

## СИСТЕМА ПСИХОЕДУКАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ЯК ПРОФІЛАКТИКА ПСИХІЧНОГО ЗДОРОВ'Я НАСЕЛЕННЯ

**Патута Богдана Василівна,**

методист

Комунального закладу вищої освіти

«Волинський медичний інститут» Волинської обласної ради

<https://orcid.org/0000-0003-1402-564X>

Researcher I <https://www.researchgate.net/profile/BogdanaPavlova/research>

У статті представлено теоретичний аналіз сучасного етапу розвитку психології здоров'я як галузі психологічних знань. Актуальність даного теоретичного аналізу зумовлена вивченням сучасних механізмів забезпечення й збереження психологічного здоров'я як одного з провідних напрямків психології здоров'я. Значна увага цій проблематиці у сучасній психологічній науці пов'язана з особливостями життєдіяльності особистості. Саме такі чинники як нещодавня пандемія COVID-19, повномасштабне вторгнення, війна впливають не лише на економічну, політичну складову життя людини, але й на її рівень психологічного здоров'я. Із врахуванням вище зазначеного, нами проаналізовано сучасні напрямки вивчення психології здоров'я, зокрема, психологічного здоров'я та його особливостей. Оскільки, важливо врахувати актуальний стан розвитку психології здоров'я та конкретно – саме його особливостей, котрі важливі у процесі формування його в майбутньому, а також механізмів його збереження й покращення. Описано основні напрямки вивчення психологічного здоров'я, його складових та механізмів забезпечення, що представлено у сучасній науково-психологічній літературі. Опираючись на здійснений теоретичний аналіз, виокремлено сучасне бачення розвитку психологічного здоров'я особистості, що є основною метою психології здоров'я як сучасної науки. З'ясовано, що галузь психології здоров'я стрімко розвивається для підтримки здоров'я особистості загалом, при цьому, враховуючи так звані «запити» суспільства, яке живе у часі військових дій, котрі з різною силою й інтенсивністю впливають на рівень психологічного здоров'я та благополуччя. При цьому, пріоритетними напрямками є формування стилю життя, профілактичної й просвітницької підтримки різних категорій населення для покращення психоедукаційної обізнаності про важливість збереження психологічного здоров'я.

На основі теоретичний аналіз проблеми вивчення психології здоров'я як галузі психологічних знань на сучасному етапі розвитку, узагальнено, що фундаментальною складовою психології здоров'я є механізми забезпечення психологічного здоров'я, які дозволяють повноцінне функціонування особистості в процесі життєдіяльності за будь-яких умов.

**Ключові слова:** психологія здоров'я, внутрішня картина здоров'я, психологічне здоров'я, механізми забезпечення психологічного здоров'я.

### **Patuta Bohdana. Health psychology as a field of psychological knowledge**

The article presents a theoretical analysis of the current stage of development of health psychology as a field of psychological knowledge. The relevance of this theoretical analysis is due to the study of modern mechanisms of ensuring and preserving psychological health as one of the leading directions of health psychology. Considerable attention to this problem in modern psychological science is connected with the peculiarities of the life activity of the individual. Factors such as the recent COVID-19 pandemic, a full-scale invasion, and war affect not only the economic and political components of a person's life, but also their level of psychological health. Taking into account the above, we have analyzed the current trends in the study of health psychology, in particular, psychological health and its features. Since, it is important to take into account the current state of development of health psychology and, specifically, its features, which are important in the process of its formation in the future, as well as the mechanisms of its preservation and improvement. The main directions of studying psychological health, its components and mechanisms of provision, which are presented in modern scientific and psychological literature, are described. Based on the feasible theoretical analysis, the modern vision

*of the development of the psychological health of the individual is singled out, which is the main goal of health psychology as a modern science. It was found that the field of health psychology is rapidly developing to support the health of the individual in general, while taking into account the so-called «requests» of the society that lives in the time of military operations, which affect the level of psychological health with varying strength and intensity me and well-being. At the same time, the priority directions are the formation of a lifestyle, preventive and educational support of various categories of the population to improve psycho-educational awareness of the importance of maintaining psychological health.*

*Based on the theoretical analysis of the problem of studying health psychology as a field of psychological knowledge at the current stage of development, it is summarized that the fundamental component of health psychology is the mechanisms of ensuring psychological health, which allow the full functioning of the individual in the process of life under any conditions.*

**Key words:** health psychology, internal picture of health, psychological health, mechanisms of ensuring psychological health.

**Постановка проблеми.** Наука сьогодні вивчає актуальну й соціально значущу проблему – збереження здоров'я людини. При цьому значна кількість досліджень розглядає концепт здорової особистості не лише зі сторони фізіологічного здоров'я але й психологічного. Така трансформація напряму науки про психологію здоров'я ґрунтується на змінах в екологічному, соціальному, економічному розвитку людства в цілому, що безпосередньо впливає на ментальне здоров'я. У контексті України проблема розвитку психології здоров'я як галузі психологічних знань опирається на події, що відбуваються в межах держави, зокрема, загострення політичної ситуації, війна, пандемія COVID-19. Це основні чинники порушення гармонійних стосунків у суспільстві, що зумовлює поширення дисгармоній психологічного здоров'я серед населення. У той же час є індивідуальні чинники, що впливають на здоров'я особистості загалом. Тому сучасна галузь психології – психологія здоров'я має на меті створення й реалізацію спеціальних комплексних заходів, які спрямовані на охорону, зміцнення та формування здоров'я людини.

**Метою дослідження є** теоретичний аналіз проблеми вивчення психології здоров'я як галузі психологічних знань на сучасному етапі розвитку.

Завданням дослідження є теоретичний аналіз сучасного стану психології здоров'я як галузі психологічних знань, пріоритетних напрямків її розвитку й окреслення механізмів забезпечення психологічного здоров'я.

Для реалізації мети й завдань дослідження нами використано такі методи,

зокрема, теоретичний аналіз і систематизація науково-теоретичних та методичних джерел. На основі вище описаного – порівняння й узагальнення результатів наукових пошуків й окреслення перспектив подальших досліджень.

**Результати дослідження.** У контексті дослідження було проаналізовано сучасні наукові напрямки, які займаються вивченням проблем психологічного здоров'я і психології здоров'я як науки в цілому. Зокрема, опрацьовано праці В. Штифурак, О. Шпортун, де психологія здоров'я вивчається крізь призму індивідуального стилю життя особистості і наслідків для психологічного здоров'я [8]. У той же час М. Тимофієва та О. Слободська сучасну психологію здоров'я описують беручи в основу здоровий спосіб життя та його складові [5]. Досвід закордонних науковців, зокрема, R. Kaplan у вивченні психології психологічного здоров'я особистості ґрунтується на адаптаційних можливостях особистості, котрі важливі при вивченні сучасних аспектів психологічного здоров'я [9]. Цікавим є цілісне системне узагальнення дослідження про психологічне здоров'я людей та підходи до його визначення у працях О. Гринь, І. Толкунової, І. Смоляр та О. Голець. Автори детально описують сучасні концептуальні уявлення про здорову особистість й її гармонійний розвиток. А також одні із перших порушують проблему способів психологічного захисту та самоконтролю у забезпеченні психологічного здоров'я [6]. Власне, проаналізовані дослідження й публікації, що згаді вище дозволили сформулювати завдання дослідження, що реалізуються у теоретичному аналізі згаданої проблематики.

Із аналізу сучасної наукової, публіцистичної літератури, а також власного досвіду, припускаємо, що сучасна людина обирає швидше займатися лікуванням хвороб, котрі вже є, а ніж попередньою турботою про себе. Безперечно, є ситуації коли лікування виникає по при профілактичну роботу, у той же час – люди до останнього намагаються «затягувати» і тим самим погіршують свій стан. Відповідно, у результаті відбувається боротьба з хворобами на тлі погіршення стану організму. Сучасна психологія здоров'я як наука ставить на меті підвищення рівня здоров'я визначене усвідомленою роботою самої людини з відновлення і розвитку життєвих ресурсів. З цього зрозуміло, що власне психологічне здоров'я більшою мірою залежить від самої особистості та якісної психоедукаційної роботи. Здоров'я в цілому забезпечується на різних, але взаємопов'язаних рівнях функціонування, зокрема, біологічному, психологічному і соціальному. Усі вони так чи інакше формують різні види здоров'я, в тому числі і психологічне [6].

Сучасні наукові дослідження у галузі психології здоров'я досить стрімко розвиваються, науковці пояснюють це тим, що цей напрямок на сьогоднішній день актуальний. Це у своїх працях описують В. Штифурак, О. Шпортун, де пояснюють актуальність даної тематики не лише тим, що суспільство намагається дотримуватися поведінки, яка позитивно впливає на стан здоров'я та якість життя, але й тим що відбувається розуміння та переконання серед людей, що для підтримки здоров'я недостатньо лише традиційної медичної системи. В. Штифурак, О. Шпортун вважають, що важливу роль у психології здоров'я як галузі психологічних знань відіграють такі чинники як стиль життя, профілактика, просвіта здоров'я і здорового способу життя. При цьому є важливим аналіз біологічних, культурних і соціально-економічних чинників: стать, вік, освіта, місце проживання чи соціально-економічний статус. Вище описані аспекти перебувають у центрі уваги сучасної психології, соціології та безпосередньо – психології здоров'я. Варто зауважити, що психологія здоров'я на даний момент розкривається як предметна область дослідження, розглядається взаємозв'язок з іншими нау-

ками, зокрема, медициною. Активно види й засобам психологічної допомоги, профілактики, корекції та формування здорового способу життя як основи благополуччя людини [8].

На сучасному етапі розвитку психології здоров'я характерні міжгалузеві дослідження у сфері психології здоров'я людини, які є комплексом специфічних освітніх, наукових і професійних напрямків. Вони спрямовані на зміцнення й підтримку психологічного здоров'я, а також психоедукаційну й профілактичну підтримку. На сьогоднішній день, у реалізація завдань психології здоров'я полягає у підтримці психологічного здоров'я протягом життя опираючись на базові психологічні знання й розуміння про «здоров'я та «хворобу» [3, с. 34–59].

Безперечно, дослідження феномену ментального здоров'я сьогодні є особливо актуальним, що пов'язано з серйозними зміни в соціокультурній ситуації, політичному й безпековому житті суспільства. Н. Павлик у своїх працях досліджує те, що донедавна психологія здоров'я не сприймалася, зокрема, медиками як галузь, що може безпосередньо вивчати «здоров'я». Оскільки «здоров'я» вважалося феноменом лише медицини. Проте, Н. Павлик розкриває цю проблему опираючись на дослідження І. Дубровіної, де здоров'я є комплексним, багатаспектним феноменом, який складається з медичних, психологічних, педагогічних та соціальних аспектів. Тобто, концепт поняття «здоров'я» виходить за межі медицини і напряму пов'язаний з психологією як наукою. Також, Н. Павлик вважає, що «здоров'я» є і культурно-історичним поняттям, оскільки межі здоров'я в різних культурах визначаються по-різному. Тому науковця розглядає «здоров'я» у сучасному розумінні психології здоров'я у чотирьох здатностях особистості [3, с. 34–59]:

- активне функціонування організму;
- адаптацію до умов середовища;
- реалізацію особистісного потенціалу;
- стан емоційного благополуччя людини [3, с. 34–59].

У працях Н. Павлик вивчаючи психологічне здоров'я, оперує позицією С. Рубінштейна про трьохрівневу структуру особистості, що включає психофізі-

ологічний, індивідуально-психологічний та особистісно-смисловий рівні. Н. Павлик вважає, що повноцінна сформованість особистісних якостей на відповідних рівнях визначає відповідні типи психологічного здоров'я, зокрема, психосоматичне, психічне та духовне. Проте, на сучасному етапі виділяють і екзистенційний рівень, який полягає у життєвій творчості. Під життєтворчістю розуміється реалізація особистісного вибору, пошук сенсу власного життя, формування смислової регуляції особистості. Разом із тим, екзистенціальний рівень є одним із основних критеріїв психологічного здоров'я, оскільки в силу власного сенсу є моральною орієнтацією людини [4, с. 69–83].

У контексті дослідження психології здоров'я як сучасної галузі наукових знань значний внесок зробили М. Тимофієва та О. Слободська. Вони опираючись вже на загальновідомі особливості становлення психології здоров'я як галузі психології проаналізували сучасні особливості формування здорового способу життя особистості при цьому значне місце посідає психогігієна як запорука здорового способу життя. Ними описано сучасні особливості профілактики, психопрофілактики, психокорекції психічного й психологічного здоров'я різних вікових категорій. М. Тимофієва та О. Слободська одні із перших, хто вивчає гендерні аспекти психічного здоров'я особистості в контексті сучасної психології здоров'я. На сьогоднішній день актуальні дослідження психології здоров'я у лікувальних закладах, зокрема, серед медичного персоналу, пацієнтів та їх родичів, що також увійшло у наукові напрямки дослідження М. Тимофієвої та О. Слободської. Проте, психологія здоров'я як сучасна галузь психологічних знань, зокрема, в Україні має вивчати ментальне здоров'я у воєнний час. Особливості вивчення саме психології здоров'я у воєнному часі, зокрема, цивільного населення, дітей, військових, надання психологічної допомоги представлені у сучасному дослідженні М. Тимофієвої та О. Слободської [5].

Сучасні напрямки дослідження психології здоров'я представлено у наукових дослідженнях О. Лахтадир, зокрема, описано важливу проблему сучасності – дослідження й систематизація критеріїв психічного, фізичного, духовного, соціального

здоров'я та їх сучасні методи діагностики й оцінки. Науковиця зазначає, основним завданням сучасної психології здоров'я як галузі психологічних знань є формування вміння щодо самооцінки власного психічного здоров'я, формування на основі самооцінки внутрішньої картини здоров'я. Також, О. Лахтадир пропонує враховувати у практичній діяльності психологів, у безпосередній роботі з клієнтами, психологічні особливості мотивів, інтересів, потреб для визначення рівня і стану здоров'я клієнта. Дослідниця одна з перших вивчає особливості психологічного забезпечення професійного здоров'я безпосередньо у контексті психології здоров'я як науки. Зокрема, аналізує й розробляє індивідуальні оздоровчі програми з урахуванням статевих і вікових особливостей особистості, а також резерви професійного довголіття й безконфліктне завершення професійного шляху особистості, її психологічну підтримку. Варто зазначити, що О. Лахтадир вважає актуальним вивчення у контексті психології здоров'я психологічних механізмів забезпечення психічного здоров'я, до яких відносить [2]:

- емоційні стани;
- етико-психологічні принципи;
- саморегуляція стану та поведінки;
- емоційна саморегуляція [2].

У той же час R. Kaplan, науковець Каліфорнійського університету у Лос-Анджелесі, сучасну психологію здоров'я вважає пов'язаною із галуззю поведінкової медицини. Зв'язок визначається вивченням взаємодії поведінки з біологією та навколишнім середовищем, а також застосування цих знань для покращення здоров'я та благополуччя окремих осіб, сімей, спільнот і населення. Проте, він говорить і про суттєву відмінність між галузями, зокрема, поведінкова медицина визначається як мультидисциплінарна, тоді як психологія здоров'я вважається субдисципліною психології. Хоча на практиці вони взаємопов'язані. Підтвердженням цього є приклад R. Kaplan, де описана тісна співпраця над проблемами і завданнями психології здоров'я членів Товариства поведінкової медицини з Відділом психології здоров'я Американської психологічної асоціації. R. Kaplan у своїх дослідженнях переконує, що на сьогоднішній

день психологія здоров'я є однією з найактуальніших галузей сучасної академічної психології та стрімко розвивається й адаптується під потреби суспільства [9].

У контексті розвитку механізмів забезпечення психологічного здоров'я сучасна психологія здоров'я як наука, перш за все вбачає, саме психологічне здоров'я як необхідну умову повноцінного функціонування особистості в процесі життєдіяльності. Задовільний показник якості психологічного здоров'я є виконання людиною своїх соціальних і культурних ролей, а також забезпечення можливості безперервного особистісного розвитку протягом всього життя. Якщо відсутній конструктивний особистісний розвиток, відбувається становлення психологічно нездорової особистості. Невротичні, психопатичні й соціопатичні особистості перебувають за межами психологічного здоров'я. Разом із тим, результатом конструктивного розвитку особистості є особистісна зрілість, що презентує собою психологічне здоров'я. Цікавим виявляється й те, що конструктивний особистісний розвиток відбувається саме на тлі психологічного здоров'я людини. Отож, це взаємопов'язані характеристики, що формують одна одну й забезпечують гармонію розвитку й життя особистості. Саме тому при підборі механізмів забезпечення психологічного здоров'я варто опиратися власне на структуру психологічного здоров'я, яка є похідною від загальновідомої ієрархічної структури особистості. Її складові вже визначають індивідуальні компоненти психологічного здоров'я [1, с. 59–63].

Власне, у дослідженнях психологічного здоров'я особистості А. Шевченко не лише описує особливості цього феномену, але виділяє механізми його забезпечення. Акцентує увагу на розвитку моделей психологічного здоров'я як основних механізмів

його забезпечення. В основі багатьох моделей психологічного здоров'я є критерії, котрі його забезпечують. До таких критеріїв відносяться: інтерес до самого себе, суспільний інтерес, самоконтроль, висока фрустраційна стійкість й гнучкість, орієнтація на творчі плани, «наукове» мислення, а також здатність індивіда до саморозвитку, спроможність реалізувати актуальні потреби. Таким чином, критерії психологічного здоров'я є основними механізмами його формування [7, с. 108–115].

Здійснивши теоретичний аналіз психології здоров'я як галузі психологічних знань на сучасному етапі її розвитку опираючись на закордонний та вітчизняний проаналізований досвід, робимо висновок про стрімкий розвиток її як окремої цілісної науки. Описано механізми забезпечення психологічного здоров'я особистості. Оскільки, психологія здоров'я на сучасному етапі вивчає не лише глобальні проблеми здоров'я особистості, але й механізми зростання й збагачення особистості.

**Висновки.** Отож, із результатів теоретичного дослідження, підсумовуємо, що сучасна психологія здоров'я є науково-практичним напрямком, який досліджує соціокультурні та соціально-психологічні проблеми здоров'я та його охорони на різних рівнях.

На сьогоднішньому етапі розвитку науки психології здоров'я є важливі саме механізми його забезпечення відповідно до умов, у яких функціонує людина. Доцільні саме ті механізми, що сприяють збереженню, покращенню й розвитку психологічного здоров'я особистості.

Припускаємо, що перспективою психології здоров'я як галузі психологічних знань будуть і «поза межні» можливості організму людини, що сприятимуть досягненню життєвих цілей і гармонізації особистості.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Бохонкова Ю., Пліско В. Якість життя і психічне здоров'я особистості. *Психічне здоров'я особистості у кризовому суспільстві* : Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2017. С. 59–63.
2. Комунікативна компетентність фахівця фізичної культури і спорту / О. В. Лахтадир, В. В. Коротя, Т. М. Совгіря. 2021.
3. Павлик Н. В Структура й критерії психологічного здоров'я особистості. *Психологія і особистість*. 2022. №1. С. 34–59.

4. Павлик Н. Закономірності впливу психологічного здоров'я педагога на його психологічну готовність до професійної діяльності під час пандемії COVID-19. *Сучасна медицина, фармація та психологічне здоров'я*, 2021. (2 (7)), С. 69–83.

5. Тимофієва М. П., Слободська О. В. Психологія здоров'я: Підручник. Київ: МЕДПРИНТ. 2022, 600 с.

6. Толкунова І. В., Гринь О. Р., Смоляр І. І., Голець О. В. Психологія здоров'я людини / за ред. І. В. Толкунової. Київ: 2018. 156 с.

7. Шевченко А. М. Теоретичні аспекти дослідження психологічного здоров'я особистості. *Організаційна психологія. Економічна психологія*, 2018. (1 (12)), С. 108–115.

8. Штифурак В. С., Шпортун О. М. Феноменологія, практика та корекція психологічного здоров'я особистості: монографія. Вінниця. 2019, 331с.

9. Kaplan R. M., Hays R. D. Health-Related Quality of Life Measurement in Public Health. *Annu Rev Public Health*. 2022 Apr 5; 43, p. 355–373. doi: 10.1146/annurev-publhealth-052120-012811. Epub 2021 Dec 9. PMID: 34882431.

### REFERENCES:

1. Bokhonkova, Yu., & Plisko, V. (2017). Yakist zhyttia i psykhychne zdorovia osobystosti [Quality of life and mental health of the individual]. *Psykhychne zdorovia osobystosti u kryzovomu suspilstvi* : Lviv: Lvivskiy derzhavnyi universytet vnutrishnikh sprav. S. 59–63 [in Ukrainian].

2. Komunikatyvna kompetentnist fakhivtsia fizychnoi kultury i sportu (2021). [Communicative competence of a physical culture and sports specialist]. O. V. Lakhtadyr, V. V. Korotia, TM Sovhiria [in Ukrainian].

3. Pavlyk, N.V. (2022). Struktura y kryterii psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Structure and criteria of psychological health of the individual]. *Psykholohiia i osobystist*, 1, 34–59 [in Ukrainian].

4. Pavlyk, N. (2021). Zakonomirnosti vplyvu psykholohichnoho zdorovia pedahoha na yoho psykholohichnu hotovnist do profesiinoi diialnosti pid chas pandemii COVID-19 [Patterns of influence of a teacher's psychological health on his psychological readiness for professional activity during the COVID-19 pandemic]. *Suchasna medytsyna, farmatsiia ta psykholohichne zdorovia*, (2 (7)), 69–83 [in Ukrainian].

5. Tymofieeva, M.P., & Slobodska, O.V. (2022). *Psykholohiia zdorovia [Health psychology]: Pidruchnyk*. Kyiv : MEDPRYNT., 600 s. [in Ukrainian].

6. Tolkunova, I.V., Hryn, O.R., Smoliar, I.I., & Holets, O.V. (2018). *Psykholohiia zdorovia liudyny [Psychology of human health]* / za red. I. V. Tolkunovoi. Kyiv: 156 s. [in Ukrainian].

7. Shevchenko, A.M. (2018). Teoretychni aspekty doslidzhennia psykholohichnoho zdorovia osobystosti. Orhanizatsiina psykholohiia [Theoretical aspects of the study of psychological health of individuals]. *Ekonomichna psykholohiia*, (1 (12)), 108–115 [in Ukrainian].

8. Shtyfurak, V.S., & Shportun, O.M. (2019). *Fenomenolohiia, praktyka ta korektsiia psykholohichnoho zdorovia osobystosti [Phenomenology, practice and correction of psychological health of the individual]: monohrafiia* Vinnytsia. 331s. [in Ukrainian].

9. Kaplan, R.M, & Hays, R.D. (2022). Health-Related Quality of Life Measurement in Public Health [Health-Related Quality of Life Measurement in Public Health]. *Annu Rev Public Health*. Apr 5;43, p. 355–373. doi: 10.1146/annurev-publhealth-052120-012811. Epub 2021 Dec 9. PMID: 34882431. [in English].