

ЗДОРОВ'Я ЯК ПСИХОСОЦІАЛЬНА ПРОБЛЕМА

Ірина БУРЛАКОВА

Copyright © 2007

Постановка проблеми дослідження. Репродуктивне здоров'я – прояв явища здоров'я загалом. Прагнучи окреслити найважливіші риси репродуктивного здоров'я, простежити вплив визначальних факторів, треба враховувати те, як проявлятиметься загальнофеноменологічне тло – соціальне та психофізіологічне здоров'я. Про актуальність цієї проблеми говорити зайве. Вона, безумовно, має як соціальне, так і суто наукове значення. Адже у процесі життєдіяльності людина поставила себе у вельми скрутні екологічні та ціннісні умови. Про це йдеться в багатьох наукових працях. Зокрема, Г.Л. Апанасенко, В.І. Вернадський, Д.Д. Венедиктов, А.М. Чернух, Ю.П. Лисищін, М. Мамардашвілі, І.Н. Смирнов, Л.П. Сущенко розкривають особливості наукового мислення, котрі як спричиняють проблему, так і можуть сприяти її розв'язанню.

Предметом дослідження є аналіз загальнопоняттєвих ознак здоров'я, а його **метою** – розкриття феноменології здоров'я. При цьому окреслюється таке коло завдань: 1) розкрити нормативно-наукові уявлення про здоров'я, 2) окреслити соціальні прояви здоров'я, 3) виокремити чинники, котрі сприяють зміцненню здоров'я.

Сутнісний зміст: розглядаються загальнопоняттєві риси терміна “здоров'я”, розкривається феноменологія цього поняття; показано, що становлення уявлень про здоров'я перебуває у площині загальних культурних цінностей, останні містять фактори, що сприяють утвердженню здоров'я, і водночас ті, що впливають на нього негативно.

Ключові слова: *здоров'я, культура, норма, цінності, патологія, соціальні умови.*

Результати теоретичного аналізу проблеми дослідження. Наприкінці ХХ століття лідери світової науки віднесли проблему здоров'я до кола глобальних, розв'язання яких зумовлює факт подальшого існування людства як біоло-

гічного виду на планеті Земля [1]. Нині в науковий обіг увійшло нове визначення – антропологічна катастрофа [2], сутність якої полягає в тому, що згідно з основним біологічним законом кожен біологічний вид вимирає, якщо змінюються умови існування, до яких він був пристосований тисячоліттями. До останнього етапу розвитку людства (початку ХХ століття) умови його існування формувала природа, і саме до цих умов організм людини пристосовувався біологічно упродовж попереднього еволюційного періоду. Але з того часу, як людина охопила своєю діяльністю майже всю планету, вона почала істотно змінювати обставини своєї життєдіяльності [3]. Ці зміни в останній чверті минулого століття, як свідчать наукові дослідження, набули катастрофічного масштабу [4]. За даними медичної статистики має місце істотне зростання показників захворюваності і смертності, котре вчені пов'язують з негативними процесами планетарного масштабу [5].

Водночас виявлена обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, і, природно, вивчають його як складний феномен глобального значення. На сьогодні здоров'я – це також філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорії, й одночасно об'єкт споживання і вкладення капіталу. Зокрема, доведено, що стан системи охорони здоров'я спричинює в середньому лише 10% усього комплексу впливів, а решта 90% припадає на екологію (20%), спадковість (20%), і найбільше – на умови і спосіб життя (приблизно 50%).

У роботі “Соціальні технології культивування здорового способу життя людини” Л.П. Сущенко проводить досить детальний аналіз відомих поглядів, визначень та підходів до витлумачення поняття “здоров'я”. На її

думку, нині все більше утверджується погляд, відповідно до якого здоров'я визначається взаємодією біологічних та соціальних чинників, тобто зовнішні впливи опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем. Існує визначення здоров'я як стану оптимальної життєдіяльності людини. Загалом авторкою аналізується понад 200 визначень поняття "здоров'я". Однак дискусія з цього приводу триває. Проте важливо зауважити, що здоров'я людини не зводиться до її фізичного стану, а передбачає психоемоційну врівноваженість, оптимальне соціальне і духовне життєфункціонування.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, котрий інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані між собою і саме у єдності визначають загальний стан здоров'я людини. Для зручності вивчення, полегшення методології дослідження цього феномена доречно диференціювати поняття про фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я. Цей принцип диференціації був закладений у групування індикаторів опитування з урахуванням відповідного змісту кожної сфери.

До сфери *фізичного* здоров'я відносять такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму за різних умов спокою, руху, взаємодії з довкіллям, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

До сфери *психічного* здоров'я належать індивідуальні особливості перебігу психічних процесів і властивостей людини, наприклад, її збудженість, емоційність, чутливість. До того ж психічне життя особи наповнене потребами, інтересами, мотивами, стимулами, установками, цілями, уявленнями, почуттями та ін. Закономірно також, що психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники зумовлюють особливості конкретно-ситуативної дії індивідуальних реакцій, вірогідність афектів, стресів, фрустрацій.

Духовне здоров'я залежить від психодуховного світу особистості, зокрема, наповнення психокультурного досвіду людства через сферу освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність,

життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей у контексті прийнятих ідеалів і світогляду – все це визначає стан духовного здоров'я окремого громадянина.

Соціальне здоров'я залежить від економічних чинників, реальних стосунків індивіда із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, з якими створюються соціальні зв'язки, праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. Впливають на нього міжнетнічні стосунки, вагомість відмінностей у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на життєфункціонування народного загалу взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної захищеності чи незахищеності, котре безпосередньо позначається на здоров'ї конкретної людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я спричинене характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя у певному вітакультурному просторі – економічній, політичній, соціальній, духовній.

Зрозуміло, що насправді всі чотири складові – соціальна, духовна, фізична, психічна – діють одночасно, і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена. Позитивними передумовами останнього є вісім чинників – мир, дах над головою, соціальна справедливість, освіта, харчування, прибуток, стабільна екосистема, сталі ресурси. Ті з передумов, наявність, відсутність чи недостатність яких у цілому або частково можна визначити засобами опитування, відображають відповідні індикатори.

Поняття миру розуміється ширше, ніж відсутність стану війни в державі. Очевидно, що відсутність мирних стосунків усім'ї, конфлікти з ближнім оточенням, на роботі, де працює людина, наявність надмірної боротьби у громаді або з-поміж громадами (міжетнічні та міжконфесійні конфлікти) суттєво зашкоджують позитивній дії усіх вищезазначених складових здоров'я.

Поняття "даху над головою" дещо більше, ніж наявність будь-якої домівки. Потрібен певний рівень побутових умов, сталість майнових правовідносин, дія інших чинників, що забезпечують відчуття впевненості у майбутньому щодо захисту власного майна від можливих негараздів природного чи соціумного походження. Важливим тут є рівень розвитку

соціальних інституцій, функціонування яких уможлиблює відчуття захищеності особистості та її майна (правопорядку, аварій, надзвичайних ситуацій тощо).

Наявність цих передумов здоров'я гарантує всім громадянам однакової можливості доступу до послуг соціальних інституцій, рівні громадянські, майнові, соціальні права, неможливість обмежень законних прав та інтересів людини з боку будь-яких силових, владних чи політичних структур. За цих обставин людина почуває захищеність і впевненість у майбутньому, а також зреалізовує рівні (в межах чинного законодавства) потенційні можливості в задоволенні своїх потреб і здібностей, набутті гідного соціального статусу незалежно від расових, національних, релігійних, майнових, статевих, вікових ознак. Незалежно від ступеня використання цих можливостей конкретними громадянами, сам факт їх наявності у суспільстві справляє позитивний вплив на стан індивідуального і громадянського здоров'я.

Відомо, що рівень здоров'я пов'язаний із якістю освіти. Крім того, піклування про власне і громадське здоров'я неможливе без знання того, чому і як це робити. Чим ширше знання основних природничих, наукових, філософських, гуманітарних положень, тим більше можливостей створювати у суспільстві системне уявлення про сферу здоров'я взагалі. Просвітництво у цій справі передбачає і як надання інформації, і як навчання методам, прийомам і навичкам здорового способу життя, і як виховання в атмосфері безумовного пріоритету цінностей індивідуального і громадського здоров'я в усіх його проявах, сферах, рівнях.

Зміст поняття "здоров'я" треба розглядати не тільки утилітарно, тобто як засіб ліквідації почуття голоду або мінімальної підтримки життєдіяльності організму, а й багатопараметрично – як доступ широких верств населення до споживання якісної питної води, потрібної кількості вітамінів, мікроелементів, протеїнів, жирів, вуглеводів, продуктів підвищеної біологічної цінності, фітопродуктів, спеціальних продуктів і харчових добавок, що поліпшують стан здоров'я і протидіють природному перебігу процесу старіння людини. Сюди також слушно віднести наявність фінансових можливостей для забезпечення не тільки мінімальних потреб існування, а й для створення в суспільстві послуг і товарів, необхідних для здорового способу життя, забезпечення їх широкого споживання.

Аналізоване поняття змістовно охоплює запобігання вичерпанню енергоресурсів, корисних копалин, виробничої сировини, а відтак його вживання передбачає зважене господарювання щодо фінансових і матеріальних ресурсів країн, громад, окремих людей, незадіяних ресурсів виробництва, матеріалів та інструментів, інтелектуального потенціалу, опертя на громадські і приватні ініціативи.

У цьому психологічному контексті важливу роль відіграє поведінка як одна з основних детермінант здоров'я. Так, результати спеціальних досліджень, проведених у 70-х роках ХХ століття у США з метою кількісної оцінки впливу різних чинників на здоров'я, виявили, що група чинників, названих "бігевіоральними", постійно випереджувала інші. І в наш час найважчі хвороби у розвинутих країнах головно пов'язані з індивідуальними звичками, які сукупно називають способом життя.

Звіт ВООЗ про здоров'я у світі 1995 року підтверджує ці дані і свідчить, що захворювання та стани, пов'язані із способом життя людини, є причиною 70–80% смертності в розвинутих країнах і приблизно 40% – в країнах, які розвиваються. Причому в останніх ситуація погіршується. Кількість зазначених захворювань зростає через те, що мають місце негативні зміни в харчуванні та поведінці середнього класу. До того ж розвиток цивілізації породжує такі зміни у способі життя, які підвищують ступінь ризику виникнення так званих "хвороб сучасної цивілізації", що найбільш розповсюджені в індустріально розвинутих країнах. Це, зокрема, захворювання серцево-судинної системи, окремі типи онкологічних захворювань та ожиріння. Багато з них зумовлені цілою низкою психосоціальних та інших чинників.

Поведінкові чинники можуть бути як сприятливими, так і шкідливими для здоров'я, що залежить від вибору конкретною особою способу життя. Вони діють безпосередньо через спосіб життя або опосередковано – через економічні чи соціоекономічні умови, які, безперечно, є основною причиною того чи іншого стану здоров'я окремої людини. Отож розуміння феномена здоров'я змістовно походить від визначення поняття "здоровий спосіб життя" (ЗСЖ), тобто всього того в людській діяльності, що стосується збереження і зміцнення здоров'я, що сприяє виконанню особою своїх громадянських функцій (праці, відпочинку, побуту, дозвілля тощо).

Складові ЗСЖ містять різноманітні елементи, що стосуються усіх вищезгаданих сфер здоров'я – фізичної, психічної, соціальної і духовної. Найважливіші з них – харчування, побут (якість житла, умови для пасивного й активного відпочинку, рівень психічної і фізичної безпеки на території життєфункціонування), умови праці (безпека не тільки у фізичному, а й психічному аспекті, наявність стимулів та умов професійного зростання), рухова активність (фізична культура і спорт, використання засобів різноманітних систем оздоровлення, спрямованих на підвищення рівня фізичного розвитку, його підтримку, відновлення сил після фізичних і психічних навантажень).

Для усвідомлення ЗСЖ важливі поінформованість і можливість доступу до спеціальних профілактичних процедур, котрі покликані уповільнювати природний процес старіння, наявність належних екологічних та інших умов, що стосуються переважно не тільки фізичного і психічного, а й соціального і духовного здоров'я.

Тенденції розвитку країн колишнього Радянського Союзу протягом 80-90-х років минулого століття змусили суспільство по-новому поставитися до складових здоров'я та формування ЗСЖ, щонайперше молодого покоління. Це має бути пріоритетом державної соціальної політики, яка передбачає: 1) вивчення уявлень молоді про ЗСЖ та розробку методів оцінки здоров'я окремої людини; 2) формування свідомості та культури такого способу життя; 3) розробку відповідних методик навчання; 4) впровадження соціальних програм культивування ЗСЖ та збереження здоров'я; 5) впровадження системи скринінгу і моніторингу здорового стилю життя молоді.

Одну з оригінальних концепцій якості життя розроблено в Центрі здоров'я Торонтського університету (Канада) у межах проекту Міністерства громади та соціальних послуг м. Онтаріо. Вона базується на визначенні "якості життя" у психології, соціології та філософії. У підсумку модель якості життя охоплює дев'ять сфер, об'єднаних у три більш загальні категорії: а) стан особи (фізичний, психологічний і психічний), б) навколишнє середовище (соціальне довкілля, екологічне оточення, локальна громада), в) наявна інфраструктура (можливості власного розвитку, проведення вільного часу, наявність роботи та можливість працевлаштування). Кожна з цих складових розглядається як пропозиція зреалізування певних можливостей для молоді людини, котра може

максимально скористатися ними заради досягнення добробуту. Відтак якість життя визначається ступенем задоволення особою найважливіших потенцій її життя.

Отже, ЗСЖ фіксує важливість для людини таких питань: чи має вона знання про здоровий спосіб життя?, чи є можливості отримати ці знання?, чи знає особа, де отримати потрібні знання?, чи доступні ці джерела для неї?, чи достатній рівень її підготовки, щоб скористатися відповідними знаннями для порівняння свого життя із принципами ЗСЖ?, та ін.

ВИСНОВКИ

Психофізичний стан людини, навколишнє середовище і наявна інфраструктура – основні категорії моделі якості життя, що витлумачуються як індикатори здорового способу життя, а саме:

1) задоволеність своїми даними (зовнішність, тіло, успішність виконання службових обов'язків порівняно з іншим своїм статусом у колективі, у сім'ї);

2) прийняття соціального довкілля (сім'я, сусіди, родичі, колеги, товариші тощо);

3) усвідомлення соціальної напруженості (політична ситуація, довіра до керівних органів, рівень власної безпеки);

4) задоволеність можливостями (рівень заробітної плати, житло, предмети довготривалого користування, престижні речі, одяг, харчування, транспорт, освіта, робота, медичне обслуговування, заняття спортом, проведення вільного часу, спілкування, отримання інформації, сексуальні стосунки, громадська активність).

1. Венедиктов Д.Д., Чернух А.М., Лисицын Ю.П. Глобальные проблемы здравоохранения и пути их решения // *Вопр. философии.* – 1979. – №7. – С. 10–113.

2. Дильман В.М. Четыре модели медицины. – Л.: Медицина, 1987. – 288 с.

3. Пиріг Л. Медицина як інтегральна складова культури українського народу // *Українознавство: стан, проблеми, перспективи розвитку.* – К.: ВПЦ "Київський ун-т", 1993. – С. 54–56.

4. Смирнов И.Н. Здоровье человека как философская проблема // *Вопросы философии.* – 1985. – №7. – С. 83–93.

5. Патогенез болезней цивилизации / И. Шош, Т. Готи, Л. Чалаи и др. – Будапешт: Изд-во АН Венгрии, 1976. – 154 с.

6. Мамардашвили М. Сознание и цивилизация // *Как я понимаю философию.* – М.: Прогресс, 1990. – С. 107–121.

7. Бойченко В.И. Несколько слов о ноосфере // *Начало и вечность жизни.* – М.: Сов. Россия, 1989. – С. 166–188.

8. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.

9. Бойченко Т.С. Интегративный освітній курс валеології на світоглядно-методологічних засадах українознавства: Рукопис, люб'язно наданий автором праці для бібліотеки УІСД. – К., 1999. – 192 с.

10. Апанасенко Г.Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. – СПб.: МГП "Петрополис", 1992. – 123 с.