

УДК 159.9

Єрмоєнко С.

здобувач кафедри диференціальної і спеціальної психології
Одеського національного університету імені І. І. Мечникова

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГІЧНОЇ СКЛАДОВОЇ ЗДОРОВ'Я

Стаття присвячена розкриттю основних структурних компонентів психологічно здорової особистості. Особливого значення набуває проблема саморегуляції, яка багато в чому залежить від бажання людини керувати 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.

Оскільки людське життя є вищою цінністю суспільства, то сукупність властивостей, якостей, станів людини є цінністю не тільки самої людини, але і суспільства. Саме це перетворює здоров'я індивіда на суспільне багатство.

В. О. Ананьєв вважає, що головним продуктом психології здоров'я повинне стати вдосконалення особистості, через це — зміцнення здоров'я і через все разом узятє — підвищення рівня якості життя [1].

В даний час існують лише одиничні дослідження соціальних уявлень про здоровий спосіб життя. Крім того, навіть само поняття «здоров'я» трактується різними авторами по-різному. В. М. Панкратов [5], В. О. Ананьєв [1] указували на те, що психологічна складова — основа 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. Тобто, шляхом пізнання і поліпшення психологічної складової здоров'я можна удосконалювати й саму особистість [5].

Але не дивлячись на велику цінність здоров'я, саме це поняття не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення.

Згідно К. Ясперсу, психіатри розглядають здоров'я як здатність реалізувати природний природжений потенціал людського покликання. Існують і інші формулювання: здоров'я — отримання людиною свого самозвеличання, «реалізація Я», повноцінна і гармонійна включеність в співтовариство людей. К. Роджерс також сприймає здорову людину як рухому, відкрити, а не таку, що постійно використовує захисні реакції, незалежну від зовнішніх впливів і самотійну. Оптимально актуалізуючись, така людина постійно живе в кожен новий момент життя. Ця людина рухома і добре пристосовується до змінних умов, терпима до інших, емоційна і рефлексивна.

Ф. Перлз розглядає людину як єдине ціле, вважаючи, що психічне здоров'я пов'язане із зрілістю особистості, що виявляється в здібності до усвідомлення власних потреб, конструктивної поведінки, здорової адаптивності і уміння приймати відповідальність за саму себе. Зріла і здорова особистість автентична, спонтанна і внутрішньо вільна.

З. Фрейд вважав, що психологічно здорова людина — це та, хто здатна погоджувати принцип задоволення з принципом реальності. За К. Г. Юнгом, здоровою може бути людина, що асимілює зміст свого несвідомого і вільного від захоплення будь-яким архетипом. З точки зору В. Райха, невротичні і психосоматичні порушення трактуються як наслідок застою біологічної енергії. Отже, здоровий стан характеризується вільним протіканням енергії.

А. Я. Іванюшкин пропонує 3 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 сенсі подолання. Здоров'я в цьому випадку виступає не тільки як стан організму, але як «стратегія життя людини» (цит. за: [6]).

Шліх відзначає, що здоров'я створює можливість адаптуватися до зовнішнього середовища, яке змінюється, до зростання і старіння (цит. за: [6]). Здоров'я як здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища, що є результатом взаємодії з середовищем, розглядали й Р. М. Бавський і А. П. Берсенева [2].

І. І. Брехман підкреслював, 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]. Він пише, що «здоров'я людини — це здатність зберігати відповідну зросту стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного джерела сенсорної, вербальної і структурної інформації» [3, с. 27].

Розуміння здоров'я як стану рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини і постійно змінними умовами середовища запропоновано В. П. Петленко (цит. за: [6]).

Один із засновників валеології Т. Ф. Акбашев називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, яка задається природою і реалізується або не реалізується людиною.

В. П. Казначеев указує, що здоров'я індивіда може бути визначене як динамічний стан (процес) збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психологічних функцій, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя, як «валеологічний процес формування організму і особистості (цит. за: [2]). На його думку, в цьому визначенні врахована повноцінність виконання основних соціально-біологічних функцій і життєвих цілей індивіда. Разом із здоров'ям окремої людини

В. П. Казначеев пропонує розглядати здоров'я популяції, яке він розуміє як процес соціально-історичного розвитку життєздатності — біологічної і психосоціальної — населення у ряді поколінь, підвищення працездатності і продуктивності колективної праці, зростання екологічного домінування, вдосконалення виду *Homo sapiens*. Критерії здоров'я людської популяції, окрім індивідуальних властивостей людей, що складають її, включають рівень народжуваності, здоров'я потомства, генетичну різноманітність, пристосованість населення до клімато-географічних умов, готовність до виконання різноманітних соціальних ролей, вікову структуру і т. п.

І. І. Брехман, кажучи про проблему здоров'я, відзначає, що воно дуже часто займає в ієрархії цінностей людини далеко не перше місце, яке відводиться матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху і так далі [3]. В. П. Казначеев розглядає можливу ієрархію потреб (цілей) у тварин і людини, указуючи, що у людини на першому місці стоїть виконання соціально-трудова діяльності при максимальній тривалості активного життя. Таким чином, автор підкреслює, що здоров'ю повинне належати перше місце в ієрархії потреб людини.

Кожній людині необхідно повірити в те, що вона володіє всіма можливостями для посилення власного життєвого потенціалу, підвищення стійкості до різних хвороботворних, стресогенних чинників. Дж. Рейнуотер, підкреслюючи відповідальність людини за власне здоров'я і великі можливості кожного у формуванні останнього, указує, що те, яке здоров'я має кожен з нас, багато в чому залежить від нашої поведінки у минулому — від того, як ми дихали і рухалися, як ми харчувалися, яким думкам і відносинам віддавали перевагу.

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

Під психологічною самоорганізацією (саморегулюванням) розуміються свідомі дії людини на властивих їй психічних явищах (процеси, стани, властивості), виконуваних нею діяльність, власну поведінку для підтримки або зміни характеру їх протікання [2]. Психічна самоорганізація і саморегуляція співвідносяться між собою як ціле і частина: 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 самоудосконалення, 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. Брак 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 бадьорості.

Мотиваційний рівень саморегуляції.

Будь-які процеси саморегуляції починаються з саморегуляції мотивації. У психологічному плані можна виділити три групи основних чинників, що визначають відмінності в мотиваційній саморегуляції людей.

1. Індивідуально-особистісні чинники.
2. Чинники, що забезпечують стан загальної незадоволеності собою.
3. Смыслоутворюючі чинники.

Емоційно-вольовий рівень саморегуляції.

До даного рівня психічної регуляції прийнято відносити властивості, особливості, можливості людини, які вона реалізує за участю вольових процесів. Іншими словами, ця сфера самовладання — уміння володіти собою, своїми діями і вчинками, переживаннями і відчуттями, здатність свідомо підтримувати і регулювати своє самопочуття і поведінку в екстремальних ситуаціях. Самовладання можна розглядати як баланс емоційного і вольового компонентів психіки за панування волі над емоціями, незалежно від чинників часу.

Вольовою дією є кінцевий результат складної «обробки самого себе», тобто результат спілкування з собою. Автокомунікація лише передумова до вольового, логічного вчинку. Для реального вчинку людина повинна мати в своєму розпорядженні розвинені механізми самоконтролю і саморегуляції.

Залежно від ситуації або завдання істотно міняються способи і види роботи над собою. Розглянемо основні типи психічної саморегуляції на даному рівні:

1. Самосповідь.
2. Самопереконавання.
3. Самонаказ.
4. Самонавіювання
5. Самопідкріплення.

Індивідуально-особистісний рівень саморегуляції.

Даний рівень мобілізується, коли треба «переробляти» самого себе, свої особові цінності і психологічні установки, а не обставини.

До основних методів індивідуально-особистісного рівня відносяться:

1. Самоорганізація.
2. Самоствердження.
3. Самодетермінація.
4. Самоактуалізація.

Отже, здоров'я розглядається як інтеграційна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і всю своєрідність взаємин з оточенням і включає фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно змінними умовами середовища. Причому його не слід розглядати як самоціль; воно є лише засобом для якнайповнішої реалізації життєвого потенціалу людини.

Список літератури

1. Ананьев В. А. Психология здоровья — новая отрасль человекознания. — СПб., 1998.
2. Баевский Р. М., Берсенева А. П. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. — СПб., 1993. — С. 33–48.
3. Брехман Н. Н. Введение в валеологию — науку о здоровье. — Л., 1987.
4. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики. — М., 1989.
5. Панкратов В. Н. Искусство управлять собой (Практическое руководство). — М.: Изд-во Института психотерапии, 2001.
6. Психология здоровья /Под ред. Г. С. Никифорова. — СПб., 2003.

Еременко С.

соискатель кафедры дифференциальной и специальной психологии
Одесского национального университета имени И. И. Мечникова

ХАРАКТЕРИСТИКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СОСТАВЛЯЮЩЕЙ ЗДОРОВЬЯ

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.

Eremenko S.

Competitor of department of differential and special psychology
ONU of the name of I. I. Mechnikova

DESCRIPTION OF PSYCHOLOGICAL CONSTITUENT OF HEALTH

Summary

The article is devoted opening of basic structural components psychologically to healthy personality. The special value is acquired by the problem of self-regulation, which in a great deal depends on the desire of man to manage own emotions, feelings, experiencing, and as a result — by a conduct. The followings levels are selected: information- power; motivational; emotionally-volitional; individually-personality.

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