

УДК 373.2

Тетяна Андрющенко

**ФЕНОМЕН «ЗДОРОВ'Я» З ПОЗИЦІЇ НАУКОВИХ ПОГЛЯДІВ
ВІТЧИЗНЯНИХ І ЗАРУБІЖНИХ УЧЕНИХ**

У статті підкреслено актуальність виховання на сучасному етапі розвитку суспільства здорової особистості, здатної повною мірою реалізувати свої фізичні, інтелектуальні, моральні та духовні можливості.

Проведено аналіз сучасного наукового сприйняття категорії «здоров'я» українськими та зарубіжними вченими. Зауважено, що феномен «здоров'я» визнається дослідниками, як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем.

Виокремлено різні аспекти, на яких акцентують увагу учені, розкриваючи у визначеннях сутність поняття «здоров'я», Представлено власне розуміння феномена «здоров'я».

Обґрунтовано виділені позиції авторського визначення, а саме: гармонія інтегрованих компонентів, здатність до адаптації й активність особистості. Пояснена динамічність гармонії фізичної, психічної, духовної і соціальної складових здоров'я людини. Підкреслена здатність організму здорової людини пристосовуватися до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища, завдяки чому організм може витримувати фізичні та психічні навантаження різної сили. Зауважено, що здорова людина є інтелектуально і соціально активною, здатною до постійного саморозвитку, постановки і досягнення мети.

Визначено, що розуміння багатоаспектної сутності здоров'я особистості, а через це – можливостей здорової людини, може бути підґрунтям для розробки авторської концепції формування здоров'язберезувальної компетентності в дітей дошкільного віку. Зазначено, що при цілеспрямованому формуванні в дітей розуміння єдності складових здоров'я, підвищенні адаптаційних можливостей організму дітей, розкритті ролі кожної особистості у збереженні власного здоров'я і здоров'я оточення можливим є формування в дошкільників здоров'язберезувальної компетентності, яка забезпечить свідоме дотримання дітьми здорового способу життя.

Ключові слова: *здоров'я, наукові погляди, авторське визначення, гармонія компонентів здоров'я, здатність до адаптації, активність особистості, здоров'язберезувальна компетентність, діти дошкільного віку.*

В статті підкреслена актуальність виховання на сучасному етапі розвитку суспільства здорової особистості, здатної повною мірою реалізувати свої фізичні, інтелектуальні, моральні та духовні можливості.

Проведен аналіз сучасного наукового сприйняття категорії «здоров'я» українськими та зарубіжними вченими. Зауважено, що феномен «здоров'я» визнається дослідниками, як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійно взаємодіюче з навколишнім середовищем.

Виокремлено різні аспекти, на яких акцентують увагу учені, розкриваючи у визначеннях сутність поняття «здоров'я», Представлено власне розуміння феномена «здоров'я».

Обґрунтовано виділені позиції авторського визначення, а саме: гармонія інтегрованих компонентів, здатність до адаптації й активність особистості. Пояснена динамічність гармонії фізичної, психічної, духовної і соціальної складових здоров'я людини. Підкреслена здатність організму здорової людини пристосовуватися до впливів різноманітних чинників зовнішнього середовища, завдяки чому організм може витримувати фізичні та психічні навантаження різної сили. Зауважено, що здорова людина є інтелектуально і соціально активною, здатною до постійного саморозвитку, постановки і досягнення мети.

является интеллектуально и социально активным, способным к постоянному саморазвитию, постановке и достижению цели.

Определено, что понимание разнообразности сути здоровья личности, а благодаря этому – возможностей здорового человека может быть основой для разработки авторской концепции формирования здоровьесберегающей компетентности в детей дошкольного возраста. Отмечено, что при целенаправленном формировании в детей понимания единства составляющих здоровья, повышении адаптационных возможностей организма детей, раскрытии роли каждой личности в сохранении собственного здоровья и здоровья окружающих является возможным формирование в дошкольников здоровьесберегающей компетентности, которая обеспечит сознательное ведение детьми здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье, научные взгляды, авторское определение, гармония компонентов здоровья, способность к адаптации, активность личности, здоровьесберегающая компетентность, дети дошкольного возраста.

The article underlines the urgency of education, on the modern stage of development of the society, of a healthy person, who is able to realize his/her physical, intellectual, moral and spiritual abilities.

The analysis of modern scientific perception of the category «health» by Ukrainian and foreign scientist is made. The article notices, that phenomenon «health» is recognized by the researches as philosophical, social, economic, biological and medical category, as individual and social value, phenomenon of systematic character, dynamic, and one which is always interacts with the environment.

The article highlights different aspects, to which scientist pay attention, while revealing the essence of the concept «health» in their own definitions. Personal understanding of the phenomenon «health» is presented in the article.

The article justifies the definite positions of author's definition, in particular: harmony of integrate components, adaptability and personal activity. It explains dynamic harmony of physical, psychological, spiritual and social components of person's health. The article underlines the ability of a healthy person's organism to adapt to different influences of the environment, due to which the organism can hold various physical and psychological stress. It is mentioned, that a healthy person is intellectually and socially active, is able to constant self-development, setting and achieving goals.

The article defines that understanding of multidimensional nature of person's health and his/her abilities can be the basis for the development of author's conception of the formation of healthkeeping competence in preschool children. It is mentioned that purposeful formation of understanding of the unity of components of health, enhancing the adaptive capacity of children's organism, revealing role of each person in maintaining personal health and health of surrenders, will make the formation of healthcare competence in preschool children ,that will provide conscious acceptance of healthy lifestyle by children.

Key words: health, scientific views, authors' definition, harmony of health components, adaptability, personal activity, healthcare competence, preschool children.

Постановка проблеми. Одним із пріоритетних завдань сучасної дошкільної освіти є виховання здорової особистості, здатної повною мірою реалізувати свої фізичні, інтелектуальні, моральні та духовні можливості. Для реалізації зазначеного завдання необхідно розробити нові сучасні методики, які зможуть забезпечити формування в дітей системи знань про здоров'я, ціннісного ставлення до здоров'я, поведінки і діяльності, зорієнтованих на збереження власного здоров'я і здоров'я оточення, тобто формування здоров'язбережувальної компетентності. «Якщо людина стане носієм ідеї здоров'я як основного життєвого пріоритету, то і саме життя буде плідним, здоровим та довготривалим [Смирнов, 1985]». Вважаємо надзвичайно важливим у контексті нашої наукової проблеми зробити аналіз підходів, концепцій, поглядів філософів, психологів, педагогів на

сутність поняття «здоров'я» з тим, щоб на цій підставі вибудувати власну концепцію формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій свідчить про те, що українські і зарубіжні вчені (Г. Апанасенко, І. Брехман, О. Дубогай, Д. Воронін, В. Горашук, В. Казначеев, Ю. Лісцин, В. Оржеховська, В. Петленко, І. Смирнов та ін.) намагалися розкрити сутність поняття «здоров'я» та виокремити чинники, що впливають на нього. Дослідники визначали здоров'я як складний феномен глобального значення, який може розглядатися, як філософська, соціальна, економічна, біологічна, медична категорія, як індивідуальна і суспільна цінність, явище системного характеру, динамічне, постійновзаємодіюче з навколишнім середовищем. У власних визначеннях учені акцентують увагу на різних аспектах цього феномена. Аналіз філософських і психолого-педагогічних досліджень з обраної проблеми має стати підставою для формулювання авторського визначення поняття «здоров'я».

Мета написання статті. Розкрити актуальність формування в підростаючого покоління усвідомлення необхідності збереження здоров'я. Провести аналіз сучасного наукового сприйняття категорії «здоров'я». Виокремити позиції, на яких акцентують увагу вчені, розкриваючи сутність зазначеного поняття. Представити власне розуміння феномена «здоров'я». Обґрунтувати виділені позиції авторського визначення.

Виклад основного матеріалу. Феномен здоров'я та питання його збереження впродовж тисячоліть цікавили вчених різних наукових напрямів – філософів, медиків, соціологів, психологів, педагогів. Кожне покоління, ураховуючи досвід пращурів, виробляє своє бачення вирішення даної проблеми, оскільки зворотнім боком стрімкого технологічного прогресу є тотальне погіршення здоров'я людей і необхідність свідомого прикладання зусиль для його збереження. Можливо, саме значущість і незмінна актуальність проблеми здоров'язбереження є причиною багатоаспектності досліджень і відсутності єдиного чіткого формулювання поняття «здоров'я» навіть на сьогоднішньому історичному етапі розвитку людства.

Визначення поняття «здоров'я» є фундаментальною проблемою сучасної науки. Однак однозначного, прийнятного для всіх визначення поки що не існує. Оскільки це поняття є багатоаспектним і обумовлене різними чинниками, то вимагає для свого розв'язання комплексного підходу. Проведений нами аналіз сучасного наукового сприйняття категорії «здоров'я» дозволив виокремити ряд акцентуацій, які робили учені (Г. Апанасенко, І. Брехман, О. Дубогай, Д. Воронін, В. Горашук, В. Казначеев, Ю. Лісцин, В. Оржеховська, І. Смирнов та ін.), пояснюючи сутність поняття «здоров'я». Ми виокремили три групи визначень за акцентуацією на такі аспекти здоров'я: *гармонія інтегрованих компонентів, здатність до адаптації, активність особистості.*

До групи *гармонія інтегрованих компонентів* віднесені визначення учених І. Брехмана, В. Казначеева, Ю. Лісіцина та ін., де найважливішою характеристикою здоров'я є баланс усіх його складових.

За І. Брехманом, здоров'я – «це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна і психологічна гармонія людини [Брехман, 1990]». В. Казначеев розглядав здоров'я, «як динамічний процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій оптимальної працездатності соціальної активності при максимальній тривалості життя». Автор підкреслював, що на сучасному етапі концепція здоров'я передбачає стан рівноваги (баланс) між адаптивними можливостями (потенціал здоров'я) організму та умовами середовища (природного, соціального), що постійно змінюється [Казначеев, 1996]; Ю. Лісіцин визначав здоров'я як «...гармонійну єдність біологічних і соціальних якостей, зумовлених вродженими й набутими біологічними і соціальними явищами [Лісіцин, 1986]».

До групи *здатність до адаптації* віднесені визначення учених Г. Апанасенко, Д. Вороніна, В. Оржеховської та ін., які визнають однією з вагомих ознак здоров'я можливість організму пристосовуватися до змінюваних умов життя людини.

Так, Г. Апанасенко підкреслював, що «основою для виконання біологічних і соціальних функцій є наявність високих адаптаційних можливостей організму, здатності до енергетичного, пластичного та інформаційного забезпечення процесів самоорганізації [Апанасенко, 2001]». На думку В. Оржеховської, «основним критерієм оцінки стану здоров'я є рівень здатності людини пристосовуватися (адаптуватися) в нашому складному і вимогливому світі і рівень фактичного пристосування людини, рівень її соціального статусу й самопочуття у цьому світі [Духовність і здоров'я, 2004]». Д. Воронін базував своє дослідження на розумінні здоров'я як «безперервної послідовності природних станів життєдіяльності людини, що характеризується здатністю організму до самозбереження й саморегуляції, підтримки гомеостазу, самовдосконалення соматичного й психічного статусу при оптимальній взаємодії органів і систем, адекватній до пристосованості до змін навколишнього середовища, використанні резервних і компенсаторних механізмів відповідно до фенотипічних потреб і можливостей виконання біологічних і соціальних функцій [Воронін, 2007]».

До групи *активність особистості* віднесені визначення учених О. Дубогай, Н. Зимівець, І. Смирнова та ін., які вважають, що саме здорова людина проявлятиме активність у суспільному житті.

О. Дубогай пов'язувала фізичний розвиток і здоров'я з інтелектуальною та соціальною активністю, формуванням особистості та індивідуальності [Дубогай, 1991], Н. Зимівець вивчала категорію здоров'я в контексті концепції сприяння покращенню здоров'я. Автор представила

такі характеристики поняття «здоров'я»: «здоров'я – це стан повного благополуччя в різних сферах життєдіяльності, фундаментальна потреба людини, реалізація її потенціалу. Здоров'я є одночасно ресурсом, процесом і результатом задоволення однаковою мірою фізичних, психічних і соціальних потреб кожної людини за пріоритетного значення здоров'я всієї людської популяції нинішнього та майбутніх поколінь, є найвищою загальнолюдською і суспільною цінністю. Воно виявляється у здатності зберігати й покращувати природне місце існування, збільшувати тривалість і поліпшувати якість життя завдяки можливості контролю та керування факторами, що їх зумовлюють [Зимівець, 2010]». І. Смирнов, розкриваючи взаємозв'язок суспільства і здоров'я людини, наголошував, що «...здоров'я – це повнокровне існування людини, у результаті якого її життя і діяльність сприймається нею як природний саморозвиток притаманних їй істотних властивостей і якостей [Смирнов, 1985]».

У визначенні поняття «здоров'я», представленого В. Горащук, виокремлюємо риси, які в сукупності враховують сутність двох виділених нами груп (*гармонія інтегрованих компонентів і активність особистості*), а саме: «здоров'я особистості – це інтегративна характеристика якості духовного, психічного та фізичного розвитку індивіда, яка забезпечує його повноцінну участь у різноманітних сферах соціального життя й діяльності як суб'єкта праці, пізнання, спілкування й творчості [Горащук, 2004]». Тобто, на думку вченого, оптимальний стан усіх складових здоров'я сприяє людині в активному житті..

Беручи до уваги представлені визначення поняття «здоров'я», а вони складають лише незначний відсоток наявних визначень, подаємо власне бачення даного феномена. Ми вважаємо, що суть поняття «здоров'я» акумулює усі виокремлені нами якості: *гармонію інтегрованих компонентів, здатність до адаптації й активність особистості*. Отже, на нашу думку, здоров'я – це стан динамічної гармонії його фізичної, психічної, духовної і соціальної складових, здатність організму до адаптації в постійно змінюваному довіллі та особистісна життєва активність індивідуума.

Обґрунтуємо виділені позиції нашого визначення.

– *Гармонія інтегрованих компонентів*. Ми вважаємо, що гармонія фізичної, психічної, духовної і соціальної складових здоров'я людини є динамічною, оскільки не може бути статичною. Особистість є «відкритою системою», що постійно знаходиться в соціальному, природному, предметному середовищі, які, кожний у своїй мірі, впливають на сфери здоров'я і не завжди цей вплив є позитивним. Здорова людина здатна контролювати процес збалансування стану складових здоров'я, усвідомлюючи, що порушення однієї зі сфер здоров'я провокує погіршення загального стану здоров'я.

– *Здатність до адаптації*. Здорова людина здатна до значної пристосованості організму до впливів різноманітних чинників зовнішнього

середовища. Завдяки цьому організм може витримувати різноманітні фізичні та психічні навантаження, повноцінно функціонуючи навіть в екстремальних умовах.

– *Активність особистості*. Здорова людина є інтелектуально і соціально активною, здатною до постійного саморозвитку, постановки і досягнення мети.

Висновки і перспективи подальших розвідок. Вважаємо, що цілеспрямоване формування в дітей розуміння взаємозв'язку фізичної, психічної, духовної і соціальної складових здоров'я, розвиток здатності організму дітей до адаптації у різноманітних життєвих умовах, розкриття значущості кожної особистості у збереженні власного здоров'я і здоров'я оточуючих сприятиме формуванню в дошкільників здоров'язбережувальної компетентності, яка забезпечить свідоме дотримання дітьми здорового способу життя. Розуміння багатоаспектної сутності здоров'я особистості, а через це – можливостей здорової людини є підґрунтям для розробки концепції формування здоров'язбережувальної компетентності в дітей дошкільного віку.

ЛІТЕРАТУРА

- Апанасенко, 2001* – Апанасенко Г.Л. Валеология : первые итоги и ближайшие перспективы : [индивидуальное здоровье, образ жизни, здравоохранение] // Теория и практика физической культуры. – 2001. – № 6. – С. 2-7.
- Брехман, 1990* – Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – 2-е изд., доп., перераб./ И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
- Воронін, 2006* – Воронін Д. Є. Формування здоров'язберігаючої компетентності студентів вищих навчальних закладів засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня канд. пед. наук : 13.00.07 / Воронін Дмитро Євгенович. – Херсон, 2006. – 23 с.
- Горашук, 2004* – Горашук В. П. Теоретичні і методологічні засади формування культури здоров'я школярів : автореф. дис. на здобуття наукового ступеня докт. пед. наук : 13.00.01 / Валерій Павлович Горашук. – Х., 2004. – 63 с.
- Дубогай, 1991* – Дубогай А.Д. Психолого-педагогические основы формирования здорового образа жизни школьников младших классов : дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / КГПИ им. А.М.Горького. – К., 1991. – 374 с.
- Духовність і здоров'я, 2004* – Духовність і здоров'я : [навч. метод. посіб.] / В. М. Оржеховська. – К. : ТОВ «ХІК», 2004. – 168 с.
- Зимівець, 2010* – Зимівець Н. В. Категорія здоров'я в контексті концепції сприяння покращенню здоров'я / Н. В. Зимівець // Освіта Донбасу. – 2010. – № 6 (143). – С. 109-115.
- Казначеев, 1996* – Казначеев В. Проблемы, перспективы валеологии, ее фундаментальные основы / В. Казначеев // Валеология. – 1996. – № 4. – С. 90-97.
- Лисицин, 1986* – Лисицин Ю.П. Слово и здоровье / Ю.П. Лисицин. – М. : Сов. Россия, 1986. – 189 с.
- Смирнов, 1985* – Смирнов И. Н. Здоровье человека как философская проблема / И. Н. Смирнов // Вопросы философии. – 1985. – № 7. – С. 83-93.

REFERENCES

- Apanasenko, 2001* – Apanasenko H.L. Valeologyia : pervye ytohy y blyzhaishye perspektyvy : [yndyvudualnoe zdorove, obraz zhynzy, zdravookhraneny] // Teoryia y praktyka fyzycheskoj kultury. – 2001. – № 6. – S. 2-7.
- Brekhman, 1990* – Brekhman Y.Y. Valeologyia – nauka o zdorove. – 2-e yzd., dop., pererab./ Y.Y. Brekhman. – M.: Fyzkultura y sport, 1990. – 208 s.

- Voronin, 2006 – Voronin D. Ie. Formuvannia zdorov'iazberihaiuchoi kompetentnosti studentiv vyshchyykh navchalnykh zakladiv zasobamy fizychnoho vykhovannia : avtoref. dys. na zdobuttia naukovooho stupenia kand. ped. nauk : 13.00.07 / Voronin Dmytro Yevhenovych. – Kherson, 2006. – 23 s.
- Horashchuk, 2004 – Horashchuk V. P. Teoretychni i metodolohichni zasady formuvannia kultury zdorovia shkoliariv : avtoref. dys. na zdobuttia naukovooho stupenia dokt. ped. nauk : 13.00.01 / Valerii Pavlovych Horashchuk. – Kh., 2004. – 63 s.
- Dubohai, 1991 – Dubohai A. D. Psykholoho-pedahohycheskye osnovy formirovaniya zdorovoho obraza zhyzny shkolnykov mladshykh klassov : dys... d-ra ped. nauk: 13.00.01 / КНПУ ун. А.М. Горького. – К., 1991. – 374 s.
- Dukhovnist i zdorov'ia, 2004 – Dukhovnist i zdorov'ia : [navch. metod. posib.] / V. M. Orzhekhovska. – К. : TOV «KhIK», 2004. – 168 s.
- Zymivets, 2010 – Zymivets N. V. Katehoriia zdorov'ia v konteksti kontseptsii spryannia pokrashchenniu zdorov'ia / N. V. Zymivets // Osvita Donbasu. – 2010. – № 6 (143). – S. 109-115.
- Kaznacheev, 1996 – Kaznacheev V. Problemy, perspektyvy valeolohyy, ee fundamentalnye osnovy / V. Kaznacheev // Valeolohiya. – 1996. – № 4. – S. 90–97.
- Lysytsyn, 1986 – Lysytsyn Iu.P. Slovo y zdorove / Iu.P. Lysytsyn. – M. : Sov. Rossyia, 1986. – 189 s.
- Smyrnov, 1985 – Smyrnov Y. N. Zdorove cheloveka kak fylosofskaia problema / Y. N. Smyrnov // Voprosy fylosofyy. – 1985. – № 7. – S. 83-93.

Надійшла до друку 3.06.2014.

УДК 159.972+618.3

Галина Гасвська

ПСИХІЧНІ РОЗЛАДИ ТА АКУШЕРСЬКА ПАТОЛОГІЯ

У статті йдеться про особливості психічних розладів у жінок під час вагітності та їх вплив на перебіг гестації. Досліджувалися характеристики психічного статусу жінок при нормальному перебігу вагітності та при її ускладненні загрозою передчасних пологів та пізнім гестозом. Виявлено вплив вікових аспектів на прикладі емоційних, когнітивних та психосоматичних розладів під час вагітності в жінок нормативного та пізнього репродуктивного віку. В цілому, отримані дані підтвердили взаємозв'язок психоемоційного статусу вагітних із частотою проявів певних ускладнень. Це свідчить, у свою чергу, про необхідність проведення психокорекційних заходів, які, безумовно, повинні сприяти зниженню частоти ускладнень, поліпшенню перебігу вагітності й перинатальних наслідків.

Ключові слова: вагітність, пологи, пізній гестоз, загроза передчасних пологів, психічні розлади, жінки пізнього репродуктивного віку, жінки нормативного репродуктивного віку.

В статті речь идет об особенностях психических расстройств у женщин во время беременности и их влияние на течение гестации. Исследовались характеристики психического статуса женщин при нормальном течении беременности и при ее осложнении угрозой преждевременных родов и поздним гестозом. Изучено влияние возрастных аспектов на примере эмоциональных, когнитивных и психосоматических расстройств во время беременности у женщин нормативного и позднего репродуктивного возраста.

В целом, полученные данные подтвердили взаимосвязь психоэмоционального статуса беременных с частотой проявлений определенных осложнений. Это свидетельствует, в свою очередь, о необходимости проведения психокоррекционных мероприятий, которые, безусловно, должны способствовать снижению частоты осложнений, улучшению течения беременности и перинатальных исходов.

Ключевые слова: беременность, роды, поздний гестоз, угроза преждевременных родов, психические расстройства, женщины позднего репродуктивного возраста, женщины нормативного репродуктивного возраста.