

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ПрАТ «ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МІЖРЕГІОНАЛЬНА АКАДЕМІЯ УПРАВЛІННЯ ПЕРСОНАЛОМ»
ЧЕРНІВЕЦЬКИЙ ІНСТИТУТ

Курсова робота

з дисципліни: «Теоретико-методологічні проблеми психології»

за темою: «Психологічні умови здорового способу життя особистості»

Шифр групи
ТУчн-8-25-М1ПС-Н(2,0здс)
Студент:
Петрів Олег Геннадійович
Керівник:
Храпко Тетяна Анатоліївна,
канд. педагог. наук, доцент

Оцінка:

Національна шкала _____

Кількість балів: _____ ECTS _____

Члени комісії _____
(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

(підпис) (прізвище та ініціали)

Чернівці 2026 р.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	3
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ.....	5
1.1 Теоретичні підходи до проблеми вивчення проблеми здоров'я та його видів у зарубіжній та вітчизняній психології.....	5
1.2 Критерії психічного здоров'я особистості	10
РОЗДІЛ 2. ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ.....	17
2.1. Ціннісні орієнтації як основа здорового способу життя.....	17
2.2. Психологічна готовність до збереження здоров'я.....	22
РОЗДІЛ 3. ПСИХОЛОГІЧНІ УМОВИ ПІДТРИМКИ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ	29
3.1 Соціально-психологічні чинники впливу на психічне здоров'я особистості.....	29
3.2 Віковий та гендерний аспект у прояві психічного здоров'я.....	35
ВИСНОВКИ	46
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	48

ВСТУП

Повноцінність життя людини значною мірою визначається її здоров'ям. Насолода життям стає можливою лише за умови наявності доброго здоров'я. Воно, у свою чергу, формується під впливом численних чинників, серед яких ключову роль відіграють соціально-психологічні закономірності. Основні фактори, що визначають стан здоров'я, розподіляються наступним чином: спосіб життя – 50 %; навколишнє середовище – 20 %; спадковість – 20 %; медичне обслуговування – 10 %.

Проте людина, яка вміє усвідомлювати та контролювати власну поведінку, емоції та думки, може навчитися підтримувати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні та сексуальні стосунки, позбавлятися шкідливих звичок. Саме робота над психологічним складником здоров'я дає можливість зміцнювати організм та вдосконалювати особистість. Розширення меж свідомості сприяє глибшому усвідомленню власних здібностей і потенціалу, що мотивує жити більш повноцінно, адже реалізація можливостей людини стає свідомим і динамічним процесом.

Сьогодні як в Україні, так і за кордоном розвивається науковий напрям – Психологія здоров'я. Вперше термін було введено в 70-х роках ХХ століття для позначення нової сфери застосування психології. Він здобув широке визнання та означав не лише виділення окремої галузі психології, а й зміщення фокусу з хвороби на здоров'я та фактори, що його визначають. Піонером психології здоров'я вважають американського психолога Дж. Матараццо (Josef Mattarazzo), а батьківщиною цієї галузі є США. Термін, запропонований Матараццо, став загальноприйнятим і активно цитованим.

На сучасному етапі цю тему досліджували такі науковці, як В. Ананьєв, Н. Водоп'янова, І. Галецька, І. Гурвич, О. Корнієнко, Г. Ложкін, С. Максименко, Н. Максимова, К. Мілютіна, Г. Никифоров, В. Носков, В. Піскун, Т. Сосновський, М. Тимофієва, О. Двіжона, Н. Шевченко та інші.

На стан психічного здоров'я впливає багато чинників: стиль життя, дотримання здоров'язбережувальної поведінки, профілактика, просвітницька

діяльність, формування здоров'язберезувальних переконань. Важливо враховувати біологічні, культурні та соціально-економічні детермінанти: стать, вік, рівень освіти, місце проживання та соціально-економічний статус.

У зв'язку з цим тема курсової роботи «Психологічні умови здорового способу життя особистості» є своєчасною та актуальною.

Об'єкт дослідження – психічне здоров'я особистості.

Предмет дослідження – умови підтримання психічного здоров'я особистості.

Мета роботи – дослідити психічне здоров'я особистості та умови його збереження.

Для досягнення мети визначено такі **завдання**:

Огляд теоретичних підходів до вивчення здоров'я та його видів у вітчизняній та зарубіжній психології.

Розробка основних критеріїв психічного здоров'я особистості.

Аналіз соціально-психологічних факторів впливу на психічне здоров'я.

Розкриття вікових і гендерних аспектів прояву психічного здоров'я.

Сучасні дослідження з психології здоров'я проводить Інститут психології імені Г.С. Костюка АПН України. Науковці М. Боришевський, Н. Волошко, З. Кісарчук, О. Кокун, С. Максименко, Н. Максимова, К. Мілютіна, В. Піскун займаються вивченням питань зміцнення психічного здоров'я та психології здорового способу життя особистості. Інститут спрямовує свою діяльність на розробку теоретико-методологічних основ психологічної науки з урахуванням сучасних світових тенденцій.

Курсова робота складається зі вступу, трьох розділів, шести підрозділів, висновків та списку використаних джерел. Загальний обсяг роботи – 53 сторінки.

РОЗДІЛ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ЗАСАДИ ДОСЛІДЖЕННЯ ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

1.1. Теоретичні підходи до проблеми вивчення проблеми здоров'я та його видів у зарубіжній та вітчизняній психології

Уявлення про здоров'я людини завжди були динамічними та еволюціонували разом із розвитком цивілізації, науки та знань про природу людини. Змінювалися й погляди на співвідношення понять «здоров'я» і «хвороба». Складнощі у пошуку найбільш адекватних визначень часто пов'язані з потребою розв'язання конкретних наукових, практичних або соціальних завдань. Тому кожна дефініція здоров'я відображає не лише його сутність, а й наукові та суспільні тенденції свого часу.

Життєдіяльність людини як складної живої системи здійснюється на різних, взаємопов'язаних рівнях функціонування. Загалом виділяють три основні рівні: біологічний, психологічний та соціальний. Кожен із цих рівнів має свої особливості прояву здоров'я, про що зазначають Г. В. Ложкін, О. В. Носкова та І. В. Толкунова [11, с. 14].

На біологічному рівні здоров'я передбачає динамічну рівновагу функцій внутрішніх органів та їх адекватну реакцію на впливи зовнішнього середовища. Традиційна медицина зосереджує увагу на профілактиці захворювань, зміцненні імунітету та лікуванні хвороб. Водночас уявлення про психологічний аспект здоров'я залишаються недостатньо розробленими [11, с. 15].

Здоров'я на психологічному рівні пов'язане з особистістю як психічним цілим. Головне завдання цього рівня – визначити сутність здорової особистості. За словами видатного психіатра С. Корсакова, чим гармонійніше поєднані всі істотні риси, що формують особистість, тим вона стійкіша, врівноваженіша і здатна протистояти впливам, що загрожують її цілісності. Порушення психічного благополуччя може виникати через

домінування негативних рис характеру, моральні дефекти, неправильний вибір ціннісних орієнтацій тощо [11, с. 15].

На соціальному рівні здоров'я розглядається умовно, адже психологічні властивості особистості існують лише в межах суспільних відносин. Людина постає як істота соціальна, і тут на перший план виходить вплив соціального середовища на її здоров'я. Психічне здоров'я піддається впливу родини, друзів, робочого колективу, організацій, дозвілля, релігійних спільнот тощо, причому наслідки цих впливів можуть бути як позитивними, так і негативними. Лише психічно здорова людина відчуває себе активним учасником соціальної системи. Невихованість і несприятливе оточення можуть призводити до неадекватної поведінки, девіантної або кримінальної діяльності. Особистість змінюється або деградує при зміні ставлення до людей, праці або колективу. Лише стабільність і активність соціальних взаємодій дозволяють людині підтримувати впевненість у собі, протистояти зовнішньому тиску, долати перешкоди, досягати цілей та реалізовувати свої наміри.

Реалізація психічного здоров'я на соціальному рівні вимагає від суспільства перегляду традицій і пріоритетів у сфері виховання та освіти, організації професійної діяльності, дозвілля, відпочинку, харчування та інших аспектів життя [11, с. 15–16].

Отже, основою гармонійного розвитку людини є саме психологічне здоров'я.

Поняття «психологічне здоров'я», вперше введене І. В. Дубровіною, тривалий час розглядалося як складова психічного здоров'я, а досвід психопатології часто необґрунтовано застосовувався до психіки здорової людини. Сучасна наука чітко розмежовує психічне та психологічне здоров'я. Психологічні зміни, на відміну від психічних, мають зворотній характер; їх своєчасна діагностика та професійна корекція дозволяє людині виробити засоби саморегуляції, що допомагають самотійно справлятися з внутрішніми проблемами до того, як вони стануть незворотними.

Хоч термін «психологічне здоров'я» з'явився порівняно недавно, властивості, що він описує, досліджувалися багатьма авторами й розглядалися під різними кутами. Дубровіна визначає психологічне здоров'я як динамічну сукупність психічних властивостей особистості, яка забезпечує гармонію між потребами індивіда і вимогами суспільства та слугує передумовою орієнтації на виконання життєвих завдань [18, с. 52]. Для оцінки норми психологічного здоров'я важливі певні особистісні характеристики, що забезпечують не лише успішну адаптацію, а й продуктивний розвиток людини на користь собі та суспільству через саморозуміння, самоприйняття й самовдосконалення.

Г. Малейчук зазначає, що психологічне здоров'я є вищим рівнем прояву психічного здоров'я й визначається ціннісно-смісловим змістом розвитку особистості. В. Хомік аналізує психологічне здоров'я через призму реверсивної теорії М. Аптера, згідно з якою психологічне здоров'я залежить від повноти емоційних і поведінкових проявів, проявляючись у широкому спектрі психологічних станів, емоційних реєстрів та мотиваційного розмаїття. Умовами здорового соціального розвитку особистості, за його спостереженням, є зміни, непослідовність і певна нестабільність.

А. Лоуен підкреслював, що на відміну від неврозу, що є структурованим явищем, здоров'я характеризується пластичністю. М. Jahoda до критеріїв психологічного здоров'я відносить позитивне ставлення до себе, духовне зростання, самореалізацію, інтегровану особистість, автономію, самодостатність, адекватне сприйняття реальності та здатність долати вимоги середовища [24, с. 76]. К. Menninger називає ознаками психологічного здоров'я щастя, задоволеність, врівноваженість темпераменту, інтелектуальність і «взірцеву» соціальну поведінку [25, с. 66].

Різні автори трактують психологічне здоров'я по-своєму:

- як баланс між різними аспектами особистості (Р. Ассаджолі – психосинтез);

-як рівновагу між потребами індивіда та суспільства, що підтримується постійними зусиллями (С. Фрайберг);

-як процес життя особистості, в якому збалансовані рефлексивні, емоційні, інтелектуальні та поведінкові аспекти (Н. Гаранин, А. Холмогорова);

-як функцію підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, регуляцію поведінки й діяльності та здатність протистояти життєвим труднощам без шкоди для здоров'я (А. Петровський, М. Ярошевський, П. Бейкер).

Часто для позначення психологічного здоров'я використовують синонімічні терміни «сила Я» або «духовне здоров'я». Ключовим аспектом у психології здоров'я є визначення його критеріїв. Найбільш відомі особистісні ознаки психологічного здоров'я включають: оптимізм, зосередженість, урівноваженість, моральність, адекватний рівень домагань, почуття обов'язку, впевненість у собі, невразливість, незалежність, природність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, толерантність, самоповагу та самоконтроль.

Критерії психічних станів охоплюють: емоційну стійкість, зрілість почуттів, вміння опанувати негативні емоції, вільний і природний прояв емоцій, здатність радіти. Критерії психічних процесів включають: адекватність психічного відображення, адекватне самосприйняття, здатність концентрувати увагу, утримувати інформацію в пам'яті, логічно опрацьовувати дані, критично мислити, творчо використовувати інтелект, знати себе та дисциплінувати думки.

Окремі автори виділяють психічну рівновагу як ключовий критерій, що дозволяє оцінити функціонування психічної сфери людини з пізнавальної, емоційної та вольової сторін. Додатково розглядають гармонійність організації психіки та її адаптаційні можливості. Міра виразності психічної рівноваги визначає, наскільки людина врівноважена та здатна адаптуватися до об'єктивних умов навколишнього середовища.

Врівноваженість особистості не є статичним станом, вона проявляється як динамічний процес у розвитку життєво важливих біологічних і психологічних функцій. На думку В. М'ясищева, стабільність поведінки та адекватність реакцій на зовнішні впливи мають ключове значення для розмежування норми та патології. У людини з порушеною врівноваженістю спостерігається дисгармонія між властивостями, що визначають її особистісний статус. Лише психічно здорова, врівноважена особистість проявляє відносну сталість поведінки та адекватність до зовнішніх умов [11, с. 18].

Аномалії розвитку особистості найяскравіше виявляються через дисгармонію та втрату рівноваги у взаємодії з соціальним середовищем, що проявляється в порушенні соціальної адаптації [11, с. 16]. За визначенням Ж. Годфруа (1992), урівноважена особистість має такі особливості:

Фізичний аспект: врівноважена людина характеризується гарним тілесним здоров'ям. Психічна рівновага неможлива без уваги до стану власного тіла. Давньоримський учений Ювенал стверджував: «У здоровому тілі – здоровий дух», що підкреслює взаємозалежність фізичного та психічного здоров'я.

Сексуальний і афективний аспекти: урівноважений індивід здатний встановлювати гармонійні інтимні стосунки, піклуючись як про себе, так і про інших.

Інтелектуальний аспект: така особистість володіє високими розумовими здібностями, здатна мислити та діяти продуктивно, знаходити вихід із складних ситуацій, швидко переходити від думки до дії, ефективно реалізовувати цілі, володіє уявою та шукає нетрадиційні способи вирішення проблем.

Моральний аспект: врівноважена людина має почуття справедливості, покладається на власні судження, визнає помилки без демонстративності.

Соціальний аспект: вона здатна будувати стосунки з іншими, проявляє природність у спілкуванні, незалежно від соціального статусу співрозмовника.

Особистісний аспект: така особистість оптимістична, добродушна, життєрадісна, відповідальна, зріла, стійка в емоційному плані, прагне досягати цілей власними зусиллями, зберігаючи почуття гумору та адекватне ставлення до себе [11, с. 26].

Якщо в особистості проявляються перелічені якості, її можна віднести до 1/3 врівноважених людей на планеті. Якщо цього ще не досягнуто, це не є проблемою: як зазначають Г. Ложкін, О. Носкова та І. Толкунова, понад 70 % людей проявляють поведінку невротичного типу, хоча важкими формами неврозів страждає лише близько 5 % населення [11, с. 17].

1.2 Критерії психічного здоров'я особистості

Сучасні психологи розглядають здоров'я як багатовимірне явище і аналізують найпоширеніші концепції та моделі здоров'я людини. Значну увагу при цьому приділяють характеристикам гуманістичної моделі здорової особистості (Е. Еріксон, А. Маслоу, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Фром та ін.). Аналізуючи визначення здоров'я через призму культурно-історичного досвіду та практики оздоровлення, О. С. Васильєва та Ф. Р. Філатов виділяють три класичні еталони здоров'я:

Античний еталон – здоров'я як внутрішня узгодженість особистості;

Адаптаційний еталон – здоров'я як здатність індивіда пристосовуватися до навколишнього середовища;

Антропоцентричний еталон – здоров'я як всебічна самореалізація та розкриття творчого і духовного потенціалу.

Гуманістична психологічна школа сформувала власну модифікацію третього еталону, виділивши як основні цінності розвиток, творчість і самореалізацію. Це дозволило авторам припустити можливість формування

нового, четвертого еталону здоров'я. Сьогодні у вітчизняній та зарубіжній психології існує чимало продуктивних концепцій і ідей. Провідні дослідники (М. Бахтін, Б. Братусь, О. Васильєва, Д. Давиденко, В. Дорфман, О. Корнієнко, Є. Калітєєвська, Д. Леонтьєв, Ю. Орлов, В. Петренко, Ф. Філатов та ін.) наголошують на необхідності комплексного підходу до вивчення людини та підкреслюють важливість духовних, моральних і ціннісно-смыслових детермінант здорової особистості [10, с. 309].

Особливу увагу варто звернути на моделі здоров'я О. Васильєвої і Ф. Філатова та Б. Братуса – представників сучасних наукових досліджень. Основна мета роботи О. Васильєвої і Ф. Філатова полягала в створенні цілісної моделі психічного здоров'я особистості, яка могла б бути корисною практичному психологу для оцінки психічного здоров'я та його порушень у межах особистісно-орієнтованого консультування [10, с. 262].

Принципи побудови моделі включали:

- холістичність;
- урахування поліваріантності початкових інтерпретацій;
- структурність і динамізм як взаємодоповнюючі аспекти проблеми.

Інтегративний підхід дозволив авторам розробити концепцію, що виходить за межі медичної та чисто психологічної моделей здоров'я, забезпечуючи новий рівень розуміння ключових проблем психології особистості. Наразі психічне здоров'я виділяється як окремий компонент у системі психологічних теорій, що підкреслює його значення для гармонійного розвитку особистості та обґрунтовує потребу спеціального наукового інтересу до цієї тематики.

Психічне здоров'я, будучи структурною складовою теорій особистості, пов'язане з функціонуванням зрілої особистості, психологічним портретом здорової людини, складовими психологічного благополуччя та критеріями психічного здоров'я. Сучасні дослідження акцентують увагу на визначенні позитивних критеріїв, які виступають своєрідним еталоном здоров'я особистості [10, с. 263].

Головні критерії психічного здоров'я, згідно з ВООЗ, і неодноразово підтримувані у працях К. Абульханова-Славської [1], Г. Балла [2], М. Боришевського [6], В. Розіна [26], включають:

- усвідомлення та відчуття безперервності, постійності та ідентичності власного фізичного і психічного Я;
- критичність до себе, власної психічної діяльності та її результатів;
- відповідність психічних реакцій (адекватність) силі й частоті впливів середовища, соціальним обставинам та конкретним ситуаціям;
- здатність до самоуправління поведінкою відповідно до соціальних норм, правил і законів;
- спроможність планувати власну життєдіяльність і реалізовувати ці плани;
- здатність змінювати стиль поведінки залежно від зміни життєвих обставин (М. Боришевський, Ю. Кутявин, М. Литвак).

У сучасній літературі наводиться широкий спектр критеріїв психічного здоров'я, що відображають різні властивості особистості й їхній вплив на функціонування психіки. Основні прояви психічного здоров'я, за розділом «Психологія здоров'я» І. Галецької (у книзі Психологія здоров'я: теорія і практика), включають:

- максимальну відповідність сприйняття образів їхнім об'єктивним аналогам;
- адекватне емоційне відображення обставин реальності;
- відповідність психічних реакцій інтенсивності зовнішніх подразників;
- упорядкованість та причинну зумовленість психічних явищ;
- критичну самооцінку й оцінку зовнішніх обставин;
- здатність змінювати поведінку відповідно до змін зовнішніх умов;
- організацію власної поведінки відповідно до суспільно визначених морально-етичних норм;
- почуття доброзичливості та відповідальності за близьких людей;

-планування власного життя і реалізацію намічених цілей (А. Напресенко, К. Петров).

Інша модель здорової особистості підкреслює такі риси:

- відкритість до внутрішнього й зовнішнього світу;
- товариськість;
- відкидання лицемірства, обману, лукавства;
- певна недовіра до сучасної науки, техніки та технологій;
- прагнення до цілісного життя та постійне самовдосконалення;
- виражену емпатію;
- антипатію до бюрократичних і відсталих інституцій;
- довіру до власного досвіду та недовіру до зовнішніх авторитетів;
- байдужість до матеріальних стимулів і нагород [25, с. 34].

Психологічно здоровою особистістю вважається зріла особистість, у якій дисципліна розуму, емоцій та дій дозволяє підтримувати внутрішню рівновагу та спонтанно приймати рішення. Відповідно до концепції позитивної психотерапії Н. Пезешкіана (1993), здоровою є не та людина, у якої немає проблем, а та, яка знає, як їх подолати [9, с. 54].

Отже, основними критеріями еталону психічного здоров'я є адаптивність психічної діяльності та поведінки, адекватність віку і властивостям особистості, а також відповідність реакцій впливу середовища. Особа, яка рівномірно розподіляє свою енергію між тілом, діяльністю, контактами і майбутніми цілями (фантазіями), має значні шанси зберегти та зміцнити своє психічне здоров'я.

Поняття здорової особистості передусім стосується організації та механізмів психічних процесів і станів, здатності до саморегуляції та управління власною діяльністю, координації дій відповідно до соціальних та нормативних вимог, а також рівня функціональних ресурсів.

Таким чином, еталони здоров'я і характеристики здорової особистості можна розглядати у двох взаємопов'язаних площинах:

Структурно-процесуальне психічне здоров'я охоплює особливості психічної діяльності, властивості та процеси когнітивної і емоційно-вольової сфер. Воно відображає механізми психічного функціонування і забезпечує можливість адекватної реакції на зовнішні стимули, а також підтримку внутрішньої стабільності.

Психологічне здоров'я проявляється у формі соціального, емоційного та духовного благополуччя, яке виступає і як ресурс, і як стан. Воно створює передумови для задоволення життєвих потреб, активної життєвої позиції, досягнення особистих цілей і ефективної взаємодії з оточенням. Психологічне здоров'я охоплює смислові аспекти психічного здоров'я, властивості —Я та ноогенну сферу особистості, включаючи ціннісно-мотиваційні установки, переконання, ідентичність та духовний розвиток.

Важливим внеском у цю проблематику є комплексна концепція Б. Братуся щодо рівнів психічного здоров'я, що базується на аналізі структури та функцій мотиваційно-смислової сфери особистості й виділенні специфічних рівнів та параметрів психічного й особистісного здоров'я. У межах цієї концепції також розглядається питання аномального розвитку особистості з урахуванням філософсько-методологічних, загальнопсихологічних, патопсихологічних та прикладних аспектів.

Що стосується визначення норми психічного розвитку, Б. С. Братусь виділяє кілька поширених підходів до осмислення дихотомії «норма – патологія»:

Статистичний підхід – норма розглядається як середнє значення, що є типовим для більшості; критеріями служать кількісні показники середньостатистичних характеристик.

Адаптивний підхід – норма визначається відповідністю вимогам навколишнього середовища; критеріями є показники гомеостатичної рівноваги.

Культурно-релятивістський підхід – різновид статистично-адаптивного підходу, що визначає норму як відсутність патологічних проявів у межах

конкретної культури з урахуванням ролі мікросоціальних установок; критеріями виступають вузькосимптоматичні ознаки або аномальні характеристики.

Описовий підхід – норма оцінюється як сукупність властивостей, характерних для здорової особистості, таких як цілісність, інтегрованість, психічна рівновага тощо [8, с. 9].

Слід зазначити, що поняття норми психічного здоров'я значною мірою визначається історичним періодом, соціально-економічним устроєм, расовою та національною приналежністю, моральними нормами та іншими соціальними чинниками. У контексті психічної діяльності норма характеризується як оптимальний рівень функціонування психіки, що дозволяє людині повноцінно діяти як у повсякденному житті, так і в екстремальних природних та соціальних умовах [11, с. 21].

Існують також погляди, що взагалі не існує “нормальних” людей: кожна особистість є відхиленням від уявної норми. У суспільстві поширена також протилежна теза, що “ненормальних” людей немає, а патологій не існує, і будь-які негативні взаємини між людьми є природними, бо так влаштована людська природа. Психічно хворі люди при цьому розглядаються як жертви патогенного суспільного середовища, яке позначає як “божевільних” тих, хто не підпорядковується релігійним або державним правилам [11, с. 21].

Межі між нормою та патологією можна визначати через такі критерії:

- здатність концентрувати увагу на конкретному об'єкті;
- утримання інформації у пам'яті;
- уміння логічно опрацьовувати інформацію;
- адекватна орієнтація в просторі та часі [11, с. 23].

Найбільш виразними представниками описового підходу до визначення норми розвитку виступають психологи-гуманісти. Їхні погляди на психічне здоров'я та умови формування здорової особистості вже були представлені вище. Безсумнівно, ведучи жваву дискусію з біхевіористами та фрейдистами,

гуманісти внесли значний вклад у вивчення продуктивного здоров'я особистості, підкреслили важливість самосвідомості та самовдосконалення для нормального розвитку.

Проте залишилося невирішеним одне з ключових наукових завдань — визначення загальних критеріїв норми психічного розвитку людини. Існуючі підходи не дають однозначної відповіді та повертають нас до різних моделей: до патологічної (якщо людина не хвора, вона здорова), до статистичної (якщо “як усі”, то нормальна), до адаптивної (здоровий, якщо добре пристосований), до культурної (нормальний, якщо відповідає всім нормам суспільства) або до досконалих зразків (здоров'я особистості як ознака видатних творчих людей) тощо.

РОЗДІЛ 2

ПСИХОЛОГІЧНІ ЧИННИКИ ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ ОСОБИСТОСТІ

2.1. Ціннісні орієнтації як основа здорового способу життя

Особливе значення серед критеріїв психічного здоров'я особистості надається рівню її інтегрованості та врівноваженості, а також духовності, яка проявляється через пізнання та прагнення до істини; пріоритету гуманістичних цінностей, таких як доброта і справедливість; а також орієнтації на саморозвиток і збагачення власної особистості [11, с. 18].

Дослідники Є. Абросимова та А. Ленгле вважають ключовим критерієм психічного здоров'я здатність людини жити у внутрішній гармонії, що відображає реалізацію автентичної свободи та відповідальності, активізацію духовного потенціалу для взаємодії з внутрішнім і зовнішнім світом, а також здатність вибирати адекватні ситуації способи поведінки та підтримувати автентичну внутрішню позицію. Р. Мей, який вважається одним із найбільш екзистенційно орієнтованих представників американської гуманістичної психології, визначав психічне здоров'я через апріорні структури інтенційності, тобто спрямованість людського буття за межі власного "Я". Інтенційність у поєднанні з прийняттям життя таким, яким воно є, повним проживанням кожного моменту та відкритістю до світу відображає сутність психологічного здоров'я.

Р. Беккер виділив три основні складові душевного здоров'я:

- гарне фізичне та душевне самопочуття (з первинними чинниками: повнота відчуттів, альтруїзм, відсутність скарг);
 - самоактуалізація (розвиток, автономія);
 - повага до себе та інших (почуття власної цінності, здатність любити)
- [27, с. 12].

Психічна або душевна складова відображає функціонування психіки, тому серед критеріїв психічного здоров'я визначають відповідність суб'єктивних образів дійсності, характеру реакцій на зовнішні подразники та значення життєвих подій; адекватний віку рівень емоційно-вольової та пізнавальної зрілості; адаптивність у мікросоціальних взаєминах; здатність до саморегуляції, планування життєвих цілей і підтримки активності для їх досягнення [18, с. 20]; впорядкованість і причинну зумовленість психічних процесів, критичну самооцінку та оцінку зовнішніх обставин, почуття прихильності до близьких і відповідальності за них; здатність до постійного розвитку та збагачення власної особистості.

Психічне здоров'я визначається як внутрішній стан людини, який забезпечує адекватну регуляцію поведінки та самовиховання. Воно має складну структуру, що включає:

- особистісно-змістовний рівень (особистісне здоров'я);
- рівень психофізіологічного здоров'я.

К. Ясперс виділяв чотири ознаки психічного здоров'я: здатність концентрувати увагу, утримувати інформацію в пам'яті, логічно її обробляти та адекватно орієнтуватися у просторі і часі. Р. Беккер-Шмідт, у свою чергу, визначав три головні компоненти душевного здоров'я: гарне фізичне і душевне самопочуття, самоактуалізацію та повагу до себе і інших.

Отже, психологічне здоров'я ототожнюється з відчуттям внутрішньої узгодженості власних дій, постійним діалогом із внутрішнім та зовнішнім світом, автентичним існуванням та відчуттям авторства власного життя. За Л. Бінсвангером, порушення психічного здоров'я виникає через відмову від вільного проектування власного майбутнього, фанатичне прагнення до недосяжного ідеалу, втрату безперервності саморозвитку та віддаленість від вільної трансценденції [11, с. 37].

З психологічної точки зору Л. Руїс визначає здоров'я не лише як відсутність хвороби, але й наявність оптимальних здібностей, цілеспрямованість у діяльності, прагнення до життєво важливих цілей,

переважання почуття благополуччя і радості життя та особистісне самовизначення [16, с. 58].

У науковій літературі також розрізняють фізичне, психічне та соціальне здоров'я. Холістичний підхід виокремлює різні складові здоров'я людини. Наприклад, В. Ананьєв виділяє сім потенціалів особистості, що взаємопов'язані та відображають аспекти душевного, тілесного і соціального здоров'я: потенціал розуму, волі, почуттів, тіла, суспільний, креативний та духовний потенціали.

Фізичне здоров'я є ключовим компонентом загального стану людини і стосується тіла. Воно проявляється як гармонійна єдність усіх обмінних процесів між організмом і навколишнім середовищем, що забезпечує узгоджений перебіг обмінних процесів всередині організму та оптимальну життєздатність органів і систем [10, с. 25]. Як біологічна система організм має інтегральні властивості, яких не мають окремі його елементи (клітини, тканини, органи та системи). Без взаємозв'язку між цими елементами неможливе підтримання індивідуального існування [12, с. 68].

Фізичне здоров'я визначається здатністю організму до саморегуляції. Ідеальна координація всіх його функцій є наслідком того, що живий організм є саморегульованою системою. Саморегуляція виступає суттю біологічного розвитку, тобто життя. Ця властивість біологічних систем дозволяє підтримувати певні фізіологічно-біохімічні або інші показники на відносно стабільному рівні (константах), наприклад, постійну температуру тіла, артеріальний тиск або рівень глюкози в крові, що проявляється як динамічна сталість внутрішнього середовища організму – гомеостазис (homeostasis: грец. homoios – подібний + stasis – стан, нерухомість) [12, с. 68].

Фізичне здоров'я визначається станом структурних елементів організму – клітин, тканин, органів і систем – та характером їх взаємодії. Біологічною основою його формування є програма індивідуального розвитку організму людини, яка опосередкована базовими потребами, що домінують на різних етапах онтогенезу. Ці потреби одночасно виступають механізмом

запуску біологічного розвитку (формування фізичного здоров'я) і забезпечують індивідуалізацію цього процесу [12, с. 70].

Фізичне здоров'я характеризується здатністю організму адаптуватися до різних факторів середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичною та функціональною готовністю до виконання навантажень [12, с. 71].

Щодо соціального здоров'я, існують різні підходи до його визначення (детальніше див. параграф 5.3). Соціальна складова пов'язана з функціонуванням людини в суспільстві: здатністю підтримувати та використовувати міжособистісні стосунки, наявністю соціальних зв'язків, ресурсів та якістю спілкування.

Духовна складова визначає індивідуальне здоров'я як суб'єкта. Більшість дослідників наголошують на розмежуванні понять «психічне здоров'я» та «духовне здоров'я» (Лісова). Давні лікарі умовно поділяли хвороби на три категорії: духовні, душевні та тілесні. Найважчими для лікування вважалися духовні недуги, такі як заздрість, гордість, брехливість і злоба. Тому основні зусилля лікування мали бути спрямовані на подолання духовних проблем: «Оберігайте свій дух спокоєм, і тіло само виправиться», – радив даоський мислитель [15, с. 21].

Духовне здоров'я пов'язане з максимальним розкриттям морального та духовного потенціалу особистості і свідомим прагненням до розвитку її вищих властивостей. Як підкреслює А. Маслоу, воно проявляється у зв'язках людини зі світом, у релігійності, відчутті краси, гармонії та захопленні життям [12, с. 44]. Г. Абрамова та Ю. Юдчиць визначають основним критерієм духовного здоров'я прагнення особистості створювати у своєму житті нові ціннісні якості, які вона сприймає як цінність.

Основні принципи духовного здоров'я мають свої корені в античній філософії:

- духовне здоров'я розглядається як найвищий стан психіки, що заслуговує на високу моральну оцінку;

-воно проявляється у здатності людини зберігати внутрішній спокій, не піддаватися емоціям – смутку, страху, радості, надії – контролюючи свої бажання відповідно до Космічних (Природних чи Божественних) законів;

-шлях до духовного здоров'я проходить через розвиток індивідуального розуму, який вважається частиною Божественного Логосу;

-сила розуму безмежна: людина, яка зрозуміла закони природи, буде їх наслідувати, тоді як душевні страждання виникають через непізнання цих законів;

-розуміння природних законів та їхнє внутрішнє прийняття сприяють заняття філософією, яка виконує роль засобу лікування душі;

-філософія впливає на людину через роздуми, але може використовувати і додаткові методи, такі як поезія, музика чи заняття математикою;

-філософія передбачає певний аскетичний спосіб життя, який стримує тілесні бажання та забезпечує відносну незалежність від матеріальних умов;

-основною перешкодою для досягнення духовного здоров'я є присутність у людині тілесного начала;

-духовне здоров'я доступне небагатьом мудрецам, чії роздуми не залежать від думок оточуючих. Духовно здорова особа зберігає спокій і уникає конфліктів [12, с. 194].

Отже, духовне здоров'я передбачає усвідомлене відчуття особистої відповідальності та свободи в побудові власного життя. Його проявом і передумовою є ствердження себе, суспільства та всесвіту в їхній неподільності. Хоча у структурі здоров'я виділяють фізичний, соціальний, психологічний та духовний компоненти, ця класифікація умовна, адже всі складові взаємопов'язані, і серйозні порушення в одній з них неминуче впливають на інші [25, 33].

К. Сельченко, цитуючи К. Уоддінгтона, наголошує, що «психічне є імперативно креодизуючим ("kreod" – "канал") усі окремі частини рівнем розгортання активності цілого» [15, с. 168]. Це свідчить про те, що через

психічний канал можлива гармонізація всіх компонентів здоров'я та досягнення високого рівня його функціонування.

2.2. Психологічна готовність до збереження здоров'я

Розмірковуючи над філософськими уявленнями про сутність людини, що відрізняє її від інших живих істот на планеті, Б. Братусь дійшов власного тлумачення психічної норми. Він підкреслює, що ключовим для людського розвитку є процес самоздійснення, який спрямований на реалізацію родової людської сутності, прагнення до її пізнання, злиття з нею та набуття максимальної повноти власного існування як людини. Нормальний розвиток відповідає цьому процесу і орієнтований на його реалізацію; іншими словами, нормальний розвиток – це такий розвиток, що веде людину до набуття родової людської сутності.

Умовами та одночасно критеріями нормального розвитку, за Б. Братусем, є:

- ставлення до іншої людини як до самоцінності, істоти, яка уособлює безмежний потенціал людства (центральне системоутворююче ставлення);
- здатність до децентрації, самовіддачі та любові як реалізації цього ставлення;
- творча та цілеспрямована життєдіяльність;
- потреба у позитивній свободі;
- можливість вільного волевиявлення;
- здатність до самопроекування власного майбутнього;
- віра в здійснення наміченого;
- внутрішня відповідальність перед собою, іншими, минулими та майбутніми поколіннями;
- прагнення до знаходження загального сенсу свого життя [8, с. 8].

Ще одним важливим висновком автора стало введення нового аспекту розуміння особистості: по-перше, особистість не слід розуміти виключно як

ідеал, її можна трактувати як «робочий інструмент» людського розвитку (наприклад, —хороший, —дуже хороший, —ідеальний, —поганий, —дуже поганий або навіть —ніякий інструмент), не підміняючи сутність особистості сутністю людини; по-друге, філософська наука досягла розуміння людини як самоцінності, здатної до розвитку поза встановленими межами, тоді як психологічна наука лише на початковому етапі освоює це багатство філософської думки [8; 9].

Фундаментальні положення про психічну норму та сутність особистості дозволили сформулювати і обґрунтувати гіпотезу про рівні психічного розвитку:

-особистісний, або особистісно-смисловий рівень – визначається якістю смислових ставлень;

-рівень реалізації, індивідуально-виконавчий (або індивідуально-психологічний) – залежить від здатності людини будувати адекватні способи реалізації смислових орієнтацій та прагнень;

-психофізіологічний рівень – формується під впливом особливостей внутрішньої мозкової та нейрофізіологічної організації психічної діяльності [8, с. 9].

Таким чином, Б. Братусь розглядає еталон здорової особистості як складну багаторівневу систему, де кожен рівень має власні критерії, закономірності розвитку та специфіку проявів здоров'я. Перший рівень – психофізіологічний – безпосередньо визначається спадковими біологічними характеристиками, тоді як другий і третій рівні є психологічними і залежать від соціальних умов навчання та виховання.

У психології сформувалася стійка традиція тричленного поділу здоров'я, якої дотримується і Б. Братусь. Так, розвиваючи валеологічну концепцію всебічно розвиненої особистості, А. Магльований, В. Белов і А. Котова [18, с. 43] пропонують уявлення про здоров'я як системну триєдність – фізичний, психічний і соціальний статуси та компоненти, що формують внутрішню структуру особистості. За їхнім баченням, структура здоров'я має

ієрархічну будову, подібну до розгалуженого дерева, що включає п'ять рівнів: 1) інтегральне індивідуальне здоров'я; 2) статуси здоров'я; 3) компоненти статусів; 4) складові компоненти; 5) показники складників, які визначаються лабораторно, клінічно, тестуванням та опитуванням.

У сучасній психології виникло багато нових концепцій і моделей психічного здоров'я (С. Болтинець, О. Бондаренко, В. Менделевич, І. М'ягков, П. Сидоров, Т. Яценко), які зосереджуються на розвитку особистості, самореалізації та самотворенні, на здатності свідомо керувати власними вчинками та нести відповідальність перед собою й іншими, на розвитку смислової сфери та духовності. Описуючи психологічно здорову особистість, ці дослідники аналізують особистісну зрілість, внутрішню рівновагу думок, почуттів і дій, конгруентність та реалізацію потенціалу. Їхні дослідження показують, що здорова особистість має багатоаспектний характер, що іноді призводить до неточностей у визначеннях і термінології.

Так, О. Васильєва пропонує при оцінюванні психічного здоров'я підлітків чітко розмежовувати:

- психічне здоров'я та особистісне здоров'я;
- особистісне здоров'я та особистісну зрілість;
- особистісну незрілість та девіантну поведінку [10, с. 32].

Також потребує уточнення та структурного наповнення ряд термінів, що використовуються у різних наукових підходах і практиках, часто на межі психології, соціології та медицини. До них належать:

- психосоматичне, соматичне, фізичне, тілесне здоров'я;
- психологічне, психічне, особистісне, емоційне здоров'я;
- соціальне здоров'я, здоровий соціум, психосоціальне здоров'я;
- повноцінна особистість, зріла особистість, здорова особистість, гармонійно розвинена особистість.

Таке різноманіття термінів вимагає детального аналізу і розробки чітких критеріїв станів та еталонів здоров'я, а також умов здорового розвитку. Вікову норму психічного функціонування зазвичай визначають

через показники фізичного дозрівання, особистісного розвитку та соціальної ситуації. У взаємодії цих трьох процесів – соматичного, особистісного і соціального – ключовим є особистісний розвиток. За О. Бондаренком, у науці ці процеси належать трьом дисциплінам – біології, психології і соціології, кожна з яких вивчає ізольовані елементи: окремі організми, індивідуальні свідомості, соціальні структури [5, с. 54]. Проте, як зазначає З. С. Карпенко, на практиці ці процеси формують єдину троїсту систему – людське життя, і гуманітарний підхід у психології передбачає розгляд людини як цілості тіла, душі і духу [12, с. 13].

Узгоджуючись із позицією автора, ми також усвідомлюємо важливість методологічного підходу та звертаємося до роздумів психологів-гуманістів і їхніх інтегративних моделей здорової особистості. Для аналізу обрано гуманістичний напрям у теоріях особистості, оскільки його представники заклали фундамент для вивчення повноцінного функціонування психіки та систематичного формування психологічної основи здоров'я.

У вітчизняній психології дослідження у цій галузі лише починають активно розвиватися. Сучасні перспективи потребують глибокого аналізу досягнень видатних психологів минулого. Зокрема, еталоном здоров'я та здорової особистості традиційно вважається адекватність, тобто відповідність дій людини конкретній ситуації. Водночас визначити ступінь адекватності вкрай складно, оскільки ситуація являє собою взаємодію суб'єктивних та об'єктивних елементів у діяльності особистості [23, с. 99].

Суб'єктивність проявляється у тому, що будь-яка дія людини формується не лише як реакція на зовнішнє середовище, а й через її власну інтерпретацію ситуації. Оцінка адекватності можлива лише ретроспективно, враховуючи відповідність дії відтермінованим результатам, емоційне сприйняття особою власних дій, відчуття їхньої відповідності та соціальні стандарти. Емоційні та поведінкові реакції оцінюють з урахуванням цієї адекватності.

Передумовами для адекватної поведінки є здібності особистості, критерії яких включають копінг-стратегії, психологічні механізми захисту, оптимізм, почуття гумору, креативність, антиципацію та інтелект. Значну роль відіграє гнучкість поведінки – здатність адаптуватися і використовувати необхідні ресурси. Здібності формуються на основі досвіду та здатності застосовувати його конструктивно і творчо, виступаючи важливим ресурсом соціальної адаптації та особистісного розвитку [23, с. 97]. Екзистенційно-феноменологічним критерієм психологічного здоров'я вважаються ідентичність та духовність.

Попри широку популярність терміна «ідентичність», його семантика залишається неоднозначною, а різні концепції акцентують різні аспекти. Ідентичність розглядають як інтегративну характеристику особистості та глибинний механізм саморегуляції поведінки (М. Боришевський, Т. Титаренко) [6; 7; 31]. Основними складовими є суб'єктивні механізми психічної активності – самоприйняття, самовизначення, саморефлексія, самореалізація (Т. Говорун, О. Ічанська, Г. Ложкін, В. Татенко). Ідентичність базується на системі цінностей і переконань, відображає внутрішню цілісність, безперервність «Я», пов'язана з поняттями душі, місії, автентичності та сенсу життя. Вона проявляється через когнітивні матриці, Я-концепцію, відчуття егоідентичності, самооцінку та самоактуалізацію.

Критеріями ідентичності також є прийняття себе, прийняття інших та відповідальність за власне життя. Загалом можна стверджувати, що еталони здоров'я і здорової особистості включають задоволення життєвих потреб щодо активного способу життя, досягнення особистих цілей, оптимальної взаємодії з людьми та соціальним оточенням. Здоров'я охоплює семантичні аспекти психічного здоров'я, властивості «Я», ноогенну сферу людини, ціннісно-мотиваційні орієнтації, переконання, ідентичність та духовну сферу. Вивчення еталонів здоров'я потребує ретельного аналізу, оскільки феномен складний, і хоча виділити основні критерії психологічного здоров'я можливо, питання оцінки його стану залишається відкритим.

У науковій літературі можна зустріти окремі спроби охарактеризувати прояви психічного здоров'я через комплекс критеріїв, що відображає ідею цілісного підходу до його оцінки. З цих джерел можна зробити два загальні висновки. По-перше, незважаючи на певну розбіжність думок, проглядається повторюваність у виборі основних критеріїв психічного здоров'я. По-друге, наведені списки критеріїв слід розглядати як сукупність, оскільки вони не мають внутрішньої класифікаційної структури, що могла б організувати їх за певними ознаками. Критерії психічного здоров'я, систематизовані за видами проявів психічного (властивості, стани, процеси), наводить А. Крилов [24, с. 207].

Серед основних властивостей здорової особистості виділяють:

- оптимізм;
- зосередженість (відсутність метушливості);
- врівноваженість;
- моральність (чесність, совісність та ін.);
- адекватний рівень домагань;
- почуття обов'язку;
- впевненість у собі;
- необразливість (здатність позбавлятися прихованих образ);
- працелюбність;
- незалежність;
- природність;
- відповідальність;
- почуття гумору;
- доброзичливість;
- терплячість;
- самоповага;
- самоконтроль.

У сфері психічних станів зазвичай виділяють:

- емоційну стійкість (самооволодіння);

- відповідну віковій зрілості почуттів;
- здатність управляти негативними емоціями (страх, гнів, заздрість тощо);

- природний і вільний прояв почуттів;
- уміння радіти;
- підтримання оптимального самопочуття.

Серед психічних процесів здорової особистості частіше згадують:

- точність відображення суб'єктивних образів дійсності (адекватність психічного відображення);

- адекватне сприйняття себе;
- здатність концентрувати увагу;
- утримання інформації в пам'яті;
- логічну обробку інформації;
- критичне мислення;
- креативність (творчі здібності, уміння користуватися інтелектом);
- знання себе;
- дисципліну (контроль над думками).

Особливе значення серед еталонів психічного здоров'я надають:

- інтегрованості;
- гармонійності;
- консолідарності;
- врівноваженості;
- духовності (пошук пізнання, прагнення до істини);
- пріоритету гуманістичних цінностей (доброта, справедливість тощо);
- орієнтації на саморозвиток та збагачення особистості.

З точки зору самоуправління, здорова особистість характеризується:

- цілеспрямованістю (пошуком сенсу життя);
- енергійністю;
- активністю;
- самоконтролем, адекватною самооцінкою.

РОЗДІЛ 3

ПІДТРИМКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ

3.1. Соціально-психологічні чинники впливу на психічне здоров'я особистості

Актуальність проблеми психічного здоров'я в Україні визначається сучасними життєвими реаліями. Сучасні умови життя висувають високі вимоги до психічних функцій та індивідуально-психологічних властивостей людини. У контексті трансформацій українського суспільства особливо важливим стає формування самодостатньої, гармонійної та цілісної особистості, що здатна ефективно адаптуватися до нестабільних умов і соціальних викликів.

Кінець XX – початок XXI століття характеризується стрімким науково-технічним прогресом та інформаційним перевантаженням, що підвищує вимоги до психічних функцій. Соціальні, економічні та психологічні фактори нерідко спричиняють психічну перенапругу, негативно впливають на психічний стан і можуть провокувати розвиток нервово-психічних розладів, що прямо позначається на психічному здоров'ї людини [16, с. 76].

Психічне здоров'я розглядається як відносно стійкий стан організму, що дозволяє особистості усвідомлено задовольняти свої фізичні, психічні, соціальні та біологічні потреби з урахуванням навколишніх умов і можливостей, забезпечуючи нормальне функціонування психофізичних систем та здорові психосоматичні взаємозв'язки [16, с. 83]. За А. Ребером, психічне здоров'я характеризує людину, здатну функціонувати на високому рівні поведінкового та емоційного регулювання, а не лише відсутність психічних хвороб. М. Андрос визначає психічне здоров'я як гармонійне функціонування психіки, що забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім світом.

Проблема психічного здоров'я особистості нерідко виникає через внутрішні кризи, а не лише через зовнішні чинники. Водночас сучасне розуміння здоров'я виходить за межі відсутності хвороб. ВООЗ визначає здоров'я як стан повного фізичного, психічного та соціального благополуччя, що включає не лише відсутність патологій, але й здатність особистості до самореалізації та соціальної активності. Практика показує, що навіть при наявності деяких фізичних захворювань або анатомічних дефектів людина може зберігати високий рівень соціальної та фізичної активності [16, с. 87].

Для наукового аналізу психічного здоров'я важливим є врахування різних теоретичних підходів до особистості, зокрема: психодинамічної теорії З. Фрейда, індивідуальної теорії А. Адлера, аналітичної К. Юнга, Его-теорії Е. Еріксона, гуманістичної Е. Фрома та А. Маслоу, соціокультурної К. Хорні, когнітивної Дж. Кілле, соціально-когнітивної А. Бандури, структурної теорії Р. Кеттела, феноменологічної К. Роджерса [16, с. 83].

Біопсихосоціальна природа людини визначає структурну організацію здоров'я, що включає кілька взаємопов'язаних компонентів:

Фізичне (соматичне) здоров'я – це природний стан організму, який забезпечує нормальне функціонування всіх органів і систем. Коли всі системи працюють узгоджено, організм розвивається фізично та правильно функціонує.

Соматичне здоров'я розглядається як сукупність позитивних біологічних властивостей особистості, що включають працездатність, тривалість життя та репродуктивні здібності.

Психічне здоров'я – це гармонійний розвиток і взаємодія психічних функцій, стан душевного благополуччя, що забезпечує адекватну поведінку та ефективне виконання діяльності відповідно до умов навколишнього середовища, при відсутності виражених психічних розладів.

Соціальне здоров'я – характеристика взаємодії людини з суспільством, здатності приймати соціальні норми та цінності, проявляти законослухняність, толерантність, активність і комунікабельність.

Духовне здоров'я – прагнення до самовдосконалення, безперервний розвиток особистості та збагачення її внутрішнього світу.

Особливу увагу заслуговують психологічні аспекти духовності, оскільки саме психічні процеси, стани й властивості особистості є механізмом реалізації духовного потенціалу. Аналіз філософської та психологічної літератури дозволяє визначити психічне здоров'я як функціонування психіки, що забезпечує ефективну взаємодію з навколишнім світом та суспільством, адекватну поведінку, продуктивність у навчанні, професійній і побутовій діяльності, а також сприяє особистісному розвитку. Т. Парсонс пропонує розуміти психічне здоров'я як стан оптимальної працездатності людини, що дозволяє ефективно виконувати соціальні ролі та завдання відповідно до її статусу [16, с. 26].

Психічне здоров'я має складну багаторівневу структуру:

- Особистісно-змістовий рівень (особистісне здоров'я);
- Рівень психофізіологічного здоров'я.

Його прояви включають відсутність виражених нервово-психічних розладів, наявність резерву сил для подолання стресових ситуацій та стійку рівновагу між організмом і середовищем. К. Ясперс виділяє чотири ключові ознаки психічного здоров'я:

- здатність концентрувати увагу;
- утримання інформації в пам'яті;
- логічне опрацювання даних;
- адекватна орієнтація у просторі та часі.

Сучасна психологія підкреслює, що основою всебічного розвитку людини є психологічне здоров'я. Поняття «психологічне здоров'я», введене І. Дубровіною, довгий час вважалося частиною психічного здоров'я, проте сьогодні їх розмежовують. Психологічні зміни, які можуть носити зворотний характер, своєчасно діагностуються та коригуються, що дозволяє людині розвивати ефективні механізми саморегуляції й справлятися з внутрішніми проблемами до того, як вони стануть незворотними.

У сучасній психологічній літературі психологічне здоров'я описується по-різному, проте можна виокремити кілька ключових підходів до його розуміння. Наприклад, Р. Ассаджолі розглядає його як стан внутрішньої рівноваги між різними аспектами особистості, тоді як С. Фрайберг акцентує увагу на балансі між потребами індивіда та вимогами суспільства, який підтримується постійними свідомими зусиллями. Н. Гаранян та А. Холмогорова визначають психологічне здоров'я як процес життя особистості, у якому збалансовані емоційні, рефлексивні, інтелектуальні та поведінкові прояви. У той же час А. Петровський, М. Ярошевський і П. Бейкер підкреслюють його функціональне значення — підтримання рівноваги між особистістю та середовищем, здатність адекватно регулювати поведінку і діяльність, а також протистояти життєвим труднощам без шкоди для здоров'я [17, с. 160].

Термін «психологічне здоров'я» стосується цілісності особистості та її вищих духовних проявів. Він дозволяє виділити психологічний аспект проблеми психічного здоров'я, відмінний від медичного, соціологічного або філософського підходів, і спрямований на формування самодостатньої, внутрішньо гармонійної особистості. У протизагагу цьому, «психічне здоров'я» фокусується на окремих психічних процесах та механізмах, таких як збудженість, чутливість, емоційність, а також на індивідуальних особливостях мислення, характеру та здібностей. Воно формується під впливом потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, почуттів і образів уяви, що визначають реакції людини на життєві ситуації та її здатність протистояти стресам і афектам.

У психологічній науці існують різні трактування психічного здоров'я. Зокрема, Б.Д. Петраков і А.Б. Петракова визначають його як динамічний процес психічної діяльності, для якого характерна детермінованість психічних явищ, а також гармонійний взаємозв'язок між відображенням дійсності та ставленням індивіда до неї, що проявляється в адекватності поведінки та здатності планувати й здійснювати власний шлях у мікро- і

макросередовищі. В.Я. Семке розглядає психічне здоров'я як стан динамічної рівноваги особистості з навколишнім середовищем, за якого всі закладені в її біологічній сутності здібності проявляються максимально, а життєво важливі підсистеми функціонують з оптимальною інтенсивністю [17, с. 169].

Є.Р. Калітієвська визначає психічне здоров'я як внутрішню життєву здатність людини, яка формується завдяки повноцінному розвитку та гармонійному функціонуванню психічного апарату. Найчастіше психічне здоров'я оцінюють через низку ознак: відсутність виражених психічних захворювань або нервово-психічних розладів, гармонійність психічного розвитку відповідно до віку, а також рівень розвитку тих психофізіологічних функцій і особистісних характеристик, які забезпечують ефективне виконання повсякденних, навчальних чи професійних завдань.

Психічне здоров'я також тлумачать як стан інтелектуально-емоційної сфери, де основою є відчуття душевного комфорту, що дозволяє людині адекватно реагувати на умови навколишнього середовища. Погляди А.В. Петровського та М.Г. Ярошевського підкреслюють, що «душевне благополуччя» виступає фундаментом психічного здоров'я, проявляючись у відсутності хворобливих психічних симптомів і здатності до адекватної поведінкової регуляції [22, с.40].

До психологічних ознак психічного здоров'я належать здатність суб'єктивних образів відповідати об'єктивній дійсності, ефективна адаптація у мікросоціальних стосунках, уміння саморегулювати власну поведінку, а також планувати життєві цілі і активно прагнути до їх досягнення. Разом із тим, на психічне здоров'я можуть негативно впливати тривалі стресові ситуації, невміння будувати адекватні стосунки з оточенням, конфлікти, недостатній відпочинок, малорухливий спосіб життя та зовнішні подразники, такі як шум. Особливо небезпечним є вживання психоактивних речовин, серед яких нікотина залежність є однією з найбільш поширених, підвищуючи рівень стресу і сприяючи розвитку серйозних психічних порушень.

Важливу роль у підтриманні психічного здоров'я відіграють фізичні вправи, що сприяють відновленню психофізичних сил і зменшенню нервово-психічної напруги. Проте конкретні механізми та оптимальні умови їх впливу на психіку людини ще не повністю визначені й здебільшого базуються на фізіології м'язової діяльності. У ширшому соціокультурному контексті фізична активність виконує також рекреаційну і реабілітаційну функцію, сприяючи відновленню душевного і тілесного здоров'я, що підтверджується результатами спеціальних досліджень [22, с.40].

Позитивний вплив фізичної активності на психіку проявляється у підвищенні психічної активності за рахунок усунення застійних напружень, посиленні розвитку психічних процесів — таких як пам'ять, сприйняття, відчуття та концентрація уваги — а також у формуванні механізмів релаксації і відновлення, зменшенні тривожності та підвищенні настрою.

Г. Нікіфоров наголошує, що психічно здорова особистість відзначається гармонійністю, внутрішньою консолідованістю та врівноваженістю. Для такої особистості характерна духовність, орієнтація на гуманістичні цінності та прагнення до самореалізації. Її здатність до самоуправління проявляється через цілеспрямованість, активність і адекватний самоконтроль. Психічні процеси здорової людини характеризуються максимально точним відображенням об'єктів дійсності у суб'єктивних образах, адекватним сприйняттям себе, розвиненими здібностями концентрувати увагу, утримувати в пам'яті інформацію, логічно обробляти отримані дані, критично мислити і проявляти креативність. Крім того, психічно здорова особистість відзначається такими властивостями, як оптимізм, врівноваженість, моральність, впевненість у собі, відповідальність, незалежність, цікавість до навколишнього світу, активна спрямованість на справу, демократизм і здатність до адаптації [22, с. 41].

Дослідники також підкреслюють, що психічне здоров'я значною мірою підтримується здоровим способом життя, що включає регулярну фізичну активність, збалансоване харчування, нормальні побутові та соціальні

взаємини та відмову від шкідливих звичок. Позитивне мислення, чітке усвідомлення життєвих цілей і уникнення зайвих сумнівів чи песимізму сприяють збереженню як психічного, так і фізичного здоров'я.

З наукової точки зору психічне здоров'я розглядають як відносно стійкий стан особистості, який дозволяє їй усвідомлено, враховуючи власні фізичні та психічні ресурси, а також умови навколишнього середовища, задовольняти біологічні, соціальні та індивідуальні потреби. Психічно здорова особистість гармонійна, врівноважена та здатна до самореалізації, а її самоуправління проявляється у цілеспрямованості, активності й адекватному самоконтролі [23, с. 156].

Психічні процеси такої людини демонструють максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності, адекватне самосприймання, здатність концентрувати увагу, утримувати й логічно обробляти інформацію, критично мислити та проявляти творчість. Незважаючи на це, розгляд цих аспектів є лише першим етапом у дослідженні психічного здоров'я. Подальші наукові пошуки повинні зосередитися на визначенні його еталонів та формуванні чітких критеріїв [22, с. 41].

3.2 Психогігієна і збереження здоров'я людини

Психогігієна виникла як відповідь на потребу запобігання та боротьби із захворюваннями, що мають психогенне походження. Особливо зростання кількості таких патологічних змін спостерігалось під час Першої світової війни та у наступні роки, що спричинило обговорення цих проблем на міжнародному рівні під час спеціальних конференцій у Вашингтоні (1930 р.) та Парижі (1937 р.). Після завершення Другої світової війни в Лондоні (1948 р.) відбувся перший Міжнародний конгрес, на якому було ухвалено рішення про створення Всесвітньої федерації психічного здоров'я (Двжона, 77). Психогігієна як прикладна наукова дисципліна займається розробкою

заходів, правил і методик підтримки та оздоровлення психіки. На практиці вона проявляється у впровадженні оздоровчих заходів, створенні умов для збереження психічного здоров'я як окремої людини, так і груп людей, а також у підготовці рекомендацій щодо підвищення психологічної стійкості та зміцнення здоров'я.

Наукову основу психогігієни становить вчення про вищу нервову діяльність, розроблене видатними фізіологами І. Сеченовим, І. Павловим, П. Бехтеревим, А. Ухтомським та П. Анохіним. У другій половині XX століття проблеми психогігієни розглядалися в працях таких вчених, як Беляєв, Я. Воробейник, К. Гехт, С. Громбах, А. Добрович, Є. Покпіттар, Н. Сарторіус, Г. Сердюковська, В. Франкл та багатьох інших. Особливе значення психогігієна має у дитячому віці, адже саме тоді закладаються основи психічного здоров'я. Стан психічного здоров'я дітей знаходиться під пильним наглядом ВООЗ, і експерти організації відзначають, що порушення психічного здоров'я серед дітей є досить поширеним явищем [25, с. 87]. Це обумовлює підвищену увагу суспільства до питань психогігієни та формує нові завдання, що враховують багатофакторний вплив на психічне здоров'я людини.

Реалізація психогігієнічних заходів відбувається не лише за участю психологів і лікарів, але й педагогів, вихователів та соціальних працівників. Основною метою психогігієни є створення сприятливих умов для формування гармонійно розвиненої особистості, розвиток навичок оздоровчої поведінки, спрямованої на збереження психічного здоров'я, а також розробка психопрофілактичних заходів для запобігання нервово-психічним порушенням. До завдань дисципліни належить моніторинг психічного стану населення та впровадження заходів, що оптимізують розумову діяльність і забезпечують активне творче довголіття.

Предметом психогігієни є дослідження й систематизація критеріїв психічного здоров'я, наукове обґрунтування психопрофілактичних і реабілітаційно-корекційних заходів, спрямованих на його збереження серед різних груп населення. Важливу роль у становленні дисципліни відіграє

Сікорський, який одним із перших у світовій науці визначив нервово-психічну гігієну як сферу знань і практичної діяльності, що спрямована на забезпечення морального, розумового та фізичного здоров'я населення, запобігання психофізичному занепаду та виродженню, а також на формування основних завдань у цьому напрямку [27, с. 11].

На межі XIX і XX століть професор Харківського університету І.П. Скворцов намагався систематизувати та науково обґрунтувати різні галузі гігієнічного знання, зокрема виділяючи гігієну виховання та освіти. Він вважав, що предметом гіпологиї як науки про здоров'я є вивчення природних умов, які забезпечують здорове існування людини, тоді як загальна гігієна досліджує вплив зовнішнього побуту та штучного клімату на життя і здоров'я. Однак, за словами Скворцова, у рамках загальної гігієни з точки зору гіпологиї оцінюється також і внутрішній побут людини — тобто організація її діяльності, чергування роботи та відпочинку.

Л. Рохлін зазначає, що психогігієна поступово утверджується як самостійний навчальний предмет у вищих медичних школах. Перші спроби її викладання датуються 1915 роком у університеті Говарда (США), а вже у 1930–1931 роках Американський національний комітет психогігієни повідомляв про впровадження психогігієнічних курсів у коледжах, де вони стали частиною навчальної програми, а в педагогічних закладах такі курси проводилися регулярно. У цей час з'являються перші підручники з психогігієни: у Франції — роботи Поте, в Австрії — Странський, в Америці — великий підручник Бланхарда і Говерста.

У 1925 році німецький психіатр Р. Зомер створив Німецьку спілку психічної гігієни, яка активно працювала над реформою утримання психіатричних лікарень та створенням соціального забезпечення для виписаних пацієнтів. Основним завданням спілки було подолання забобонів у суспільстві щодо психічних захворювань і зміна ставлення до тих, хто пройшов лікування у психіатричних закладах. Науковий інтерес до психогігієни зростав і на міжнародному рівні: перший і другий Міжнародні

конгреси з питань психогігієни відбулися у 1930 році у Вашингтоні та у 1937 році в Парижі, хоча вчені з тодішнього СРСР, зокрема з України, участі у них не брали [28, с. 67].

Протягом періоду діяльності Ліги Націй (1920–1945 рр.) було прийнято чотири документи щодо психічного здоров'я, проте вони стосувалися переважно другорядних питань. Водночас, у 1946 році під час підготовки Статуту Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) психогігієністи відзначили чіткий зв'язок між збільшенням випадків психічних захворювань та економічною депресією 1930-х років. Через відсутність достовірних даних не було проаналізовано вплив інших значущих подій ХХ століття, зокрема створення умов штучного голоду в Україні та масового знищення населення в СРСР. Втім, головною проблемою, що була висунута, залишалося психічне здоров'я людини. Статут ВООЗ 1946 року в статті 2 закріпив принцип «заохочення діяльності в галузі психогігієни, особливо такої, що сприяє гармонізації людських взаємин».

Велике значення для розвитку психогігієни мав III Міжнародний конгрес, який відбувся у 1948 році в Лондоні. На ньому було засновано Всесвітню федерацію психічного здоров'я та опубліковано її програмовий документ «Психічне здоров'я і громадяни світу», у якому засуджували війну та масове знищення людей і підтверджувалася важливість соціальних аспектів психогігієни. Одним із ключових факторів психічного здоров'я визначалася ідея миру як основа гармонійного розвитку особистості [29, с. 226].

У 1949 році Всесвітня асамблея охорони здоров'я зібралася для визначення пріоритетів діяльності ВООЗ у післявоєнний період. Серед основних завдань, які обговорювалися, були боротьба з малярією та іншими епідемічними захворюваннями, а також вирішення організаційних питань суспільної охорони здоров'я. Особливе місце, п'яте за черговістю, було надано психогігієні, що засвідчувало її зростаюче значення в міжнародній медичній політиці. В результаті асамблеї був створений спеціальний відділ

психогієни та комітет експертів, до складу якого увійшли 100 фахівців із 38 країн світу, з метою регулярних консультацій і координації роботи. Основним завданням цих органів стало формування програми та визначення ключових принципів діяльності ВООЗ у сфері психічного здоров'я на глобальному рівні.

Комітет експертів визначив три головні принципи роботи у цій галузі. Перший полягав у створенні при кожному національному міністерстві охорони здоров'я спеціальної секції психогієни, що координувала б заходи щодо профілактики нервово-психічних розладів та забезпечувала обмін досвідом із іншими державами. Другий принцип наголошував на особливій увазі до роботи з дітьми, оскільки профілактичні заходи у дитячому віці вважаються найефективнішими. Третій принцип передбачав інтеграцію психогієнічної діяльності з іншими напрямками роботи ВООЗ, зокрема з охороною здоров'я матері та дитини, а також із діяльністю спеціалізованих і неспеціалізованих закладів ООН. Втілення цих принципів стимулювало більшість країн світу до розробки власних стратегій у сфері психогієни. Зокрема, у США було створено Національний комітет психогієни для проведення науково-дослідної роботи у цій галузі.

З 1963 року розпочалося створення центрів громадського психічного здоров'я, а у Франції запрацювала Ліга психогієни, у Великобританії — Національна рада психогієни. За домовленістю між ВООЗ і Всесвітньою федерацією психічного здоров'я 1960 рік проголошено Всесвітнім роком психічного здоров'я. У 1961 році федерація внесла доповнення до своєї першої програми, ставлячи за мету досягнення максимально високого рівня психічного здоров'я населення у педагогічному, медичному, соціальному та біологічному вимірах. Таким чином, програма вийшла далеко за межі психіатрії, включивши освітні та виховні аспекти, необхідні для реалізації поставлених завдань.

Особливе значення приділялося психогієні сім'ї. Семінар «Психогієна і сім'я», проведений у 1962 році Європейським регіональним

бюро ВООЗ в Афінах, підкреслив, що дослідження психічних розладів спершу концентрувалося на окремій особистості, а згодом стало враховувати її соціальне оточення. Встановлено, що психічне здоров'я кожного члена сім'ї нерозривно пов'язане зі станом інших її членів, і всі вони взаємно впливають один на одного. Відтак поняття психогігієни сім'ї включає вивчення складних взаємовпливів усіх членів родини як у минулому, так і в сучасності [30, с. 221].

На семінарі, присвяченому психогігієні, обговорювалися результати досліджень ролі матері в сучасному суспільстві, а також організації системи охорони материнства в Данії. Було запропоновано трансформувати «Службу охорони материнства» на «Службу охорони сім'ї», щоб мінімізувати опір з боку чоловіків у сім'ях. Учасники семінару також розглянули питання переваг і недоліків роботи жінок поза домом, значення праці працюючої жінки для психогігієни, а також родинні форми психотерапії. Особливу увагу приділили розвитку шкіл для батьків та вихователів, а також діяльності Гемпстедської дитячої клініки, заснованої А. Фройдом у Великобританії.

На щорічному конгресі Всесвітньої федерації психічного здоров'я, що відбувся в 1964 році в Берні, обговорювалася тема «Індустріалізація і психічне здоров'я». Французький дослідник Сові висвітлив проблему індивідуальної та колективної відчуженості людей у великих промислових центрах, яка виникає через втрату етнічних, родинних та місцевих традицій. Італійські вчені Новара і Аромандо, досліджуючи умови праці на заводах Оліветті, дійшли висновку, що психічне здоров'я працівників значно покращується за умови належної організації трудового процесу та своєчасного лікування психічних розладів через діяльність «соціальної служби». Водночас Вікерс із Великобританії наголосив, що сучасне виробництво обмежує самостійність людини та не забезпечує повного творчого задоволення, що негативно впливає на психічний стан. Конгрес також підкреслив значущість «поля соціальної напруженості», що виникає

між роботодавцями та найманими працівниками, і складність позиції лікарів і психологів, які працюють на підприємствах, у ситуаціях конфлікту інтересів.

XIX щорічний конгрес Всесвітньої федерації психічного здоров'я, що відбувся у 1966 році в Празі, засвідчив активну роботу більшості країн у сфері психогігієни. Особливу увагу привернула діяльність африканських країн, зокрема Нігерії, представник якої Самуель Мапова очолив конгрес. Згідно з висновками учасників, діяльність психогігієністів здебільшого спрямована на запобігання психічним захворюванням, тоді як зміцнення психічного здоров'я населення залишається меншою мірою опрацьованим напрямом [31, с. 244].

Отже, рух психогігієністів у різних країнах мав виразний просвітницький характер. Його конкретний зміст визначався специфікою соціального та економічного середовища кожного суспільства, але загальною метою залишалося відновлення втраченої або пригніченої психічної цілісності, самоповаги та усвідомлення власної цінності. Значного поштовху розвитку психогігієни надала поява після Другої світової війни впливових міжнародних наукових організацій — ВООЗ та Всесвітньої федерації психічного здоров'я, які надали цьому рухові правового статусу і сприяли передачі частини громадських функцій із охорони психічного здоров'я органам державної влади.

Поняття «психічна гігієна» виникло в XIX столітті як відповідь на потребу боротьби з поширенням психогенних захворювань. На сучасному етапі психогігієна розглядається як складова частина гігієни та розділ медичної психології, що досліджує вплив різноманітних факторів і умов на психічний розвиток людини та формує рекомендації щодо збереження і зміцнення психічного здоров'я [15, с. 71]. Вона інтегрує знання з різних наукових дисциплін, перебуваючи на стику медицини, фізіології, психології, педагогіки та філософії, і тісно пов'язана з психопрофілактикою. Психогігієну слід розглядати не лише як наукову галузь, але й як комплекс

практичних заходів, спрямованих на підтримку нервово-психічного здоров'я та попередження психічних розладів [15, с. 72].

Основна мета психогігієни полягає у забезпеченні охорони психічного здоров'я людини, формуванні всебічно розвиненої особистості через залучення до здорового способу життя та створенні сприятливих умов для підвищення ефективності розумової праці та розвитку творчого потенціалу [15, с. 72]. Принципи психогігієни і заходи, що реалізуються в цій сфері, мають першочергове значення не лише для профілактики нервово-психічних порушень, а й для попередження психосоматичних захворювань. Психогігієнічні прийоми використовуються у широкому спектрі завдань — від оптимізації психоемоційного стану, поліпшення настрою та підвищення розумової працездатності до подолання шкідливих звичок.

Виділяють кілька самостійних розділів психогігієни, кожен із яких вирішує специфічні завдання.

Особистісна психогігієна спрямована на вивчення механізмів психічної саморегуляції та розробку способів їх ефективного функціонування для зміцнення психічного здоров'я, попередження нервово-психічних порушень та підвищення працездатності. Вона застосовує методи індивідуальної психопрофілактики, включаючи аутотренінг, психогімнастику, техніки самодопомоги та інші підходи для мінімізації наслідків психотравмуючих впливів.

Психогігієна праці досліджує вплив умов виробничого середовища на психоемоційний стан працівників як розумової, так і фізичної праці та розробляє заходи щодо підтримки психічного здоров'я, підвищення продуктивності та творчої активності.

Психогігієна колективного життя займається оптимізацією міжособистісних відносин, запобіганням конфліктів у трудових, навчальних, спортивних, сімейних та інших колективах і формуванням позитивного психологічного клімату.

Психогігієна відпочинку вивчає способи прискорення відновлення психічних функцій та зміцнення нервово-психічного здоров'я у вільний від роботи час, під час професійних перерв та після завершення робочого дня. Важливою складовою є науково обґрунтоване поєднання праці та відпочинку, яке дозволяє зберігати високу продуктивність та стійку працездатність, забезпечуючи правильно організоване дозвілля.

Психогігієна побуту аналізує вплив побутових чинників, таких як конфлікти, шкідливі звички та дисгармонія міжособистісних відносин, на психіку людини і розробляє заходи для їхньої оптимізації з метою підтримки та зміцнення психічного здоров'я [7, с. 23].

У процесі впровадження психогігієнічних заходів щодо праці, спілкування, відпочинку та побуту необхідно враховувати вікові особливості людини та специфіку професійної діяльності. Саме тому в сучасній психогігієні виділяють вікову та спеціальну психогігієну [15, с. 72–73].

Вікова психогігієна розробляє рекомендації та заходи, орієнтовані на збереження та зміцнення психічного здоров'я різних вікових груп — від дітей і підлітків до осіб зрілого та старечого віку [15, с. 73].

Спеціальна психогігієна зосереджується на особливих умовах професійної діяльності та високих психофізіологічних навантаженнях. Сюди належать морська психогігієна, військова психогігієна, психогігієна космосу та дії радіації, психогігієна спорту та інші. В рамках цих розділів застосовуються методи індивідуальної та групової психопрофілактики, а також різноманітні техніки психорегуляції, що дозволяють запобігати психічним розладам та мінімізувати вплив психотравмуючих факторів [15, с. 74; 9].

Невід'ємною складовою психогігієни є психопрофілактика, яка являє собою комплекс практичних заходів, спрямованих на запобігання негативним змінам психічної діяльності, психічним розладам та захворюванням, що негативно впливають на фізичну і психічну працездатність людини. Основна мета психопрофілактики — попередження різноманітних порушень

психічної діяльності, особливо невротичного характеру, що виникають під впливом шкідливих факторів на психіку [15, с. 74].

Психопрофілактику поділяють на первинну та вторинну. Первинна психопрофілактика включає заходи, спрямовані на боротьбу з травмами, інфекційними захворюваннями, алкоголізмом і наркоманією; залучення населення до фізичної культури та спорту; організацію виховного й освітнього процесу; охорону здоров'я дітей та створення необхідних умов для підтримки здоров'я різних груп населення. В її основі лежить проведення широкого спектру соціальних, психогігієнічних і профілактичних заходів.

Вторинна психопрофілактика передбачає систему заходів, спрямованих на раннє виявлення психічних розладів та своєчасне запобігання поглибленню патологічних змін у психіці людини. Важливим аспектом є дотримання психогігієнічного режиму, який є надійним засобом профілактики; як зазначає К. Гехт (1979), профілактика завжди ефективніша за лікування, і ця ідея стала однією з ключових у сучасній охороні здоров'я [15, с. 74].

Важливе значення у цьому контексті має реабілітація, що являє собою комплекс медичних, педагогічних і соціальних заходів, спрямованих на відновлення або компенсацію порушених функцій організму, а також соціальної активності та працездатності осіб із обмеженими фізичними або психічними можливостями. Реабілітаційні заходи дедалі більше включають соціологічні та психологічні дослідження особистості хворого та умов його життя, що дозволяє формувати рекомендації щодо організації способу життя з метою усунення психотравмуючих факторів та запобігання рецидиву захворювання.

Важливим завданням реабілітації є компенсація втрачених під час хвороби здібностей та забезпечення розвитку особистості. Під час спостереження за соціальною і професійною адаптацією хворих у реальних умовах життя фахівці виявляють рецидиви, захищають права пацієнтів і

проводять комплексну роботу із залученням родини та соціального оточення [8, 185; 10].

Особливо важливою є профілактика психосоматичних порушень у дітей. Сучасні підходи передбачають:

- виявлення дітей із групи ризику;
- надання професійної допомоги дітям із порушеннями поведінки або ознаками дезадаптації;
- роботу з дітьми, у яких соматичні симптоми не мають органічної природи;
- своєчасне лікування соматичних та інфекційних хвороб;
- виявлення дітей, які перенесли травми, були учасниками катастроф або інших психотравмуючих подій [8, 185; 10].

Не менш важливою є просвітницька робота серед дітей, підлітків, батьків, учителів та вихователів щодо збереження психічного та фізичного здоров'я. Таким чином, педіатри, сімейні лікарі, психологи та психотерапевти повинні об'єднувати зусилля та тісно співпрацювати для збереження і зміцнення здоров'я дітей та підлітків.

ВИСНОВКИ

У сучасній психології здоров'я основна увага зосереджується не на діагностуванні захворювань чи їх наслідків, а на формуванні і підтриманні здорової психіки людини в усіх аспектах її життєдіяльності. Головне завдання цієї відносно нової наукової дисципліни полягає у попередженні виникнення факторів, що можуть спричинити психічні розлади, а також у забезпеченні комплексної підтримки фізичного, психічного та соціального здоров'я. Психологія здоров'я концентрується на розвитку особистості, здатної реалізувати свій природний потенціал, віднайти власну самобутність і гармонійно інтегруватися у соціальне середовище, зберігаючи при цьому внутрішню цілісність та адаптивність.

Сучасні наукові підходи до психології здоров'я підкреслюють, що психологічно здорова людина — це особистість гнучка та відкрита, яка не обмежується механізмами захисних реакцій, а навпаки, активно і свідомо взаємодіє із світом. Така людина здатна повноцінно переживати кожен момент життя, адаптуватися до змін, проявляти терпимість і розуміння до оточуючих, підтримувати емоційну стабільність та рефлексивність, а також спиратися на власні ресурси для самореалізації.

Важливим показником психологічного здоров'я є зрілість особистості, яка проявляється у свідомому усвідомленні власних потреб, відповідальності за власне життя, здатності до конструктивної поведінки та здорової адаптивності у соціальних умовах. Психологічно здорова особистість поєднує внутрішню самостійність із здатністю до ефективної взаємодії з соціумом, що робить її активним учасником життя суспільства, а не лише його пасивним спостерігачем.

У межах цієї курсової роботи були розглянуті основні концепції та теорії здоров'я і здорового способу життя, які доводять власну практичну ефективність. Хоча обсяг роботи не може охопити повністю всі напрями вітчизняних та зарубіжних досліджень у галузі психології здоров'я, представлений матеріал має достатній теоретичний і практичний характер,

демонструючи ключові підходи до формування здорової психіки, профілактики психічних розладів та розвитку особистості.

Окремо слід відзначити, що сучасна психологія здоров'я передбачає підготовку спеціалістів, здатних працювати з різними групами населення, організовувати просвітницьку діяльність, застосовувати психогігієнічні методи та психопрофілактичні заходи. Таким чином, наука про психологічне здоров'я формує не лише теоретичну базу, а й практичні навички, необхідні для підтримки і зміцнення психічного та соціального благополуччя людей.

Узагальнюючи, можна стверджувати, що психологія здоров'я не зводиться лише до профілактики хвороб — її завдання значно ширше. Вона спрямована на розкриття потенціалу особистості, розвиток її самостійності, здатності до адаптації та взаємодії в соціумі, формування внутрішньої гармонії та стійкості перед психотравмуючими факторами сучасного життя. Вона покликана забезпечити умови для того, щоб людина змогла жити повноцінно, усвідомлено та гармонійно, реалізуючи власні здібності та потенціал у різних сферах життя.

Таким чином, психологія здоров'я виступає ключовим напрямом сучасної науки про людину, інтегруючи знання з психології, медицини, педагогіки та соціології для створення системного підходу до збереження та зміцнення психічного, фізичного та соціального здоров'я. Її значення важко переоцінити, оскільки від розвитку психологічно здорового суспільства залежить не лише індивідуальне благополуччя, а й соціальна стабільність, продуктивність праці та якість життя в цілому.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Галецька І., Сосновський Т. Психологія здоров'я: теорія і практика. – Л.: Вид. центр ЛНУ ім. І. Франка, 2006. – 338 с.
2. Закопайло С. А. Мотивація старшокласників до оздоровчих занять [Текст] / С. А. Закопайло // Наука і сучасність: Зб. наук. пр. – Київ, 2002. Т.30: Педагогіка. Філологія. – С. 50–56.
3. Зінченко В. П. Розум і мислення в контексті розвивального навчання. Сучасні шкільні технології. Частина І. / В. П. Зінченко. – 2004. – С. 95 – 103.
4. Зязюн І. А. Педагогіка добра: ідеали і реалії: наук.-метод. посіб. / І.А. Зязюн. – К.: МАУП, 2000. – 312 с.
5. Кадемія М. Ю. Інформаційно-комунікаційні технології навчання : термінологічний словник / М. Ю. Кадемія. – Львів : СПОЛОМ, 2009. – 260 с.
6. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників : дис... канд. пед. наук : 13.00.07 / Кириленко Світлана Володимирівна / Інститут проблем виховання Академії пед. наук України. – К., 2004. – 240 с.
7. Концепція загальної середньої освіти (12-річна школа) [Електронний ресурс] / Міністерство освіти і науки, молоді та спорту України. – Режимдоступу : <http://www.mon.gov.ua/education/average>
8. Концепція школи, дружньої до дитини: проект [Бех І., Зверєва І., Петрочко Ж. та ін.] // Методист. – 2014. – №2. – С.23–32.
9. Кривошеєва Г. Л. Формування культури здоров'я студентів університету: дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Кривошеєва Галина Леонідівна. – Донецьк, 2001. – 228 с.
10. Кузікова С. Б. Психологічні основи становлення суб'єкта саморозвитку в юнацькому віці : [монографія] / С. Б. Кузікова. – Суми : Видавництво “МакДен”, 2011. – 412 с.
11. Лимаренко Т.П. Школа сприяння здоров'ю “Гармонія, Культура,

- Творчість” / Т. П. Лимаренко // Школа здоров’я. Частина 1. / Уклад. В.В.Григораш. – Х. : Вид. група “Основа”, 2010. – 208 с. – Бібліотека журналу “Управління школою”.
12. Мельник Ю.Б. Формування культури здоров’я учнів початкової школи / Ю.Б. Мельник // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту: Зб. наук. пр. під. ред. Єрмакова С.С. – Х. : ХХІІІ, 2002. – № 23. – С. 27–33.
 13. Мінаєва В. О. Соціальні мережі як засіб зв’язків з громадськістю в державному управлінні / В. О. Мінаєва // Науковий вісник Академії муніципального управління. Серія : Управління. - 2012. – Вип. 4. – С. 136–143.
 14. Міхеєнко О. І. Валеологія: основи індивідуального здоров’я людини : навч. посіб. / О. І Міхеєнко. – Суми : Університетська книга, 2009. – 400 с.
 15. Немов Р.С. Психологія Навч. для студентів вищих. пед. закладів. Психодіагностика. - 2-ге вид. К: Гуманіт. вид. центр "ВЛАДОС", 2013. 456 с.
 16. Овчарова Р.В. Психологічний супровід батьківства / Р.В. Овчарова. – К., 2003. 222 с.
 17. Плаксіна Л.І. Розвиток зорового сприйняття в дітей із порушенням зору. - К: Академія, 2014. 218 с.
 18. Подколзіна О.М. Розвиток зорового сприйняття в дітей із порушеннями зору // Виховання та навчання дітей із порушеннями розвитку. – 2013. – №3. С.35-39.
 19. Подкутнікова Т.А. Розвиток зорової уваги в дітей віком старшого дошкільного віку з порушеннями зору // Дефектологія. – 2009. – № 4. С. 65-72.
 20. Покутньова С.О. Корекція психічного розвитку сліпих учнів молодших класів / С.О.Покутньова. // Нові технології навчання. Науково-методичний збірник. 1996. № 18. С. 134-138.

21. Покутнєва С.О. Пізнання – через спостережливість(уточнення уявлень слабозорих дітей про навколишній світ) / С.О.Покутнєва. // Дошкільне виховання. – 1983. – № 3. С. 20.
22. Сапронова О.П. Робота з контуром як один із засобів розширення зорового досвіду дітей з патологією зору // Дошкільна педагогіка. - 2007. - №7. С.40-41.
23. Синьова Є.П. Тифлопсихологія. / Є.П.Синьова. – Київ: ВОУФЦ. – БФ «Візаві», 2002. 296 с.
24. Солнцева Л.І. Введення в тифлопсихологію раннього дошкільного та шкільного віку. - К.: Поліграф сервіс, 2014. 276 с.
25. Солнцева Л.І., Денискіна В.З., Буткіна Г.А. Психологія виховання дітей із порушенням зору. - К.: Видавництво «АСТ», 2012. 109 с.
26. Соціологічно-психологічна робота з дітьми та молоддю з особливими потребами. – Київ: Держсоцслужба, 2005. 108 с.
27. Сташевський З. Використання наочно-действеної методики у розвиток зорового сприйняття дітей із порушеннями зору // Дефектологія. - 2008. - № 1. С.11-13.
28. Феоктистова В.А. Нетрадиційні методи охорони та розвитку зорового сприйняття у дітей із зоровою депривацією. - К.: Либідь, 2014. 237 с.
29. Шахрай В.М. Технології соціальної роботи / В.М.Шахрай – Київ: Центр навчальної літератури, 2006. 464 с.
30. Шардаков М. Н. Мислення школяра / М. Н. Шардаков. – К.: Учпедгиз, 2012, 300 с.
31. Шеффер Д. Діти і підлітки: Психологія розвитку / Д. Шеффер. – .: К, 2003, 348 с.