

УДК 155.9+155.2

Жигалкіна Н. В.

директор центру підтримки успішних відносин «ВМЕСТЕ»

e-mail: lebedyspex@rambler.ru

ORCID ID 0000–0002–0635–6599

ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ СТАВЛЕННЯ ДО ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена розкриттю основних структурних компонентів психологічно здорової особистості. Особливого значення набуває проблема саморегуляції, яка багато в чому залежить від бажання людини управляти власними емоціями, відчуттями, переживаннями, і як наслідок — поведінкою. Виділяються наступні рівні: інформаційно-енергетичний; мотиваційний; емоційно-вольовий; індивідуально-особистісний.

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

Постановка проблеми. Дослідження здоров'я як міждисциплінарного предмета 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.). Ці підходи мають ряд істотних 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 ставлення особистості до свого здоров'я.

Результати дослідження. Тісний зв'язок тілесного і духовного в людині помічений давно, але йшлося в основному про філософський аспект проблеми, метафізичну сторону справи. А ось питання психологічних аспектів ставлення особистості до здоров'я є однією з ключових проблем, оскільки здоров'я людини — це стійке поєднання тілесного, соціального і духовного рівня, що веде до живої, рухливої, самовідтворюваної єдності тіла, душі і розуму. В даному контексті первинна увага має бути приділена тій основі, яка забезпечує існування такої єдності, котра забезпечується певними індивідуально-особистісними конструктами.

У класичній психології проблема фізичного і психологічного здоров'я неодноразово розглядалася в працях Ф. Перлза, К. Роджерса, З. Фрейда та ін. Так, К. Роджерс сприймав здорову людину як рухливу, відкриту, а не таку, що постійно використовує захисні реакції, незалежну від зовнішніх впливів

і таку, що спирається на себе [6]. Оптимально актуалізуючись, така людина постійно живе в кожен новий момент життя, вона рухлива і добре пристосовується до умов, що міняються, терпима до інших, емоційна і рефлексивна. Ф. Перлз розглядав людину як єдине ціле, вважаючи, що психічне здоров'я пов'язане із зрілістю особистості, що проявляється в здатності до усвідомлення власних потреб, конструктивної поведінки, здорової адаптивності і уміння приймати відповідальність за саму себе [6]. Зріла і здорова особистість, за Ф. Перлзом, автентична, спонтанна і внутрішньо вільна. З. Фрейд вважав, що психологічно здорова людина — це той, хто здатний погоджувати принцип задоволення з принципом реальності. За К. Г. Юнгом, здоровою може бути людина, що асимілює зміст свого несвідомого і вільна від захоплення будь-яким архетипом. З точки зору В. Райха, невротичні і психосоматичні порушення можна трактувати як наслідок застою біологічної енергії, отже, здоровий стан характеризується вільним протіканням енергії.

Поняття «ставлення до здоров'я» є відносно новим для психологічної науки, тому дослідження проблеми припускає визначення даного поняття, яке з точки зору психології є системою індивідуальних, вибіркового зв'язків особистості з різними явищами навколишньої дійсності, сприятливих, або, навпаки, загрозливих здоров'ю людей, а також представляє певну оцінку індивідом свого фізичного і психічного стану (В. О. Ананьєв, І. І. Брехман, В. М. Панкратов та ін.). Зокрема, В. О. Ананьєв вважає, що головним продуктом психології здоров'я повинне стати вдосконалення особистості, через це — зміцнення здоров'я і підвищення рівня якості життя [1]; І. І. Брехман підкреслює, що здоров'я — це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливі відносини з іншими людьми, з природою і самим собою [3]; а В. М. Панкратов вказував, що психологічна складова є основою здоров'я особистості: якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то зможе навчитися гармонізувати сімейні і сексуальні відносини, позбавлятися від звичок, що заважають повноцінно жити [5]. Розуміння здоров'я як стани рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини і постійно змінними умовами середовища було запропоновано В. П. Петленко (цит. за [6]).

Тобто, ставлення до здоров'я, по суті, інтегрує усі психологічні категорії, у рамках яких аналізується поняття внутрішньої картини здоров'я: знання про здоров'я, усвідомлення і розуміння ролі здоров'я в процесі життєдіяльності людини, його впливу на соціальні функції, емоційні і поведінкові реакції тощо.

Поняття «ставлення до здоров'я» містить:

- 1) оцінку стану здоров'я;
- 2) ставлення до здоров'я як до однієї з основних життєвих цінностей;
- 3) діяльність по збереженню здоров'я.

А. Я. Іванюшкин пропонує три рівні для опису цінності здоров'я:

- 1) біологічний — початкове здоров'я припускає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації;

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

3) особистісний, психологічний — здоров'я є не відсутність хвороби, а швидше заперечення її, у смислі подолання. Здоров'я в цьому випадку виступає не тільки як стан організму, але як «стратегія життя людини» (цит. за [6]).

В структурі ставлення до здоров'я важливо виділити емоційний, когнітивний, поведінковий, ціннісний і комунікативний компоненти як провідні детермінанти формування цього феномену.

Емоційний компонент має важливе значення в структурі формування ставлення до здоров'я, оскільки містить такі аспекти особистості, як самооцінка, самоствавлення, самоповага, самоприйняття та ін. (Р. Бернс, С. Р. Пантелєєв, Н. І. Сарджвеладзе, Дж. Тернер, А. Тешфел, Л. Шнейдер та ін.). За Н. І. Сарджвеладзе емоційний компонент стоїть поряд із конативним і когнітивним компонентами [6]. Ці компоненти представлені в двох видах ставлення — суб'єкт-суб'єктному і суб'єкт-об'єктному. С. Р. Пантелєєв виділяє три чинники ставлення: самоповага (самокерівництво, самовпевненість, відбите самоствавлення, соціальна бажаність «Я»), аутосимпатія (самоприв'язаність, самоцінність, самоприйняття); самоприпинення (внутрішня конфліктність і самозвинувачення) [6].

Когнітивний компонент також відіграє важливу роль в структурі ставлення до свого здоров'я, оскільки зачіпає сферу самосвідомості особистості (Р. Бернс, Г. Брейкуелл, Дж. Марсія, Н. І. Сарджвеладзе, Дж. Тернер, А. Тешфел, Л. Б. Шнейдер, Е. Еріксон та ін). Когнітивний аспект ставлення 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 більш роздроблено і менш інтегровано.

Поведінковий компонент має вагоме значення в структурі формування ставлення до свого здоров'я, оскільки зачіпає дієву сферу особистості. Саме система певних дій (поведінка) є результатом формування ставлення до свого здоров'я (Р. Бернс, І. Гофман, Д. Марсія, Р. Фогельсон та ін.). Конативна або поведінкова складова в суб'єктному самоствавленні представлена діями, спрямованими на збереження і зміцнення здоров'я. Маніпуляція собою, установка на самокорекцію, підвищений самоконтроль властиві об'єктному самоствавленню.

Ціннісний компонент також має визначальне значення в структурі формування ставлення до свого здоров'я, оскільки зачіпає ціннісну сферу особи. Цей компонент ставлення досліджували К. О. Абульханова-Славська, Є. І. Головаха, О. О. Кроник, М. Рокіч, Ш. Шварц та інші.

Ціннісний компонент ставлення включає наступні ціннісні орієнтації:

а) етичні, естетичні, політичні, релігійні і т. п. основи — критерії, на яких базуються і якими пояснюються оцінювання особистістю або спіль-

нотою навколишньої реальності, диференційованого, вибіркового підходу до неї і способів орієнтації;

б) підстави, на яких особистість або група «вибудовує» об'єкти, суб'єкти, явища і події, що сприймається, в міру 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 також відіграє велику роль в процесі формування ставлення до свого здоров'я. Комунікація — один з 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 такі вчені, як Дж. Бівін, П. Вацлавик, А. Вежбицька, Д. Б. Гудков, Д. Джексон та інші.

Ще один ракурс аналізу цього феномену — розгляд здоров'я через призму категорій «мета — засіб»: в різних типах культури здоров'я може з'являтися і як мета, і як засіб, і як самоцінність. У сучасній цивілізації здоров'я нерідко стає об'єктом комерціалізації, коли люди розглядають його як засіб збагачення, спосіб заробітку на життя. Наприклад, сфера професійного спорту, коли в цьому випадку спостерігається типовий приклад відчуження здоров'я від самої людини [6]. Ще один аспект проблеми — здоров'я як самоцінність в етиці егоцентризму. Хоча здоров'я в цьому контексті — нібито вища цінність, але в реальній життєвій практиці ми, по суті, маємо справу з неповноцінним, одностороннім підходом, з абсолютизацією культури тіла на протигагу духовному самобудуванню особи.

Формування психічного здоров'я припускає гігієну тіла і психогігієну, самовиховання, самоорганізацію.

Під психологічною самоорганізацією (саморегулюванням) розуміються свідомі дії людини на властивих їй психічних явищах (процеси, стани, властивості), виконувану нею діяльність, власну поведінку для підтримки або зміни характеру їх протікання [2]. Психічна самоорганізація і саморегуляція співвідносяться між собою як ціле і окреме: організація включає регулювання. Перехід від самоорганізації до саморегуляції — це перехід від задуму, ідеї до втілення їх в життя. Якщо саморегуляція, як правило, підпорядкована вирішенню завдань найближчого майбутнього, то самоорганізація може бути націлена на більш довгострокову перспективу — вибір життєвого шляху, постановку завдань самовдосконалення, конкретизацію цілей, самовиховання.

У сучасних психологічних дослідженнях поняття «саморегуляція» трактується по-різному. Серед основних підходів виділяються декілька. Саморегуляція — це:

– особливий рівень програмування діяльності на основі процесів передбачення;

- управління людиною своїми емоціями, відчуттями, переживаннями;
- цілеспрямована зміна, як окремих психофізіологічних функцій, так і нервово-психічних станів в цілому;
- цілеспрямований свідомий вибір характеру і способу дій;
- «внутрішня» регуляція поведінкової активності людини;
- взаємодія зовнішнього і внутрішнього в поведінці і діяльності індивіда і т. д.

З практичної точки зору важливо з'ясувати, що саморегуляція багато в чому залежить від бажання людини керувати власними емоціями, відчуттями, переживаннями, і як наслідок — поведінкою.

У психологічній науці існує безліч підходів до класифікації рівнів психічної саморегуляції. Розглянемо рівні психічної саморегуляції з позицій психофізіолога Л. П. Грімака [4]. Виділяються наступні рівні: інформаційно-енергетичний; мотиваційний; емоційно-вольовий; індивідуально-особистісний.

Інформаційно-енергетичний рівень саморегуляції забезпечує необхідний ступінь енергетичної мобілізації фізіологічних систем для оптимального функціонування психіки. Режим роботи психіки визначається тим завданням, яке вирішується в даний момент, та її відповідним енергетичним забезпеченням. Надмірна психічна активність, що виникає в результаті надлишку нервової енергії, приводить до її розрядки через мовні, рухові, фізіологічні реакції внутрішніх органів. Недолік психічної активності супроводжується включенням механізмів мозку, що викликають місцеву або загальну напругу скелетних м'язів, які виробляють велику кількість нервових імпульсів, що поступають в головний мозок, підвищуючи рівень його активності.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Здоров'я — кінцевий, підсумковий результат і інтегральний ефект багатьох складових людського буття. Тут важлива і установка на здоровий спосіб життя, і на здоров'я як на цінність, і на загальну якість 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 і літератури

1. Ананьев В. А. Психология здоровья — как новая отрасль человекознания // Вестник психосоциальной и коррекционно-реабилитационной работы. — 1998. — № 4. — С. 3–18.
2. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р. М. Баевский, А. П. Берсенева // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. — СПб., 1993. — С. 33–48.
3. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье / И. И. Брехман. — Л.: Наука, 1987. — С. 125.
4. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Л. П. Гримак. — 2-е изд., доп. — М.: Политиздат, 1989. — 319 с.
5. Панкратов В. Н. Искусство управлять собой (Практическое руководство) / В. Н. Панкратов. — М.: Изд-во Института психотерапии, — 2001. — 208 с.
6. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г С. Никифорова. — СПб.: Питер, 2006. — 607 с.

References

1. Ananiev V. And. Psihologia zdrorovia — novaia otrasl chelovekoznanania [Psychology of health is new industry of man of knowledge] // 1998. — № 4. — P. 3–18.
2. Baevskiy R. M., Berseneva And.P. Donozologicheskaja diagnostika v ocenke sostoianiai zdrorovia [Donozological of diagnostician in the estimation of the state of health] // 1993. — P. 33–48.
3. Brehman N. N. Vvedenie v valeologiy — nauku o zdorovie [Introduction to valeology — science about a health]. — L., 1987. — 125 p.
4. Grimak L. P. Rezervi chelovecheskoi psihiki [Backlogs of human psyche]. — M., 1989. — 319 p.
5. Pankratov V. N. Iskusstvo upravliat soboi [Art to manage itself]. — M., 2001. — 208 p.
6. Psihologia zdrorovia /pod red G. S. Nikiforova [Psychology of health]. — SPb., 2006. — 607 p.

Жигалкина Н. В.

директор центра поддержки успешных отношений «ВМЕСТЕ»

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ОТНОШЕНИЯ К ЗДОРОВЬЮ

Резюме

Статья посвящена раскрытию основных структурных компонентов психологически здоровой личности. Особое значение приобретает проблема саморегуляции, которая во многом зависит от желания человека управлять собственными эмоциями, ощущениями, переживаниями, и как следствие — поведением. Выделяются следующие уровни: информационно-энергетический; мотивационный; эмоционально-волевой; индивидуально-личностный.

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

Zhigalkina N. V.

director of center of support of successful relations of of «TOGETHER»

PSYCHOLOGICAL ASPECTS RELATED TO HEALTH

Abstract

As human life is the higher value of society, then an aggregate of properties, internalss, states of man is value of not only man but also society. Exactly it converts the health of individual into public riches. A concept «attitude toward a health» is relatively new for psychological science, that is why research of problem assumes determination of this concept, that from the point of view of psychology is the system of individual, selective connections of personality with the different phenomena of surrounding reality, favourable, or, vice versa, threatening to the health people, and also this time presents a certain estimation the individual of the physical and psychical стануB there are only single researches of social ideas about the healthy way of life. In addition, even само a concept «health» is interpreted by different authors differently. Specified on that a psychological constituent is basis of health of personality: if a man will learn to realize and control the behavior, emotions, ideas, then able to learn to harmonize domestic and sexual relations, released from habits that mix valuably to live. Id est, by cognition and improvement of psychological constituent of health it is possible to perfect personality. But in spite of large value of health, exactly this concept did not have concrete scientific determination. And presently there are different approaches to his determination. A health is examined both integration description of personality that embraces as her the inner world and all originality of mutual relations with surroundings and includes physical, psychical, social and spiritual aspects; as the state of equilibrium, balance between adaptation possibilities of man and constantly variable terms of environment. Thus, him it does not follow to examine as an end in itself; it is only means for the most complete realization of vital potential of man.

Key words: health, psychological health, self-regulation, personality maturity, realization I, motivation.

Стаття надійшла до редакції 19.03.2015