

ДЕФІНІТИВНА ХАРАКТЕРИСТИКА ПОНЯТТЯ

«ДУХОВНЕ ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ»

У статті розкрито педагогічну сутність понять «духовне здоров'я» і «духовність». Розглянуто зв'язок духовності як філософського поняття з духовним здоров'ям як сучасною валеологічною проблемою. Визначено позиції науковців щодо розв'язання проблеми формування духовного здоров'я особистості.

Ключові слова: здоров'я, духовність, духовне здоров'я.

В статье раскрыта педагогическая суть понятий «духовное здоровье» и «духовность». Рассмотрена связь духовности как философского понятия с духовным здоровьем как современной валеологической проблемой. Определены позиции ученых относительно решения проблемы формирования духовного здоровья личности.

Ключевые слова: здоровье, духовность, духовное здоровье.

The article widely covers the pedagogical core of the notions «spiritual health» and «spirituality». The connection between spirituality – as a philosophical notion- and spiritual health - as a modern valeological issue – is deeply considered. The attitudes of the scientists as regards to the possible solution of the problem of forming the spiritual health of the personality are defined.

Key words: health, spirituality, spiritual health.

Постановка проблеми. Недостатність нормативно-правової бази й соціально-економічні негаразди стали основою трансформації моральних і життєвих цінностей. Останнім часом в Україні розвиваються негативні процеси в духовній сфері, деформуються моральні засади суспільства. Цьому сприяють пропаганда жорстокості, бездуховності, насильства, послаблення виховної роботи з боку закладів освіти і культури, органів виконавчої влади [4].

Усе це поглиблюється відсутністю належної уваги до морального виховання дітей і молоді. Сьогодні прогресивне людство розуміє, що освіта є інтегральним фактором національної безпеки. Якщо інтеграція базується на вихованні духовності, навичок здорового способу життя, то освіта дає сучасні, прогресивні знання, розвиває творче мислення, формує духовну і моральну культуру гармонійно розвиненої особистості. При цьому цією

проблемою повинні займатися не тільки педагоги, але і спеціалісти з питань суспільної етики, моралі, представники державної влади.

Стан соціально-економічного, суспільно-політичного і духовно-культурного розвитку населення сьогодення зумовлює необхідність підвищення рівня освіченості підростаючого покоління на основі надбань вітчизняної і зарубіжної психолого-педагогічної науки, передового досвіду, організації виховної роботи серед населення відповідно до сучасних потреб суспільства.

Аналіз актуальних досліджень. Розв'язання проблеми формування духовного здоров'я особистості базується на філософських, психолого-педагогічних і валеологічних дослідженнях, а саме:

- філософське осмислення духовності (М. Кисельов, С. Кримський, В. Кулініченко, та інші);
- комплексне вивчення чинників здоров'я (М. Амосов, Л. Апанасенко, Ю. Бойчук, І. Брехман, М. Гончаренко, В. Горащук, О. Іонова, та інші);
- формування духовного здоров'я людини в освітньому просторі (М. Гончаренко, І. Конельська, В. Новікова, М. Тесленко, Н. Товстоляк, Г. Шевченко, та інші);
- діагностика духовного здоров'я особистості (С. Анісімов, О. Касьянова, В. Новікова, Є. Помиткін, та інші).

Але, поряд з цим, проблема дефінітивної характеристики поняття «духовне здоров'я» і його співвідношення з поняттям «духовність» залишається малодослідженою.

Метою статті є обґрунтування поняття «духовне здоров'я» і дослідження його зв'язку з «духовністю».

Виклад основного матеріалу. Духовний розвиток людини – це найефективніший шлях, який може видалити причини всіх проблем людини. Саме бездуховність і неосвіченість є головними причинами абсолютно всіх негаразд і хвороб людини.

Усе більше і більше людей говорять про значення духовних надбань.

Духовні уподобання повинні починатися в родині й охоплювати всі галузі появи індивіду. Вони повинні дозволяти людям обумовлювати свої рішення, взаємини і роботу, забезпечувати соціальний, економічний і духовний добробут людей. Права людини і загальні етнічні цінності охороняють нас від повторення трагедій минулого й дають нам бачення майбутнього світу, в якому права людини й етнічні норми світової духовної культури стануть неписаними законами і будуть виконуватися природно як засіб життя.

Тривалий час духовність прирівнювали до релігійності. Особливо це було виражено в радянський період. У той час, коли церква була відділена від держави, тема духовності була викреслена з наукових робіт, але сьогодні ця проблема щільно увійшла в коло сучасних досліджувальних проблем [4].

Філософським осмисленням духовності займалися М. Кисельов, С. Кримський, В. Кулініченко, та інші.

С. Кримський вважав, що духовність – «...це здатність переводити універсум зовнішнього буття у внутрішній всесвіт особистості на етичних засадах, здатність створювати той внутрішній світ, завдяки якому реалізується собітотожність людини, його волі від жорсткої залежності перед ситуаціями, які постійно змінюються. Духовність призводить до свого роду сенсової космогонії, поєднанню образу світу з моральним законом особистості...» [6].

Таким чином, під духовністю розуміють процес, за допомогою якого духовний потенціал душі розвивається урівноважено і гармонійно. Духовне перетворення особистості це процес виховання і навчання, які приводять до духовного зростання. Духовний ріст є основою етики і моралі людини, його гуманістичного розвитку. Все, що сприяє духовному росту, спрямована на добро. Якщо не керувати нашими природними потребами і бажаннями, вони можуть збити людину з духовного шляху [5].

Рівень духовності, на якому ми перебуваємо, отримує своє відображення у наших стосунках із навколишнім світом і самим собою. Він проявляється в моделях довільних відповідей. Тому одним з головних

інструментів духовного зростання є постійний контроль, розуміння наших відповідей, нашої поведінки. Людина, оволодіваючи умінням аналізу своїх довільних відповідей, навчається культури мислення, уміння розуміти наші почуття, осмислити порядність і емоційну цілісність, умінню проявляти в потрібний момент волю, рішучу дію, якщо вона морально виправдана [7].

Проблема людини і її здоров'я – одвічна проблема, стрижнем якої є шлях до вільного гармонійного розвитку особистості. Здоров'я – це головний і справжній здобуток людини і найвища соціальна цінність. Здоров'я цікавило людей у різні епохи, у найрізноманітніших соціальних системах, тому досліджувалося з різних позицій: філософської, соціальної та ін.

У сучасних уявленнях про здоров'я людини виділяють чотири його чинники, а саме: фізичне, психічне, соціальне і духовне. Державна політика в галузі освіти спрямована на забезпечення їхнього комплексного формування. Це положення відображається в низці державних нормативних документів («Національна доктрина розвитку освіти України в XXI ст.», Закон України «Про охорону здоров'я», «Національна програма патріотичного виховання громадян, формування здорового способу життя, розвитку духовності та зміцнення моральних засад суспільства», «Концепція формування позитивної мотивації на здоровий спосіб життя у дітей та молоді», «Концепція валеологічної освіти педагогічних працівників») і покладено в основу формування здорової особистості з високим рівнем громадянської відповідальності, готової до самостійного вибору власного місця в житті.

У зв'язку з цим, до змісту шкільної програми введено інтегрований курс «Основи здоров'я», який передбачає вивчення здоров'я як цілісного багатовимірного феномена. Його метою є формування в учнів свідомого ставлення до свого здоров'я, оволодіння життєвими навичками здорового способу життя і безпечної для здоров'я поведінки. У змісті навчальної програми психічна та духовна складові частини здоров'я вивчаються як окремі і важливі структурні розділи.

Духовне здоров'я особистості – це прагнення людини до оволодіння

загальнолюдськими цінностями: правдою, істиною, добром; здатність відчувати себе частинкою навколишнього світу, бажання поліпшувати його й активно сприяти цьому і у зв'язку з цим уміти співчувати, співпереживати, надавати допомогу іншим, будувати свої стосунки з людьми, відповідально ставитись до себе самого і свого життя. Бездуховну людину не можна визнати здоровою.

Пошуки людиною гармонії між тілом і розумом, між розумом і духом як надраціональним початком позначились на історичній еволюції концепції здоров'я. Кожна культура знаходила своє розв'язання цієї проблеми, яке відповідало пануючим у даному суспільстві уявленням про світ і місце людини в ньому.

Отже, в античному суспільстві відбулося усвідомлення необхідності цілеспрямованого підтримання здоров'я. Існувала спеціальна група людей, які надавали консультації і практичну допомогу тим, хто її потребував.

Хоча в давньогрецькому й давньоримському суспільстві відбувався інтенсивний розвиток духовної культури – мистецтва, філософії, літератури, театру, панівне уявлення про здоров'я людини будувалося на визнанні повної залежності людського духу від тіла. Вже в епоху Відродження відбувається спроба примирити дух з тілом і віднайти гармонійніший ідеал людського життя і здоров'я. Але, невдовзі, в епоху Просвітництва, дух як надраціональний початок і тіло відступили під тиском інтелекту. Людина оголосила: я мислю, отже, я існую. Утвердився раціональний спосіб мислення, який породив людину, котра втратила гармонійні стосунки як із природою, так і з духом. Природа стала об'єктом нічим не обмеженого експериментування.

В епоху науково-технічної революції розпочався хаос: тіло, замордоване експериментами над ним, уже не може жити без фармакології. Замість загального уявлення про здоров'я з'явилися численні концепції здоров'я, побудовані на різноманітних принципах. Людина стає в ситуацію вибору: яку концепцію здоров'я їй прийняти практично і на яких засадах будувати

здоровий спосіб життя? Не церква, не держава і не науковці, а сама людина несе відповідальність за свій вибір, за стан свого здоров'я.

За останні десятиріччя наука про здоров'я інтенсивно розвивалась і отримала практичне спрямування, наблизилася до життя. Багато вчених зробили спроби визначити сучасне поняття здоров'я і дійшли висновку, що здоров'я – це не відсутність хвороби, а фізична, соціальна, психологічна гармонія людини, доброзичливі, спокійні стосунки з людьми, природою і самим собою.

Духовність або духовний світ людини успішніше формується на основі здорового організму. Здоров'я тіла забезпечує людині не лише високу працездатність, творче довголіття, але й помітно впливає на її інтереси, погляди, спосіб мислення. Воно служить джерелом духовної бадьорості, оптимізму, впевненості в собі і своїх творчих можливостях, пробуджує інтерес до нових духовних цінностей, стає важливою умовою культурного розвитку людини. З іншого боку, духовне в людині здійснює зворотний вплив на її фізичний стан і може стати джерелом прагнення до здорового способу життя. Духовні цінності, ідеї і знання нерідко стають тією спонукальною силою, яка докорінно змінює спосіб життя людини. Здоровий спосіб життя органічно входить у сферу прекрасного, набуваючи, крім практичної, естетичну цінність.

Людина, яка піклується лише про здоров'я свого тіла і забуває про «здоров'я духу», ігноруючи прийняті у суспільстві моральні норми і цінності, іде шляхом тваринних інстинктів [2].

Отже, можна сказати, що неможливо досягнути духовного здоров'я без підтримання тілесного здоров'я і навпаки. Порушення людиною гармонії між фізичним і духовним негативно впливає на обидві сфери її життя.

Люди тягнуться до тих, хто випромінює доброту, любов, світло, тепло, позитивну енергію. Лікарі стверджують, що добрі, веселі, енергійні люди довше живуть і менше хворіють. Спокій, урівноваженість, чуйність, доброта, порядність, увічливість характеризують здорову людину. З нею легко жити,

приємно спілкуватися. Такі люди вміють жити в гармонії, у злагоді з самим собою, з іншими людьми. Вони веселі і щасливі, успішно розв'язують свої проблеми. Емоційно врівноважені люди сповнені щастя і любові, а головне – духовного здоров'я, яке має таке велике значення для повноцінного життя людини [8]. Духовний чинник людини є не тільки основою її здоров'я, але й основою благополуччя людей, які її оточують.

У кожної людини свій темп розвитку і своя стадія духовного вдосконалення залежно від рівня розвитку душі й від якості способу життя, індикатором яких є здоров'я людини. Допомогу і підтримку в цьому процесі надає вчитель, який формує особистість учня.

Людські цінності властиві кожному, але для того, щоб їх утвердити, педагогічний процес повинен бути здатним перетворити культурні, духовні надбання на настанову й поведінку, засновані на моралі, духовності, психологічному єднанні [3].

Проблеми формування гармонійного фізичного і психічного розвитку і здоров'я дітей залежать від формування стереотипу здорового способу життя в процесі виховання, навчання, харчування, медичного обслуговування дітей. Погіршення здоров'я дітей шкільного віку є не лише серйозною медичною, а й педагогічною проблемою. Оздоровленням дітей передусім має займатися освіта. Лише система освіти будь-яких форм навчання може й повинна зберегти майбутнє нації, повернути здоров'я нашим дітям. Тому першочерговим завданням будь-якого навчального закладу має бути високий рівень здоров'я дитини, а за ним – високий рівень знань. Недоліки освіти в цілому пов'язані з методологією загальної освіти, яка не повинна зводитися лише до розвитку мислення дитини, до набуття нею навичок аналізу, до повідомлення їй відомостей, які доречні тільки на практиці, до суми деяких уявлень про устрій навколишнього світу, вивченню фактів з історії людства, знайомству з літературою і мистецтвом, підготовки до продовження освіти. Загальна освіта повинна також дати елементарні відомості про сутність людського мислення, сутність людського знання і про способи спілкування

між людьми, які завжди в тому чи іншому сенсі базуються на деяких догмах або аксіомах [7].

Аналізуючи вище сказане, шляхами формування духовного здоров'я особистості є досягнення певного рівня становлення світогляду: формування цілей життя; інтеріоризація загальнолюдських цінностей, формування інтелектуальної сфери шляхом розвитку логіки й інтуїції, які забезпечують культуру мислення на основі набутих знань, формування емоційної вольової сфери, яка забезпечує культуру емоцій, поведінки. При цьому тільки комплексно досягається цілісність фізичного, психічного, духовного розвитку, жодна сторона не виступає як самоціль, вони взаємодіють, взаємозбагачуються, усі разом слугуючи розв'язання одного загального завдання – усебічного і гармонійного розвитку особистості.

Висновки й перспективи подальшого розвитку. Роблячи підсумок, необхідно зауважити, що духовність є невід'ємною і вагомою частиною духовного здоров'я особистості. Особливості духовного світу окремої людини чи соціальної спільноти виступають важливим чинником, що зумовлює як характер загального ставлення людини до свого здоров'я, так і вибір конкретних методів його збереження, відновлення й розвитку.

Погіршення здоров'я підростаючого покоління є не лише серйозною медичною, а й педагогічною проблемою, тому оздоровленням дітей передусім має займатися освіта.

Подальшого вивчення потребують питання забезпечення позитивної мотивації майбутніх учителів до формування духовного здоров'я підростаючого покоління за допомогою комплексу засобів: проектування змісту професійно-педагогічної підготовки з урахуванням духовного чинника; використання інноваційних форм і методів, що дозволяють розвинути професійні особистісні якості майбутніх учителів, набуття індивідуально-творчого характеру здійснення професійної діяльності щодо формування духовного здоров'я школярів.

ЛІТЕРАТУРА

1. Антонова Л.Ф. Школа духовності, сприяння здоров'ю та соціального партнерства / Антонова Л.Ф., Попова І.М. // Школа здоров'я. - Ч. 2. - Х. : Вид-ва група «Основа», 2010. – 224 с. (Біб-ка журналу «Управління школою», Вип.10).

2. Валеологія : [навч. посіб. для студ. вищ. закл. освіти] / [Бобрицька В.І., Гриньова М.В. та ін.; за ред. В.І. Бобрицької.] – Полтава : «Скайтек», 2000. - Ч. II. - 160с.

3. Васюк М.М. Психічне і духовне ставлення людини як проблема валеології / М.М. Васюк, Б.Т. Кутько // Валеологія: сучасний стан, напрямки та перспективи розвитку : III Міжнар. наук.-практ. конф. : матер. конф. – Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2003. - С. 5-13.

4. Гончаренко М.С. Валеопедагогические аспекты духовности : [учеб. пособ.] - Х. : ХНУ им. В.Н. Каразина, 2007. – 400 с.

5. Гончаренко М.С. Этапы формирования духовности человека в учебно-воспит. процессе. Теоретические и практические аспекты / М.С. Гончаренко, Н.В. Миайличекно // Валеологія: суч. стан, напрямки та перспективи розвитку. : V Міжнар. наук.-практ. конф. : матер. конф. – Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2005. - Т. 2. - С. 6-12.

6. Крымский С.Б. Контуры духовности: новые контексты идентификации / Крымский С.Б. // Вопросы философии. - 1992. - № 12. – С. 21-28.

7. Куйдина Т.М. Духовность и образование / Т.М.Куйдина, А.Н.Тимченко // Валеологія: суч. стан, напрямки та перспективи розвитку. : VIII Міжнар. наук.-практ. конф. : матер. конф. – Х. : ХНУ ім. В.Н. Каразіна, 2008. - С. 136-140.

8. Основи здоров'я. 4 клас: Авторські уроки. - Х. : Веста: Вид-во «Ранок», 2007. – 312 с.

