

Корольчук В. М. доктор психологічних наук, професор,
Державний торговельно-економічний університет
<https://orcid.org/0000-0002-7981-9494>

Кривда К. К. аспірантка кафедри психології,
Державний торговельно-економічний університет
<https://orcid.org/0009-0000-4534-5502>

КАТЕГОРІЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО ПСИХОЛОГІЧНОГО ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ У НАУКОВІЙ ЛІТЕРАТУРІ

З'ясовано, що здоров'я розглядається як здатність людини в динаміці досягати оптимуму власних фізичних, психічних і соціальних можливостей у відповідності до вимог середовища, що забезпечує життєдіяльність, якості життя, його тривалість і досягнення цілей. Встановлено, що психологічне забезпечення професійного здоров'я - це система організаційних психологічних заходів, які спрямовані на формування, збереження, підтримку та відновлення професійного здоров'я фахівців.

Ключові слова: категорія здоров'я; психологічне забезпечення; наукова література.

Вступ. Проблема здоров'я на всіх етапах розвитку суспільства привертає увагу вчених і практиків. Існує різноманіття щодо наукових підходів, розуміння, тлумачення і розв'язання цієї проблеми. З одного боку, є необхідність розглянути наукові підходи щодо категорії здоров'я, професійного здоров'я, а з іншого боку, що не менш важливо, є проблеми щодо його підтримки, збереження, відновлення, тобто психологічного забезпечення в різні періоди професіогенезу.

За даними ВООЗ, кожен третій мешканець України має відхилення у стані здоров'я психічного. Їхніми проявами є неврози, депресія, вегетосудинна дистонія тощо. Такі хворобливі психоемоційні стани впливають на фізичне здоров'я і можуть призвести до серцево-судинних захворювань, розладів у функціонуванні органів та систем усього організму. Патологічний психоемоційний стан людини знижує рівень працездатності, погіршує стосунки з колегами, членами родини, близькими та рідними людьми, статеві відносини тощо [2 с. 491].

Проблема здоров'я і, зокрема, його різновидів психічного, соціального, біологічного, фізичного, духовного, професійного в умовах пандемії і агресивної війни РФ проти України набуває особливого значення як у теоретичному, так і практичному напрямі в діяльності психологів і практиків.

Аналіз наукових підходів до категорії здоров'я та його психологічного забезпечення у науковій літературі вказує на складну детермінацію та зміст даного

феномена і необхідність подальших психологічних і міждисциплінарних досліджень, що зумовлює актуальність нашого дослідження.

Мета статті – на підставі аналізу наукових джерел визначити погляди вітчизняних і зарубіжних вчених на категорію здоров'я та його психологічного забезпечення.

Завдання статті: окреслити інтерпретації здоров'я в залежності від наукових, професійних і практичних інтересів і сфер діяльності; з'ясувати теоретико-методичні засади психологічного забезпечення здоров'я особистості.

Теоретичне підґрунтя. Огляд літератури попередніх досліджень щодо тлумачення здоров'я засвідчує складність, неоднозначність цього поняття і не завжди передає різноманіття актуальних тенденцій у концептуалізації здоров'я.

Більшість вчених визначають здоров'я і трактують його як процес чи як засіб, зумовлений мінливістю. Постійна мінливість – це, як правило, безпосередній атрибут процесу здоров'я. Нині наукові підходи трактують здоров'я як процес прагнення до внутрішніх змін і вимог власного організму, а також взаємодії викликів і вимог середовища, змін у світі, що постійно трансформуються [4, 5, 9, 10].

Інша сучасна тенденція в науках про здоров'я полягає у розумінні його як адаптаційного потенціалу, диспозиції чи ресурсу [7, 11, 13].

Нині науковцями встановлено багатовекторність здоров'я, визначені його

соціально-психологічні компоненти, критерії і рівні [10, 13]. Описані особливості впливу на здоров'я людини захисних механізмів, психологічних переживань; визначаються механізми саморегуляції психічного здоров'я [10, 13]; з'ясовується роль психологічного благополуччя [3, 14]; аналізується внутрішня картина здоров'я [10, 12], а також окреслено систему психологічного забезпечення психологічного здоров'я [13, 14, 15]. В умовах мирного часу розкрито проблеми здоров'я персоналу організацій і визначено сутність психічного здоров'я [5, 6]. Окрім того, визначено психологічні чинники та умови забезпечення психологічного здоров'я менеджерів освітніх організацій [7, 9].

Вивчення особливостей здоров'я і психологічних наслідків війни знайшло відображення у наукових працях вітчизняних авторів: Л. Карамушка, О. Креденцер, В. Осьодло, С. Миронець [5, 6, 9, 14].

Окрім того, проблеми професійного здоров'я працівників локомотивних бригад вивчали С. Свігозарова, С. Солдатов, рятувальників В. Крайнюк, С. Миронець, О. Тімченко. Психологічні особливості віддалених наслідків і стресогенних впливів на професійне здоров'я учасників ліквідації аварії на Чорнобильській атомній електростанції вивчали В. Корольчук, М. Корольчук, А. Кулаженко [монографія]. Проблеми професійного здоров'я представників силових структур досліджено у роботах В. Осьодла, С. Миронця, Є. Потапчука. Психологічне здоров'я і професійні ризики в системі освіти вивчала Т. Карпенко, суб'єктивну активність особистості щодо збереження довкілля як чинників її психологічного благополуччя вивчала О. Рудоміно-Дусяцька.

Сучасні дослідження показують, що предметне поле психології здоров'я включає аналіз соціальних відносин, стратегій поведінки, вивчення переконань, цінностей, соціальних уявлень, що орієнтують, направляють і виправдовують ті чи інші дії, пов'язані зі здоров'ям (так само як і з хворобою).

Серед зарубіжних досліджень психології здоров'я виділяють наступні теорії: теорія запланованої поведінки, транстеоретична модель, модель верифікації здоров'я [7, с. 57].

Психологічна складова є однією із істотних характеристик цілісного здоров'я людини. Так, останні дослідження К. Хомана

самосвідомості, психологічного та фізичного здоров'я вказують на те, що прийняття свідомої позиції по відношенню до своїх недоліків та невдач допомагає знижувати стрес та покращувати поведінку по відношенню до здоров'я [7, с.60.]

Життєдіяльність людини та її професійне здоров'я, як складної біосоціальної системи, забезпечується на різних рівнях, які тісно взаємодіють і зумовлюють функціонування особистості у суспільстві. Сам термін професійного здоров'я багато векторний, з одного боку, він тісно поєднує як мінімум три галузі, три науки і практики, це психологію, соціологію і медицину. Аналіз наукових підходів вчених свідчить про те, що дослідники і практики інтерпретують професійна здоров'я у залежності від наукових і практичних інтересів, особливості методології дослідження цієї проблематики. Водночас, різноманіття наукових поглядів на професійне здоров'я неоднозначність, іноді протилежність пояснюється, на наш погляд тим, що це проблематика є одночасно міждисциплінарною й міжгалузевою, а саме психологічною, соціальною, філософською, економічною, екологічною, еволюційною. Неоднозначне трактування принципів організації і функціонування психіки та її сутності зумовлюють наявність великого різноманіття теоретичних методологічних підходів щодо визначення психологічного здоров'я, оптимуму функціонування психіки, психічної й фізіологічної норми, між нормою та патологією та межовими параметрами [3, с. 34].

Методи дослідження. Аналіз вітчизняної і зарубіжної літератури.

Результати і обговорення. Велика кількість вітчизняних вчених стверджує, що у філософсько-гносеологічному процесі різноманіття цих підходів зумовлено підтримкою наукових поглядів щодо концепції досить вираженого характеру жорсткого матеріалістичного детермінізму, стосовно усіх форм психічної діяльності (у межах теорії відображення, діяльність підходу і взаємодетермінування їх складових) [4, 10, 11].

З іншого боку, низка вчених визнає безсмертя душі, свого «Я», самості, особливості форм психічної енергії та ін. [12, с. 47]. Аналіз психологічних літературних джерел свідчить про те, що, як правило, вчені розглядають три рівня здоров'я: біологічний,

психологічний і соціальний, і на кожному рівні здоров'я має певну особливість проявів. Необхідною умовою для розвитку здорової людини є: економічна база, кардинальне вирішення соціальних умов, психологічне відчуття стабільності в суспільстві, засноване на цілеспрямованій позитивній програмі дій, здорова людина може розвиватися тільки в здоровому суспільстві [6, 9, 11].

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), сказано: «Здоров'я – це не тільки відсутність хвороб або фізичних дефектів, але й повне фізичне, душевне та соціальне благополуччя». Таке уявлення про здоров'я свідчить про тісний психосоматичний зв'язок людини з безліччю як внутрішніх, так і зовнішніх факторів. Життєдіяльність людини як складної живої системи забезпечується на різних але взаємопов'язаних між собою рівнях функціонування. Досить умовно можна видалити три досить специфічні рівні розвитку: біологічний, психологічний та соціальний [10, 11]. На кожному з яких здоров'я людини має свої особливості проявів:

1) здоров'я на біологічному рівні припускають динамічну рівновагу функції всіх внутрішніх органів та їх адекватне реагування на вплив зовнішнього середовища, питання профілактики здоров'я на цьому рівні та лікування хворіб здавна знаходиться в полі зору традиційної медицини;

2) наше уявлення про суть та шляхи забезпечення здоров'я, пов'язано з психологічним рівнем, поки що не може бути визнаними задовільним, здоров'я психологічного рівню так чи інакше пов'язано з особистим контекстом розвитку (здоров'ям особистості) в рамках якого людина постає як психічно цілісною.

Чим більш гармонійно поєднані всі суттєві властивості, що складають особистість, тим вона більш стійка, врівноважена та здатна протидіяти впливу, що прагне порушити її цілісність. Благополуччя психічного здоров'я може бути порушено: домінуванням певних негативних за своєю сутністю властивостей характеру; дефектом морально-етичної сфери; не правильним вибором ціннісних орієнтацій.

3) перехід від психологічного до соціального рівня, досить умовний. Психологічні властивості особистості просто

не існують поза системою суспільних стосунків, до якої вона включена. Людина постає на цьому рівні, як істота суспільна. І, відповідно, тут на передній план виходить питання впливу соціуму на здоров'я особистості. На психічне здоров'я здійснюється вплив (як позитивний, так і негативний) з боку різних соціальних зв'язків – сім'ї, друзів, роботи, дозвілля, залежності, приналежності до релігійних та інших організацій. Тільки люди зі здоровою психікою звичайно почувають себе активними учасниками в соціальній системі. Запущеність виховання та несприятливі умови оточення стають причинами різної форми неадекватності у поведінці людини в суспільстві та кримінального розвитку особистості.

Психічне здоров'я вчені розглядають як внутрішній стан людини, який забезпечується усвідомленням себе і навколишньої дійсності, і адекватності регуляції, орієнтації у просторі і часі та логічно опрацьовується інформація [5, 6, 9, 10].

Щодо психологічного здоров'я, більшість вчених вважають що воно ототожнюється цілеспрямованістю у діяльності, досягнення особистих цілей, адекватні роздуми ідеалу із внутрішнім і зовнішнім світом, особистими планами самовизначення і почуття особистого регулювання свого життя [10, 11, 13].

Окрім того, такі вчені як І. Галецька, Т. Сосновський, І. Гешин та інші представляють психологічне здоров'я з двох боків, як галузь досліджень та, як галузь з практичного застосування [4, 7]. Водночас, психологічне здоров'я — це наука про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його збереження, зміцнення, розвиток та відновлення і психологічний супровід протягом усього життєвого шляху, тобто, у цьому розумінні – це наука і практика про психологічне забезпечення здоров'я протягом усього життєвого шляху професіогенезу. У складній структурі здоров'я людини поряд з психологічним, психічним, соціальним, біологічним компонентом, пов'язане з фізичним статусом організму, тобто фізичне здоров'я розглядається як стан організму, який завдяки наявності актуального фізичного компоненту цілісного організму характеризується адаптивними властивостями пристосування до різних

змінних факторів середовища, а також, як рівень фізичного розвитку та функціонування і підготовки до виконання фізичних навантажень [7, 10, 13].

Водночас, останнім десятиліттям все більше уваги вчені приділяють духовній складовій індивідуального здоров'я людини. Більшість вчених стверджують, що духовна складова пов'язана з можливістю розкриття морального потенціалу, свідомим прагненням особисті до створення і реалізації вищих властивостей особистості, що виявляється у релігійності і гармонійності оточуючого світу, здатність не піддаватись задрощам, зlobі, страху, брехні, гордості та агресії [3, 10, 12,].

Як визначено в енциклопедії сучасної України у розділі Здоров'я психічне, «здоров'я психічне – стан повноцінної психічної діяльності людини, що забезпечує саморегуляцію психофізіологічних функцій організму і самореалізацію особистості в суспільстві; характеристика індивіда, яку використовують у психології для оцінювання повноцінності його психічного життя та встановлення необхідності надання психологічної допомоги. Відомо декілька підходів до визначення поняття здоров'я психічне, у кожному з яких за основу взято різні сторони нормал. й аномал. функціонування психіки. У психіатрії його трактують як відсутність псих. захворювань і ступ. ризику їх виникнення. Прихильники біхевіоризму визначають здоров'я психічне через поняття рівноваги з середовищем, використовуючи такі критерії, як адаптація, стабільність, продуктивність тощо. У 1960-х рр. на базі ідей гуманістичної й екзистенціальної психології сформовано концепцію так званого позитивного душевного здоров'я, яке описують, застосовуючи поняття самореалізації, самоактуалізації (К. Гольдштайн, А. Маслоу, К. Бюлер), повноцінності людської діяльності (К. Роджерс), автентичності (Дж. Бюдженал) та ін. [2, с. 491].

Щодо проблеми професійного здоров'я, то питання про його критерії є ключовими. Ряд авторів для характеристики професійного здоров'я пропонують якісь окремі ознаки. Особливої уваги серед тих ознак заслуговують критерії психічної рівноваги. За його допомогою можна судити про характер функціонування психічної

сфери особистості з різних боків (пізнавальна, емоційна, вольова) [11, 13].

Від ступеня вираженості психічної рівноваги залежить урівноваженість людини з об'єктивними умовами, її пристосованість до них. Урівноваженість людини та адекватність її реакції на зовнішній вплив, мають велике значення розмежування норми та патології. Тільки у психічно здоровій, тобто урівноваженій людині, ми спостерігаємо прояви: відносної стійкості поведінки та адекватності її зовнішнім умовам; високої індивідуальної пристосованості організму до звичних коливань зовнішнього середовища; здатності підтримувати звичне комфортне самовідчуття; морфофункціональне збереження органів та систем [3, 6, 7, 10].

Аномалія в психіці особистості найбільш яскраво заявляє про себе в проявах дисгармонії, втраті рівноваги у соціальному оточенні, тобто в соціумі, в порушенні процесів соціальної адаптації. Цей критерій органічно пов'язаний з двома іншими: органічністю організації психіки та її адаптивними можливостями.

З точки зору психогігієни поліпшення якості професійного здоров'я залежить від процесів самовладання, саморегуляції, самореалізації.

Структурна критеріальність якості психічного здоров'я об'єднує такі три основні групи показників:

- індивідуальність як стан особистісного розвитку, його вираженість, неповторність, гармонійність;
- активність як діяльний стан пізнавальних домагань, його спрямованість на розширення когнітивної сфери особистості, сформованість психологічних механізмів витребування, перерозподілу і утримання інтересу, енергопотенціал;
- саморегуляція як стан скоординованості емоційно-вольової сфери, її цілісності, ритмічного функціонування і пластичності.

Ці групи показників виражають наявність максимально узагальнених характеристик якості функціонування психіки. Психодіагностика зазначених властивостей дозволяє встановити наявність і вираженість можливостей психічної сфери до самовідновлення і міжгрупової взаємокомпенсації. [3, с. 20].

Зрозуміло, що якимось одним критерієм не вичерпати всієї суті питання. Ідея комплексного підходу да оцінки професійного здоров'я людини є більш перспективною і сукупність критеріїв основних проявів здоров'я психіки, що найменше наводиться в літературі, можна розподілити у відповідності до видів проявів: психічні стани, процеси, властивості, ступінь саморегуляції та інше.

На думку вчених, найбільш значимими критеріями професійного здоров'я є психічні властивості, психічні стани і процеси [4, 9, 10, 11].

Найчастіше перераховуються такі критерії професійного здоров'я:

- властивості особистості: оптимізм, зосередженість (відсутність метушливості), врівноваженість, етичність, чесність, совісність, тактовність, адекватний рівень вимог, почуття обов'язку, впевненість в собі, не вразливість до образ, працелюбство, незалежність, безпосередність, відповідальність, почуття гумору, доброзичливість, самоповага, самоконтроль;

- психічні стани: емоційна стійкість (самовладання); зрілість почуттів у відповідності до віку; володіння негативними емоціями (страх, гнів, жадоба, заздрість); вільний природний прояв почуттів та емоцій; здатність радіти, збереження звичного оптимального самопочуття;

- психічні процеси: максимальне наближення суб'єктивних образів до об'єктів дійсності, що відображають адекватність психічне відображення; адекватне сприйняття самого себе; здатність до логічної обробки інформації; пластичність мислення; креативність; здатність до творчості; вміння використовувати інтелект; знання себе; дисципліна розуму (управління думками); Особливе значення надається ступеню інтегративності, гармонійності, консолідованості, врівноваженості, а також таким складовим її направленості, як духовність (пізнання, прагнення істини), пріоритет гуманістичних цінностей (добра, справедливості, любові, краси), орієнтація на саморозвиток, збагачення своєї особистості.

Щодо самоуправління, то здорова особистість характеризується вираженою цілеспрямованістю, сенсом життя, волею, енергійністю, активністю, самоконтролем, адекватною самооцінкою; соціальне здоров'я особистості знаходить відображення в таких

характеристиках: адекватне сприйняття соціальної дійсності, інтерес до навколишнього світу, адаптація, рівновага до фізичного та соціального середовища, спрямованість на спільну справу, культуроспоживання, альтруїзм, емпатія, відповідальність перед іншими, безкорисливість, демократизм в поведінці [10, 11].

Як зазначено в Енциклопедії сучасної України «ВООЗ визначила 7 компонентів здоров'я психічного: усвідомлення постійності та ідентичності фізичного і психічного «Я», постійність переживань у подібних ситуаціях, критичне ставлення до себе і власної діяльності, адекватність психічних реакцій на вплив середовища, здатність керувати своєю поведінкою відповідно до встановлених норм, планування власної життєдіяльності і її реалізація, вміння змінювати поведінку залежно від зміни життєвих обставин. За Законом України «Про психіатричну допомогу» (2000), здоровою особою вважають таку, яка не має психічного розладу, доки його наявність не буде доведено на підставах та в порядку, передбачених цим Законом та ін. Законами України, а встановлення діагнозу псих. захворювання належить до компетенції лікаря-психіатра або комісії лікарів-психіатрів. [2, с. 491].

У науковій літературі багато вчених характеризують основні прояви професійного здоров'я за допомогою сукупності критеріїв. Це наводить на думку, що поряд з різноманіттям думок виявляється і певна повторюваність щодо обраних критеріїв професійного здоров'я, що свідчить про те, що вони напевно і досить надійно точно характеризують професійне здоров'я. Окрім того, повторювання критеріїв може трактувати як критеріальна сукупність, що визначає особливості професійного здоров'я. Абсолютних критеріїв рівня здоров'я і зокрема професійного здоров'я не існує, адже немає чітких меж між нормою, межовими патологіями і станами. Відомо, що у повсякденному житті особистість обов'язково проходить медико-психологічну комісію щодо можливості опанування тієї, чи іншої професії. Ступінь вимог професії до особистості надзвичайно різноманітний і в освітніх, медичних, психологічних, соціальних сферах, вимоги є одним із

головних показників виявлення прогнозу навчання і працездатності [3, 7, 11].

Поки що немає однозначності, певної загальної думки щодо змісту поняття професійного здоров'я. Одні вчені розглядають професійне здоров'я як властивість організму зберігати необхідні компенсаторні захисні механізми організму, що забезпечують професійну надійність і працездатність в усіх умовах професійної діяльності [8, 11, 15]. У цій трактовці акцент робиться на функціональних станах і відповідно оцінці функціональних резервів. Чим більше вираження, тим більше вірогідність продовження професійного довголіття й професійного здоров'я.

На думку інших вчених професійне здоров'я необхідно розуміти як певний визначений рівень характеристик здоров'я фахівця, що відповідає вимогам професійної діяльності і забезпечує її ефективність. Різноманітні концепції психологічного, професійного здоров'я і неоднозначність думок щодо змісту, призводять до того, що є досить багато визначень і неоднозначних інтерпретацій щодо того, що розуміється під професійним здоров'ям.

Так більшість вчених нині вказують на те, що професійне здоров'я – це інтегральна характеристика функціонального стану організму за фізичними та психічними показниками, з метою оцінки здатності до певної професійної діяльності заданої ефективністю і тривалістю протягом заданого періоду життя, а також стійкість до несприятливих факторів які супроводжують цю діяльність. Звідси зрозуміло, що головним показником професійного здоров'я, за цією трактовкою, є працездатність, тобто властивість фахівця, як стан фізіологічної й психічної функції який характеризує його здатність виконувати певну роботу з відповідною якістю протягом заданого інтервалу часу. В цьому визначенні звертає на себе увагу те, що є деякі протиріччя між здібностями із заданими параметрами діяльності [4, 6, 10].

Підхід німецького вченого Г. Лемана щодо зв'язку працездатності і професійного здоров'я наступний. Він трактує працездатність як той максимум роботи, який здатен виконати фахівець. Виходячи з цього, професійну працездатність, можна визначити як, максимальну можливість ефективної діяльності фахівця, тобто, його можливості,

що зумовлюються функціональним станом організму, з урахуванням психічної та фізіологічної ваги цієї роботи. Тобто, вага цієї роботи прийнято розуміти, як величину затрачених психічних та фізичних резервів організму в процесі діяльності, що зумовлює професійне здоров'я особистості [8, 10, 14].

Таким чином, професійне здоров'я характеризується рівнем працездатності, що пов'язує такий природний комплекс функціональних станів організму і його змін, в тому чи іншому виді діяльності, що забезпечує адекватну психологічну ціну цієї діяльності, ефективність професійної діяльності і, відповідно, психічне, фізіологічне і соціальне благополуччя. Звідси виходить, що найважливішим критерієм професійного здоров'я може бути саме професійна працездатність особистості [8, 14, 15].

Проаналізувавши основні підходи щодо визначення професійного здоров'я можемо перейти до питання, яке стосується щодо концепції психологічного забезпечення професійної діяльності. За визначенням М. Корольчука, концептуально психологічне забезпечення професійної діяльності – це система організаційних психологічних заходів, які спрямовані на формування, збереження, підтримку та відновлення функціонального стану, працездатності і професійного здоров'я фахівців на усіх етапах професіогенезу особистості. Отже, концепція психологічного забезпечення професійного здоров'я має свої завдання, принципи, етапи та методи управління. Включає заходи які можуть застосовувати з переважним під час діяльності – психологічну діагностику, психологічну допомогу, психологічне супроводження професійної діяльності та заходи і засоби, які можуть застосовуватися ще до початку діяльності, – професійний відбір, психологічну підготовку, психологічну боротьбу, впливи, інженерна психологічної аспекти комплектування робочого місця та умов придатності життєдіяльності, а також особливості, які пов'язані з реабілітацією фахівця після закінчення циклу професійної діяльності [8, с. 7].

Щодо інженерно-технічного забезпечення професійного здоров'я, то з цією метою використовується психологічна апаратура «Дужинь», «П'ятра», «Рінь» та інша, яка відзначається унікальністю і задуму, і технічного виконання. Наприклад,

психологічний пристрій «Дужинь» забезпечує визначення і розвиток здатності до емоційно-вольової саморегуляції з набуттям здатності до наслідувального відтворення психомоторної дії. Вимірювання коефіцієнту емоційно-вольової регуляції за допомогою психологічного устрою «Дужинь» дозволяє встановлювати індивідуальну динаміку і розвиток емоційно-вольової регуляції, зумовленої розвиненістю первинного контролю імпульсів – психомоторних процесів мозкового самоконтролю власної діяльності шляхом періодичного визначення змінюваності її коефіцієнтів. Пристрій "П'ятра" дозволяє виходити за межі запропонованих стандартних завдань та принагідно робити спроби здійснення власних варіантів виконання психомоторних вправ та використовувати можливості власного психофізичного розвитку [1, с.65].

Отже, використання апаратурно-психологічних можливостей зумовлює об'єктивізацію індикаторів професійного здоров'я з визначенням функціональних можливостей і емоційно-вольових характеристик особистості, що має суттєве значення у системі психологічного забезпечення професійного здоров'я.

Окрім того, С. Болтівцем обґрунтовано визначення психогієни як системи засобів, які вживає людина і суспільство в цілому для підтримки і свідомого збереження власного психічного здоров'я [3, с. 36-38].

Застосування комплексного психологічного забезпечення показало, що у фахівців експериментальної групи на всіх етапах обстеження рівень працездатності та психологічних функцій, був суттєво вище, ніж у контрольної групи на 20-25%, при $p \leq 0,05$.

Засоби та заходи психологічного забезпечення професійної діяльності і професійного здоров'я можуть застосовуватися ще до безпосередньої зустрічі фахівців із професійною діяльністю – це професійна орієнтація, професійний відбір, професійна підготовка, психологічна боротьба, конструктивна робочого місця та прогнозування факторів, які певним чином впливатимуть на рівень працездатності, тобто створення оптимальних умов для життєдіяльності під час виконання професійних обов'язків. Під час підготовки до професійної діяльності комплекс її психологічного забезпечення включає:

психологічну діагностику, психологічну допомогу (психокорекцію, реабілітацію), психологічне супроводження професійної діяльності. З мети та змісту психологічного забезпечення професійного здоров'я під час діяльності виокремлюють такі завдання, як: психологічна діагностика динаміки функціонального стану і працездатності фахівців; розробка та вибір нових ефективних методів збереження, підтримки і відновлення психічних функцій особистості; вивчення специфіки умов професійної діяльності, впливу умов праці на психічний стан та працездатність фахівців; забезпечення ефективної та безпечної діяльності, подовження професійного довголіття і збереження професійного здоров'я особистості.

Принципи психологічного забезпечення професійного здоров'я включають: комплексність, безперервність, адекватність, насиченість й інтенсивність їх застосування. Щодо етапів, то первинна ланка використовується до початку професійної діяльності; друга ланка - під час робочих циклів; третя ланка - після закінчення професійної діяльності. Управління психологічним забезпеченням полягає у плануванні організації забезпечення контролі і мотивації особистості [8, с. 8].

Висновки. Таким чином, узагальнюючи теоретичні засади щодо глумачення змісту категорії здоров'я та його психологічного забезпечення, приходимо до висновку щодо складності, неоднозначності, різноманіття наукових підходів і що призвело до відокремлення понять таких, як – «здоров'я», «психічне здоров'я», «фізичне здоров'я», «соціальне здоров'я» і «професійне здоров'я».

У відповідності до нових тенденцій у визначенні здоров'я експертами ВООЗ і поглядів науковців на здоров'я, як стан повного соціально-біологічного і психологічного комфорту, коли функціонування всіх органів і систем організму урівноважені з природним і соціальним середовищем, відсутність захворювання та фізичних дефектів. Нині здоров'я розглядається як диспозиція – здатність людини в динаміці досягати оптимуму власних фізичних, психічних і соціальних можливостей у відповідності до вимог середовища, як процес розвитку адаптованості до середовища, що забезпечує

Питання психології

життєдіяльність і необхідні якості життя, його тривалість і досягнення життєвих цілей.

Встановлено, що концептуально психологічне забезпечення професійної діяльності – це система організаційних психологічних заходів, які спрямовані на формування, збереження, підтримку та відновлення функціонального стану, працездатності і професійного здоров'я фахівців на усіх етапах професіогенезу особистості.

Доведено, що комплексне психологічне забезпечення створює умови для підвищення нервово-психічної стійкості, зниження ситуативної тривожності, оптимізації суб'єктивного стану, сприяє адекватній та прискореній адаптації до умов професійної діяльності, подолання вираженої втоми чи перевтоми фахівців під час робочих циклів,

що у підсумку зумовлює підтримку, збереження і відновлення професійного здоров'я.

Виходячи з аналізу наукових джерел, результатів особистих досліджень, ми пропонуємо розглядати професійне здоров'я, як системну функціонально-динамічну властивість психіки особистості, адекватного реагування на умови професійної діяльності і завдяки механізмам саморегуляції досягати динамічної рівноваги взаємозалежності на психологічному, соціальному, фізичному, емоційному та вольовому рівнях. Це дає підґрунтя для забезпечення ресурсних можливостей фахівців, що зумовлюють оптимальне функціонування всіх систем організму, оптимізацію процесів та станів і особливостей професійної діяльності фахівців.

Список використаних джерел

1. Болтівець С.І. (2017) Апаратурно-психологічна об'єктивізація індикаторів психічного здоров'я. *Психічне здоров'я*. №3(52).
2. Болтівець С.І. (2010). Здоров'я психічне. *Енциклопедія Сучасної України*. Київ: Ін-т енциклопедичних досліджень, Т. 10.
3. Болтівець С.І. (2020). Психогігієна як дисциплінарний напрям психологічної науки. *Психологія і суспільство*. № 3(81).
4. Галецька І., Сосновський Т. (2006). Психологія здоров'я.- Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка.
5. Карамушка Л. (2022). Психічне здоров'я персоналу організацій в умовах війни: основні вияви та ресурси / ISSN (Print) 2307-6968, ISSN (Online) 2663-2209 Вчені записки Університету «КРОК» №3 (67).
6. Карамушка, Л. (2021). Психічне здоров'я: сутність, основні детермінанти, стратегії та програми забезпечення. *Psychological Journal*. 2021. 7(5). С. 26–37. DOI: <https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3>
7. Кирпенко Т.М. (2020). Психологічне здоров'я: професійні ризики і здоров'я психолога в системі освіти / Актуальні проблеми психології: Зб. наук. праць Інституту психології імені Г.С. Костюка НАПН України / за ред. С.Д. Максименка. – К.: Інститут психології імені Г.С. Костюка, - Том 7. Екологічна психологія. – Вип. 49.
8. Корольчук М.С., Крайнюк В.М. (2006). Соціально-психологічне забезпечення діяльності в звичайних та екстремальних умовах: Навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів. – К.: Ніка-Центр.
9. Креденцер О. В. (2020). Теоретичний аналіз основних підходів до визначення поняття «здоров'я» в психології. Актуальні проблеми психології : зб. наук. праць Ін-ту психології імені Г.С. Костюка НАПН України. Том I : Організаційна психологія. Економічна психологія. Соціальна психологія. Вип. 55.
10. Ложкін Г. В., Коцан І. Я., Мушкевич М. І. (2011). Психологія здоров'я людини / За ред. І. Я. Коцана.– Луцьк: РВВ “Вежа” Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки.
11. Психологічне забезпечення психічного і фізичного здоров'я / М. С. Корольчук, В. М. Крайнюк, А. Ф. Косенко, Т. І. Кочергіна (2002). Заг. ред. М. С. Корольчука. – К. : Фірма «Інкос».
12. Савчин М. В. (2013). Духовна парадигма психології.: монографія. Київ.
13. Сафін О. Д., Кравченко О. О., Міщенко М. С. (2020). Збереження психічного здоров'я у фахівців інклюзивно-ресурсних центрів : монографія. Умань : Візаві.
14. Myronets, S., Voitenko, E.; Kaposloz, H., Zazymko, O., & Osodlo, V. (2021). Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. *International Journal of Organizational Leadership*, 10(1), 1–14.
15. М. Korolchuk, V. Korolchuk, S. Myronets, S. Boltivets Y. Pozdnyshev Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles / *Propositos Y Representaciones*, Том 9, спеціальний випуск: SI, номер статті e1102. DOI: 10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102. Оpubліковано: MAR 2021. (журнал наукометричної бази Web of Science Core Collection)

References

1. Boltivets S.I. (2017) Aparaturno-psykholohichna obiektyvizatsiia indyikatoriv psykhiichnoho zdorovia. Psykhiichne zdorovia. [Hardware and psychological objectification of mental health indicators. Mental health]. №3(52). (in Ukrainian)
2. Boltivets S.I. (2010). Zdorovia psykhiichne. Entsyklopediia Suchasnoi Ukrainy. [Mental health. Encyclopedia of Modern Ukraine]. Kyiv: In-t entsyklopedychnykh doslidzhen, T. 10. (in Ukrainian)
3. Boltivets S.I. (2020). Psykhohihiiena yak dystsyplinarnyi napriam psykholohichnoi nauky. [Psychohygiene as a disciplinary direction of psychological science]. Psykhohihiia i suspilstvo. № 3(81). (in Ukrainian)
4. Haletska I., Sosnovskyi T. (2006). Psykhohihiia zdorovia. [Health psychology]. - Lviv: Vydavnychiy tsentr LNU imeni Ivana Franka. [In Ukrainian].
5. Karamushka L. (2022). Psykhiichne zdorovia personalu orhanizatsii v umovakh viiny: osnovni vyiavy ta resursy [Mental health of personnel of organizations in conditions of war: basic findings and resources]. / ISSN (Print) 2307-6968, ISSN (Online) 2663-2209 Vcheni zapysky Universytetu «KROK» №3 (67). (in Ukrainian)
6. Karamushka, L. (2021). Psykhiichne zdorovia: sutnist, osnovni determinanty, stratehii ta prohramy zabezpechennia. [Mental health: substance, major determinants, strategies and programmes]. Psychological Journal. 2021. 7(5). S. 26–37. DOI:https://doi.org/10.31108/1.2.7.5.3. (in Ukrainian)
7. Kyrpenko T.M. (2020). Psykhohihiichne zdorovia: profesiini ryzyky i zdorovia psykholoha v systemi osvity [Psychological health: professional risks and health of a psychologist in the education system]. / Aktualni problemy psykholohii: Zb. nauk. prats Instytutu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy / za red. S.D. Maksymenka. – K.: Instytut psykholohii imeni H.S. Kostiuka., - Tom 7. Ekolohichna psykholohiia. – Vyp. 49. (in Ukrainian)
8. Korolchuk M.S., Krainiuk V.M. (2006). Sotsialno-psykholohichne zabezpechennia diialnosti v zvychaiynykh ta ekstremalnykh umovakh. [Social and psychological support of activities in normal and extreme conditions]: Navchalnyi posibnyk dlia studentiv vyshchykh navchalnykh zakladiv. – K.: Nika-Tsentr. (in Ukrainian)
9. Kredentser O. V. (2020). Teoretychnyi analiz osnovnykh pidkhodiv do vyznachennia poniattia «zdorovia» v psykholohii. [Theoretical analysis of the main approaches to defining the concept of "health" in psychology]. Aktualni problemy psykholohii : zb. nauk. prats In-tu psykholohii imeni H.S. Kostiuka NAPN Ukrainy. Tom I : Orhanizatsiina psykholohiia. Ekonomichna psykholohiia. Sotsialna psykholohiia. Vyp. 55. (in Ukrainian)
10. Lozhkin H. V., Kotsan I. Ya., Mushkevych M. I. (2011). Psykhohihiia zdorovia liudyny [Psychology of human health]. / Za red. I. Ya. Kotsana.– Lutsk: RVV “Vezha” Volyn. nats. un-tu im. Lesi Ukrainky. (in Ukrainian)
11. Psykhohihiichne zabezpechennia psykhiichnoho i fizychnoho zdorovia [Psychological support of mental and physical health]. / M. S. Korolchuk, V. M. Krainiuk, A. F. Kosenko, T. I. Kocherhina (2002). Zah. red. M. S. Korolchuka. – K. : Firma «Inkos». (in Ukrainian)
12. Savchyn M. V. (2013). Dukhovna paradyhma psykholohii. [Spiritual paradigm of psychology]: monohrafiia. Kyiv. (in Ukrainian)
13. Safin O. D., Kravchenko O. O., Mishchenko M. S. (2020). Zberezhennia psykhiichnoho zdorovia u fakhivtsiv inkliuzyвно-resursnykh tsentriv. [Preservation of mental health among specialists of inclusive resource centers]: monohrafiia. Uman : Vizavi. (in Ukrainian)
14. Myronets, S., Voitenko, E.; Kaposloz, H., Zazymko, O., & Osodlo, V. (2021). Influence of Characteristics of Self-actualization and Coping Behavior on Resistance of Teachers to Professional Stressors and Emotional Burnout. International Journal of Organizational Leadership, 10(1).
15. M. Korolchuk, V. Korolchuk, S. Myronets, S. Boltivets Y. Pozdnyshev (2021) Comparative characteristics of stress-resistant and non-stress-resistant individual profiles / Propositos Y Representaciones, T. 9. DOI: 10.20511/pyr2021.v9nSPE2.1102. (Web of Science Core Collection).

Summary

*Korolchuk V. M. doctor of psychological sciences, professor, State University of Trade and Economics
Kryvda K. K. graduate student of the Department of Psychology, State University of Trade and Economics*

THE CATEGORY OF HEALTH AND ITS PSYCHOLOGICAL SUPPORT IN SCIENTIFIC LITERATURE

Introduction. *The problem of health at all stages of the development of society attracts the attention of scientists and practitioners. There is a diversity of scientific approaches, understanding, interpretation and solution to this problem. On the one hand, there is a need to consider scientific approaches to the category of*

health, professional health, and on the other hand, which is no less important, there are problems related to its support, preservation, restoration, that is, psychological support in various periods of professional development.

Purpose. The purpose of the article is to determine the views of domestic and foreign scientists on the category of health and its psychological support based on the analysis of scientific sources.

The task of the article: to outline the interpretations of health depending on scientific, professional and practical interests and spheres of activity; to find out the theoretical and methodological principles of psychological health care of the individual.

Methods. Analysis of domestic and foreign literature.

Results and discussion. It was found that health is considered as a person's ability to dynamically achieve the optimum of their own physical, mental and social capabilities in accordance with the requirements of the environment that ensures vitality, quality of life, its duration and the achievement of goals. It was established that the psychological support of professional health is a system of organizational psychological measures aimed at the formation, preservation, maintenance and restoration of the professional health of specialists.

Originality. For the first time, a comprehensive analysis of scientific approaches to health, professional health and psychological support of personal health was carried out. The author's definition of occupational health is given.

The theoretical analysis provides grounds for substantiating the psychodiagnostic toolkit for the psychodiagnosis of occupational health and the practical use of measures and means of its psychological support.

Conclusions. Summarizing the theoretical principles regarding the interpretation of the content of the category of health and its psychological support, we come to a conclusion about the complexity, ambiguity, diversity of scientific approaches and what led to the separation of concepts such as "health", "mental health", "physical health", "social health" and "professional health".

In accordance with the new trends in the definition of health by WHO experts and the views of scientists on health, as a state of complete socio-biological and psychological comfort, when the functioning of all organs and systems of the body are balanced with the natural and social environment, the absence of disease and physical defects. Currently, health is considered as a disposition - the ability of a person in dynamics to achieve the optimum of his own physical, mental and social capabilities in accordance with the requirements of the environment, as a process of developing adaptation to the environment, which ensures vital activities and the necessary qualities of life, its duration and the achievement of life goals.

It was established that the conceptual psychological support of professional activity is a system of organizational psychological measures aimed at the formation, preservation, maintenance and restoration of the functional state, work capacity and professional health of specialists at all stages of the professional genesis of an individual.

It has been proven that complex psychological support creates conditions for increasing neuropsychological stability, reducing situational anxiety, optimizing the subjective state, promotes adequate and accelerated adaptation to the conditions of professional activity, overcoming pronounced fatigue or overfatigue of specialists during work cycles, which ultimately leads to maintenance, preservation and restoration of professional health.

Based on the analysis of scientific sources, the results of personal research, we propose to consider professional health as a systemic functional-dynamic property of the psyche of an individual, adequate response to the conditions of professional activity and, thanks to the mechanisms of self-regulation, to achieve a dynamic balance of interdependence on the psychological, social, physical, emotional and volitional levels. This provides the basis for ensuring the resource capabilities of specialists, which determine the optimal functioning of all body systems, optimization of processes and states and features of professional activity of specialists.

Keywords: health category; psychological support; scientific literature.

Автори заявляють про відсутність конфлікту інтересів.
Received/Поступила: 11.07.23.