

СИСТЕМНЫЙ ПОДХОД К ФОРМИРОВАНИЮ  
ПОНЯТИЯ ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО  
ЗДОРОВЬЯ ЛИЧНОСТИ



*Толкунова Инна, Голец Александра*

Национальный университет физического воспитания и спорта  
Украины

**Анотація**

Розглянуто системний підхід до формування поняття психологічного здоров'я особистості. Проведено аналіз сучасних аспектів нового наукового напрямку психологічного здоров'я. Визначено основні чинники та принципи роботи з укріплення психологічного здоров'я особистості. Головною метою психології здоров'я є всебічне вдосконалення людини, що визначає вектор процесу руху людини до його реального ідеалу.

**Ключові слова:** психологічне здоров'я, базові визначення здоров'я, критерії психологічного здоров'я, цінності і смисли, захист особистості, адекватна поведінка.

**Annotation**

A systematic approach to the formation of the concept of health psychology of the individual has been considered. The analysis of the current aspects of the new scientific field of mental health was carried out. The main factors and principles of work in order to strengthen the health psychology of the individual were defined. The main goal of health psychology is a comprehensive improvement of the human, that determines the vector of motion of a person to his real ideal.

**Keywords:** health psychology, the basic definition of health, mental health criteria, values and meanings, identity protection, addictive behavior.

**Постановка проблеми.** Вопросы здоровья, относящиеся к психологическому уровню, в значительной мере связаны с личностным контекстом рассмотрения, поскольку на протяжении жизни, в процессе профессиональной деятельности человек может быть подвержен различного рода временным или стойким изменениям при заболеваниях, в том числе и нарушениях в психике, приводящим к соответствующим видам психического нездоровья, что влечет за собой изменения в психическом статусе личности и может выразиться в ненормальном течении познавательных процессов и, как следствие, в неадекватном отражении действительности, расстройствах в эмоциональной, волевой сфере и детерминировать патологическое развитие, дезинтеграцию личности, включая квалифицированных спортсменов.

Вопросы, поставленные в ходе рассмотрения феномена психологического здоровья человека, нашли отражение в учебных курсах «Психология спорта и физического воспитания», «Психология здоровья и здорового образа жизни» для студентов НУФВСУ, специализирующихся в различных видах спорта. Это дало возможность осмыслить главное – что такое здоровая личность, и что необходимо предпринять уже сейчас для всестороннего обеспечения здоровья спортсмена.

Согласно формулировке Всемирной организации здравоохранения, человеческое здоровье – это не просто отсутствие болезни, а полное физическое, душевное и социальное благополучие [1,8]. В свете этой формулы человек предстает как автор собственного здоровья, а в деле его сохранения он исполняет ведущую роль, что определяется зрелым самосознанием индивида и уважением своего естества. Последнее выражается гармоничной стратегией поведения, которую принято называть «здоровым образом жизни». В понимании зрелости личности, которая берет на себя сама ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья и состоит роль психической составляющей в процессе осуществления жизнедеятельности человека.

Работа выполнена в соответствии со «Сводным планом научно-исследовательской работы в сфере физической культуры и спорта на 2011-2015 гг.» Тематического плана НИР Министерства просвещения и науки Украины на 2012-2014 гг., тема 2.19 «Детерминанты психологического сопровождения и педагогических способов совершенствования подготовки спортсменов в разных видах спорта» (номер госрегистрации 0111U001727).

**Анализ последних исследований и публикаций.** Здоровье обеспечивается на разных, но



взаимосвязанных уровнях функционирования: биологическом, психологическом и социальном. Роль психологической составляющей в понимании и обеспечении здоровья человека сегодня трудно переоценить, т.к. здоровье как научная проблема охватывает комплекс медико-биологических, социальных, физкультурно-оздоровительных, а также психологических наук [1,8,9].

Сущность психологии здоровья человека рассматривается как комплекс специфических, образовательных, научных и профессиональных вкладов психологии как научной дисциплины по укреплению и поддержанию здоровья.

Анализ ряда работ и исследований (Ананьев В.А., 2007; Никифоров Г.С., 2003 и др.) [1,5,8] позволяет заключить, что психология здоровья – это наука о психологических причинах здоровья, о методах и средствах его сохранения, укрепления и развития. Психология здоровья включает практику поддержания здоровья человека на протяжении всей жизни, а ее объектом с определенной долей условности является "здоровая", но не "больная" личность.

В понятие психологического здоровья человека входят вопросы теории и практики предупреждения различных психических и психосоматических расстройств, нарушений и заболеваний; мероприятия по коррекции индивидуального развития и адаптации к условиям и требованиям социальной жизни; создание условий для реализации потенциальных возможностей человека, его удовлетворенности жизнью и оказания, в случае необходимости, психологической помощи.

Исследования, охватывающие различные проблемы в области системного подхода к формированию понятия психологического здоровья, позволяют сделать выводы об их тематическом разнообразии [3,7,8]. Тем не менее можно считать, что наиболее

адекватным современному состоянию психологии здоровья представляется ее определение через раскрытие основной тематики, составляющей предмет теоретических и практических исследований и научного поиска. Основные направления и задачи, входящие в сферу обеспечения психологического здоровья личности спортсменов: базисные понятия и дефиниции психологии здоровья, исследование и систематизация критериев психологического здоровья; методы диагностики, оценки и самооценки психического здоровья; факторы здорового образа жизни (формирование, сохранение и укрепление здоровья) и определение факторов, влияющих на отношение к здоровью; формирование внутренней картины здоровья; разработка концепции здоровой личности и психологические механизмы здорового (здоровьесберегающего) и стрессоустойчивого поведения как в жизни, так и в спортивной деятельности.

Потенциал здоровья рассматривается не только как некая совокупность ресурсных возможностей индивида, которые позволяют прогнозировать предрасположенность к тому или иному заболеванию, но и, что более важно, определяют направления развития и пути гармонизации личности. Существуют разные определения понятия здоровья. Так, И.И. Брехман подчеркивает, что здоровье – это не отсутствие болезней, а физическая, социальная и психологическая гармония человека, доброжелательные отношения с другими людьми, с природой и самим собой. Один из основателей валеологии Т.Ф. Акбашев называет здоровье характеристикой запаса жизненных сил человека, которая задается природой и реализуется или не реализуется человеком. В.П. Петленко понимает здоровье как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями (потенциал здоровья) че-

ловека и постоянно меняющимися условиями среды [1,8].

Представитель гуманистической психологии К. Роджерс рассматривал здорового человека как гибкого, открытого, а не такого, который постоянно использует защитные реакции, независимо от внешних влияний и опирающегося на самого себя. Оптимально актуализируясь, такой человек полноценно проживает каждый новый момент жизни, он подвижен, хорошо приспосабливается к изменяющимся условиям, терпим к другим, эмоционален и рефлексивен. Ф. Перлз связывает психическое здоровье со зрелостью личности, проявляющейся в способности к осознанию собственных потребностей, конструктивному поведению, здоровой адаптивности и умению принимать ответственность за самого себя. З. Фрейд считал, что психологически здоровый человек – это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности [8].

Таким образом, психологическое здоровье можно рассматривать как процесс, обеспечивающий жизнедеятельность, необходимое качество жизни и ее продолжительность, а также предпосылку для выполнения человеком намеченных жизненных целей.

**Цель исследования.** Изучение и анализ системного подхода к формированию психологического здоровья личности, расширение знаний о путях становления здорового образа жизни. В ходе исследования использовались эмпирические методы, анализ литературных данных, учебно-методических материалов, учебных программ высших учебных заведений.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Важным аспектом системного подхода к формированию психологического здоровья человека являются вопросы концептуальных представлений о здоровой личности, понятия о ценностях и смыслах как



базовых составляющих здоровья личности, особенности стрессовых событий, их разновидностей и особенности поведенческих реакций, навыки преодоления и управление стрессом. В контексте данной проблемы актуальными считаются вопросы психологических защит личности, механизмы их образования, формы подсознательных защит, вопросы, связанные с их преодолением и со владением в процессе коррекции. В современных условиях развития общества важным является изучение вопросов, связанных с психологией аддиктивного поведения человека, виды аддиктивной реализации и профилактика зависимостей. Эти вопросы и составляют основу вышеназванных учебных курсов [5,7,9].

Существенным является определение психологического здоровья как системного понятия, выделение наиболее типичных признаков сущностных элементов определения здоровья. Одним из них является следующее: здоровье – это полное физическое, духовное, умственное и социальное благополучие, гармоничное развитие физических и духовных сил, принцип единства организма, саморегуляции и уравновешенного взаимодействия всех органов [8].

В контексте понимания психологического здоровья человека наиболее интересной является ценностно-смысловая модель здоровья. Исходя из этой модели, здоровье – ценность для человека, необходимая предпосылка для полноценной жизни, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участия в различных видах общественной деятельности и социальной жизни [3].

Здоровье в целом и все его компоненты во многом зависят от образа жизни человека. Но понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, рациональный режим труда и отдыха, питания, различных закалывающих и раз-

вивающих упражнений; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценностные ориентации.

Ключевым моментом в проблеме психологического здоровья является вопрос о критериях психического равновесия. С его помощью можно судить о характере и особенностях функционирования психической сферы человека и ее различных сторон – познавательной, эмоциональной, волевой и т.д. Более того, этот критерий непосредственно связан с другими критериями – гармоничностью организации психической деятельности человека и адаптационными возможностями психики.

Рассмотрение здоровья на психологическом уровне показывает – если человек живет в постоянном дискомфорте, состоянии тревоги, неуверенности, нереализованности, внутреннего конфликта – он саморазрушается. Поэтому неудивительно, что около 80% всех заболеваний относят к числу психосоматических, т.е. возникающих вследствие психической дисгармонии.

Доминированием определенных личностных свойств – конфликтностью, негативизмом, эгоцентризмом и пр. могут быть обусловлены нарушения и в сфере социального здоровья. Не может считаться здоровым человек с асоциальной направленностью личности и присущими ей соответствующими чертами характера и стилем поведения, что, в свою очередь, влечет за собой разрушительные последствия в психическом и физическом здоровье, находит продолжение в функциональных расстройствах и иных деструктивных изменениях.

Основываясь на обширном анализе, можно сформулировать три главных компонента (факторы второго порядка) душевного здоровья: душевное и физическое хорошее самочувствие (с первич-

ными факторами: полнота чувств, альтруизм и отсутствие жалоб), самоактуализация (развитие, автономия) и уважение к себе и другим (чувство собственной ценности, способность любить) [1,3,8].

Представляется возможным выделить наиболее часто называемые критерии психического здоровья, распределив их в соответствии с проявлениями психического. Среди свойств личности это – оптимизм, сосредоточенность, уравновешенность, адекватный уровень притязаний.

Среди психических состояний это – эмоциональная устойчивость, самообладание, толерантность, зрелость чувств соответственно возрасту, совладание с негативными эмоциями. Среди психических процессов это – максимальное приближение субъективных образов к отражаемым объектам действительности (адекватность психического отражения); адекватное восприятие самого себя.

Наиболее существенными принципами работы по развитию психического здоровья являются следующие: комплексность, креативность, принцип «внутреннего наблюдателя» и укрепление позитивных установок.

Как показывают исследования, оптимистически настроенные люди в большинстве высоко оценивают состояние своего здоровья, тогда как пессимисты, наоборот, получают низкие показатели при самооценке здоровья. [6,8,9].

Отношение к здоровью рассматривается как сформировавшаяся система индивидуальных, избирательных связей личности с различными явлениями окружающей действительности либо способствующих, либо угрожающих здоровью человека. Отношение к здоровью отражает субъективную оценку индивидом своего физического и психического состояния. Как один из элементов самоохранительного поведения



человека отношение к здоровью включает ряд компонентов – когнитивный, эмоциональный и мотивационно-поведенческий.

Когнитивный, или познавательный компонент отражает знания человека о своем здоровье, понимание его значения и ценности в обеспечении нормальной жизнедеятельности, знание различных факторов которые могут как позитивно, так и негативно повлиять на здоровье человека и т.д

Эмоциональный компонент определяет характер и содержание различных переживаний человека, связанных с состоянием его здоровья, а также особенностями психоэмоциональных состояний, которые обусловлены изменениями физического или психического состояния.

Мотивационно-поведенческий компонент характеризует положение фактора здоровья в структуре направленности личности и ценностей человека как терминальных, так и инструментальных, особенности мотивации и устремлений в области здорового образа жизни, а также отражает особенности поведения, – как способствующие укреплению здоровья, так и наносящие здоровью существенный вред и ущерб. Различные компоненты отношения к здоровью выступают как внутренний механизм саморегуляции деятельности и поведения человека. Насколько такие компоненты устойчивы или изменчивы, настолько во многом будет формироваться позитивное отношение к здоровью, что позволит личности поддерживать собственную надежность, преодолевать возникающие препятствия, реализовывать стремления по поддержанию и укреплению своего здоровья.

Особый интерес представляет формирование внутренней картины здоровья человека. Внутренняя картина здоровья (ВКЗ) – это одно из базовых понятий в психологии здоровья человека. Внутренняя картина здоровья есть

определенное психофизическое пространство, где человек способен оценить свои биологические, социально-психологические и духовные возможности. Это не только знание своих возможностей, но и умение пользоваться истинными резервами и нераскрытыми потенциалами

Таким образом, внутренняя картина здоровья – это совокупность интеллектуальных описаний, представлений человека о своем здоровье, комплекс эмоциональных переживаний и ощущений, а также его поведенческих реакций.

В последние десятилетия отмечается растущий интерес к профессиональному стрессу [2]. Развитие профессионального стресса является важной проблемой в связи с его влиянием на работоспособность и в конечном счете на состояние психического здоровья. Ряд стрессов, – таких как ролевая неопределенность, конфликты, недостаточный контроль, рабочая перегрузка и другие обычно связаны с психическим напряжением и неблагоприятными поведенческими последствиями.

В случае использования защиты неразрешенное противоречие ведет к повышению чувства вины и депрессивному состоянию, что приводит к отклонениям в поведении. На физиологическом уровне психологические механизмы защиты могут проявляться в различных психосоматических заболеваниях. В современной научной литературе психологическая защита определяется как специальная система стабилизации личности, направленная на ограждение сознания от неприятных, травмирующих переживаний, сопряженных с внутренними и внешними конфликтами, состояниями тревоги и дискомфорта [4,9,10].

Психологические защиты выполняют ресурсную функцию в отношении личности. Ресурсами человека принято считать спо-

собности, которые позволяют поддерживать чувство стабильности и целостности в различных ситуациях. К ним относятся следующие способности: способность переживать, переносить и интегрировать сильные воздействия; способность сохранять ощущение уверенности в себе; способность поддерживать чувство связи с другими людьми; навыки самосознания: интеллект, сила воли и инициативность, нацеленность на личностный рост; безопасность: чувство защищенности себя и своих близких и др.

Психологическая защита срабатывает автоматически, снижая напряженность и улучшая самочувствие, но не помогает решать стоящие перед личностью внешние проблемы. Знание особенностей психологической защиты помогает оптимально организовать свой опыт, осознанно создавать новые стратегии и модифицировать старые, т.е. делать свое поведение более гибким и свободным.

Наиболее изученные формы психологической защиты получили специальные названия: отрицание, подавление, рационализация, вытеснение, проекция, отчуждение, замещение, сновидение, сублимация, катарсис.

Существенное влияние на психологическое здоровье имеет феномен аддикции. Аддиктивное поведение – одна из форм деструктивного поведения, которая выражается в стремлении к уходу от реальности путем изменения своего психического состояния посредством приема некоторых веществ или постоянной фиксации внимания на определенных предметах или активностях (видах деятельности), что сопровождается развитием интенсивных эмоций. Суть аддиктивного поведения заключается в том, что, стремясь уйти от реальности, люди пытаются искусственным путем изменить свое психическое состояние, что дает им иллюзию безопасности, восстановления



равновесия. Этот процесс настолько захватывает человека, что начинает управлять его жизнью. Человек становится беспомощным перед своим пристрастием.

Таким образом, стремление уйти от проблем и иллюзия комфорта обрекают аддикта на личностный застой, несостоятельность или полный крах. Пытаясь избежать затруднительных конфликтных ситуаций, аддикт напротив все больше расширяет зону конфликта и увеличивает долю нерешенных проблем, в значительной мере осложняя жизнь себе и близким [7,9].

Существуют разные виды аддиктивного поведения как фармакологического, так и нефармакологического характера.

Поведение аддиктов в межличностных отношениях характеризует ряд особенностей: сниженная переносимость трудностей, что обусловлено наличием гедонистической установки (стремление к немедленному получению удовольствия, удовлетворения своих желаний; если же они не удовлетворяются, то реакция аддиктов проявляется в виде вспышек негативных эмоций, либо уходам от проблем); повышенная обидчивость, подозрительность, конфликтность; стремление произвести на окружающих положительное впечатление; неспособность к глубоким положительным эмоциональным отношениям и т.д.

Сказанное выше указывает на необходимость проведения широкого круга специальных профилактических мероприятий, направленных на предотвращение формирования различных видов зависимого поведения. Этим вопросам посвящены практические занятия в учебном курсе «Психология здоровья и здорового образа жизни» [9].

**Выводы.** Обобщая точки зрения различных специалистов относительно понятия психологического здоровья, можно сфор-

мулировать ряд базовых положений: здоровья не существует в абсолютном смысле, абсолютное здоровье это идеал; каждый человек здоров условно, так как никто не бывает полностью здоровым на протяжении всей жизни; человек может быть здоров только в определенных условиях, так как существуют подходящие (способствующие) и неподходящие (неспособствующие) условия для конкретного человека.

Психологическое здоровье обеспечивается на разных, но взаимосвязанных уровнях функционирования: биологическом, психологическом и социальном и является процессом жизнедеятельности, обеспечивающим необходимое качество жизни и ее продолжительность.

Идея комплексного подхода к оценке психического здоровья человека представляется наиболее перспективной. Наряду с очевидным разбросом мнений просматривается и определенная повторяемость в выборе ряда критериев психического здоровья. Это можно воспринимать как свидетельство того, что они наиболее точно характеризуют состояние психического здоровья.

Существуют следующие критерии психологического здоровья: позитивная установка по отношению к собственной личности; духовный рост и самоактуализация; интегрированная личность; автономия, самодостаточность; адекватность восприятия реальности; компетентность в преодолении требований окружающего мира.

К психологическому здоровью относятся следующие компоненты: внутренняя картина здоровья, наличие позитивных установок, ценностно-смысловая сфера, креативность.

#### Литература:

1. Ананьев В.А. Основы психологии здоровья. Книга 1. Концептуальные основы психо-

логии здоровья. – СПб.: Речь, 2006. – 384 с.

2. Бодров В.А. Психологический стресс. – М.: ИПРАН, 1995. – 136 с.
3. Голец А.В. Ценностно-смысловая сфера личности в структуре психологического здоровья квалифицированных спортсменов / А.В. Голец // Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: міжвузівські психолого-педагогічні Демиденківські читання. – Бердянськ, 2013. – С.116-120.
4. Грановская Р.М. Психологическая защита.- СПб.: Речь, 2007. – 476 с.
5. Диагностика здоровья. Психологический практикум /под ред. проф. Г.С. Никифорова. – СПб.: Речь, 2007. – 950 с.
6. Ложкин Г.В., Толкунова И.В. Психология здоровья: определение понятия // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. – 2000. – № 7. – С. 23-29.
7. Мясищев В.Н. Психология отношений. – М., 1995. – 356 с.
8. Психология здоровья человека / Г.В. Ложкин. В.И. Носков, И.В. Толкунова. – Севастополь: «Вебер», 2003. – 257 с.
9. Психология здоровья и здорового образа жизни: учеб.-метод. пособие для студентов высших учебных заведений физического воспитания и спорта / В.И. Воронова, И.В. Толкунова, А.Р. Гринь и др. – К.: Олимп.лит., 2015. – 139 с.
10. Толкунова И.В. Дослідження ролі психологічного захисту у самоактуалізації кваліфікованих шахістів / І.В. Толкунова, О.В. Голец, С.В. Бабій // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Сер.15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2014. – Вип.11 (52). – С.121-127.

