

ТЕОРЕТИЧНІ І МЕТОДОЛОГІЧНІ ОСНОВИ ПСИХОЛОГІЇ ЗДОРОВ'Я

Наукові праці МАУП, 2013, вип. 1(36), с. 220–225

У третьому тисячолітті особливо гостро постає проблема людини та її здоров'я. Стан здоров'я є показником духовного, соціально-економічного та медико-біологічного добробуту населення, рівня цивілізованості країни. Проблематика збереження здоров'я все частіше визнається однією з пріоритетних галузей наукового знання, і за своєю практичною значущістю й актуальністю є однією з найскладніших проблем сучасних наук: медицини, психології, педагогіки. На сьогодні склалася стійка тенденція зростання ролі психології у забезпеченні здоров'я людей, що обумовило розвиток нової галузі знань — психології здоров'я.

Здоров'я є однією з базових цінностей у житті людей. Тривалий час проблема здоров'я не була пріоритетом психологічної науки. Психологія ХХ ст. здебільшого була зосереджена на аномаліях людської природи, тоді як душевне здоров'я не було головним предметом ґрунтовного вивчення.

Останніми роками, як у нашій країні, так і за кордоном, формується науковий напрям — психологія здоров'я. Ця галузь знань є синтезом психології та валеології і є міждисциплінарною наукою, привертаючи для вирішення своїх завдань психологів, лікарів, педагогів, соціальних працівників, соціологів та ін.

Історично склалося так, що психологія здоров'я претендує на умовну новизну. Тільки в другій половині минулого століття з'явилися перші розробки психологічних концепцій здоров'я (Е. Фромм, Г. Олпорт, А. Маслоу, К. Роджерс, В. Франкл, Ф. Перлз та ін.).

У кінці 70-х років минулого століття у загальному зведенні психологічних дисциплін виокремилася психологія здоров'я. Почалося її утвердження як самостійної сфери психологічних досліджень. За порівняно корот-

кий період у країнах західної цивілізації психологія здоров'я перетворилася на достатньо обширну і впливову галузь досліджень і їх практичних застосувань. Склалася стійка тенденція зростання ролі психології у забезпеченні здоров'я людей [2, 21].

Психологія здоров'я як новий науковий напрям пов'язана з появою профілактичної медицини. Профілактична медицина динамічно розвивається в усьому сучасному світі. Шлях її становлення умовно можна розділити на три етапи. На кожному етапі формулювалася своя концептуальна стратегія [2; 7; 8]. Пафос першого етапу зводився до залякування населення тими або іншими недугами, що неминуче підстерігають всякого, хто зловживає, наприклад, алкоголем або курінням, або жирною їжею і т. ін. Найяскравішою ілюстрацією зазначеного напрямку є гасло: "Один грам нікотину вбиває коня". Ця група концепцій відрізнялася, як відомо, малою ефективністю. Більше того, такий підхід до пропаганди здоров'я сам формував феномен ятрогенії, вселяючи страх захворювання, страждання від хронічних недуг. "Ятрогенія, — як зазначає Г. Нікіфоров, — це важка спадщина наукового сциєнтизму"

[7, 69]. Жити в страху бути убитим вірусом або отрутою, або ще чимось у цьому роді — це жахливий пресинг, який заважає отримувати задоволення від самого життя. У цьому негативна сторона подібної просвіти, яка таким чином формує у людини уявлення, що життя є тривалий процес самогубства. Цей етап був зорієнтований на патогенну основу чинників ризику (наркотик, нікотин, алкоголь, холестерин та ін.).

Квінтесенцією другого етапу стало звернення до розуму людини. Здорове тіло є продукт здорового розуму. Якщо ти, людина, достатньо розумна, то тобі варто поклопотатися про своє здоров'я, оскільки здоров'я — це не все, але все без здоров'я — ніщо, як казав мудрий Сократ. У цей період населенню активно надавалася об'єктивна статистика, роз'яснювалися патогенні механізми дії, пропонувалися різні моделі здорового способу життя. У кожного народу в етнічній пам'яті збереглися ті принципи здорового способу життя, які до певної міри гарантують природне існування, тобто природне старіння і природну смерть і, якщо слідувати цим принципам, можна подовжити життя, а також поліпшити його якість. Таким чином, ця група концепцій орієнтувалася на особистість [5; 6; 8].

Нарешті, сучасний, третій етап розвитку профілактичних концепцій орієнтований на початкові причини і, таким чином, може бути названий каузальним [2; 5]. Такий підхід націлений на усунення причин, а не на боротьбу із наслідками. Досвід, наукові дослідження показують, що першопричина, що дає поштовх до розвитку різних захворювань і девіантних форм поведінки, виявляється найчастіше у психіці людини. Багато досліджень переконливо довели нам, що особистісний чинник відіграє провідну роль і в розвитку багатьох захворювань. Недаремно стародавні медичні трактати стверджували, що коренем всіх хвороб є нещасття, злість, пристрасті і тому подібне.

Рання профілактика як первинна умова розв'язання проблем здоров'я — це сучасний інтеграційний підхід. Нині відкривається можливість об'єднати всі три групи

концепцій у новій галузі знань психології здоров'я.

Стан здоров'я людини обумовлюється різноманітними соціальними, економічними, екологічними чинниками. Якщо умовно прийняти вплив усіх чинників на здоров'я за 100 %, то приблизно 20 % залежить від спадковості, близько 20 % — від екологічних умов, не більше 10 % — від стану системи охорони здоров'я. Найістотніша частка, яка за оцінками різних дослідників становить щонайменше 50 %, залежить від способу життя людини [1, 22; 6, 43]. Проте, якщо людина навчиться усвідомлювати і контролювати свою поведінку, емоції, думки, то вона може навчитися і зберігати оптимальну вагу, гармонізувати сімейні і сексуальні стосунки, позбавлятися від звичок, що заважають повноцінно жити. Таким чином, через пізнання і поліпшення психологічної складової здоров'я, ми маємо шанс не тільки попереджати виникнення хвороб, зміцнювати здоров'я, а й удосконалювати всю людину разом з її здоров'ям.

Але, незважаючи на очевидну актуальність, тематика здоров'я і здорового способу життя до сьогодні не була пріоритетною у вітчизняних психологічних дослідженнях. Тоді як у США психологія здоров'я як нова галузь знання існує з 1970-х років, яка успішно займається вивченням взаємодії біологічних, психологічних і соціальних чинників, що впливають на здоров'я і хворобу. Як відзначає Г. Нікіфоров, на сьогодні в США кожен десятий психолог займається здоров'ям і це дає стійкий економічний ефект. За 20 років існування профілактичних оздоровчих програм у США тривалість життя збільшилася на 12 років, а смертність від серцевих захворювань скоротилася на 40 % [7, 58].

Психологи Росії говорять про те, що від 30 до 50 % пацієнтів поліклінік є здоровими людьми, яким потрібні консультації психолога. Згідно зі статистикою “абсолютно здорових” людей зовсім небагато — приблизно 35 %, останні мають певні передхворобливі стани. Для того щоб знайти шляхи психологічної допомоги всім цим людям, необ-

хідно — крім підвищення санітарної культури, пропаганди принципів здорового способу життя, проведення оздоровчих заходів — налагодити психологічну роботу із формування ставлення до здоров'я як до цінності, яка займає пріоритетні позиції у ціннісній ієрархії [2; 3; 8].

Наочне поле сучасних досліджень російських психологів включає також питання визначення завдань, форм і методів психології здоров'я (В. Ананьєв), аналіз теоретичних моделей, емпіричних висновків і їх практичного використання в зарубіжній психології здоров'я (І. Гуревич), визначення здоров'я як системного поняття (Г. Нікіфоров), розв'язання проблеми психічного здоров'я і природи людського “Я” (І. Єжов) та ін.

Методологічною базою цих розробок є наукова спадщина академіка В. Бехтерева і його послідовників (системна методологія), Б. Ломова (концепція системного підходу, принцип ієрархічності), В. М'ясищева (вчення про біопсихосоціальну єдність особистості і, відповідно, біопсихосоціальні рівні і характеристики здоров'я людини), О. Леонтєва (концепція діяльнісного підходу, положення про головні компоненти свідомості і базову структуру особистості) та ін.

Отже, серйозні і різнопланові, але спеціально спрямовані дослідження проводяться в багатьох російських наукових закладах і центрах. Вони актуалізують завдання розкриття субстанціональної, змістовної і функціональної сутності здоров'я, обговорюють принципово нові аспекти здоров'я, його цінності й оцінки. М. Яхнін вважає, що в цій галузі знання практики-сучасники творять справжню революцію. Автори намагаються показати, що здоров'я і хвороба — це не натуральні природні феномени (стани тіла і психіки), а достатньо складні артефакти, обумовлені як сучасними культурними дискурсами (концепціями, картинами, знаннями), так і соціальними інститутами і технологіями. Вони підкреслюють, що важливо розвивати нове розуміння здоров'я і хвороби, яке передбачає не тільки медичну допомогу людині, а й її роботу над собою, виготовлення

індивідуальних концепцій здоров'я, підпорядкування роботи над одужанням загальному контексту правильного життя [9, 67].

Теоретичним обґрунтуванням психології здоров'я є розуміння психічного здоров'я не негативним чином — як відсутність дезадаптації, а з погляду позитивного її аспекту — як здібність до постійного розвитку і збагачення особистості. Іншими словами, психічне здоров'я розглядається не просто як відсутність недоліків, а як присутність певного ряду переваг у структурі особистості [7].

Варто зазначити фундаментальну роль психології здоров'я у науковій парадигмі валеології, сучасної міждисциплінарної науки про індивідуальне здоров'я. Однією з основних парадигм психології здоров'я є валеологічний підхід — принципово новий науковий напрям, в якому здоров'я розглядається як нехвороба і цим відрізняється від традиційної медицини (Н. Амосов, І. Брехман, Г. Панасенко та ін.). Валеологічний підхід у сучасних умовах практично сформувався і окреслив предмет, об'єкт, форми і методи дослідження. На відміну від медичної парадигми (рух від патології до здоров'я) встановилася валеологічна — рух від здоров'я до здоров'я, від “норми здоров'я” до “норми хвороби”. І. Брехман вважає валеологію превентивною наукою, яка спирається на стратегічні завдання збереження, зміцнення і розвиток здоров'я [4, 34].

Валеологічний підхід знайшов своє місце не тільки в галузі медицини, а й у психології, що в кінці ХХ ст. зумовило розвиток новітньої галузі психологічної науки — психології здоров'я. Необхідність її розробки в сучасних умовах обумовлена рядом чинників. І. Брехман відносить до них такі: інтеграційні процеси в науках про людину, цілісний підхід до вивчення і виховання в людини власного ставлення до життя, до проблем свого існування; розвиток валеології як науки про здоровий спосіб життя; зростаюче прагнення людей у всьому світі до здорового способу життя; необхідність подолання бар'єрів старої парадигми способу мислення і сприйняття сучасними поколіннями життя, миру і самих себе [4, 56].

Завданням психології здоров'я є рішення зазначених і багатьох інших проблем життя сучасної людини, суспільства, попередження глобальних тенденцій до психологічного і фізіологічного самознищення людства.

Отже, психологія здоров'я є синтезом психології і валеології. Психологія здоров'я виступає як опора, фундамент валеології, дотримуючись свого основного принципу: “людина, пізнай і створи себе”.

Цей науковий напрям поки тільки спинається на ноги, тому фахівцям ще належить встановити дефініції, предмет, цілі, завдання, класифікувати методи тощо. Але вже тепер зрозуміло, що “психологія здоров'я” — поняття значно масштабніше, ніж, скажімо, “психогігієна” або “психопрофілактика”, завдання яких попереджати виникнення психічних розладів. Безумовно, психологія здоров'я спирається на теорію і практику попередження розвитку різних захворювань, — як нервово-психічних, так і соматичних, — проте цим не обмежується, оскільки включає заходи щодо фасилітації, створення особливих умов індивідуального розвитку, адаптації і компенсації (у необхідних випадках) до вимог життєвого середовища; забезпечує психологічну адаптацію особистості в суспільстві, для чого розвиває особистісні якості, необхідні індивідууму для налагодження гармонійних соціальних зв'язків; сприяє самореалізації людини, підвищенню якості життя і, зокрема, надає психологічну допомогу при завершенні життєвого шляху і відході з життя. Загальним для первинних профілактичних заходів є: міждисциплінарний характер, тобто брати участь у подібних заходах покликані як психологи, лікарі, так і педагоги, соціальні працівники, соціологи та ін.; неспецифічність цілей; динамічність методів, їх зв'язок із завданнями сучасності (на відміну від стабільності методів профілактики інфекційних захворювань). Та все ж “психологія здоров'я” має ширше поле теоретичних і практичних завдань і включає не тільки попередження розвитку психічної і соматичної патологій [7].

Нині більшість вчених визначають психологію здоров'я (Health Psychology) як

науку про психологічні причини здоров'я, про методи і засоби його розвитку і збереження [2; 4; 7; 8; 9].

Перші спроби визначення психології здоров'я, на наш погляд, відображають більше медичну модель. Так, при найзагальнішому підході під психологією здоров'я мається на увазі сукупність усіх базових знань із психології, які можуть знайти застосування для розуміння здоров'я і хвороби. Психологію здоров'я представляють як міждисциплінарну сферу психологічних знань про причини захворювань, чинники, сприятливі для здоров'я, і умови розвитку індивідуальності впродовж усього життєвого шляху людини [2].

Та все ж головною метою психології здоров'я є всебічне вдосконалення людини. Поняття “вдосконалення” є постійно рухомим процесом, який принципово не має остаточної завершеності. Навпаки, “розвиток” — це постійний, більш-менш безперервний, рух вперед або вгору. Чим більше індивід отримує, тим більшого йому хочеться, тому бажання такого роду — нескінченно і ніколи не може бути задоволено” [2, 24].

Отже, психологія здоров'я покликана формулювати людський спосіб буття, визначати русло, вектор руху, простір нескінченного процесу становлення людини, формувати “реальний ідеал” людини і сприяти його досягненню.

Психологія здоров'я прагне збудувати психосоматичний розвиток людини у творчий процес перетворення себе і навколишньої дійсності, самого себе і системи взаємин з цією дійсністю, що і є креативним процесом адаптаційно-компенсаторних механізмів, тобто приведення людини до повного здоров'я [7].

Психологія здоров'я у своєму становленні продовжує намічений гуманістичною психологією принципово інший шлях розвитку психологічної науки — шлях, що веде до пізнання не абстрактного й штучно сконструйованого людиною, а реального і справжнього, шлях до створення нової науки — “психології з людською і людяною особою”. Таким чином, життєздатність психології

здоров'я, можливо, визначається не стільки аналізом глибин людської поведінки, скільки вивченням висот, яких кожен індивідуум здатний досягти [8].

Психологія здоров'я є універсальним простором у широкій сфері сучасних традицій медичної психології і психології загалом. Цей простір створює унікальні умови для злиття воедино психологічних підходів, які існують на сьогодні, до розвитку і збагачення особистості. У багатьох галузях науки на сучасному етапі відбувається пошук нових шляхів розвитку. Відкриваються і затверджуються нові універсальні закономірності існування людини, описується новий порядок відносин людини з її оточенням у широкому розумінні [2].

Психологія здоров'я також намагається піти від старої моделі вивчення світу людини і приходять до моделі вивчення людини в єдності зі світом, намагаючись побачити за конкретними проявами психічного життя реальність: сутність як таку в її цілісності. Вивчення контактів з "суттю" людини виводить психологію здоров'я на рівень дослідження універсальних закономірностей, оскільки суть людини початково трансперсональна.

Психологія здоров'я робить акцент на феноменальну організацію людини як динамічного цілого, багатообразно активного. Приймаючи всі існуючі теорії особистості, психологія здоров'я все ж таки виходить за межі будь-якого з них у пошуках універсальності [7].

На сьогодні у вітчизняній науці формується традиція комплексного, системного дослідження здоров'я, розуміння цього явища з урахуванням початкової множинності його сенсів і структурних взаємозв'язків. Стає очевидним, що чітке розуміння проблематики здоров'я необхідне не тільки для розширення і поглиблення наукових знань про людину, а й також для вдосконалення оздоровчих технологій і практик. Значної питомої ваги набувають психологічні дослідження основ здоров'я, оскільки саме психологічна наука може забезпечити новими даними і технологіями такі системи оздоровлення

особистості, як психіатрія і психотерапія [9, 82].

Отже, проведений теоретичний аналіз дає певні підстави стверджувати, що психологія здоров'я — нова галузь знання, яка сформувалася і має велике значення як для системи психологічної, так і медичної практики. На жаль, в Україні "психологія здоров'я" як науковий напрям ще тільки проходить початкову стадію свого становлення. Психологія здоров'я — науково-практичний напрям, покликаний досліджувати соціокультурні і соціально-психологічні аспекти проблематики здоров'я й охорони здоров'я. Об'єктом психології здоров'я є "здорова", а не "хвора" особистість. Психологія здоров'я спрямована на формування прихильності до здорового способу життя, визначення психологічних методик і технологій, які спрямовані на відновлення і збереження здоров'я, гармонізацію міжособистісних взаємовідносин у сім'ї, особистісне й духовне самовдосконалення. При цьому, психологія здоров'я включає практику підтримки здоров'я людини від її зачаття до смерті, є психологічною базою первинної і вторинної профілактики, а також реабілітації.



Література

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье. — М.: Физкультура и спорт, 1987. — 214 с.
2. Ананьев В. А. Основы психологии здоровья. — СПб.: Речь, 2006. — 384 с.
3. Апанасенко Г. Л. Эволюция биоэнергетики и здоровье человека. — СПб.: МГП "Петрополис", 1992. — 123 с.
4. Брехман И. И. Введение в валеологию — науку о здоровье. — Л.: Наука, 1987. — 125 с.
5. Горцев Г. Энциклопедия здорового образа жизни. — М.: Вече, 2001. — 461 с.
6. Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. — М., 1982. — 40 с.
7. Никифоров Г. С. Психология здоровья. — СПб.: Речь, 2002. — 486 с.
8. Петлепко В. П., Давиденко Д. Н. Этюды валеологии: Здоровье как человеческая ценность. — СПб.: БПА, 1998. — С. 53–88.
9. Яхнін М. В. Здоров'я і здоровий спосіб життя. — К.: Наук. думка, 2009. — 214 с.

Розглянуто теоретичні і методологічні основи психології здоров'я. Проаналізовано шлях розвитку психології здоров'я як нової галузі знань, яка сформувалася і має велике значення для системи психологічної і медичної практики. Визначено предмет, об'єкт та завдання психології здоров'я.

Рассмотрены теоретические и методологические основы психологии здоровья. Проанализирован путь развития психологии здоровья как новой отрасли знаний, которая сформировалась и имеет большое значение для системы психологической и медицинской практики. Определены предмет, объект и задачи психологии здоровья.

Theoretical and methodological bases of psychology of health are examined. An author is analyse the way of development of psychology of health, to both the new field of knowledges, which was formed and matters very much both for the system psychological, and medical practice. An object, object and tasks of psychology of health, is certain.

Надійшла 19 грудня 2012 р.