

ЗАБОЛОЦЬКА Світлана – кандидат психологічних наук, доцент, доцент кафедри психології, Дрогобицький державний педагогічний університет імені Івана Франка, вул. Івана Франка, 24, Дрогобич, Україна, індекс 82100 (svitlana.zabolotska@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0686-7185>

КОНЦЕПЦІЯ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ ЯК ФАКТОР ФІЗИЧНОЇ САМОРЕАБІЛІТАЦІЇ

Анотація. Мета: на основі цілісного підходу дати характеристику поняттю «суб'єктивна концепція здоров'я», що розглядається як інтегроване уявлення людини про власний стан здоров'я. У роботі виокремлено та схарактеризовано основні складові цієї концепції: когнітивну (сукупність об'єктивних і суб'єктивних знань, а також міфологічних уявлень про здоров'я, засоби його збереження, зміцнення та розвитку); емоційно-оцінну (емоційне ставлення до власного здоров'я, загальний емоційний фон фізичного самопочуття, самооцінка стану здоров'я); конативну (практичні дії, вольові зусилля та засоби, спрямовані на збереження, відновлення і вдосконалення здоров'я).

Розкрито особливості впливу індивідуальної концепції здоров'я на процеси його підтримання та відновлення, а також визначено феноменологію цього явища: функції, структуру, рівні та типи розвитку.

Методологія. У дослідженні проаналізовано функції суб'єктивної концепції здоров'я та її типологію. Серед основних функцій виділено: контроль стану здоров'я; збереження та розвиток фізичного і психічного благополуччя; своєчасне й ефективне відновлення у випадку його порушення; переосмислення ролі та значення здоров'я в життєдіяльності; формування та акумуляція мотивації до його збереження і зміцнення.

Наукова новизна. У статті систематизовано та подано характеристику функцій і типів суб'єктивної концепції здоров'я. Визначено її значення як чинника, що впливає не лише на фізичний стан, а й на усвідомлення цінності здоров'я у структурі життєвих пріоритетів людини.

Висновки. На основі окреслених критеріїв виокремлено та схарактеризовано рівні розвитку суб'єктивної концепції здоров'я: високий, середній і низький. Також визначено типи індивідуальних концепцій: ідеальний, оптимальний, ситуативно-оптимальний, неоптимальний і патологізуючий.

Ключові слова: індивідуальна концепція здоров'я, рівні розвитку, функції концепції, типи концепції.

ZABOLOTSKA Svitlana – Candidate of Psychological Sciences, Associate Professor, Associate Professor at the Department of Psychology, Ivan Franko Drohobych State Pedagogical University, 24, Ivan Franko Str., Drohobych, Ukraine, postal code 82100 (svitlana.zabolotska@ukr.net)

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0686-7185>

THE CONCEPT OF INDIVIDUAL HEALTH AS A FACTOR OF PHYSICAL SELF-REHABILITATION

Abstract. The aim of the article is to characterize the concept of “subjective concept of health” based on a holistic approach, which is considered as an integrated idea of a person about his own state of health. The work identifies and characterizes the main components of this concept: cognitive (a set of objective and subjective knowledge, as well as mythological ideas about health, means of its preservation, strengthening and development); emotional-evaluative (emotional attitude towards one's own health, general emotional background of physical well-being, self-assessment of health

status); conative (practical actions, volitional efforts and means aimed at preserving, restoring and improving health).

The features of the influence of the individual concept of health on the processes of its maintenance and restoration are revealed, and the phenomenology of this phenomenon is also determined: functions, structure, levels and types of development.

Methodology. *The study analyzes the functions of the subjective concept of health and its typology. Among the main functions, the following are highlighted: control of health status; preservation and development of physical and mental well-being; timely and effective recovery in case of its violation; rethinking the role and significance of health in life; formation and accumulation of motivation for its preservation and strengthening.*

Scientific novelty. *The article systematizes and presents a characteristic of the functions and types of the subjective concept of health. Its significance as a factor influencing not only the physical condition, but also the awareness of the value of health in the structure of a person's life priorities has been determined.*

Conclusions. *Based on the outlined criteria, the levels of development of the subjective concept of health have been identified and characterized: high, medium and low. The types of individual concepts have also been determined: ideal, optimal, situationally optimal, suboptimal and pathologizing.*

Key words: *individual concept of health, levels of development, concept functions, concept types.*

Постановка проблеми. У сучасному суспільстві свідомість людини часто зосереджена на матеріальних цінностях, прагненні до задоволень, престижу, влади та соціального статусу. Така орієнтація відволікає особистість від адекватного сприйняття внутрішніх сигналів організму та психіки, які є своєрідною системою раннього попередження про стан здоров'я. Здоров'я сприймається як природний і звичний стан, тому здорова людина зазвичай не приділяє належної уваги його тілесним та психологічним проявам. Парадокс полягає в тому, що саме здорові дорослі найчастіше не усвідомлюють справжньої цінності власного здоров'я, не оцінюють його якісних характеристик, не замислюються над впливом способу життя та індивідуально-психологічних рис на стан організму, не враховують вікові зміни. Лише після часткової чи повної втрати здоров'я людина переосмислює власне ставлення до нього, докладаючи значних зусиль для відновлення.

Уявлення про здоров'я у відносно здорової особи, яка не здійснює активних заходів із його підтримки, нерідко є нечітким, розмитим і позбавленим яскравого емоційного забарвлення. Людина може знати, як саме потрібно діяти, володіти необхідними навичками, але залишатися пасивною через відсутність внутрішньої мотивації або переконання, що особисті зусилля не здатні вплинути на стан організму. Якщо ж здоров'я набуває високого статусу у системі цінностей особистості, поведінка людини визначається особливим мотивом – *волею до здоров'я*, яка спрямовує і підтримує діяльність у цьому напрямі.

Стан суб'єктивного здоров'я на перший погляд здається стабільним і незмінним, однак насправді людина просто не навчена усвідомлювати та фіксувати ті зміни, які відбуваються на фізіологічному й психологічному рівнях. Відсутність таких навичок призводить до недооцінення потенційних ризиків і несвоєчасного реагування на них.

Аналіз досліджень. Для опису уявлень особистості про власне здоров'я дослідники застосовують різні терміни, зокрема поняття «сприймання здоров'я». У наукових працях підкреслюється важливість суб'єктивної оцінки, адже саме вона визначає готовність людини до самозбережувальної поведінки, впливає на лікувальний процес і результативність реабілітації. Показано, що існує тісний зв'язок між суб'єктивним сприйняттям стану здоров'я і прихильністю до лікувального режиму. Більш того, у низці випадків саме суб'єктивна оцінка є більш надійним предиктором розвитку захворювання та його перебігу, ніж об'єктивні медичні показники.

Уявлення про здоров'я охоплює низку індивідуальних критеріїв життєвої успішності:

1. наявність сенсу життя, відчуття щастя і благополуччя;
2. духовні, моральні, соціальні, психологічні та психічні основи внутрішнього світу людини;
3. гармонійні взаємини з навколишнім середовищем, природою, екологічними умовами;
4. усвідомлення власної особистісної, соціальної та статевої ідентичності;

5. реалізація у професійній сфері;
6. партнерські стосунки – дружба, інтимність, сексуальні зв'язки;
7. родинні взаємини – сім'я, батьківство та прабатьківство (Савчин, 2004, с. 34).

Для інтегральної характеристики стану людини у науковій літературі використовується поняття «внутрішня картина здоров'я» (ВКЗ), яке, за В.А. Ананьєвим, розглядається як форма самопізнання та самоусвідомлення особистості у контексті здоров'я. ВКЗ є системою уявлень, образів та описів, що відображають сутнісні характеристики людини. Вона виступає унікальним психофізичним простором, де особистість здатна оцінити власні біологічні, соціально-психологічні й духовні можливості, а також навчитися використовувати приховані резерви та потенціали.

Внутрішня картина здоров'я є багатовимірним і динамічним утворенням у структурі самосвідомості. Вона охоплює фізичний, психічний і психологічний виміри здоров'я, узгоджуючись із холистичним підходом до його розуміння. Серед її функцій виділяють: скеровуючу, регуляторну, когнітивно-структуруючу, прогностичну, саногенну та комунікативно-оптимізуючу.

У межах нашого дослідження для комплексної характеристики ставлення людини до здоров'я, її оцінки стану та вольових зусиль, спрямованих на підтримку, розвиток і відновлення, запропоновано використовувати поняття «суб'єктивна концепція здоров'я». Емпірично підтверджено наявність її функцій, рівнів розвитку та типів (Заболоцька, 2004, с. 14).

На нашу думку, саме суб'єктивна концепція здоров'я є найбільш інтегративним утворенням, яке поєднує сприйняття, оцінку, ставлення та поведінкову активність людини. Вона охоплює знання про власні можливості, уміння використовувати внутрішні ресурси та потенціали, спрямовані на збереження і зміцнення здоров'я. У структурі концепції відображаються фізичний, соціальний, психологічний та духовний виміри буття людини, що робить її складовою частиною загальної Я-концепції.

Формування індивідуальної концепції здоров'я є складним процесом, який відбувається завдяки інтеграції об'єктивної реальності (стану здоров'я) у сферу самосвідомості через суб'єктивне сприйняття та емоційне переживання. Важливо відзначити, що для відносно здорової особистості цей процес є навіть складнішим, ніж для хворої, яка через досвід захворювання створює власну «внутрішню картину хвороби».

Таким чином, суб'єктивна концепція здоров'я є багатовимірним і динамічним утворенням, яке включає сенситивні, емоційні, когнітивні та мотиваційно-ціннісні компоненти. Вона відображає фізичний, емоційний, інтелектуальний, соціальний, моральний та духовний аспекти здоров'я. Індивідуальна концепція здоров'я – це не лише усвідомлення своїх можливостей, а й здатність мобілізувати приховані резерви та розкривати потенціали для досягнення гармонійного розвитку та повноцінного життя.

В індивідуальній суб'єктивній концепції здоров'я традиційно виокремлюють три ключові складові: когнітивну, емоційно-оцінну та конативну. Кожна з них відображає певний рівень усвідомлення та ставлення особистості до власного здоров'я, забезпечує цілісність уявлень про тіло, фізичні можливості й відповідальність за їх підтримання. Водночас ці складові є взаємопов'язаними: знання і переконання формують емоційне ставлення, а воно, у свою чергу, визначає активність у сфері здоров'язбереження.

1. Когнітивна складова. Цей компонент охоплює систему уявлень про здоров'я, яка може ґрунтуватися як на об'єктивних знаннях, так і на суб'єктивному досвіді чи навіть міфологічних переконаннях. Людина створює для себе певну «карту здоров'я», у якій відображаються причини фізичного чи психічного благополуччя, можливі прогнози розвитку стану організму та способи його підтримання. Когнітивний рівень тісно пов'язаний із самосприйняттям: образом тіла, фізичними якостями (сила, витривалість, гнучкість, координація), а також з уявленням про власне «Я» у соціальному контексті.

Особливо важливим є те, що когнітивна складова не лише задає знання, але й формує ставлення до себе, рівень самоповаги та самооцінності. Людина, яка усвідомлює власні можливості й межі, має більш реалістичне та здорове ставлення до життя. Соціальне оточення, життєвий досвід, рівень освіти та вік значною мірою впливають на якість і глибину цих уявлень. Наприклад, у молодому віці домінують ідеалізовані образи тіла, тоді як із віком акцент переноситься на функціональність і адаптаційні ресурси організму.

2. Емоційно-оцінна складова. Цей компонент визначає переживання фізичного самопочуття, яке виражається у спектрі емоцій – від радості й умиротворення до тривожності

та незадоволення. Самооцінка стану здоров'я ґрунтується на сенсорних сигналах організму, відчутті фізичного комфорту або дискомфорту, а також на усвідомленні власної здатності володіти тілом і керувати його ресурсами. У психології це описується через поняття «схеми тіла» – внутрішнього образу фізичного «Я», що формується у взаємодії з середовищем та у процесі діяльності.

Емоційна оцінка може мати різну інтенсивність: одні люди більш чутливі до змін у фізичному стані та наділяють їх значною емоційною цінністю, інші ж схильні знецінювати сигнали організму, ігнорувати дискомфорт. Такий підхід визначає індивідуальний стиль здоров'язбереження: від уважного та системного ставлення до здоров'я до байдужого і пасивного. Важливо також зазначити, що емоційне ставлення формується під впливом морально-духовних характеристик особистості: людина з високим рівнем духовної зрілості зазвичай більш уважна й відповідальна щодо власного здоров'я, оскільки сприймає його як цінність не лише для себе, а й для інших.

3. Конативна складова. Це практичний рівень, який охоплює конкретні дії та зусилля, спрямовані на збереження і відновлення здоров'я. Саме тут проявляється активна життєва позиція людини: від вибору способу харчування і режиму дня до занять фізичною культурою, проходження медичних оглядів, використання реабілітаційних практик. Конативна складова є найвищим рівнем відображення ставлення до здоров'я, оскільки вимагає вольових зусиль і дисципліни. Людина, яка усвідомлює цінність здоров'я, здатна сформувати власну систему дій, що забезпечує контроль його стану, профілактику захворювань і своєчасне відновлення.

У дослідженні було застосовано різні методи – оцінювання, самооцінювання, анкетування, опитування, експертні оцінки. Критеріями розвитку суб'єктивної концепції здоров'я стали: рівень розвитку окремих складових (високий, середній, низький), цілісність концепції (представленість усіх компонентів) і гармонійність (узгоджене співвідношення рівнів розвитку). Результати показали, що лише 5% досліджуваних мають високий рівень розвитку СКЗ, 34% – середній, тоді як більшість перебувають на низькому рівні. Це свідчить про недостатню сформованість індивідуальних стратегій здоров'язбереження у значної частини людей.

На основі емпіричних даних були виділені функції суб'єктивної концепції здоров'я: контроль стану організму (суб'єктивний і за допомогою медичної діагностики); збереження і розвиток здоров'я через здоровий спосіб життя та фізичну активність; своєчасне відновлення після стресів чи захворювань; удосконалення методів оздоровлення і створення власних систем реабілітації; переосмислення ролі здоров'я в контексті щастя, благополуччя та самореалізації; акумуляція мотивації для послідовної діяльності у сфері здоров'язбереження.

Типологія суб'єктивної концепції здоров'я охоплює п'ять рівнів:

- ідеальний – системність і безперервність зусиль;
- оптимальний – повне охоплення основних функцій без доведення до ідеалу;
- ситуативно-оптимальний – активність лише в окремих життєвих ситуаціях;
- неоптимальний – несистемність, відсутність сталих стратегій;
- патологізуючий – повна відмова від контролю та дій щодо здоров'я, нездоровий спосіб життя.

Суб'єктивна концепція здоров'я задає модус поведінки людини, визначає рівень її відповідальності й готовності діяти задля власного благополуччя. Вона пов'язана з образом тіла, який виступає центральним чинником у формуванні фізичного та психологічного самопочуття. Образ тіла визначає особливості поведінки, міміки, рухів і навіть загальну енергетику особистості (Chipperfield, 1992, с. 480).

Важливо підкреслити, що ефективність реалізації концепції залежить від наявності мотивації та внутрішньої дисципліни. У сучасному суспільстві саме відсутність сталої мотивації до здорового способу життя є одним із головних бар'єрів для формування гармонійної концепції. Людина часто усвідомлює цінність здоров'я лише в момент його втрати, що знижує профілактичний потенціал індивідуальної концепції.

Конструктивність індивідуальної концепції проявляється на кількох рівнях: сенситивному (відчуття фізичного комфорту, енергійність), емоційному (насолюда станом здоров'я, адекватна самооцінка), когнітивному (обізнаність, розуміння ролі здоров'я), ціннісно-мотиваційному (усвідомлення місця здоров'я в системі особистісних пріоритетів). Лише поєднання всіх цих рівнів формує гармонійний підхід до збереження здоров'я.

Важливо також враховувати соціокультурний вимір формування суб'єктивної концепції здоров'я. Кожна людина з дитинства засвоює певні уявлення про здоровий спосіб життя, які передаються через родину, освітні заклади, засоби масової інформації та соціальне середовище. Саме ці установки впливають на подальшу здатність індивіда усвідомлювати власні потреби, визначати пріоритети у сфері здоров'я та обирати адекватні стратегії його збереження і зміцнення. Таким чином, концепція здоров'я особистості завжди формується на перетині індивідуальних, соціальних та культурних чинників.

Окремої уваги заслуговує вплив психологічних особливостей на розвиток індивідуальної концепції здоров'я. Люди з високим рівнем самоусвідомлення та розвиненими навичками саморегуляції зазвичай мають більш структуровану й ефективну модель ставлення до власного здоров'я. Вони здатні не лише раціонально оцінювати свій стан, але й виробляти стратегії подолання стресу, що значно підвищує їхній потенціал до фізичної самореабілітації. У той же час відсутність сформованої концепції або її патологізуючий тип призводить до ігнорування тривожних симптомів, надмірної залежності від зовнішньої допомоги або навіть до свідомого руйнування власного здоров'я.

Не менш значущим є і професійний аспект. У багатьох сферах діяльності, особливо пов'язаних з високим рівнем фізичного чи психоемоційного навантаження, індивідуальна концепція здоров'я виступає ключовим чинником збереження працездатності. Працівники, які усвідомлюють важливість регулярного відновлення, вчасної діагностики та профілактичних заходів, демонструють більш високий рівень ефективності, адаптивності та довголіття у професійній діяльності. Це свідчить про те, що розвиток суб'єктивної концепції здоров'я має не лише індивідуальне, а й суспільне значення, адже безпосередньо впливає на соціальну продуктивність і якість життя населення загалом.

Висновки та перспективи подальшого дослідження. Суб'єктивна концепція здоров'я є складним багаторівневим утворенням у структурі самосвідомості людини. Вона охоплює когнітивні уявлення, емоційно-оцінні переживання та конативні дії, які разом формують цілісне ставлення до власного здоров'я. Дослідження показало, що у більшості людей концепція здоров'я розвинена недостатньо, що знижує ефективність здоров'язбережувальної поведінки.

Розуміння власного стану, його оцінка та практична реалізація стратегій збереження і відновлення здоров'я визначають якість життя людини, її здатність до самореалізації та адаптації. У перспективі вивчення суб'єктивної концепції здоров'я відкриває можливості для розробки індивідуальних програм реабілітації, профілактики захворювань та формування культури здорового способу життя.

Отже, концепція здоров'я особистості виступає не лише науковим поняттям, а й практичним інструментом, що дає змогу кожній людині краще усвідомити свої ресурси, відповідально ставитися до них та активно формувати власне майбутнє.

Література

- Богучарова О. І.** Внутрішня картина здоров'я як умова формування особистості (спроба проблематизації). Збірник наукових праць Інституту психології ім. Г. С. Костюка АПН України, IV, 2002. 11–20.
- Заболоцька С.** Внутрішня картина здоров'я особистості. Психічне здоров'я персоналу освітніх організацій та його профілактика: матеріали Всеукраїнського науково-практичного семінару. Кам'янець-Подільський : Подільський спеціальний навчально-реабілітаційний соціально-економічний коледж, кафедра соціальної роботи та психології. 2020. С. 13–15.
- Савчин М. В.** Здоров'я людини: цілісне (осмислення та аналіз) дослідження: монографія. К. : Академвидав, 2019. 329 с.
- Chipperfield J. G.** Incongruence between health perceptions and health problems: Implications for survival among seniors. *Journal of Aging and Health*. 1993. 5. 475–496.
- Idler E. L., Kasl S.** Health perceptions and survival: Do global evaluations of health status really predict mortality? *Journal of Gerontology: Social Sciences*. 1991. 46. P. 55–65.
- McCallum J., Shadbolt B., Wang D.** Self-rated health and survival: A 7-year follow-up study of Australian elderly. *American Journal of Public Health*. 1994. 84. 1100–1105.

References

- Bohucharova, O. I.** (2002). Vnutrishnia kartyna zdorov'ia yak umova formuvannia osobystosti (sproba problematyzatsii) [The internal picture of health as a condition for personality formation (an attempt

of problematization)]. *Zbirnyk naukovykh prats Instytutu psykholohii im. H. S. Kostiuka APN Ukrainy* – Collection of Scientific Works of the H. S. Kostyuk Institute of Psychology of the Academy of Pedagogical Sciences of Ukraine, IV, 11–20 [in Ukrainian].

Zabolotska, S. (2020). Vnutrishnia kartyna zdorov'ia osobystosti [Internal picture of a person's health]. *Psykhychnе zdorov'ia personalu osvitynikh orhanizatsii ta yoho profilaktyka: materialy Vseukrainskoho naukovo-praktychnoho seminaru* – Mental health of educational organization personnel and its prevention: materials of the All-Ukrainian scientific and practical seminar. Kam'ianets-Podilskyi: Podilskyi Special Educational-Rehabilitation Socio-Economic College, Department of Social Work and Psychology (pp. 13–15). [in Ukrainian].

Savchyn, M. V. (2019). Zdorovia liudyny: tsilisne (osmyslennia ta analiz) [Human health: a holistic (thinking and analysis) study] K.: Akademvydav [in Ukrainian].

Chipperfield, J. G. (1993). Incongruence between health perceptions and health problems: Implications for survival among seniors. *Journal of Aging and Health*, 5, 475–496. [in English].

Idler, E. L., & Kasl, S. (1991). Health perceptions and survival: Do global evaluations of health status really predict mortality? *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 46, 55–65 [in English].

McCallum, J., Shadbolt, B., & Wang, D. (1994). Self-rated health and survival: A 7-year follow-up study of Australian elderly. *American Journal of Public Health*, 84, 1100–1105 [in English].

Дата надходження статті: 26.09.2025

Дата прийняття статті: 26.10.2025

Опубліковано: 28.11.2025