# ВІСНИК

## КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

### СЕРІЯ: СОЦІОЛОГІЯ. ПСИХОЛОГІЯ. ПЕДАГОГІКА

Випуск 2

КИЇВСЬКИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені ТАРАСА ШЕВЧЕНКА

# ВІСНИК

# КИЇВСЬКОГО УНІВЕРСИТЕТУ

## СЕРІЯ: СОЦІОЛОГІЯ. ПСИХОЛОГІЯ. ПЕДАГОГІКА

Випуск 2

КИЇВ — 1996

У віснику містяться результати нових досліджень у галузі соціології, психології, педагогіки.

Для наукових працівників, викладачів, студентів.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:
В. І. ВОЛОВИЧ, *д-р філософ. наук, проф. (голова ред.)*, А. П. ГОРБАЧИК, *канд. фіз.-мат. наук, доц., (заст. голови редколегії)*, В. П. КАЗМІРЕНКО, *д-р психол. наук, проф., (заст. голови рещдколегії)*, О. В. РУДОМІНО-ДУСЯТСЬКА, *канд. психол. наук, доц., (відп. секр.)*, Л. Ф. БУРЛАЧУК, *д-р психол. наук, проф.*, Л. В. ГУБЕРСЬКИЙ, *д-р філос. наук, проф.*, Л.Г.КОВАЛЬ, *д-р педагог. наук, проф.*, КОРНЕВ М. Н., *канд. психол. наук, доц.*, В. І. ТАРАСЕНКО, *д-р соціол. наук, проф.*, Ю. Л. ТРОФІМОВ, *д-р психол. наук, проф.*

ВІДПОВІДАЛЬНИЙ ЗА ВИПУСК:
КАЗМІРЕНКО В. П., *д-р психол. наук, проф.*

АДРЕСА РЕДАКЦІЙНОЇ КОЛЕГІЇ:
252017, МСП, Київ, вул. Володимирська, 64, Київський університет, кафедра загальної та інженерної психології, тел. 221-32-25.

ISBN 5-87534-159-9

**КОРНІЄНКО О. В.,**
*канд. психол. наук*

# ЗДОРОВ'Я "ПРАКТИЧНО ЗДОРОВОЇ" ЛЮДИНИ ЯК ПРОБЛЕМА ФОРМУВАННЯ НАУКИ ВАЛЕОЛОГІЇ

Необхідність виділення поняття "здоров'я здорової" людини і пошук шляхів його формування і збереження обумовлений декількома причинами.

*Перше* — первинна медична профілактика, гігієна, санологія традиційно орієнтовані на лікування, дослідження клінічних особливостей хвороби людини — "людинопатологію" (Давидовський І. В., 1962; Олійник С. Ф., 1967; Павленко С. М., 1968). Такий підхід знайшов відображення в статті "Великої медичної енциклопедії": "Медицина — одна із стародавніх наук, мета якої лікування і профілактика хвороб людини, в якій зовсім немає слова здоров'я".

*Друге* — класична охорона здоров'я бачить свої досягнення в підвищенні кількості відвідувань поліклінік, викликів швидкої допомоги, обсягів госпіталізації. В результаті цієї діяльності число хворих не зменшується, а підвищується. Кожного року виявляються нові види вірусних, інфекційних, психосоматичних захворювань з етиологією, що погано діагностується. Очевидно, виключно шляхом лікувальної медицини, поліклінічної охорони здоров'я далі йти не можна.

*Третє* — необхідно повернутися обличчям до ще не хворих людей всіх вікових категорій і зайнятися первинною профілактикою як самою головною справою медицини і охорони здоров'я. Це завдання не входить в рамки медицини; тому потрібна не альтернативна, а подружня медицині наука.

*Четверте* — в основі науки про здоров'я повинна лежати наука про здорову людину, яка живе в реальному і складному світі, насиченому стресовими впливами навколишнього біосоціального середовища, шкідливими для його здоров'я, і приводить до третього (проміжного) стану між здоров'ям і хворобою.

*П'яте* — нова міждисциплінарна наука про здоров'я має назву валеологія (від лат. Valeo — "бути здоровим"). Цей термін вперше

© О.В. Корнієнко, 1996

з'явився в публікаціях (Брехмана І. І., 1980; Войтенко В. П., 1991; Гончаренко М. С., 1995; Севастьянової Н. Г., 1995). Автори вважають, що наука про здоров'я повинна бути інтегральною, яка народжується на межі з екологією, філософією, релігією, біологією, медициною, психологією, педагогікою та іншими науками.

На основі визначених аспектів актуальності порушеної проблеми була сформульована *мета дослідження*, яка полягала в проведенні порівняльного аналізу етапів формування понять про здоров'я, хворобу в античності, середні віки, епохи Просвітництва, Відродження, сучасності.

За *гіпотезу* ми прийняли допущення про те, що більшість людей перебувають у проміжному (психосоматичному) стані між здоров'ям і хворобою, який визначає ефективність проявів здоров'я на різних рівнях індивідуальності: фізичному, психофізіологічному та психологічному.

*Основними завданнями* дослідження, пов'язаними з визначеною метою, були:

1. Теоретико-методологічний аналіз понять здоров'я, проміжного хворобливого стану, хвороби (філософсько-психологічні, соціальні, медико-біологічні, психологічні аспекти) за античними та сучасними науковими даними.

2. Пошук шляхів обгрунтування необхідності і розвитку валеології як міждисциплінарної науки про здоров'я "здорової людини".

*Філософсько-психологічний* аспект данної проблеми починається з визначення поняття здоров'я, хвороби в працях лікарів-філософів *античності*, таких як Алкмеон, Гіпократ, Арістотель, Герофіл (Чікін С. Я., 1990). Під здоров'ям вони розуміли "рівновагу різних сил... і знання про те, який стиль життя необхідно вести людині", про хворобу міркували як про порушення балансу сил... чи перевагу деяких з них, тобто наявність психофізіологічного функціонування організму.

Представники *східної* медицини, серед яких роботи таких спеціалістів, як Serizawa K. (1976), Yamamoto S. (1986), Jussawalla I. (1988), Ramachrake Y. (1987), Лувсан Г. (1990) за основу розуміння здоров'я і хвороби пропонують взяти концепцію "Ін-ян", тобто "динамічного стану, в якому гармонійно поєднується розумове, фізичне і духовне життя залежно від природних принципів, принятих у індивідуальному житті".

В епоху *Просвітництва,* за даними Фрома Е. (1990), підходи до

цієї проблеми були пов'язані із спробами встановити умови людського щастя. Щастя можна досягнути тільки тоді, коли людина стане внутрішньо вільною, і тільки тоді вона буде дійсно психічно здоровою. Спіноза Б. (1957), наприклад, говорив, що психічне здоров'я є свідоцтвом правильного стилю життя відповідно до вимог людської природи.

*Сучасні західні* вчені пропонують різні концепції існування передумов здоров'я. Buhler C. (1960), Gehlen A. (1961), Франкл В. (1990) зійшлись в думках про те, що функціонування здорового організму обумовлене чередуванням релаксації та підтриманням напруження.

Велику психотерапевтичну та психогігієнічну цінність має впевненість людини в тому, що їй є ради чого жити. Це сприяє не тільки фізичному, а й психічному здоров'ю, навіть продовжує і зберігає життя (Freud Z., 1922; Kotchen T., 1960; Ніцше Ф., 1990).

Про важливість підходів в роботі з хворими людьми багато писав Швейцер А. (1992). Він стверджував, що пацієнту можна допомогти вижити тільки в тому випадку, коли його життя буде наповнене яким-небудь сенсом і будуть визначена мета його існування та поставлене життєве завдання.

Аналіз публікацій *вітчизняних* фахівців починається з визначення здоров'я у "Великій радянській енциклопедії" (1972) як "природного стану організму, врівноваженого з навколишнім середовищем і відсутністю яких-небудь хворобливих змін". Петровський В. В. (1973) розширив попередню думку, і додав... "наявність повноцінного, гармонічно розвинутого фізичного, психічного і морального стану людини, яке дає їй змогу без будь-яких обмежень здійснювати суспільну і трудову діяльність. Баранов А. В. (1986) в свою чергу здоров'я пов'язував з енергетичними показниками сили і витривалості. До філософських основ цього поняття схиляється Смірнов І. Н. (1987). Він визначає здоров'я "як повнокровне існування людини, в результаті якого життя і діяльність сприймається нею як природний саморозвиток сутністних властивостей і якостей".

Інші представники сучасної медицини (Іванюшкін А. Я., 1982; Казначеєв В. П., 1983) розглядають здоров'я і хворобу з точки зору їх наукового змісту і ціннісного сенсу. Перший автор пропонує чотири рівні описування цієї цінності: біологічний, соціальний, особистістний, психологічний; другий висуває поняття "здоров'я

популяції". Лісіцин Ю. П. (1982; 1987), Венедиктов Д. Д. (1987), роздумуючи про сутність понять "індивідуального", "суспільного" здоров'я, виявили взаємозв'язок між індивідуальним рівнем кожної людини — ("одиничне"), здоров'ям групи чи популяції — ("особливе") і здоров'ям народонаселення — ("загальне").

За думкою Войтенко В. П. (1991), широкої популярності набуло визначення здоров'я, дане в статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ): "Здоров'я — це стан повного фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів".

В працях *сучасних зарубіжних* авторів формувались підходи до розуміння здоров'я і хвороби з урахуванням соціокультурної динаміки адаптації людини до умов навколишнього середовища, міжособистістних відносин, особливостей професійного відбору.

Goldsmisth Ed. (1980), Zikmund V. (1992) під здоров'ям розуміють такий стан організму, який сприяє розвитку, підтриманню, збереженню та оптимальному функціонуванню і взаємодії організму із середовищем, підкреслюючи при цьому основну роль свідомості людини як тривалу здатність до відновлення після хімічних, фізичних, інформаційних, психологічних чи соціальних впливів.

Здоров'я і хвороба, за Engel C. (1977), є по суті біопсихосоціальними формуваннями. Currer C. (1989) вважає, що здоров'я можна розглядати як певний обсяг життєвих проявів чи джерело існування. Позитивні прояви здоров'я можуть бути розподілені на декілька груп, які разом складають одне ціле. Наприклад, Ware J. (1987) під здоров'ям розуміє завершеність соціальних цілей і загальне почуття добробуту.

Складовою і невід'ємною частиною загального стану здоров'я людини є *проблема збереження її психічного здоров'я*. Автори пропонують різні концепції психосоматичного здоров'я, спрямовані як на теоретичні розробки, так і на рекомендації практичного характеру (Квасенко А. В., Зубарев Ю. Г., 1980; Sartorius N., 1983; Taylor S., Brown J., 1988; Watson D., Pennebaker J., 1989; Пезешкіан Н., 1991).

*Соціальний* аспект значення феномена здоров'я свідчить про необхідність єдиного знання про людину, яке буде базуватися на збереженні специфіки наукових дисциплін в комплексному підході до людини (Rorrester J., 1971; Ігнат'єв В. Н., 1981; Дубінін Н. П., Фролов Ш. Т., 1983). Одним із найважливіших завдань цієї науки

буде аналіз "якості" народонаселення, під яким Капіца П. Л. (1981) розумів комплекс медико-генетичних характеристик життя людей: їхнє фізичне здоров'я, рівень розвитку інтелектуальних здібностей, психофізіологічний комфорт життя тощо. В той же час загальноприйнятого наукового підходу для вирішення цієї проблеми, ще немає. Між дослідженнями проблем, пов'язаних із здоров'ям і фізичною активністю людини, і щоденною практикою залишається значний розрив.

В цьому зв'язку *проблема здорового способу* життя заслуговує особливої уваги, тому і закономірно спостерігається підвищення соціально-психологічної цінності здоров'я людини (Лісіцин Ю. П., Царегородцев Г. І., 1986; Зуєв К. А., 1990). За думкою Степанова А. Д., Ізуіткіна Д. А. (1981) здоровий спосіб життя — це типові і суттєві для данної суспільно-економічної формації стилі життєдіяльності людей, які укріплюють адаптивні можливості організму та сприяють повноцінному виконанню людиною соціальних функцій і досягнення активного довголіття.

Аналіз *медико-біологічної* сутності данної проблеми відкривається працями Чазова Е. І., 1988; Макарова Ю. О., 1989; Брехмана І. І., 1990; Войтенко В. П., 1991, в яких іде мова про необхідність роботи із здоровими чи відносно здоровими людьми, бо "нехвора" людина залишається на периферії лікарських інтересів. Провідні фахівці в сфері соціальної гігієни (Сотнікова І. Е., Кіріленко Т. Г., Лоранський Д. Н., 1989 із приорітетних напрямів у медичній науці і практиці на перших місцях виділили методологію і критерії оцінки індивідуального і суспільного здоров'я, укріплення і охорону здоров'я здорових.

*Психологічні аспекти* здоров'я людини пов'язані з аналізом даних про розповсюдження передхворобних психосоматичних розладів, так званого третього стану між здоров'ям і хворобою. За даними Семічева С. Б. (1987), психічні розлади були діагностовані у 20-26%, помірні симптоми (третій стан) — у 40-62% і вільних від будь-яких порушень було 13-25% обстежених людей. Тополянський В. Д., Струковська М. В. (1986) писали про те, що не меньше 50% хворих, які звертаються з соматичними скаргами в поліклініки та стаціонари, є практично здоровими людьми, вони тільки мають потребу в корекції емоційного стану; у мінімум як 20% осіб з дійсно соматичними стражданнями значну роль відіграють невротичні риси.

Таким чином, більше половини практично здорових людей

знаходяться в психосоматичному (третьому) стані, коли людина розпоряджається тільки частиною, частіше меньшою, здоров'я і психосоматичних можливостей закладених природою, вважають Evans W., Kline N., 1969; Казначеев В. П., 1980; Волков Г. Д., 1983.

На сьогоднішній день сучасне суспільство особливо гостро відчуває невирішеність проблеми *психосоціальних кризів життя людей середнього віку* (Mussen R., et all., 1979; Fulder S., 1980; Казначеев В. П., 1983; Кабанов М. М., 1989). Ці автори стверджують, що в усьому світі підвищується кількість так званих нетипових передхворобних станів, в тому числі психічних. Ось чому підвищується інтерес до вивчення проблем стресу, кризових екстремальних станів і навчання нетрадиційним методам розвитку, корекції та підтримання психосоматичного здоров'я на індивідуальному, міжособистісному, суспільному рівнях.

Вищесказане викликає закономірну необхідність в пошуках шляхів інтеграції нової науки валеології до великої сім'ї наук, пов'язаних із всебічним вивченням здоров'я здорової людини: її минулого, сучасного буття і тенденцій розвитку на початку двадцять першого століття.

## ЛІТЕРАТУРА


1. *Брехман И. И.* Валеология — наука о здоровье. М., 1990. С. 29—30, 69, 71.
2. *Войтенко В. П.* Здоров'я здорових. К., 1991. С. 24, 38.
3. *Давидовский И. В.* Проблемы причинности в медицине: Етиология. М., 1962.
4. *Спиноза Б.* Избран. произв.: В 2 т. М., 1957. Т. 1: "Етика". Ч. 4. С. 402—453.
5. *Франкл В.* Человек в поисках смысла. М., 1990. С. 65, 67, 75—76, 182—183.
6. *Чикин С. Я.* Врачи-философы. М., 1990. С. 7—13, 37—38, 84.
7. *Serizawa K.* Tsubo Vital points for Oriental Therapy. Japan, 1976. P. 29—37, 41—44, 84—85.
8. *Zikmund V.* Health and disease: Biological, psychological and social aspects // Studia Psychologica, 34. 1992. N 2. P. 101—112.