спосіб життя** – це спосіб життєдіяльності людини, метою якого є формування, збереження і зміцнення здоров'я. Він забезпечує досягнення високого рівня психічного і фізичного розвитку, високу працездатність і реалізацію генетичного запрограмованого довголіття. Здоровий спосіб життя – це свого роду сценарій життєдіяльності, спрямованої на збереження та покращання здоров'я людей.

### **Питання 3. Складові та чинники здорового способу життя.**

До основних чинників здорового способу життя можна віднести:

- рівень культури суспільства й особистості, тобто свідоме або сформоване нормами суспільства відповідальне ставлення особистості до власного біологічного і психічного здоров'я з метою недопущення його погіршення або руйнації;
- мотивація людини щодо збереження і зміцнення здоров'я (власні потреби, бажання, цілі, настанови людини на довге здорове життя);
- мода на здоровий спосіб життя;
- соціальне оточення, яке підтримує та надихає на здоровий спосіб життя;
- зворотні зв'язки (результат) від ведення здорового образу життя;
- формування і розвиток знань та вмінь (навчання) засобам збереження і зміцнення здоров'я.

Люди, які ведуть здоровий спосіб життя, дотримуються правил його впровадження у навчанні та праці, яким властива висока духовність, залишаються здоровими до глибокої старості. Як справедливо зазначав академік М.М. Амосов: «У більшості хвороб винна не природа, не суспільство, а сама людина. Найчастіше вона хворіє через лінощі й жадобу, а інколи – й від нерозумності».

Одним із центральних питань психології здоров'я є питання «*ставлення до здоров'я*». Пошук відповіді на нього зводиться до одного: як домогтися того, щоб здоров'я стало провідною, органічною потребою людини на всьому протязі її життєвого шляху, як допомогти людям сформувати адекватне ставлення до свого здоров'я.

Потреба у здоров'ї актуалізується, як правило, у випадку його втрати або по мірі втрати (як риба не знає, що вона не може жити без води, поки її не викинуть на берег). Здорова людина не помічає свого здоров'я, сприймає його

як природну даність, як сам собою зрозумілий факт, і не бачить в ньому предмет особливої уваги. У стані повного фізичного і психічного благополуччя потреба у здоров'ї як би не помічається людиною, випадає з поля її зору. Вона вірить у його непорушність і не вважає за потрібне робити якісь спеціальні дії по збереженню і зміцненню здоров'я, оскільки і так все добре.

*Формування адекватного ставлення до здоров'я* - процес досить складний, суперечливий і динамічний; він детермінується двома групами факторів:

а) внутрішні фактори - демографічні (у тому числі стать, вік, національність), індивідуально-психологічні та особистісні особливості людини, стан її здоров'я;

б) зовнішні фактори - характеристики навколишнього середовища, в тому числі особливості соціального мікро - і макросередовища, а також професійного середовища, в якому знаходиться людина.

Р.Березовська вказує, що *ставлення до здоров'я* являє собою систему індивідуальних, вибіркових зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, які сприяють або, навпаки, загрожують здоров'ю людей, а також певну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану.

Серед різноманітного спектру потреб людини здоров'я не завжди посідає перше місце порівняно, наприклад, з матеріальними благами. Це пояснюється тим, що воно сприймається більшістю пересічних людей як закономірна даність. Звичайно, здоров'я залежить від добробуту, але збагачення, накопичення модних і дорогих речей для багатьох людей стало метою всього життя, заради якого вони нехтують фізичним і духовним удосконаленням, забруднюють довкілля, чим шкодять не лише собі, а й своїм нащадкам. Є таке вираження «Спочатку багато працюєш, щоб заробити гроші, але при цьому втрачаєш здоров'я, а потім витрачаєш ці гроші на відновлення здоров'я».

У кожної людини своє пояснення прагнення бути здоровим. Хтось хоче бути гарним, струнким; дехто зважає на те, що для досягнення успішної кар'єри в певній професії треба бути здоровою людиною; для когось здоров'я означає заощадження коштів на ліках, а для декого – це активне довголіття, радість повноцінного життя. Загальновідомим є те, що настанова на збереження здоров'я є позитивною складовою існування суспільства.

Реальністю нашого часу стало те, що багато людей нерозумно і довго випробовують стійкість свого організму, коли зловживають алкоголем, курять або вживають наркотики. Інколи дуже швидко, а інколи лише через тривалий час виявляються наслідки такого ставлення до здоров'я, спрацьовують зворотні зв'язки: людина захворює на важкі, часом невиліковні хвороби.

На щастя, є не лише негативні зворотні зв'язки. Ефект від зарядки чи загартування холодною водою виявляється не раніше, ніж через місяць, але в цьому випадку зворотний зв'язок – позитивний. *Сповільнена дія і довге невиявлення ефекту зворотних зв'язків* – одна з головних причин

валеологічно недоцільної поведінки людей, недооцінки значення заходів, спрямованих на збереження здоров'я та досягнення активного довголіття.

**Складовими здорового способу життя є наступні:**

- активна рухова діяльність;
- оптимальний режим дня;
- збалансоване харчування;
- дотримання правил особистої гігієни;
- відсутність шкідливих звичок;
- позитивні емоції та позитивне мислення ....

Деякі автори до здорового способу життя відносять уважне ставлення до свого здоров'я (регулярні обстеження, диспансеризації, виконання порад лікарів та ін.), протилежною ознакою якого є недостатня медична активність.

Як показують дослідження, спосіб життя сучасної людини частіше за все не відповідає здоровому способу життя і характеризується гіподинамією і гіпокінезією, переїданням, інформаційною завантаженістю, психоемоційним перенапруженням, зловживанням лікарськими препаратами, що призводить до розвитку так званих хвороб цивілізації (гіпертонії, ішемічної хвороби серця, алергії, хвороб суглобів тощо).

На основі аналізу теоретичних джерел можна виділити такі **етапи зміцнення здоров'я:**

- потреба бути здоровим;
- установка на оздоровчу діяльність;
- прагнення до здорового способу життя;
- знання, вміння, навички, необхідні для здорового способу життя;
- зміцнення здоров'я за допомогою здорового способу життя;
- самостійність у проведенні заходів оздоровлення організму;
- переконання у необхідності постійно (протягом всього життя)

дотримуватись здорового способу життя.

Як бачимо, цей перелік включає насамперед мотиваційні властивості особистості.

#### **Питання 4. Мотивація до здорового способу життя.**

**Мотивація до здорового способу життя** –це система ціннісних орієнтацій, внутрішніх спонук до збереження, відновлення і зміцнення здоров'я, це бажання зберегти та покращити даний природою потенціал через дотримання норм здорового способу життя. Дана мотивація формується тоді, коли у розпорядженні людини є потрібний набір цінностей, що відповідає соціально обумовленим її потребам. Він *формується на основі потреби бути здоровим і є похідним від біологічної потреби самозбереження*. Задоволення цієї потреби спрямовує людину на зміцнення здоров'я і є дієвою силою для оволодіння вміннями та навичками здорового способу життя. Однак, нерідко усвідомлення мотиву підміняється *мотивуванням* – раціональним обґрунтуванням вчинку, що не відображає дійсних спонукань людини. За допомогою мотивування особистість нерідко виправдовує свої дії і вчинки і

приводить їх у відповідність до своїх особистісних норм. Чим повніше і точніше людина усвідомлює свої мотиви, тим міцніше її влада над власними вчинками.

*Мотивація здоров'я формується на базі двох важливих принципів - вікового, згідно з яким виховання мотивації здоров'я необхідно починати з раннього дитинства, і діяльнісного, поведінкового, за яким мотив здоров'я слід створювати через оздоровчу діяльність по відношенню до себе, тобто формувати нові якості шляхом вправ. Досвід оздоровчої діяльності та вправи в ній створюють відповідну мотивацію (цілеспрямовану потребу) і установку (готовність до діяльності) на здоров'я подібно до того, як «апетит приходить під час їжі». На основі цієї усвідомленої мотивації формується *власний (індивідуальний) стиль здорової поведінки*.*

Як вже вказувалося вище, спосіб (стиль) здорового життя визначається різними **мотивами**. Назвемо головні з них.

*Мотивація самозбереження:* людина не робить тієї чи іншої дії, знаючи, що вона загрожує її здоров'ю та життю. Наприклад, людина не буде стрибати з моста у річку, якщо вона не вміє плавати, бо наперед знає, що потоне.

*Мотивація підпорядкування етнокультурним вимогам:* людина підпорядковується етнокультурним вимогам тому, що хоче бути рівноправним членом суспільства та жити у гармонії з його членами.

*Мотивація отримання задоволення від здоров'я:* ця проста гедоністична мотивація, бо відчуття здоров'я приносить радість.

*Мотивація самовдосконалення:* виражається в усвідомленні того, що здорова людина з більшою ймовірністю може піднятися на високий щабель суспільної драбини.

*Мотивація маневрування:* зводиться до того, що здорова людина зможе за своїм розсудом змінювати свою роль і своє місце в спільноті.

*Мотивація сексуальної реалізації* формулюється так: «здоров'я дає можливість для сексуальної гармонії».

*Мотивація досягнення максимально можливої комфортності,* сутність якої зводиться до того, що здорову людину не турбує фізичний і психологічний дискомфорт.

Та інші мотиви.

Люди, у яких всі мотивації однаково значущі, зустрічаються вкрай рідко. Більш того, надмірна заклопотаність такої людини своїм здоров'ям дає привід замислитися: а чи не занадто вона зайнята проблемами здорового способу життя і не набула ця заклопотаність хворобливого характеру?

Як правило, мотивація до здорового способу життя усвідомлюється людиною (хоч і не завжди).

*Результатом сформованості здорового способу життя є культура здоров'я* як інтегративна якість особистості і показник вихованості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я і характеризується високим рівнем культури поведінки стосовно власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

У цьому контексті Л. Волошина відзначає, що *культура здоров'я* - це не тільки інформованість в області здоров'язбережіння, а й практичне втілення потреби вести здоровий спосіб життя, піклуватися про власне здоров'я і здоров'я оточуючих.

Отже, *культура здоров'я* є способом організації життєдіяльності особистості, яка відіграє велику роль у мотивації до здорового способу життя.