

УДК 155.9+155.2

**Жигалкіна Наталія Віталіївна**

директор центру підтримки успішних відносин «ВМЕСТЕ»

e-mail: lebedyspex@rambler.ru

ORCID 0000-0002-0635-6599

## ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я В ПСИХОЛОГІЧНІЙ НАУЦІ

Стаття присвячена розкриттю основних структурних компонентів психологічно здорової особистості. В структурі здоров'я традиційно виділяють емоційний, когнітивний, поведінковий, ціннісний і комунікативний компоненти як провідні детермінанти. Окреме місце займає структуризація здоров'я як «квітки потенціалів».

**Ключові слова:** здоров'я, психологічне здоров'я, саморегуляція, особистісна зрілість, реалізація Я, мотивація.

**Постановка проблеми.** Психологія здоров'я як відносно новий науковий напрям є синтезом загальнопсихологічних знань та психології особистості. Дослідження здоров'я містить низку підходів: комплексний (Т. Д. Данчева, М. Мюрей, В. Еванс та ін.), нормоцентричний (О. С. Васильєва, Ф. Р. Філатов та ін.), феноменологічний (К. Ясперс, І. Ялом та ін.), холістичний (С. Гроф, Г. Олпорт, К. Роджерс, Е. Еріксон, К. Г. Юнг та ін.), еволюційний (В. І. Вернадський, В. П. Скарбников, Є. А. Спирин, К. Лоранс та ін.), соціально-орієнтований і крос-культурний (Ж. Ж. Руссо, З. Фрейд, Е. Фромм, К. Хорні та ін.), дискурсивний (В. М. Розін, М. Фуко та ін.), аксіологічний (А. Кемпінські, А. Маслоу та ін.), акмеологічний (О. О. Бодальов, Г. Т. Ганжин, А. О. Деркач та ін.). Не дивлячись на широку представленість проблеми здоров'я в науці, означені підходи мають низку значних обмежень, що утруднює побудову комплексних моделей ставлення особистості до здоров'я, основних його складових, відповідних сучасному науковому тлумаченню здоров'я як психологічної категорії.

**Мета статті** — здійснити теоретичний аналіз проблеми психологічних аспектів психології здоров'я.

**Результати дослідження.** Психологічні аспекти здоров'я є однією з ключових проблем в науці, оскільки воно поєднує в собі тілесний, соціальний та духовний рівні. В. О. Ананьєв підкреслював, що головним психологічним наслідком здоров'я повинно стати вдосконалення особистості та, у широкому сенсі, — підвищення рівня якості її життя [1]. На думку вченого, психологічне здоров'я особистості формує людський спосіб буття, визначає основний напрямок, вектор руху, формує ідеальний образ людини та сприяє його досягненню [1]. В. М. Панкратов вказував, що основою здоров'я особистості виступає психологічна складова: коли людина усвідомлює і контролює власну поведінку, емоції, думки, то водночас вона навчається зберігати, гармонізувати міжособистісні відносини, позбавлятися від негативних звичок, що заважають повноцінно жити. Тобто пізнання і

поліпшення психологічної складової здоров'я не тільки дозволяє попереджувати виникнення хвороб, зміцнювати здоров'я, але й удосконалювати особистість у цілому [4].

Для розуміння психологічних аспектів здоров'я необхідно виділити основні рівні його опису або можливі складові компоненти.

Так, О. Я. Іванюшкін для опису цінності здоров'я використовує 3 рівні:

1) біологічний — здоров'я припускає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів;

2) соціальний — здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного ставлення людини до світу;

3) психологічний — здоров'я виступає не тільки як стан організму, але як своєрідна стратегія життя людини [цит. за 5].

В структурі здоров'я традиційно виділяють емоційний, когнітивний, поведінковий, ціннісний і комунікативний компоненти як провідні детермінанти.

Емоційний компонент містить такі аспекти особистості, як самооцінка, самоставлення, самоповага, самоприйняття та ін. (Р. Бернс, С. Р. Пантелєєв, М. І. Сарджвеладзе, Дж. Тернер, А. Тешфел, Л. Шнейдер та ін.). Зокрема, С. Р. Пантелєєв виділяє три основні компоненти здоров'я:

– самоповага (самокерівництво, самовпевненість, відбите самоставлення, соціальна бажаність «Я»);

– аутосимпатія (самоприв'язаність, самоцінність, самоприйняття);

– самоприниження (внутрішня конфліктність і самозвинувачення) [цит. за 5].

Когнітивний компонент зачіпає сферу самосвідомості особистості (Р. Бернс, Г. Брейкуелл, Дж. Марсія, М. І. Сарджвеладзе, Дж. Тернер, А. Тешфел, Л. Б. Шнейдер, Е. Еріксон та ін), представляє образ себе, який може розглядатися з суб'єкт-об'єктної і суб'єкт-суб'єктної позиції. Суб'єктне ставлення до себе характеризує позалогічне переживання «Я», відчуття мінливості і плинності внутрішнього світу і пластичності існування, пошук особливих, неповторних особистісних граней в собі. З точки зору інтеграційного підходу суб'єктне ставлення до себе ближче до свідомості як центру ідентичності і його малодиференційованих форм — відчуттів, емоцій, символів, тоді як об'єктивне ставлення через жорстке знакове перерахування якостей більше роздроблено і менш інтегровано.

Поведінковий компонент зачіпає дієву сферу особистості, є результатом формування ставлення до свого здоров'я (Р. Бернс, І. Гофман, Д. Марсія, Р. Фогельсон та ін.). Поведінкова складова представлена діями, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я.

Ціннісний компонент зачіпає ціннісну сферу особистості (К. О. Абульханова-Славська, Є. І. Головаха, О. О. Кроник, М. Рокіч, Ш. Шварц та інші.) та містить наступні ціннісні орієнтації:

а) етичні, естетичні, політичні, релігійні і т. п. основи — критерії, на яких базуються і якими пояснюються оцінювання особистістю або спільнотою навколишньої реальності, диференційованого, вибіркового підходу до неї і спосіб орієнтації;

б) підстави, по яких особистість або група «вибудовує» сприймані об'єкти, суб'єкти, явища і події по мірі їх значущості. Зрозуміло, що ціннісні орієнтації формуються, складаються, розвиваються і змінюються в ході накопичення суб'єктом життєвого досвіду в умовах світу, що змінюється, а знаходять своє вираження в цілях, соціальних виборах, уявленнях, ідеалах, інтересах особистості або групи в умовах реальної взаємодії. Ціннісні орієнтації досить жорстко прив'язані як до інтелектуально-вольової, так і до емоційної сфер соціальної активності суб'єкта і багато в чому, а нерідко і вирішальним чином, обумовлюють змістовну сторону як індивідуальної, так і групової діяльності і спілкування.

Комунікативний компонент є одним із основних каналів передачі інформації людині, у тому числі і інформації про здоров'я. Мова є в даному випадку інструментом, за допомогою якого люди обмінюються інформацією, яка їх цікавить. Цей компонент досліджували Дж. Бівін, П. Вацлавік, А. Вежбицька, Д. Б. Гудков, Д. Джексон та інші.

На наш погляд, одним із найбільш перспективних до проблеми здоров'я є підхід В. О. Ананьева, який основний акцент робить на гармонійному розвитку основних потенціалів (аспектів) особистості, які формують своєрідну структуру особистості [1]. Ця структура представлена автором у вигляді квітки, кожна пелюстка якої відображає різні аспекти душевного тілесного і соціального здоров'я особистості. Кожен із означених потенціалів важливий сам по собі та впливає на всі інші.

Потенціал розуму (інтелектуальний аспект здоров'я) передбачає здатність людини розвивати інтелект і вміння ним користуватися; здобувати об'єктивні знання і втілювати їх в життя. Даний потенціал, за В. О. Ананьевим, містить у собі основні установки, цінності, переконання, думки індивіда [1]. Основне завдання потенціалу розуму полягає в тому, щоб не страждати від власних знань, а вчиться пристосовувати цей інструмент для власного вдосконалення.

Потенціал волі (особистісний аспект здоров'я) передбачає здатність до самореалізації; вміння ставити цілі і досягати їх, обираючи адекватні засоби; формування навичок прийняття рішень, вміння сказати «ні», постояти за себе, визначати і нести відповідальність за себе, свої дії, свій вибір [1]. Особливий особистісний статус цього потенціалу полягає у тому, що воля як джерело активності допомагає розкриттю будь-якого потенціалу.

Потенціал почуттів (емоційний аспект здоров'я) проявляється як здатність людини конгруентно виражати свої почуття, розуміти і безоцінно погоджуватися з почуттями інших. До даного потенціалу В. О. Ананьев відносить здатність особистості до усвідомлення, розуміння, управління власними емоціями. До розвитку потенціалу почуттів відносяться здатності усвідомлювати і розпізнавати емоції, регулювати їх, керувати ними.

Потенціал тіла (фізичний аспект здоров'я) передбачає здатність суб'єкта розвивати фізичну складову здоров'я, «усвідомлювати» власну тілесність як властивість своєї особистості. Потенціал тіла характеризує особистість людини на рівні інтероцептивних відчуттів, це тонка рефлексія, диференціація у своєму тілі різних модальностей (візуальних, слухових,

тактильних, нюхових, смакових відчуттів) і використання цієї здатності в підвищенні рівня культури харчування, заняття спортом, рівня задоволення в сексуальних відносинах [цит. за 5].

Громадський потенціал (соціальний аспект здоров'я) визначається В. О. Ананьєвим як здатність людини оптимально адаптуватися до соціальних умов; прагнення постійно підвищувати рівень культури спілкування, соціального інтелекту, комунікативної компетентності, набуття почуття приналежності до всього людства [1]. Нездатність до вирішення міжособистісних і міжгрупових конфліктів, на думку вченого, може виступити провокуючим чинником асоціальної і антисоціальної поведінки. У кожної людини має бути вироблений навик встановлювати контакт, можливість довіряти будь-кому свої проблеми, вислухати іншого. «Здорове» спілкування між людьми може бути, якщо партнери чесні, неформальні у спілкуванні, розкривають свій внутрішній світ, прихильні один до одного обмінюються ресурсами (часом, грошима, інформацією, почуттями тощо) [1].

Креативний потенціал (творчий аспект здоров'я) передбачає здатність суб'єкта до творчої активності, вміння самовиражатися в життєдіяльності, виходячи за межі стандартних знань. У креативному потенціалі інтегруються когнітивний, емоційний та поведінковий рівні організації людини. Розкриття даного потенціалу — це можливості виразити себе оригінальним розумом, почуттями, емоціями, відчуттями, поведінкою. Креативність виступає важливим чинником розвитку особистості, детермінує її готовність змінюватися, долати стереотипи.

Духовний потенціал (духовний аспект здоров'я) передбачає здатність особистості до втілення вищої цінності життя. Даний потенціал можна розкрити за допомогою створення атмосфери прийняття, при якій відкривається доступ до станів любові, віри, надії. Духовний потенціал є основним стрижнем, на якому формується уся квітка потенціалів.

**Висновки та перспективи подальшого дослідження.** Здоров'я як інтегративна характеристика особистості охоплює як її внутрішній світ, так і коло взаємин з оточенням та містить фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти. Здоров'я не слід розглядати як самоціль, воно є засобом повної реалізації життєвого особистісного потенціалу та покращення якості життя. В широкому загальнокультурному сенсі здоров'я виступає як деякий інтегральний критерій для оцінки способу життя людини, правильності або помилковості вибраного шляху в житті, тобто може виступати критерієм достовірності людського буття. Отже, здоров'я розглядається як інтеграційна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і усю своєрідність взаємовідносин з оточенням, і включає фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і умовами середовища, що постійно міняються. Здоров'я людини не слід розглядати як самоціль; воно є лише засобом для якнайповнішої реалізації життєвого потенціалу людини.

Подальші перспективи дослідження даної проблеми передбачають емпіричне дослідження психологічних складових здоров'я.

## Список використаних джерел та літератури

1. Ананьев В. А. Психология здоровья — новая отрасль человекознания / В. А. Ананьев. — СПб.: Питер, 1998. — 345 с.
2. Брехман Н. Н. Введение в валеологию — науку о здоровье / Н. Н. Брехман. — Л., 1987. — 167 с.
3. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики / Л. П. Гримак. — М.: Наука, 1989. — 298 с.
4. Панкратов В. Н. Искусство управлять собой / В. Н. Панкратов. — М.: Изд-во Института психотерапии, 2001. — 476 с.
5. Психология здоровья / Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб.: Речь, 2003. — 458 с.

## References

1. Ananiev V. A. (1998) *Psihologija zdorovia — novaya otrasl chelovekoznania [Psychology of health — a new industry chelovekoznaniya]*. SPb: Piter. [in Russian].
2. Brehman N. N. (1997) *Vvedenie v valeologiu — nauku o zdorovie [Introduction to valeologiiu — the science of health]*. Leningrad. [in Russian].
3. Grimak L. P. (1989) *Rezervi chelovecheskoy psihiki [Reserves chelovecheskoy psiche]*. Moscow: Nauka. [in Russian].
4. Pankratov V. N. (2001) *Iskussvo upravliat soboy [Art to govern themselves]* Moscow: ID. Instituta Psychotherapii. [in Russian].
5. Nikiforova G. S. (Eds.) (2003) *Psychology of health*. SPb: Rech. [in Russian].

## Жигалкина Наталья Витальевна

директор центра поддержки успешных отношений «ВМЕСТЕ»

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

### Резюме

Статья посвящена раскрытию основных структурных компонентов психологически здоровой личности. В структуре здоровья традиционно выделяют эмоциональный, когнитивный, поведенческий, ценностный и коммуникативный компоненты как ведущие детерминанты. Особое место занимает структуризация здоровья как «цветка потенциалов».

**Ключевые слова:** здоровье, психологическое здоровье, саморегуляция, личностная зрелость, реализация Я, мотивация.

## Zhehalkina Natalia V.

director of the Center for successful relationships «TOGETHER».

## HEALTH PROBLEMS IN PSYCHOLOGICAL SCIENCE

### Abstract

The authors elucidate key structural components of psychologically healthy person. The structure of health have traditionally distinguished the emotional, cognitive, behavioral, and communicative value as a key determinant components. A special place is the structuring of health as «flower potential.»

One of the most promising to health problems is an approach that makes emphasis on the harmonious development of the main potentials (aspects) of the individual, which form a kind of personality structure. This structure is presented in the form of a flower, each petal of which reflects different aspects of mental physical and social

health of the individual. Each of the aforementioned potential is important in itself and affects all others.

Provision potential reason (intellectual aspect of health), the potential of freedom (personal aspect of health), the potential feelings (emotional aspect of health), the potential of the body (the physical aspect of health), social potential (the social aspect of health) and creative potential (creative aspect of health) health integration is regarded as characteristic of the individual, covering her inner world and all the originality of the relationship with the environment and includes physical, mental, social and spiritual aspects; a state of equilibrium, a balance between adaptive capacity of human and environmental conditions that are constantly changing. Human health should not be seen as an end in itself; it is only a means of life for utmost fulfillment of human potential.

**Key words:** health, mental health, self-regulation, personal maturity, the realization I am motivation.

*Стаття надійшла до редакції 17.02.2016*