

ЛІТЕРАТУРА

1. Васильчук А.Л. Функціональна анатомія інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. Львів: „Каменярь”, 2003. – 376 с. + 34 арк. вклейок.
2. Васильчук А.Л. Атлас функціональної анатомії тонкоматеріальних тіл людини. Львів: „Каменярь”, 2003. – 648 с.
3. Васильчук А. Л. Система інформаційно-енергетичних каналів тонкоматеріальних тіл людини. // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип. 13. – С. 8–18.
4. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (утворення меридіанів). // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип.14. – С. 8-11.
5. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (основа і додаткові структури меридіанів – продовження з випуску 14/2006) // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2006. Вип.15. – С. 7 – 17.
6. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів (власні меридіанові структури – продовження з випуску 14 – 15/2006) // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2007. Вип. 16. – С. 6 – 11.
7. Васильчук А. Л. Структурно-функціональна характеристика меридіанів та їх біологічно-активних точок // Здоровий спосіб життя: Зб. наук. ст. / Ред. – доц. Ю. М. Панишко. – Л.: «ПП Бодлак», 2007. вип. 17. – С. 5-11.

Ю.В. ВІНТЮК

ПРОБЛЕМА ЗДОРОВ'Я В ТЕОРІЇ САМОАКТУАЛІЗАЦІЇ А. МАСЛОУ

У статті здійснено аналіз теорії самоактуалізації особистості А.Маслоу з позицій сучасних уявлень про здоров'я людини та його складові.

В статтє осуцествлєн анализ теории самоактуализации личности А. Маслоу с позиций современных представлений о здоровье и его составляющих.

The analysis of A.Maslow's theory of self-actualization of personality is carried out from positions of modern science about health of man and its constituents in the article.

Теорія самоактуалізації американського вченого-психолога Абрахама Маслоу належить до визначних досягнень сучасної психологічної науки. Саме він, ще у 50-х роках минулого сторіччя, мабуть, вперше запропонував підхід до вирішення проблеми виховання особистості через формування її здоров'я [6]. Через покращення здоров'я людини вчений бачив шлях до створення кращого світу. Відтак проблема формування гармонійно розвиненої особистості може бути вирішеною шляхом забезпечення її здоров'я. Теорія самоактуалізації фактично стала попередницею сучасних уявлень про здоров'я людини. Звідси постає завдання: з'ясувати, наскільки дана теорія відповідає сучасним уявленням про здоров'я людини, його складові та закономірності формування.

Створення теорії самоактуалізації пов'язане з розробкою гуманістичного напрямку в психології; що ознаменувало зміну точки зору на природу особистості та рушійні сили її розвитку. Це означало відмову від психоаналітичного розуміння людини – яке на той час набуло значного поширення – як внутрішньо суперечливої, обтяженої проблемами і комплексами істоти, приреченої на трагічне існування у ворожому оточуючому світі. Основну ідею нового, гуманістичного підходу в психології добре сформулював один з її основоположників, американський психолог К. Роджерс: “У мене не викликає довіри поширене уявлення, що людина за своєю суттю ірраціональна і, відповідно, якщо не контролювати її імпульсів, вони призведуть її до руйнування себе та інших. Точка зору, якої я дотримуюся, передбачає, що фундаментальна природа людини, котра діє вільно, конструктивна і заслуговує довіри” [10].

Таке зміщення акцентів дозволило психологам замість вивчення невротиків зайнятися, нарешті, дослідженням людей здорових, вродливих, щасливих і багатих. Цю стратегію використав, зокрема, А. Маслоу в своїй теорії самоактуалізації, яка описує найповнішу реалізацію талантів, здібностей і можливостей людини в суспільстві – на роботі, в колі сім'ї і друзів, а не в психіатричній клініці. Для того, щоб дізнатися, як люди можуть бігати, необхідно вивчати спортсменів, а не

паралітиків, кульгавих чи літніх огрядних пенсіонерів, – вважав учений. “Так що давайте досліджувати не калік, а найбільше, яке ми зможемо знайти, наближення до цілісної здорової людини. Ми знайдемо у таких людей якісні відмінності – іншу систему мотивації, інші емоції і цінності, інше мислення і сприйняття. В певному сенсі лише святі представляють собою людство” [6]. Саме уявлення про те, що таке самоактуалізація і як виглядає особистість, яка самоактуалізується, склалося на основі психологічного дослідження особливостей життя, діяльності та спілкування душевно здорових, творчих і щасливих людей. Оскільки теорія самоактуалізації до сьогодні не втратила свого теоретичного і практичного значення, виникає необхідність співставити її з сучасними уявленнями про здоров’я людини і його складові. Для пошуку таких співвідношень було проведено спеціальне дослідження.

Мета дослідження: аналіз теорії самоактуалізації А.Маслоу з позицій сучасних уявлень про здоров’я людини.

Формулювання теми дослідження, яке призвело до створення теорії, вказувало на те, що в центрі уваги автора перебуває проблема здоров’я: “Люди, що самоактуалізуються: дослідження психічного здоров’я”. Згідно з її автором, *самоактуалізація – це прагнення людини до можливо найповнішого вияву і розвитку своїх особистісних можливостей* [9, с. 349-350]. Даний термін є синонімом до поняття “психічного здоров’я”, в тому розумінні, яке вкладає в нього Маслоу, і відображає повноцінний розвиток людини. Щоб зайняти конструктивну позицію перед початком дослідження, передусім необхідно уточнити, який зміст вкладав у поняття “здоров’я” автор теорії самоактуалізації і що розуміють під ним сьогодні.

Здоров’я – це не просто відсутність хвороби і навіть не її протилежність [8, с. 58]; дане положення Маслоу є складовою сучасного визначення поняття здоров’я, однак повного визначення він не наводить. Проблему фізичного здоров’я людини він не розглядає, а визначення психічного здоров’я в його працях теж відсутнє. Що саме Маслоу має на увазі, коли йдеться про психічне здоров’я, можна зрозуміти з його формулювання концепції психологічно здорової особистості: “...повноцінне здоров’я і нормальний, бажаний розвиток полягає в актуалізації природи особистості, в реалізації даних можливостей і в повному розвитку всього, що в прихованій, замаскованій, ледве помітній формі призначене самою природою, причому такий розвиток йде швидше зсередини, ніж нав’язується ззовні” [8, с. 175]. Отже, *під психічним здоров’ям Маслоу розуміє сукупність психологічних ресурсів, які необхідні індивіду для повноцінної адаптації до вимог оточуючого середовища*. Забезпечення психічного здоров’я людини полягає, як вважає автор теорії, у максимальному використанні наявних внутрішніх ресурсів, а причина патологій здебільшого є “запереченням, фрустрацією або спотворенням глибинної сутності” людської природи.

Виходячи з сучасних уявлень про здоров’я, [1], [2], [3] та ін.) прийнято вести мову про сукупність його компонентів, які формують різнобічно розвинену особистість. Як зазначають Ю.Г. Антомонов зі співавторами, в цьому випадку доцільно поставити знак рівності між складовими здоров’я і станом складових розвиненої особистості [2, с. 4]. Таким чином, формуючи різнобічно розвинену особистість за всіма її компонентами, ми тим самим формуємо її здоров’я.

Згідно з сучасними уявленнями, *під психічним здоров’ям розуміють стан структур мозку людини, який дозволяє їй адекватно пристосовуватися до вимог оточення*. Психічне здоров’я людини як поняття ще недостатньо визначено. При розгляді цього питання дослідники часто не розмежовують психіку людини, як специфічної діяльності мозку, і її соціальної активності. Психічна складова людини є лише основою, базисом її соціальної поведінки. Тому системну функцію психічного здоров’я варто визначити як внутрішньосистемний інформаційний гомеостаз. У даному випадку маємо справу з мозком, його потенційними можливостями і здібностями. До компонентів психічної складової відносять інтелект людини, характерологічні особливості і емоційну сферу [2, с. 6].

Як бачимо, Маслоу в розуміння “психічного здоров’я” вкладає інший, значно ширший зміст. Сьогодні характеристики, які він наводить, як показники самоактуалізації особистості, відносять передусім до соціальної компоненти.

Соціальне здоров’я людини – це стан вищих відділів мозку, структура інформаційних моделей яких забезпечує адекватність морально-соціальних проявів особистості. Соціальне здоров’я визначає здатність людини нормально взаємодіяти з соціумом. Тому системну функцію соціального здоров’я можна визначити як системно-середовищний інформаційний гомеостаз. Під гомеостазом у соціальній сфері слід розуміти інформаційну взаємодію людини з колективом, з соціальним середовищем перебування і праці; здатність адаптуватися до оточуючого середовища. Компонентами соціального здоров’я можна вважати моральність індивіда, його морально-етичні

якості і соціальну адаптацію, яка виявляється у вчинках і діях [2, с. 7]. Дані уявлення про здоров'я послужать вихідними положеннями для здійснення подальшого аналізу теорії самоактуалізації.

Маслоу наводить наступні характеристики людей, що самоактуалізуються: “сприйняття реальності, прийняття, спонтанність центрування на проблемі, схильність до усамітнення, автономність, свіжість сприйняття, пікові переживання, людська спорідненість, скромність і повага до оточуючих, міжособистісні стосунки, етика, засоби та цілі, почуття гумору, креативність, спротив залучення до культурних норм, недосконалості, цінності і вирішення суперечностей” [8, с. 189-190]. Як бачимо, до цього переліку не потрапили добре відомі психологам якості особистості, про які можна дізнатися з підручників чи словників. Тому, щоб розібратися в особливостях особистості, що самоактуалізується, потрібно ознайомитися з описом наведених характеристик, запропонованих автором.

Як стверджує Маслоу, люди, що самоактуалізуються, включені в якусь справу, – вони віддані їй, вона є чимось дуже цінним для них – свого роду покликанням. Ці люди займаються чимось, що є для них покликанням долі і що вони люблять так, що для них зникає поділ “праця – радість”. Всі вони тим чи іншим чином присвячують своє життя пошуку того, що Маслоу назвав “буттєвими” цінностями, тобто граничних цінностей, які є достеменними і не можуть бути зведені до чогось вищого. В числі таких цінностей він називає наступні: істина, краса, добро, досконалість, простота, різнобічність та деякі інші – це цінності буття [7, с. 109]. В даному випадку йдеться, передусім, про філософські поняття. Вони визначають ставлення людини до дійсності, її моральні та світоглядні орієнтири. З точки зору сучасних уявлень, дана характеристика має пряме відношення до особистісного і соціального здоров'я. Адже світогляд людини, її переконання, уявлення про красу і добро визначають ставлення людини до дійсності, до оточуючих зокрема.

Буттєві цінності виступають як потреби людини, Маслоу називає їх метапотребами; їхнє пригнічення породжує певний тип патологій – метапатології. Це захворювання душі, які походять, наприклад, від постійного проживання серед брехунів і втрати довіри до людей. У певному, цілком визначеному і емпіричному сенсі людині необхідно жити в красі, а не в потворстві, так само, як їй необхідна їжа для голодного шлунка і відпочинок для втомленого тіла. Причому більшість людей навіть не підозрюють, що вони мають ці метапотреби. Серед них багато молодих людей, які зовсім заплуталися у проблемі цінностей. В принципі, вони є чудовими людьми, хоча часто видаються зухвалими і брутальними. Як і інші люди, вони шукають цінності і прагнуть зайнятися чимось таким, чому могли б себе присвятити, поклонитися, обожнювати, любити. Ці молоді люди в кожну конкретну мить роблять вибір між просуванням уперед і відступом назад, між наближенням до самоактуалізації і відходом від неї [7, с. 110]. Наведені характеристики теж мають пряме відношення до особистісного і соціального здоров'я. Проте, оскільки узагальнені характеристики важко аналізувати конкретно, в подальшому викладі доцільно перейти до розгляду окремих характеристик.

Що характерно для *сприйняття реальності* такими людьми? “Ця якість проявляється, перш за все, в непересічній здатності виявляти фальш і нечесність, вірно судити про людей. ...здатність вірно судити про оточуючу дійсність поширюється на всі сфери життя (принаймні, на всі сфери, що досліджувалися). У мистецтві та музиці, інтелектуальній сфері, наукових питаннях, політиці і суспільних справах індивіди, що самоактуалізуються, вмili зауважувати приховані від інших тенденції та закономірності” [8, с. 190]. Здатність людини розрізняти нечесність і фальш у діях та висловлюваннях інших, вірно судити про людей – тут йдеться, передусім, про наявність цілого комплексу якостей особистості, завдяки яким така здатність може бути наявною. Проте, крім цього, необхідними також є і наявність певного світогляду, власної позиції, а також критичного мислення. Ці положення навіть значно ширші, ніж сьогоднішні уявлення про здоров'я людини.

Маслоу вказує, яке відношення до здоров'я має сприйняття реальності людиною: “Англійський психоаналітик Мані-Керл стверджував, що люди, які страждають від неврозу, не тільки відносно, але й абсолютно неефективні у своїй життєдіяльності, оскільки не можуть вірно сприймати реальність, як роблять це здорові люди. Невроз – не емоційний розлад, це когнітивна збитковість! Якщо виходити з міркування, що здорові люди і невротики відрізняються, відповідно, вірним і невірним сприйняттям реальності, стає очевидним, що існують проблеми, пов'язані з судженнями про факти і життєві цінності; таким чином, життєві цінності стосуються не лише сфери смаку чи спонукання, а можуть бути емпірично обгрунтовані. ...на цій основі можна створити спеціальну науку про життєві цінності, а значить, про етику, соціальні відносини, політику, релігію і т.ін.” [8, с. 190]. Тут положення автора відкривають широкі перспективи для подальших досліджень. Він цілком слушно зауважує, що різні характеристики людей, які ми звикли вважати результатом виховання людини, насправді мають безпосереднє відношення до її здоров'я. Навіть життєві цінності, які

сповідує людина, свідчать про благополучний або неблагополучний стан її здоров'я. Відтак, практично будь-які прояви поведінки можна розцінювати з даних позицій, що теж відкриває нові можливості для досліджень у даній сфері.

Під **прийняттям**, що характеризує таких людей, розуміється наступне. У тісному зв'язку з прийняттям себе і оточуючих перебувають: 1) відсутність схильності до захисної реакції, позерства і 2) неприйняття цих штучних прийомів у інших людей. Лицемірство, хитрість, притворство, бравада, наглість, гра, спроби справити враження – все це практично невласиве таким людям [8, с. 193]. Всі ці властивості, на думку автора, є наслідком “відсутності домінуючого відчуття провини або сковуючого сорому, а також вираженої тривожності. Саме це відрізняє здорових людей від хворих неврозом: останні у будь-який момент можуть бути охоплені почуттям вини, сорому або тривоги” [8, с. 192]. Тобто, здорова людина сприймає як належне те, що неможливо змінити; не піддаючись зайвим і непотрібним переживанням, вона заощаджує свою внутрішню енергію для інших, корисних і потрібних справ.

Спонтанність має наступні вияви. Люди, що самоактуалізуються, схильні до спонтанної поведінки, а їхні внутрішні прояви, думки і спонукання відрізняються ще більшою спонтанністю. Їхня поведінка відрізняється простотою і природністю, їм невласиві награність і намагання справити враження. Це не обов'язково передбачає постійне зневажання загальноприйнятими нормами поведінки... Нестандартність їх поведінки має внутрішні причини і обумовлена спонтанними, природними спонуканнями та думками [8, с. 193]. Вони полягають у тому, що людина більше довіряє собі, аніж поширеним думкам, визнанням авторитетам тощо.

Будучи чужими соціальним умовностям і поширеному в суспільстві лицемірства та обману, люди, що самоактуалізуються, іноді почуваються чужаками, що і виявляється в їхній поведінці [8, с. 194].

Зосередженість на проблемі має такі прояви: ...вони не становлять проблеми для самих себе і тому не дуже про себе дбають... Люди, що самоактуалізуються, як правило, виконують певну місію, мають певну життєву мету, що віднімає у них багато часу і сил [8, с. 195]. Дана характеристика видається незрозумілою, з наступних причин: 1) люди, що самоактуалізуються, не дбають про себе лише тому, що всі інші їхні потреби вже вдоволені; 2) все життя можна займатися не тільки корисними й потрібними справами; 3) займатися корисною справою не означає досягнути успіху і принести користь.

Не обов'язково йдеться про завдання, яке вони самі собі поставили; це може бути проблема, вирішення якої вони вважають своїм обов'язком, повинністю. Як правило, люди, що самоактуалізуються, не переслідують особистої вигоди, вони прагнуть принести користь усьому людству, своєму народові або кільком членам своєї сім'ї [8, с. 195]. Схоже, що справді йдеться про людину, “народжену згори”, мотивація якої спрямована на вдоволення духовних потреб. Адже інші люди взагалі не переймаються ніякими проблемами або ж вирішують свої власні (а нерідко й самі їх створюють). Наявність внутрішнього потенціалу особистості, що дає змогу займатися складними проблемами для блага інших – безперечно, є показником здоров'я, відповідно до уявлень автора теорії.

Схильність до усамітнення, схоже, не має прямого відношення до здоров'я, її наявність вказує на наявність інтровертованості, (яка, на думку ряду дослідників, притаманна “ідеальному «Я»”). Відповідно, інтровертованість передбачає наявність цілого ряду якостей особистості, причому ряд з них, на думку Маслоу, теж свідчить про наявність психічного здоров'я.

Автономність – це відносна незалежність від фізичного і соціального оточення. У зв'язку з пріоритетом мотивації до особистісного росту, а не усунення недоліків, ці люди не потребують для вдоволення своїх потреб зовнішнього оточення, наприклад, у людях, предметах культури. Їх ріст і особистісний розвиток переважно залежать від власного потенціалу та прихованих ресурсів [8, с. 197]. Не зрозуміло, як можливий внутрішній ріст без усунення недоліків, адже він є ні чим іншим, як саме їх усуненням. А незалежність від інших людей та предметів культури може бути лише уявною; людина може сама створювати всі необхідні засади для власного існування, але не раніше, ніж навчилася цьому від інших, запозичила з культурної спадщини. Проте зв'язок із здоров'ям тут незаперечний: “Така незалежність від оточення призводить до відносної стійкості до ударів долі, нестатків, краху сподівань. Ці люди мають здатність зберігати спокій в обставинах, які призвели б звичайних людей до загибелі; ця якість також отримала назву самодостатності” [8, с. 197].

Свіжість сприймання, що властива таким людям, має наступні прояви. Люди, що самоактуалізуються, мають гідну подиву здатність знову й знову свіжо і наївно переживати прості радості життя, приймати як диво те, що для інших стало буденним і звичним [8, с. 198]. Значення

подібної властивості для людини важко переоцінити; адже “... звичка до того, що маєш, – одне з найважливіших джерел всіх бід, трагедій і страждань людства”. На думку Маслоу, багатьох нещастя можна було б уникнути, якщо б люди навчилися цінувати те, що мають – з цим неможливо не погодитися.

Пікові переживання, властиві людям, що самоактуалізуються, описані наступним чином: “Сильні емоції, ... іноді стають настільки всеохоплюючими, хаотичними, що з повним правом можуть бути названі містичними переживаннями... Завдяки цим переживанням людина змінюється, стає сильнішою, що стає помітним навіть у повсякденному житті” [8, с. 199]. Викладені міркування не протирічать сучасним науковим уявленням про емоції: емоції справді надають сил людині. Відтак, здатність переживати такі емоції теж є характеристикою психічного здоров'я людини.

Людська спорідненість має наступні прояви. Люди, що самоактуалізуються, відчувають глибоке почуття приналежності, симпатії і приязні до людства загалом. Вони відчувають спорідненість і взаємозв'язок з оточуючими, наче всі люди – члени однієї родини... Тому люди, що самоактуалізуються, відчувають щире бажання принести користь всьому людству [8, с. 200]. Безперечно, такі переконання виступають міцною основою соціального здоров'я людини.

Скромність і повага до оточуючих у таких людей теж має свої особливості. Всі вони, “... без винятку, можуть вважатися прихильниками демократії в найглибшому сенсі цього слова. Люди, що самоактуалізуються, мають всі очевидні, або поверхові, ознаки демократичного складу розуму. Вони готові виявити дружнє ставлення до будь-якої людини, не залежно від соціального класу, політичних переконань, раси або кольору шкіри, якщо людина близька їм за сутністю” [8, с. 201]. І тут слід погодитися з тим, що демократизм у поглядах є найкращою основою для побудови оптимальних стосунків з оточуючими, тобто ознакою особистісного і соціального здоров'я.

На цьому виклад можна припинити, оскільки аналіз інших характеристик (який теж був проведений) не дає підстав змінити ні загальне враження, ні можливих висновків із проведеної роботи.

Відсутність прагнення до максимальної реалізації наявних можливостей постає у вигляді хвороби особистості – як форма недорозвиненості, нездатності до самоактуалізації або нездатності стати повноцінною людиною. Основним же джерелом хвороби можна вважати невдоволення основних потреб, невміння знайти буттєві цінності, неспроможність реалізувати притаманний даній особистості потенціал, неспроможність реалізувати себе і розвиватися в своєму стилі, особливо в початковий період життя. Хоча невдоволеність основних потреб є не єдиним джерелом психічних захворювань або “занепаду” особистості.

Отже, людина, що самоактуалізується, досягнула вершин розвитку, як особистість, тобто має найвищий рівень особистісного здоров'я, і найвищий, порівняно з іншими, потенціал для адаптації до умов проживання в суспільстві. Відповідно, вона має найвищі шанси для самореалізації і досягнення успіху в житті. Виходячи з цього можна стверджувати, що формування особистісного здоров'я є провідним завданням виховання [4]. Окремого аналізу заслуговують результати експериментального дослідження показників самоактуалізації за допомогою адаптованої методики [5], які проводилися протягом ряду років.

Обмежений обсяг статті не дає змоги здійснити повний аналіз всіх характеристик людини, що самоактуалізується, і змушує обмежитись наведеним викладом. Подальшого вивчення заслуговує розгляд можливостей, які дають змогу досягнути рівня самоактуалізації, як найвищого рівня психічного здоров'я. Здійснена робота дає підстави зробити наступні висновки:

1. Теорія самоактуалізації побудована здебільшого на світоглядно-філософських засадах, ніж на науково-психологічних; це вносить складність у розуміння її положень, які важко перевірити на практиці.

2. Зміст, який вкладає А.Маслоу в поняття “психічного здоров'я” людини, що самоактуалізується, відповідає сьогоднішнім уявленням про особистісне і соціальне здоров'я, тому методики для дослідження рівня самоактуалізації доцільно застосовувати для діагностики окремих складових здоров'я людини.

3. Теорія самоактуалізації містить ряд суперечностей, як і сумнівних положень, достовірність яких не можливо перевірити наявними методами. Автор вказує шляхи до самоактуалізації, проте не вказує, як їх можна реалізувати. З позицій сучасної педагогіки досягнення самоактуалізації не видається можливим.

4. Самоактуалізація є реалізацією не свідомих прагнень людини (оскільки відповідну мотивацію можна сформулювати), а комплексу унікальних соціальних умов, які не можливо зумисно створити. Описано максимально можливе наближення до ідеалу, якого не можливо досягнути.

Доказом цього є те, що методик самоактуалізації не існує (як і відомих випадків її свідомого досягнення).

5. Застосування положень теорії А. Маслоу при подальшій розробці сучасної теорії здоров'я дасть змогу з'ясувати і уточнити ряд складових здоров'я людини, їхні особливості та закономірності формування.

У майбутньому видається доцільним провести аналіз шляхів самоактуалізації з метою з'ясування, наскільки вони реальні для реалізації за наявних умов при використанні відомих педагогічних засобів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов М.М. Роздуми про здоров'я. – К.: Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Антомонов Ю. Г. и др. Открытая концепция здоровья. – К.: Ин-т кибернетики им. Глушкова АН Украины, 1993. – 26 с.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – М., Физкультура и спорт. – 1990.
4. Вінтюк Ю.В. Формування особистісного здоров'я – провідне завдання виховання // Виховання української еліти в системі національної освіти України: Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Львів, “За Вільну Україну”. – 1997. – С. 95-98.
5. Дослідження самоактуалізації. Методичні матеріали до лабораторної роботи з предметів психолого-педагогічного циклу для слухачів інженерно-технічних та економічних спеціальностей / Укладач Ю.В. Вінтюк. – Львів: Вид-во ДУ “ЛП”, 1997. – 18 с.
6. Маслоу А. Психология бытия. Пер. с англ. – М.: Рефл-бук, Ваклер. – 1997. – 304 с.
7. Маслоу А. Самоактуализация // Психология личности. Тексты. / Под ред. Ю.Б. Гиппенрейтер, А.А. Пузыря. – М.: Изд-во Мос. ун-та, 1982. – С. 108-117.
8. Маслоу А. Мотивация и личность. / Пер. с англ. – СПб: Питер, 2007. – 352 с.
9. Психология. Словарь / Под общ. ред. А. В. Петровского, М.Г. Ярошевского. – М.: Политиздат, 1990. – 494 с.
10. Роджерс К. Р. Взгляд на психотерапию. Становление человека: Пер. с англ. / Под общ. ред. Е. И. Исениной. – М.: Прогресс; Универс, 1994. – 480 с.

Ю.М.КОВАЛІВ

СТАН ЗДОРОВ'Я УКРАЇНЦІВ ТА РОЛЬ САНАТОРНО-КУРОРТНОГО-ЛІКУВАННЯ У ЙОГО ПОЛІПШЕННІ

В статті розглядаються питання стану здоров'я українців та курортної реабілітації хворих.

В статье рассматриваются вопросы состояния здоровья украинцев и курортной реабилитации больных.

The article deals with topical issues concerning the Ukrainians' state of health and the problem of the health resort rehabilitation.

Ніколи не можна бути певним, що людина є здоровою. Для уточнення стану свого здоров'я треба провести певні дослідження, деколи навіть дуже складні й дорогі.

Не всі знають дефініцію поняття “здоров'я”. Ще у 1948 р. Всесвітня Організація Охорони Здоров'я (ВООЗ) запропонувала його визначення: “Здоров'я – це стан повного фізичного, психічного та суспільного благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи каліцтва” (Офіційна дефініція конституції ВООЗ. - 1948. - №61. - Параграф 477).

Вивчаючи проблеми суспільного здоров'я в Польщі та Україні, ми у 2002 р. запропонували своє визначення цього поняття. Вважаємо, що “здоров'я людини – це стан, коли в організмі нема жодних пошкоджень (патологічних змін) в широкому розумінні цього терміна, людина почуває себе добре, має добрий настрій і адекватно реагує на різні життєві ситуації”.

Доведено, що здоров'я людини більше ніж на 50% обумовлене способом її життя, близько 40% - соціальними та природними умовами і лише 10% - спадковістю (1). Якщо останню причину дуже трудно перемогти, то з двома попередніми можна успішно боротися.

Цікавими є дані про стан здоров'я українців: 80% працездатного населення в нашій державі виглядають значно старшими, ніж це є насправді. Причинами цього є погана екологія, постійні