

ТЕОРЕТИЧНИЙ АНАЛІЗ ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ'Я ОСОБИСТОСТІ В ДОСЛІДЖЕННЯХ НАУКОВЦІВ

Мета – теоретичне обґрунтування та аналіз поняття здоров'я. Розглянуто проблеми здоров'я особистості, обґрунтовано зміст поняття здоров'я та його компонентів. Визначено різні підходи до розуміння феномену здоров'я. Розглянуто уяву про здоров'я в психологічній, філософській і медичній літературі. Проаналізовано основні підходи до розуміння поняття здоров'я. Зазначено, що здоров'я є інтеграційною характеристикою особи, що охоплює її внутрішній світ та всю своєрідність взаємин з оточенням, включає фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти. Доведено, що всі ці складові невід'ємні одна від одної, тісно взаємопов'язані і в сукупності визначають стан здоров'я людини.

Ключові слова: здоров'я, особистість, соціальне здоров'я, фізичне здоров'я, психічне здоров'я, духовне здоров'я.

Постановка проблеми. На сучасному етапі людина, її життя і здоров'я визначаються як найвищі людські цінності, тому що саме вони є показником цивілізованості суспільства, головним критерієм ефективності діяльності всіх його сфер. Однією з найактуальніших проблем сьогодення в Україні є здоров'язбереження підростаючого покоління. Слід зазначити, що незважаючи на значну увагу з боку суспільства здоров'я учнів постійно погіршується.

У зв'язку з цим актуалізується завдання пошуку ефективних навчальних технологій, в яких збереження здоров'я учнів є пріоритетним завданням навчально-виховного процесу школи. Цьому сприяє закон України "Про загальну середню освіту", Державна програма "Діти України", де визначається, що пріоритетним завданням є виховання людини в дусі відповідального ставлення до власного здоров'я і здоров'я оточуючих як до найвищої індивідуальної і суспільної цінності.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Окремі аспекти формування культури здоров'я особистості вивчали такі автори: Е. Вайнер, Н. Гончарова, В. Горашук, Ю. Драгнев, О. Дубогай, В. Климова, Г. Кривошеєва, Ю. Лісцин, Ю. Мухаріна, В. Скумін, Л. Татарникова, Т. Бойченко, В. Оржеховська, С. Кириленко, Н. Зимівець, Л. Сущенко, ті інші. Питанням здоров'язбереження школярів присвячено праці: Ю. Мельник, Т. Єрмакової, С. Кириленко, Т. Ротерс, О. Петаллої. Особливого значення набуває робота Г. Сіліної, яка розкриває питання психо-соціальної компоненти здоров'я молодших школярів.

На сьогоднішній день спостерігається погіршення здоров'я дітей усіх вікових груп, незважаючи на значні зусилля щодо формування психічно і соціально здорового підростаючого покоління. Формування психосоціальної компоненти здоров'я слід розвивати і вдосконалювати відповідно до вимог, що ставить перед нами сьогодення. Для цього доцільно вивчати, переосмислювати і перебудовувати різні ділянки культурно-освітньої роботи, впроваджувати вітчизняні новаторські ідеї, світовий досвід. Стає зрозумілим, що є нагальна потреба у створенні комплексної моделі, спрямованої на поліпшення здоров'я дітей та молоді України, і що така модель має бути побудована на засадах і принципах теорії і практики формування психосоціальної компоненти здоров'я.

Мета роботи – теоретичне обґрунтування змісту поняття здоров'я та розкриття його компонентів.

Результати дослідження. Аналіз джерел [5; 6; 8; 9] свідчить, що здоров'я – це головна цінність життя, воно займає найвищий ступінь в ієрархії потреб людини. Здоров'я – один з найважливіших компонентів людського щастя і одна з провідних умов успішного соціального і економічного розвитку. Реалізація інтелектуального, етично-духовного, фізичного і репродуктивного потенціалу можлива тільки в здоровому суспільстві.

У всі часи у всіх народів світу головною цінністю людини і суспільства було і є фізичне та психічне здоров'я. Ще в старовині воно визначалося лікарями і філософами як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості. Але не зважаючи на велику цінність, що надається здоров'ю, поняття "здоров'я" з давніх пір не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення. При цьому, більшість авторів: філософів, медиків, психологів (Ю. Александровський; В. Василенко; В. Казначєєв; В. Ніколаєва; В. Воробйов) відносно цього явища погоджуються один з одним лише в тому, що зараз відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття "Здоров'я індивіда" [3].

Одне з найдавніших визначень здоров'я – визначення Алкмеона, має своїх прихильників аж до сьогоднішнього дня: "Здоров'я є гармонія протилежно направлених сил". Цицерон охарактеризував здоров'я як правильне співвідношення різних душевних станів. Стоїки й епікурейці цінували здоров'я понад усе, протиставляючи його ентузіазму, прагненню до всього непомірного і небезпечного. Епікурейці вважали, що здоров'я – це повний достаток за умови повного задоволення всіх потреб. Згідно К.Ясперсу, психіатри розглядають здоров'я як здатність реалізувати "природний природжений потенціал людського покликання". Існують і інші формулювання: здоров'я – отримання людиною свого самозвеличення, "реалізація Я", повноцінна і гармонійна включеність в співтовариство людей [4]. К. Роджерс також сприймає здорову людину як рухома, відкрита, а не така, що постійно використовує захисні реакції, незалежну від зовнішніх впливів і таку, що опирається на себе. Оптимально актуалізуючись, така людина постійно живе в кожній новий момент життя. Ця людина рухома і добре пристосовується до змінних умов, терпима до інших, емоційна і рефлексивна [6]. Ф. Перлз розглядає людину як єдине ціле, вважаючи, що психічне здоров'я пов'язане із зрілістю особистості, яка виявляється в здібності до усвідомлення власних потреб, конструктивної поведінки, здорової адаптивності й уміння нести відповідальність за саму себе. Зріла і здорова особа автентична, спонтанна і внутрішньо вільна. З. Фрейд уважав, що психологічно здорова людина – це та, яка здатна погоджувати принцип задоволення з принципом реальності. За К. Юнгом здоровою може бути людина, що асимілює зміст свого несвідомого і вільна від захоплення яким-небудь архетипом. З точки зору В. Райха невротичні і психосоматичні порушення трактуються як наслідок застою біологічної енергії. Отже, здоровий стан характеризується вільним протіканням енергії.

У статуті Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВОЗ) записано, що здоров'я визначається не лише відсутністю хвороб і фізичних дефектів, але станом повного соціального і духовного благополуччя. У Великій медичній енциклопедії воно визначається як такий стан організму людини, коли функції всіх його органів і систем урівноважені з зовнішнім середовищем і відсутні якісь хворобливі зміни. У основу даного визначення покладена категорія стану здоров'я, яке оцінюється за трьома ознаками: соматичною, соціальною і особовою. Соматична – досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього середовища. Соціальна – міра працездатності, соціальної активності, діяльного відношення людини до світу. Особова ознака має на увазі стратегію життя людини, ступінь її панування над обставинами життя [10].

Г. Апанасенко вказує, що розглядаючи людину як біоенергоінформаційну систему, яка характеризується пірамідальною будовою підсистем, до яких відносяться тіло, психіка і духовний елемент, поняття здоров'я має на увазі гармонійність даної системи. Порушення на будь-якому рівні відбиваються на стійкості всієї системи [1]. Для філософського аналізу здоров'я важливо розуміти, що воно відображає необхідність, що витікає із суті явищ, а хвороба – це випадковість, що не має загального характеру. Таким чином, сучасна медицина займається переважно випадковими явищами – хворобами, а не здоров'ям, що є закономірним і необхідним [3]. І. Гундаров і В. Палесський відзначають: "При визначенні здоров'я слід враховувати думку, що здоров'я і хвороба не співвідносяться між собою за принципом дихотомії: або є, або немає; або людина здорова, або хвора. Здоров'я представляється у вигляді життєвого континууму від 0 до 1, на якому воно присутнє завжди, хоча і в різній кількості. Навіть у тяжкохворого є якась кількість здоров'я, хоча його дуже мало. Абсолютно повне зникнення здоров'я рівнозначне смерті" [3].

У переважній більшості робіт підкреслюється, що абсолютне здоров'я є абстракцією. Здоров'я людини є не тільки медико-біологічною, але перш за все соціальною категорією, що визначається природою і характером суспільних стосунків, соціальними умовами і чинниками, які залежать від способу суспільного виробництва. Н. Яковлева виділяє декілька підходів до визначення здоров'я, що простежуються в прикладних дослідженнях [12]. Одним із них є підхід "від протилежного", в якому здоров'я розглядається як відсутність хвороби. У рамках цього підходу здійснюються дослідження в медичній психології і психології особистості. Природно, такий розгляд феномену "здоров'я" не може бути вичерпним. Різні автори приводять наступні недоліки такого розуміння здоров'я: 1) у розгляді здоров'я як не хвороби спочатку закладена логічна помилка, оскільки визначення поняття через заперечення не може вважатися за повне; 2) даний підхід – суб'єктивний, оскільки в ньому здоров'я бачиться як заперечення всіх відомих хвороб, але при цьому за бортом залишаються всі невідомі хвороби; 3) таке визначення має описовий і механістичний характер, що не дозволяє розкрити суть феномену індивідуального здоров'я, його особливості і динаміку [10]. Ю. Лисицін відзначає: "Можна зробити висновок, що здоров'я щось більше, ніж відсутність хвороб і пошкоджень, це – можливість повноцінно працювати, відпочивати, словом, виконувати властиві людині функції, вільно, радісно жити" [11].

Другий підхід характеризується Н. Яковлевою як комплексно-аналітичний. У даному випадку при вивченні здоров'я шляхом підрахунку кореляційних зв'язків виділяються окремі чинники, що впливають на здоров'я. Потім аналізується частота чинника, що зустрічається в життєвому середовищі конкретної

людини і на підставі цього робиться висновок про її здоров'я. Автор указує на наступні мінуси такого підходу: можливість недостатності конкретного чинника для висновку про здоров'я людини; відсутність єдиного абстрактного еталону здоров'я як суми набору чинників; відсутність єдиної кількісної вираженості окремої ознаки, що характеризує здоров'я людини [12].

Здоров'я як здатність адаптуватися до умов навколишнього середовища, що є результатом взаємодії з середовищем розглядають Р. Баєвський і А. Берсенєва [2]. Загалом, у вітчизняній літературі стало традицією зв'язувати стан здоров'я, хвороби і перехідних між ними станів з рівнем адаптації. Л. Гаркаві і Є. Квакіна [7] розглядають здоров'я, донозологічні стани і перехідні між ними стани з позиції теорії неспецифічних адаптаційних реакцій. Стан здоров'я в даному випадку характеризується гармонійними антистресовими реакціями спокійної і підвищеної активації. І. Брехман підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини, доброзичливі стосунки з іншими людьми, з природою і самим собою. Він пише, що "здоров'я людини – це здатність зберігати відповідну віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного джерела сенсорної, вербальної і структурної інформації" [4]. Розуміння здоров'я як стану рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями (потенціал здоров'я) людини і постійно змінними умовами середовища запропоновано академіком В. Петленко. Один із засновників валеології Т. Акбашев називає здоров'я характеристикою запасу життєвих сил людини, яка задається природою і реалізується або не реалізується людиною.

Світова наука розробила цілісний погляд на здоров'я як феномен, що інтегрує принаймні чотири його сфери або складові – фізичну, психічну (розумову), соціальну (суспільну) і духовну. Всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

Фізичний аспект здоров'я передбачає оптимальне, тобто без істотних відхилень, функціонування усіх систем організму людини. При цьому поняття "фізичне здоров'я" пов'язують з умінням володіти своїм тілом, фізичною витривалістю, високим рівнем працездатності.

Психологічний аспект здоров'я – це збалансованість психічних процесів та їх проявів, тобто здатність особи керувати собою за умов життєвих навантажень на основі взаєморозуміння й емоційного комфорту в суспільстві, а також особистого внутрішнього комфорту. До сфери психічного здоров'я відносять індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне життя індивіда складається з потреб, інтересів, мотивів, стимулів, установок, цілей, уяв, почуттів тощо.

Духовний аспект здоров'я – це розуміння нами цілісності особистості, яка визначає сенс життя людини, її гармонійність як індивідуума, так і у спілкуванні з оточуючими. Невід'ємною частиною духовного здоров'я людини є її здатність до співпереживання та співчуття, добросовісність, доброзичливість, порядність, терпимість.

Соціальне здоров'я пов'язано з економічними чинниками, стосунками 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.

Зрозуміло, що у реальному житті всі чотири складових – соціальна, духовна, фізична, психічна, і діють одночасно і їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного складного феномена.

О. Васильєва, звертаючи увагу на наявність ряду складових здоров'я, зокрема, таких як фізичне, психічне, соціальне і духовне здоров'я, розглядає чинники, що роблять переважний вплив на кожну з них. Так, до основних чинників, що впливають на фізичне здоров'я, відносяться: система харчування, дихання, фізичних навантажень, загартовування, гігієнічні процедури. На психічне здоров'я насамперед впливають система відношень людини до себе, інших людей, життя в цілому; її життєві цілі і цінності, особистісні особливості. Соціальне здоров'я особи залежить від відповідності особового і професійного самовизначення, задоволеності сімейним і соціальним статусом, гнучкості життєвих стратегій і їх відповідності соціокультурній ситуації (економічним, соціальним і психологічним умовам). І, нарешті, на духовне здоров'я, що є призначенням життя, впливає висока моральність, свідомість і наповненість життя, творчі стосунки і гармонія з собою і навколишнім світом. [5].

Висновки. Отже, здоров'я людини залежить від багатьох чинників: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Складові здоров'я не можна розглядати окремо, це не просто сукупність, а збереження гармонійного збалансування соціального, духовного, психічного й фізичного здоров'я, що знаходиться під постійною дією зовнішніх і внутрішніх чинників. Але особливе місце серед них займає спосіб життя людини.

Таким чином, у своєму трактуванні поняття "здоров'я" учені акцентують увагу на інтеграційних показниках індивідуума, підкреслюючи, що здоров'я людини – це, перш за все, процес збереження і розвитку його психічних і фізичних якостей, оптимальної працездатності і соціальної активності при максимальній тривалості життя.

Використані джерела

1. Апанасенко Г.А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? / Г.А. Апанасенко // Валеология, 1996. – №2. – С. 9-14.
2. Баевский Р.М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья / Р.М. Баевский, А.П. Берсенева // Валеология: Диагностика, средства и практика обеспечения здоровья. – СПб, 1993. – С. 33-48.
3. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М, 2003. – 417 с.
4. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / И.И. Брехман. – М., 1990. – 234 с.
5. Васильева О.С. Валеология – актуальное направление современной психологии / О.С.Васильева // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997. – Вып.3. – С. 406-411.
6. Кривенцова И.В. Концептуальные аспекты формирования здоровья будущих педагогов / И.В. Кривенцова, А.А. Миненок, И.А. Донец // Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях: Сборник статей VIII международной научной конференции, 26–27 апреля 2012 года, БГТУ им. В.Г. Шухова. – Белгород, 2012. – С. 167-170.
7. Давидович В.В. Здоровье как философская категория / В.В. Давидович, А.В. Чекалов // Валеология. – 1997. – №1. – С.12-15.
8. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни / В.И. Дубровский. – М.: ФЛИНТА, 1999. – 560 с.
9. Кириленко С.В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників: автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.07 / С.В. Кириленко; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 21 с.
10. Лисицын Ю.П. Слово о здоровье / Ю.П. Лисицын. – М., 1986. – 192 с.
11. Рядинська І.А., Кравчук Т.М. Оздоровчі можливості використання аеробіки в старших класах загальноосвітньої школи / І.А. Рядинська, Т.М. Кравчук // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Харків, 2010. – № 12. – С.47-56.
12. Яковлева Н.В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии / Н.В. Яковлева // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. – Ярославль, 1998. – Т.4. – Вып. 2. – С. 364-366.

Ryadinska I.

THEORETICAL ANALYSIS OF THE HEALTH PROBLEMS OF THE INDIVIDUAL RESEARCH SCIENTISTS

Theoretically grounded concept of the content of the health of the individual and its components. Identify different approaches to understanding the health phenomenon. The concept of "health" is characterized by complexity and heterogeneity of the composition of polysemy. Consider the representation of health in the psychological, philosophical and medical literature. It analyzes the main approaches to understanding the health phenomenon. The article pointed out that health is regarded as an integration characteristic of the person, covering both her inner world, and all the uniqueness of the relationship with the environment, and includes physical, mental, social and spiritual aspects. It is proved that all these components are integral to each other, they are closely interrelated and that together combine to determine the state of human health. Health – the main value of life, it occupies the highest level in the hierarchy of human needs. Health – one of the most important components of human happiness and one of the leading conditions for successful social and economic development. At all times the main value of human and society was and is the physical and mental health. Nowadays there is a deterioration in the health of children of all ages, despite considerable efforts on forming mentally and socially healthy younger generation. It becomes clear that there is an urgent need for a comprehensive model aimed at improving the health of children and young people of Ukraine, and that this model should be built on the foundations and principles of the theory and practice of forming all components of health. Global science has developed a holistic view of health as a phenomenon that integrates at least four of its areas or components – physical, psychological (mental), social (public) and spiritual. All these components are inseparable from one another, they are closely linked and together determined human health.

Key words: health, personality, social health, physical health, mental health, spiritual health.

Стаття надійшла до редакції 15.09.2016