

УДК 373.51:61:613

І. А. Рядинська

ТЕОРЕТИЧНІ ПІДХОДИ ДО ВИЗНАЧЕННЯ СУТНОСТІ ПОНЯТТЯ ЗДОРОВ'Я ТА ЙОГО КОМПОНЕНТІВ

© Рядинська І. А., 2016

<http://orcid.org/0000-0003-4284-9769>

<http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.47901>

У статті теоретично обґрунтовано зміст поняття здоров'я та його компонентів. Визначено різні підходи до визначення здоров'я. Поняття «здоров'я» характеризується складністю, багатозначністю та неоднорідністю складу. Розглянуто уяву про здоров'я в психологічній, філософській і медичній літературі. Проаналізовано основні підходи до розуміння феномену здоров'я. У статті зазначено, що здоров'я розглядається як інтеграційна характеристика особи, що охоплює як її внутрішній світ, так і всю своєрідність взаємин з оточенням і включає фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти. Доведено, що всі ці складові невід'ємні одна від одної, вони тісно взаємопов'язані і саме разом, у сукупності визначають стан здоров'я людини.

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

Рядинская И. А. Теоретические подходы к определению сущности понятия здоровья и его компонентов.

В статье теоретически обосновано содержание понятия здоровья и его компонентов. Определены различные подходы к определению здоровья. Понятие «здоровье» характеризуется сложностью, многозначностью и неоднородностью состава. Рассмотрены представление о здоровье в психологической, философской и медицинской литературе. Проанализированы основные подходы к пониманию феномена здоровья. В статье указано, что здоровье рассматривается как интеграционная характеристика личности, охватывающая как её внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с окружением и включает физическое, психическое, социальное и духовное аспекты. Доказано, что все эти составляющие неотъемлемые друг от друга, они тесно взаимосвязаны и именно вместе, в совокупности определяют состояние здоровья человека.

Ключевые слова: здоровье, социальное здоровье, физическое здоровье, психическое здоровье, духовное здоровье.

Ryadynska I. The article theoretically grounded meaning of health and its components.

The different approaches to identified health. The term "health" is characterized by complexity, ambiguity and heterogeneity of the composition.

Considered picture of health in the psych hological, philosophical and medical literature. The main approaches to understanding the phenomenon of health. The article states that health is seen as integrative characteristics of persons, 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 inseparable from one another, they are closely interrelated and that together, collectively determined human health. This is important because to date, there is deterioration of health of children of all age groups, despite considerable efforts to develop mentally and socially healthy generation to come. The formation of the psychosocial components of health should develop and improve in accordance with the requirements posed by the present.

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

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 отчуючих 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. Горащук, Ю. Драгнєв, О. Дубогай, В. Климова, Г. Кривошеєва, Ю. Лісцин, Ю. Мусхаріна, 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 сьогоднішня доба. 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.

Формулювання мети наукової праці (поставка задачі). Мета статті - теоретичне обґрунтування змісту поняття здоров'я та розкриття його компонентів.

Виклад основного матеріалу 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, незалежна від зовнішніх впливів і така, що опирається на себе. Оптимально актуалізуючись, така людина постійно живе в кожний 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 [11]. 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 [14]. 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” [13].

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 [14].

Як альтернатива попереднім підходам до дослідження проблем здоров'я розглядається системний підхід, принципами якого є: відмова від визначення здоров'я як не хвороби; виділення системних, а не ізольованих критеріїв здоров'я (гештальт-критеріїв системи здоров'я людини); обов'язкове вивчення динаміки системи, виділення зони найближчого розвитку, що показує, наскільки пластична система при різних діях, тобто наскільки можлива її самокорекція або корекція; перехід від виділення певних типів до індивідуального моделювання.

Так, А. Іванюшкін [11] пропонує 3 рівні для опису цінності здоров'я:

1) біологічний - початкове здоров'я припускає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації;

2) соціальний - здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного відношення людини до світу;

3) особовий, психологічний - здоров'я є не відсутність хвороби, а швидше заперечення її, в сенсі подолання. Здоров'я в цьому випадку виступає не тільки як стан організму, але як “стратегія життя людини” .

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 триединого 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.

Отже, здоров'я розглядається як інтеграційна характеристика особи, що охоплює як її внутрішній світ, так і всю своєрідність взаємин з оточенням і включає фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти; як стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно змінними умовами середовища. Причому, його не слід розглядати як самоціль; воно є лише засобом для якнайповнішої реалізації життєвого потенціалу людини.

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. До сфери фізичного здоров'я включають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, перебігу фізіологічних функцій організму в різних умовах спокою, руху. Довкілля, генетичної спадщини, рівня фізичного розвитку органів і систем організму.

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. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей. Всі ці складові і чинники обумовлюють особливості індивідуальних реакцій на однакові життєві ситуації, вірогідність стресів, афектів.

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. Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, зокрема складових духовної культури людства - освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. Свідомість людини, її ментальність, життєва самоідентифікація, ставлення до сенсу життя, оцінка реалізації власних здібностей і можливостей у контексті власних ідеалів і світогляду - все це обумовлює стан духовного здоров'я індивіда.

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. Впливають міжетнічні стосунки, вагомість різниці у прибутках різних соціальних прошарків суспільства, рівень матеріального виробництва, техніки і технологій, їх суперечливий вплив на здоров'я взагалі. Ці чинники і складові створюють відчуття соціальної

захищеності (або незахищеності), що суттєво позначається на здоров'ї людини. У загальному вигляді соціальне здоров'я детерміноване характером і рівнем розвитку головних сфер суспільного життя в певному середовищі - економічній, політичній, соціальній, духовній.

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, загартування, 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. Разом з тим, автор підкреслює, що розгляд цих чинників, як таких, що окремо впливають на кожну складову здоров'я досить умовний, оскільки всі вони знаходяться в тісному взаємозв'язку [6].

Висновки. Таким чином, здоров'я людини залежить від багатьох чинників: спадкових, соціально-економічних, екологічних, діяльності системи охорони здоров'я. Але особливе місце серед них займає спосіб життя людини.

У своєму трактуванні поняття «здоров'я» вчені 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.

Література

1. Апанасенко, Г. А. Валеология: имеет ли она право на самостоятельное существование? [Текст] / Г. А. Апанасенко // Валеология. – 1996. – № 2. – С. 9-14.

2. Баевский, Р. М. Донозологическая диагностика в оценке состояния здоровья [Текст] / 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 [Текст] / В. А. Бароненко, Л. А. Рапопорт. – М. : Альфа-М, 2003. – 417с.
4. Брехман, И. И. Валеология - наука о здоровье [Текст] / И. И. Брехман. – М., 1990. – 234с.
5. Васильева, О. С. Валеология - актуальное направление современной психологии [Текст] / О. С. Васильева // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997. – Вып. 3. – С. 406-411.
6. Васильева, О. С. Исследование представлений о здоровом образе жизни [Текст] / О. С. Васильева, Е. В. Журавлева // Психологический вестник РГУ. Ростов-на-Дону, 1997. – Вып. 3. – С. 420-429.
7. Гаркави, Л. Х. Понятие здоровья с позиции теории неспецифических адаптационных реакций организма [Текст] / Л. Х. Гаркави, Е. Б. Квакина // Валеология. – 1996. – № 2. – С. 15-20.
8. Давидович, В. В. Здоровье как философская категория [Текст] / В. В. Давидович, А. В. Чекалов // Валеология. – 1997. – № 1. – С. 12-15.
9. Дубровский, В. И. Валеология. Здоровый образ жизни [Текст] / В. И. Дубровский. – М. : ФЛИНТА, 1999. – 560с.
10. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. Ф. Г. Мурзакаева [Текст]. – Уфа, 1987. – 280 с.
11. Иванюшкин, А. Я. “Здоровье” и “болезнь” в системе ценностных ориентаций человека [Текст] / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45, № 1. – С. 49-58.
12. Кириленко С. В. Соціально-педагогічні умови формування культури здоров'я старшокласників [Текст] : автореф. дис ... канд. пед. Наук : 13.00.07 / С. В. Кириленко; Ін-т проблем виховання АПН України. – К., 2004. – 21 с.
13. Лисицын, Ю. П. Слово о здоровье [Текст] / Ю. П. Лисицын. – М., 1986. – 192 с.
14. Яковлева, Н. В. Анализ подходов к изучению здоровья в психологии [Текст] / Н. В. Яковлева // Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. – Ярославль, 1998. – Т.4, Вып. 2. – С. 364-366.