

Мирослав Савчин

Здоров'я людини

духовний,
особистісний
і тілесний виміри

Монографія

- › Теоретико-методологічні засади цілісного дослідження здоров'я людини
- › Суть, феноменологія і структура здоров'я людини
- › Критерії та емпіричні показники здоров'я людини
- › Функціональна структура, типи та рівні здоров'я людини
- › Фундаментальні чинники здоров'я людини

Мирослав Савчин

Здоров'я людини

духовний,
особистісний
і тілесний виміри

Монографія

ДРОГОБИЧ
ПП «ПОСВІТ»
2019

Рецензенти:

доктор психологічних наук, професор І. Д. Пасічник;
доктор психологічних наук, професор В. О. Васютинський;
доктор психологічних наук, професор О. І. Климишин;
доктор біологічних наук, професор М. С. Гончаренко

*Рекомендовано до друку Вченою радою
Національного університету «Острозька академія»
(протокол № 12 від 27 червня 2019 р.)*

У монографії представлено результати цілісного дослідження здоров'я людини як основної характеристики потенціалу та надійності життєдіяльності, індивідуальної цінності та суспільного капіталу. Методологічно обґрунтовано доцільність виокремлення у структурі здоров'я духовного, морального, соціального, психічного, психологічного і тілесного складників, розкрито їх сутність, критерії та емпіричні показники, зв'язки між ними, з'ясовано стратегії ставлення до здоров'я, його типи та рівні, визначено принципи та завдання поліпшення.

Адресована фахівцям у галузі охорони здоров'я, психології; буде корисна всім, хто зацікавлений у зміцненні здоров'я власного і суспільного.

ВСТУП

Здоров'я є вічною фундаментальною цінністю окремої людини та суспільства загалом. Людина переживає його як яскравий минущий стан щастя, більш чи менш усталеного благополуччя. Це переживання зазнає постійного впливу великої кількості внутрішніх і зовнішніх чинників. Розвиток інформаційних та біотехнологій, застосування програмного забезпечення усіх сфер життєдіяльності людини призвели до необґрунтованої самовпевненості людської цивілізації у своїй спроможності вирішувати нібито всі проблеми і до зменшення уваги до сутнісних проблем самої людини, зокрема її покликання, життєвої місії, інтересів, цінностей, переконань, гармонії. Цивілізація поставила завдання «редагувати» ген, створити біороботів, які звільнять людину від будь-якої діяльності. Водночас вона заганяє її у футзали зі стиснутим повітрям без вільного особистого простору, що явно не додає здоров'я. Це породжує нові складні проблеми життя людини, суспільства та цивілізації загалом, проблеми внутрішнього світу, життєвого світогляду, особистого щастя, здоров'я тощо.

Сучасне життя пропонує людині величезну кількість можливих виборів, у т. ч. духовно-ціннісних орієнтирів, моральних та соціальних норм, культури задоволень, особистісного ствердження та самореалізації, які визначають її життєвий стиль і життєвий шлях. На жаль, динамічний розвиток цивілізації загалом та українського суспільства зокрема зумовлює не лише розширення можливостей вибору цілей життєвих самовизначень, а й пропонує низку спокус, некритичне ставлення до яких може зруйнувати в людині її духовну та моральну сутність. «Лише той, хто чітко визначився у своїх жит-

тевих планах, усвідомив сенс власного життя, хто при цьому збагнув фундаментальність моральних почуттів в житті людини, здатен протистояти проявам аморальності, бездуховності — насамперед у самому собі, а також у навколишньому соціальному середовищі» [25, с. 6]. Головним фахом, головною компетенцією у XXI ст. буде здатність бути людиною, що нерозривно пов'язана з цілісним уявленням про здоров'я.

Здоров'я означає не лише відсутність хвороби. Здоровою є лише та людина, яка досягла самоусвідомлення і самореалізації, тобто внутрішньої гармонії та повноцінної життєдіяльності. За сучасними уявленнями здоров'я розглядають не як суто медичну, а як комплексну проблему, складний феномен глобального значення; як філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну і психологічну категорію; як об'єкт споживання, вкладання капіталу, індивідуальну й суспільну цінність, динамічне явище системного характеру, що постійно взаємодіє з довкіллям.

Найчастіше здоров'я людини зводять лише до соматичного здоров'я, тимчасом дедалі гостріше постають проблеми психічного (та психологічного), соціального, морального та духовного стану дітей і дорослих. У наш час набули поширення патологізація психіки та особистості людини, які на минулих історичних етапах були детерміновані дією грубої фізичної сили (фізичне насильство, знущання, катування) і головних поведінкових проявів нервової системи (сміливості, жорстокості, впертості). В останні ж два-три століття життєздатність людини майже повністю узалежнилася від витонченіших властивостей та механізмів нервової системи, які є надто вразливими до дії зовнішніх впливів, не тільки фізичних, а й психологічних, соціальних, моральних та духовних. Сучасному індивіду властива підвищена дисгармонізація, невротизація, що виражається в егоїстичності, емоційній нестійкості, зайвій рефлекторності, реактивності, тривожності, загальмованості, недостатній спроможності до самореалізації, втраті безпосередності та адекватності емоційного відгуку, свіжості сприйняття і відповідального ставлення до свого здоров'я.

За даними ЮНЕСКО, кількість психічно (і психологічно, соціально, морально та духовно) нездорових людей постійно збільшується. На тепер кожен четвертий працівник, особливо ті, чия робота передбачає взаємодію з людьми та сучасною технікою, має нервові розлади. Сам характер і зміст життя та діяльності в нинішніх умовах (інформаційне перенасичення, активне та цілеспрямоване застосування нейролінгвістичного програмування, радикальні соціаль-

но-економічні перетворення) є джерелами невротизації і психотизації, порушення не тільки психіки, а й соціальної, моральної та духовної сфер людини. Користування технічними пристроями, що володіють великою потужністю, швидкістю, тиском, змінюють природу гравітації (наприклад, часті польоти на літаках), інтенсифікація технологічних процесів, збільшення відповідальності за роботу механізмів, — усе це спричиняє високу нервову напругу, часто з патологічними наслідками. Швидкий темп життя, відчуття дефіциту часу, страх не встигнути, припуститися огріхів у роботі, зазнати покарань, штрафів, «посадовий страх» тощо призводять до серйозних психічних захворювань, нерідко зі смертельним кінцем.

На початку ХХІ ст. людина постала перед величезними викликами, бо живе в постійних стресах, які створюють цивілізація, суспільство, найближче оточення і вона сама. При цьому її адаптаційні можливості обмежені, часто вичерпуються, що призводить до руйнування потенціалу, зниження рівня здоров'я, виникнення та загострення хронічних захворювань, падіння працездатності, щасливості, втрати сенсу життя. З цієї причини постає гостра необхідність у медичній та психологічній допомозі, соціальній, моральній та духовній підтримці людини.

Надзавдання науки — допомогти людині у зміцненні здоров'я, запропонувати засоби для забезпечення повноцінного і щасливого життя, задоволення її потреб. У пропонованій монографії представлено результати цілісного осмислення, аналізу та емпіричного дослідження здоров'я, яке розглядається як основна характеристика потенціалу та надійності людини, що виявляється у розвиненості та гармонійному поєднанні автентичних духовного, морального, соціального, психологічного, психічного і тілесного складників. Здоров'я в такому трактуванні зумовлює високий рівень життєдіяльності особистості в оптимальній зоні функціонування (вчасне відновлення, збереження і примноження сил та можливостей), пристосування до умов життя і створення нових, забезпечує якість та високі результати життя і приносить їй здорові, духовно та морально виправдані задоволення; переживається як внутрішнє та зовнішнє благополуччя, щастя і стан осмисленості існування.

ЗМІСТ

ВСТУП	3
1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДОЛОГІЧНІ ЗАСАДИ ЦІЛІСНОГО ДОСЛІДЖЕННЯ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	6
1.1. Здоров'я людини як феномен	6
1.2. Автентичне знання про людину як орієнтир цілісного дослідження її здоров'я	18
1.3. Теоретико-методологічні орієнтири дослідження здоров'я людини	32
2. СУТЬ, ФЕНОМЕНОЛОГІЯ І СТРУКТУРА ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	49
2.1. Духовне здоров'я людини	49
2.2. Моральне здоров'я людини	80
2.3. Соціальне здоров'я людини	90
2.4. Психічний і психологічний виміри здоров'я людини	99
2.5. Тілесне здоров'я людини	120
3. КРИТЕРІЇ ТА ЕМПІРИЧНІ ПОКАЗНИКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	126
3.1. Критерії та показники загального здоров'я людини	126
3.2. Оцінювання складників здоров'я	128
3.3. Ставлення людини до власного здоров'я	144

4. ФУНКЦІОНАЛЬНА СТРУКТУРА, ТИПИ ТА РІВНІ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	149
4.1. Функціонально-детермінантні зв'язки між складниками здоров'я людини	149
4.2. Структура здоров'я людини	174
4.3. Типи і рівні розвитку здоров'я людини	179
5. ФУНДАМЕНТАЛЬНІ ЧИННИКИ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ	182
5.1. Загальноцивілізаційні тенденції як чинники здоров'я людини	182
5.2. Індивідуальна концепція здоров'я людини	185
5.3. Стиль життя людини як чинник її здоров'я	198
ВИСНОВКИ	205
ЛІТЕРАТУРА	214