

## **ЗДОРОВ'Я ЯК КАТЕГОРІЯ ВАЛЕОЛОГІЇ, МЕДИЦИНИ І ПЕДАГОГІКИ**

*У статті розглянуто здоров'я як категорію валеології, медицини і педагогічної валеології. З'ясовуються особливості його визначення і використання в пізнавальному, дослідницькому процесі чи в практиці.*

**Ключові слова:** здоров'я, валеологія, медицина, педагогіка, вивчення, використання.

### **Постановка проблеми**

Упродовж усієї історії суспільства здоров'я людини зберігає пріоритетну значущість. Увага до свого здоров'я виявлялася на всіх стадіях поступу людства, насамперед, через ті чи інші його характеристики. Місце та роль усіх характеристик людського здоров'я варіюються, але деякі з них враховуються завжди у просторах функціонування наукового знання, щоденного буття людини, навчально-виховного процесу. І кожному з цих просторів при обов'язковому збереженні сутнісного визначення цього явища відбувається акцентування на певних, особливо важливих для конкретного простору діяльності людини характеристиках здоров'я. Це дає змогу вирішувати конкретні завдання, визначені потребами наукового дослідження, практичного використання чи навчально-виховної діяльності щодо вивчення, використання здоров'я чи навчання методів його збереження і зміцнення. Серед галузей знання, які найактивніше застосовують поняття «здоров'я», провідними є медицина, валеологія і педагогіка. Через це актуалізується необхідність у конкретизації специфіки функціонування категорії «здоров'я» саме в зазначених галузях. Хоча лише валеологія як галузь знань виокремилася в другій половині ХХ ст., а медицина і педагогіка мають глибокі історичні корені, конкретизація визначення сутності здоров'я, раціональних для зазначених галузей, на наш погляд, недостатня. Адже зазвичай використовується визначення категорії «здоров'я», запропоноване 1948-го р. ВООЗ, що тлумачить його як стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки як відсутність хвороб чи фізичних вад [10]. Таке визначення, насамперед, потребує перегляду хоча б через те, що, послуговуючись лише здоровим глуздом, можна зрозуміти, що здоров'я не є чимось абсолютно незмінним. Окрім цього, здоров'я як стан вивчається найчастіше за детерміністським підходом. І, нарешті, специфіка кожної галузі, в якій використовується поняття «здоров'я», потребує наголосу на визначення здоров'я, зосередженого на якійсь його певній характеристиці.

### **Виклад основного матеріалу**

У давнину проблематика здоров'я ще не виокремлювалася у галузь досліджень, освіти чи практичної діяльності. Адже знання людей загалом в той час були вплетені безпосередньо в практичне їх життя. Значно пізніше, внаслідок відокремлення духовної діяльності від фізичної, людські знання набувають певної самостійності, розбруньковуючись в подальшому на певні різновиди. На початку цього поділу від практичної життєдіяльності автономізується ще в нерозчленованому, синкретичному вигляді уся сукупність людських знань в цілому. Одним з органічних компонентів сукупності прадавніх знань були і знання про здоров'я. Тому цілком закономірно, що ці знання не утворювали тоді якусь окрему галузь, що має нині назву «валеологія», а входили до тогочасної мудрості як такої [8, 116]. Як зазначав ще Гіпократ, «...належить... перенести мудрість в медицину, а медицину в мудрість. Адже лікар-філософ рівний богові. Та й насправді небагато відмінностей між мудрістю й медициною, і все, що шукається для мудрості, все це є і в медицині...» [8, 111]. Лише дуже поступово сукупність знань про здоров'я (а відповідно — і про хвороби) людини конституюється як відносно автономна галузь. Навіть в межах окремої галузі сукупність означених знань дуже повільно набуває розвинутого, внутрішньо структурованого вигляду, втрачаючи свій початково нерозчленований, синкретичний характер достатньою мірою лише з другої половини ХХ ст. До того ці знання формально приписувалися медицині. Насправді вони ніколи повністю не збігалися з нею, бо навіть те, що ми називаємо нині медициною стародавнього суспільства, було ще синкретичною сукупністю знань, які ніяк не можуть бути зведені лише до медичних. Адже до зазначеної сукупності тоді

належали знання не лише суто медичні (про хвору людину, її лікування тощо), а й ті, які ми нині називаємо санологічними, валеологічними тощо. З плином часу відмінності між цими знаннями ставали дедалі чіткішими.

Слід також розрізнити виникнення і формування медицини або ж, відповідно, валеології як певної сукупності ідей та спеціалізованої галузі фахової пізнавальної чи практичної діяльності. Як сукупність ідей і медицина, і валеологія з'являються значно раніше, ніж відповідні спеціалізовані галузі фахової діяльності людей: медицина — кілька тисячоліть тому; валеологія, якщо йдеться не про термін, а про суть справи, — у ті ж й часи. Наприклад, вже у Гіпократі окреслюється відмінність медичного підходу до проблематики здоров'я і того підходу, який у нього залишився безіменним, а сьогодні отримав назву валеологічного: «...ніхто не шукав би медицини, — писав він, — якби і для хворих, і для здорових відповідали б одній й ті ж правила життя» [8, 149]. Однак лише у другій половині ХХ ст. валеологія та медицина чітко розмежовуються вже не тільки як сукупність ідей, а й як галузі суспільнозначущої високоспеціалізованої діяльності; з останньої його третини як такої ж галузі конститується і педагогічна валеологія. Тому, з одного боку, дедалі очевиднішою стає полісемантичність поняття «здоров'я», з іншого, — специфіка саме того смислового зрізу поняття, який притаманний кожній з цих трьох галузей.

Найкраще на кінець ХХ ст. було розроблено медичний аспект проблематики здоров'я. Це зумовлено найбільшою традиційністю медицини з-поміж означених галузей і тією обставиною, що вона має своїм предметом поверхневіший змістовий шар характеристик здоров'я, ніж валеологія. Це найзагальніше тлумачення категорії «здоров'я» спостерігається вже в повсякденному вжитку, коли воно розглядається як відсутність хвороб. Не посилаючись на подібне тлумачення, медицина, однак, здебільшого спирається саме на таке його визначення. Адже її основним завданням є, передусім, боротьба з хворобами людини. І це завдання значною мірою вичерпується разом з подоланням будь-яких хвороб. Саме тому для медицини здоров'я постає як своєрідна межа, кінцевий пункт діяльності представників теоретичної та практичної медицини, хоча на відміну від повсякденної інтерпретації здоров'я його фахове медичне тлумачення передбачає: а) відсутність хвороб (на першому плані); б) інші, вже позитивні характеристики здоров'я людини.

Отже, якщо йдеться не про формальне визначення здоров'я, а про реальну специфіку медичного підходу до нього, то в цьому разі конститутивні характеристики здоров'я дещо поступаються. Утім, подекуди, ця особливість медичного підходу до розуміння здоров'я досить чітко простежується навіть у визначеннях. Так, показовим є вже визначення здоров'я, схвалене ВООЗ [10]. Подібним же чином нерідко характеризується здоров'я й у енциклопедичній, довідковій та спеціальній дослідницькій медичній літературі.

Валеологічний підхід до здоров'я в певному розумінні має своєю вихідною точкою те, що є кінцевим пунктом підходу медичного. Для нього здоров'я є не вінцем тривалих і систематичних зусиль, а, навпаки, вихідним пунктом пізнавальної і практичної діяльності. Значною мірою цією обставиною зумовлено те, що валеологічний розгляд здоров'я взагалі не наголошується на його тлумаченні як на відсутності хвороб; не фокусується на подоланні (медицина), долікуванні (санологія) чи упередженні (профілактична медицина) хвороб. Для такого розгляду цей момент зрозумілий, але недостатній для змістової та змістовної характеристики здоров'я.

Здебільшого у сучасних валеологічних розробках виокремлюються і досліджуються переважно якісь часткові характеристики здоров'я, причому беруться вони, як правило, окремо одна від одної. І розцінюється, часто-густо, кожна з таких характеристик як така, що постає вичерпною для розуміння здоров'я загалом. Здоров'я при цьому може розглядатися як щось одне: умова, стан, процес, рівновага, взаємоузгодженість роботи різних органів та систем людського організму; воно може зводитися подекуди лише до параметрів фізичного здоров'я, або ж до фізичного та психічного, чи — фізичного, соціального та духовного. Одні дослідники обмежують увагу проблематикою формування здоров'я, інші — його зміцнення або ж моніторингу чи виявлення тощо. Нарешті, автори вкладають неоднаковий зміст в поняття «суб'єкт здоров'я»: одні пишуть про здоров'я окремого індивіда, інші — про здоров'я певних вікових, професійних, соціальних тощо груп, треті — про здоров'я етносу, населення країни тощо. Комплексним щодо

останнього є, очевидно, тлумачення здоров'я, запропоноване ВООЗ, яке, відштовхуючись від «здоров'я для всіх», охоплює й усі інші градації суб'єкта здоров'я — аж до окремого індивіда. На жаль, за іншими визначеннями здоров'я подібних інтегрованих характеристик поки що немає. Справа обмежується, як правило, фіксацією та характеристикою окремо взятих його параметрів.

Пропоновані різними авторами визначення здоров'я хоча і включають чимало його компонентів, однак результатом такого аналізу є не автентична характеристика здоров'я як цілісного явища, а еkleктичний набір ознак, лише частина з яких справді характеризує безпосередньо саме здоров'я. Більшість визначень наочно демонструють чи не найуразливіше місце індуктивного підходу, яким користується переважна кількість дослідників. І полягає це уразливе місце індуктивізму в тому, що емпіричний, індуктивний ряд ознак є завжди неповним, незакінченим і ніколи не дає системного охоплення досліджуваного об'єкта як відповідної органічної цілісності. Звичайно, у тому випадку, коли цей об'єкт має системну природу і є подібною цілісністю насправді. А щодо здоров'я — це не викликає ніяких сумнівів.

Саме тому аналізувати сутність здоров'я слід, на мою думку, за допомогою багатьох підходів, зокрема, феноменологічного, онтологічного, холістичного, детерміністського, гносеологічного, герменевтичного [2; 3; 6].

За феноменологічного підходу людина як феномен має атрибути (наприклад, розум, совість тощо), які водночас теж є феноменами. Таким атрибутом є здоров'я — багатомірний і водночас цілісний феномен взаємоузгодженої життєдіяльності людини. Саме тому не коректно говорити про фізичне, психічне, соціальне чи духовне здоров'я, бо воно — єдине і цілісне. Здоров'я як будь-який феномен є водночас і станом, і явищем, і процесом.

Процесуальний ланцюг не обмежується лише збереженням і зміцненням здоров'я (на чому, як правило, наголошує більшість дослідників), бо розпочинається із зародження людини на ембріональній стадії. Тому повний ланцюжок процесів, які відбуваються у здоров'ї як феномені нині має такий вигляд: формування, збереження, зміцнення, використання (або споживання), відновлення та його передавання (ФЗЗВВП) через фізичну, психічну, соціальну та духовні складові здоров'я. Завдяки саме онтологічному підходу можливе буття людини, яке ґрунтується на оздоровчому імперативі.

Холістичний підхід, що ґрунтується на розумінні людини як живої системи, підкреслює цілісність здоров'я та взаємозв'язок і взаємозумовленість усіх його складових здоров'я: фізичної, психічної, соціальної та духовної. За його допомогою усвідомлюється рівноправність і рівнозначність цих складових за умов гомеостазу (рівноваги) та їх ієрархізація при порушенні рівноваги в організмі людини і можливість саморегуляції як властивості будь-якої функціональної системи.

Гносеологічний аналіз дає змогу визначити суб'єкта, своєрідного носія здоров'я, Ним є, посиляючись на біосоціальну сутність людини, не лише особа, але й група людей, спільнота, суспільство загалом.

Детерміністський підхід уможливорює визначення причинно-наслідкових зв'язків ФЗЗВВП здоров'я, здійснення його квантифікативного аналізу, встановлення взаємозв'язків між його складовими. За його допомогою визначають кількісну характеристику здоров'я загалом та його кожної складової, зокрема; встановлюють закономірності взаємозав'язку його кількісних параметрів та шляхи і методи моніторингу здоров'я; здійснюють поточний та довгостроковий аналіз стану індивідуального здоров'я, здоров'я груп людей, спільнот та суспільства загалом; розробляють короткостроковий та перспективний прогнози кількісної характеристики здоров'я.

Герменевтичний підхід дає змогу — на основі отриманих даних аналізу здоров'я за різними підходами — сформулювати дедуктивне визначення здоров'я та його індуктивний ряд: *здоров'я — цілісний і водночас багатомірний феномен взаємоузгодженої життєдіяльності людини. Він розкривається через стани, явища і процеси ФЗЗВВП фізичної, психічної, соціальної та духовної складових здоров'я людини, групи людей, спільноти та суспільства загалом.*

Таке визначення здоров'я має низку переваг. Так, зокрема, його дедуктивну, сутнісну складову визначено ключовим словом «феномен», яке витримало випробування в різних галузях знань упродовж понад двох тисячоліть. Індуктивна ж його частина сформульована так, що будь-яке доповнення, зроблене внаслідок удосконалення знання про здоров'я чи навіть будь-якого відкриття не порушить свою чіткість,

бо ця низка, яка характеризує явищність і процесуальність здоров'я, його компонентність та суб'єктність сформульована на філософському рівні методологічного аналізу, що уможливорює поглинання складовими індуктивного ряду будь-яких доповнень без змін у їх формулюванні. І, що найважливіше з практичної точки зору, при розроблюванні навчальних програм, навчально-методичного комплексу, в процесі навчання основам здоров'я можливе широке розмаїття розкриття сутності здоров'я й, відповідно, пошуків шляхів і методів його ФЗЗВВП.

Аналіз сутності здоров'я, здійснений у валеологічному просторі, є основою для обґрунтування значення поняття «здоров'я» як філософської категорії. Адже, щоби стверджувати про те, що якесь поняття має вагу категорії, необхідно довести, що воно відповідає хоча б онтологічному, діяльнісному, лінгвістичному, когнітивному, епістемологічному критеріям. Виходячи, зокрема, із уже зазначеного, можна схарактеризувати такі критерії здоров'я як категорії:

- *онтологічний*: здоров'я є необхідною умовою буття людини, що виявляється через оздоровчу стратегію функціонування організму людини і виявляється в оздоровчому імперативі;
- *лінгвістичний*: слово «здоров'я» є в усіх мовах світу;
- *діяльнісний*: щоденне життя людини відбувається як низка застережних дій на основі безумовних та умовних рефлексів;
- *когнітивний*: продукування людством знання про здоров'я у вигляді різнорівневих блоків інформації: ідей, гіпотез, концепцій, законів, закономірностей, принципів, теорій, методів, методик;
- *епістемологічний*: здоров'я є предметом вивчення таких наук, як медицина, антропологія, соціологія, психологія, педагогіка і, насамперед, валеологія [3].

Педагогіка, переважно через свою органічну складову — педагогічну валеологію, використовує визначення здоров'я як категорії, феномена, здійснене в результаті всебічного аналізу. Адже саме таке визначення уможливорює створення такого навчально-методичного комплексу, який забезпечить умови розвитку в учнів здоров'язбережувальної компетентності як однієї з ключових.

Вивчення сутності здоров'я, шляхів ФЗЗВВП усіх його взаємопов'язаних і взаємозалежних складових здоров'я у різнорівневих суб'єктів (людини, групи, спільноти, суспільства) може бути ефективним за умови виокремлення окремої компетентності, яка має усі ознаки ключової. Зважаючи на основні позиції методологічного аналізу за різними підходами та критеріями категорії «здоров'я», можна виокремити такі основні ознаки здоров'язбережувальної компетентності як ключової:

- *Поліфункціональність*. Ця компетентність дає змогу вирішувати проблеми здоров'язбереження людини, групи людей, спільноти та суспільства у просторі усіх складових здоров'я — фізичної, соціальної, психічної та духовної.
- *Надпредметність і міждисциплінарність*. Інформація про ФЗЗВВП здоров'я має місце в усіх ланках безперервної валеологічної освіти (дошкілля, шкільна ланка, переддипломна, післядипломна, освіта для дорослих).
- *Багатомірність*. Зумовлена сутністю здоров'я людини як багатомірного і цілісного феномена.
- *Забезпечення широкої сфери розвитку особистості*. Вивчення шляхів і засобів ФЗЗВВП здоров'я, особливо її духовної складової, має особистісне спрямування [1; 3; 5].

Досягти здоров'язбережливої компетентності учні можуть, набуваючи життєвих навичок, що дозволяють адаптивну й позитивну поведінку. Це дає змогу ефективно справлятися з вимогами і викликами щоденного життя без втрат для здоров'я. Життєві навички, необхідні для ФЗЗВВП здоров'я людини, групи людей, спільноти, суспільства, можна групувати за складовими здоров'я: фізичною, соціальною, психічною та духовною [1; 7]. У програмах предмета «Основи здоров'я» для 1–4 та 5–6 класів визначено, зокрема, такі основні життєві навички: уміти схвалювати рішення, вирішувати проблеми, творчо та критично мислити, спілкуватися; уміти оцінювати себе та мати почуття гідності; чинити опір тиску; міжособистісних відносин, долати емоції та стрес; уміти співчувати та відчувати себе громадянином [4; 9].

Оскільки, здоров'язбережувальна категорія має усі ознаки ключової, через специфіку феномена здоров'я людини як біосоціальної істоти, особистості та індивідуальності вона концентрує в собі всі характеристики соціальної, полікультурної, комунікативної компетентностей, спрямованих на саморозвиток і самоосвіту, продуктивну й творчу діяльність.

Таким чином, у просторі педагогічної валеології продуктивно використано, зокрема, напрацювання валеології щодо визначення здоров'я як феномена. Цей напрям педагогіки, очевидно, і надалі буде застосовувати насамперед здобутки валеології. Водночас у навчально-методичному комплекті та при реалізації предмета «Основи здоров'я» у школі, вивченні студентами педагогічних факультетів різноманітних нормативних курсів, спецкурсів, факультативів знайдуть місце напрацювання і в галузі медицини превентивного характеру, спрямовані на ФЗЗВВП здоров'я, трансформовані відповідно до потреб кожної освітньої ланки. Отже, педагогічна валеологія є своєрідним інтегратором, споживачем і реалізатором провідних ідей і здобутків аналізу категорії здоров'я в усіх галузях — валеології, медицині, педагогіці.

## Висновки

1. У процесі сучасного розвитку валеології, медицини і педагогіки відбувається полісемантизація категорії здоров'я.
2. Категорія здоров'я характеризується багатим і різним за своїм характером змістом і смислом.
3. Механізм реалізації методологічної функції поняття «здоров'я» може, завдяки цьому, реалізуватися у «плаваючому режимі», з використанням в тій чи іншій практичній чи пізнавальній ситуації якогось одного з множини значень здоров'я, найпродуктивнішого для розв'язання відповідної проблемної ситуації.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бібік Н.М. Компетентнісний підхід у сучасній освіті: світовий досвід та українські перспективи: бібліотека з освітньої політики / Н.М. Бібік, Л.С. Ващенко, О.І. Локшина та ін. — К. : К.І.С., 2004.
2. Бойченко Т.Є. Валеологія в сучасній системі гуманітарної науки та освіти / Т.Є. Бойченко // Філософські проблеми гуманітарних наук. — 2004. — № 3. — С. 82–92.
3. Бойченко Т.Є. Здоров'язбережлива компетентність як ключова в освіті України / Т.Є. Бойченко // Основи здоров'я і фізична культура. — 2008. — № 11–12. — С. 6–7.
4. Бойченко Т.Є. Основи здоров'я: програма для 5–9 класів загальноосвітніх навчальних закладів / Т.Є. Бойченко, В.М. Заплатинський, В.В. Дивак. — К. : Ірпінь: Перун, 2005. — 41 с.
5. Бойченко Т.Є. Формування здоров'язбережливості компетентності учнівської молоді / Т.Є. Бойченко // Професійна освіта. — 2009. — № 1. — С. 41–44.
6. Булич Е.Г. Валеологія. Теоретичні основи валеології : навч. посіб. / Е.Г. Булич, І.В. Муравов. — К. : ІЗМН, 1997. — С. 78–79.
7. Ващенко Л.С. Основи здоров'я: книга для вчителя: навч.-метод. посіб. / Л.С. Ващенко, Т.Є. Бойченко. — К. : Генеза, 2005. — С. 8–10.
8. Гиппократ. Избранные книги / Гиппократ. — М. : ГИБМЛ, 1936.
9. Савченко О.Я. Основи здоров'я: програми для 1–4 класів / О.Я. Савченко, Н.М. Бібік, Т.Є. Бойченко, Н.С. Коваль // Програми для середньої загальноосвітньої школи. 1–4 класи. — К. : Початкова школа, 2006. — С. 187–201.
10. WHO : The first ten years of the world. — Geneva. — 1958.

**Бойченко Т.Е.**

## ЗДОРОВЬЕ КАК КАТЕГОРИЯ ВАЛЕОЛОГИИ, МЕДИЦИНЫ И ПЕДАГОГИКИ

*Здоровье рассматривается как категория валеологии, медицины и педагогической валеологии; уточняются особенности его определения и использования в познавательском, исследовательском процессах, в практике.*

**Ключевые слова:** *здоровье, валеология, медицина, педагогика, изучение, использование.*

**Boychenko T.E.**

## HEALTH AS A CATEGORY OF VALEOLOGY, MEDICINE AND PEDAGOGIC

*Health is regarded as a category of valeology, medicine and pedagogical valeology; the peculiarities of its definition and using at the cognitive, research process and in practice.*

**Key words:** *health, valeology, medicine, pedagogic, studing, using.*