

Юрій Павлов,
кандидат психологічних наук,
Інститут професійно-технічної
освіти НАПН України

ЗДОРОВ'Я ЯК МЕДИКО-ПЕДАГОГІЧНА КАТЕГОРІЯ

У статті акцентовано увагу на тому, що здоров'я людини може розглядатися як інтегративна характеристика особистості, що охоплює як її внутрішній світ, так і всю своєрідність взаємин з оточенням і включає в себе фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти, а саме стан рівноваги, балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища. Причому, його не слід розглядати як самоціль, воно є фактором працездатності і гармонійного розвитку людини, засобом найбільш повної реалізації її життєвого потенціалу, фізичної, соціальної та психологічної гармонії, доброзичливих відносин з іншими людьми, природою і самим собою.

Ключові слова: *особистість, здоров'я, працездатність, життєвий потенціал, соціальна гармонія, психологічна гармонія.*

В статье автором подчеркивается, что здоровье человека может рассматриваться как интегративная характеристика личности, охватывающая как ее внутренний мир, так и все своеобразие взаимоотношений с окружением и включает в себя физические, психические, социальные и духовные аспекты, прежде всего такие как состояние равновесия, баланса между адаптационными возможностями человека и постоянно меняющимися условиями среды. Причем, его не следует рассматривать как самоцель, оно является фактором работоспособности и гармонического развития человека, средством наиболее полной реализации его жизненного потенциала, физической, социальной и психологической гармонии, доброжелательных отношений с другими людьми, природой и самим собой.

Ключевые слова: *личность, здоровье, работоспособность, жизненный потенциал, социальная гармония, психологическая гармония.*

In this article the author stresses that human health may be considered an integrative personality characteristics, covering both her inner world, and all the uniqueness of the relationship with the environment and includes physical, mental, social and spiritual aspects, as a state of equilibrium, balance between the adaptive capacity of human and constantly changing environment. Moreover, it should not be seen as an end in itself, it is a factor of efficiency and

harmonious development of man, means the fullest realization of its potential life, physical, social and psychological harmony and friendly relations with others, nature and himself.

Key words: *personality, health, work, vital potential, social harmony, psychological harmony.*

Здоров'я – важливий фактор працездатності і гармонійного розвитку дитячого організму. В усі часи у всіх народів світу непересічну цінність людини й суспільства становило фізичне і психічне здоров'я. Ще в давнину воно тлумачилося лікарями й філософами як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості.

Гуманістичні основи валеології заклав Я. Коменський, розглядаючи у своїх наукових працях людину як найвище, найдосконаліше і найпрекрасніше створіння Боже .

Питання фізичного виховання Я. Коменський висвітлює у працях «Материнська школа», «Закони добре організованої школи», «Правила поведінки, зібрані для молоді у 1653 році», «Загальна порада про виправлення справ людських», «Пансофічна школа» та ін. Великий вчений акцентував увагу на тому, що за здоров'ям дітей потрібно ретельно пильнувати, бо то скарб, дорожчий, ніж золото, проте тендітніший за скло, воно може піддатися негативним змінам, бути покаліченим, що завдає непоправної шкоди для подальшого розвитку дитини [7, с. 44–99].

Однак, незважаючи на велику цінність, яку має здоров'я, це поняття з давніх часів не мало конкретного наукового визначення. І в даний час існують різні підходи до його визначення. При цьому більшість авторів щодо цього явища: філософів, медиків, психологів (Ю. А. Александровський, 1976; В. Х. Василенко, 1985; В. П. Казначеев, 1975; В. В. Ніколаєва, 1991; В. М. Воробйов, 1995) погоджуються в тому, що зараз відсутнє єдине, загальноприйняте, науково обґрунтоване поняття «здоров'я індивіда».

Існує думка, що багато визначень поняття «здоров'я» виходять перш за все з того, що організм людини повинен опиратися, пристосовуватися, долати, зберігати, розширювати свої можливості і т.д. При такому розумінні здоров'я людини розглядається як войовнича істота, що перебуває в агресивному природному і соціальному середовищі. Але ж біологічне середовище не породжує організм, який нею не підтримується, а якщо це відбувається, то такий організм приречений вже на початку свого розвитку. Дослідники пропонують визначати здоров'я, виходячи з основних функцій організму людини (реалізації генетичної безумовно рефлексорної програми, інстинктивної діяльності, генеративної функції, вродженої та набутої нервової діяльності). Відповідно до цього, здоров'я може бути визначено як здатність взаємодіючих систем організму забезпечувати реалізацію генетичних програм безумовно-рефлексорних,

інстинктивних процесів, генеративних функцій, розумової діяльності і фенотипної поведінки, направлені на соціальну та культурну сфери життя.

Брехман, основоположник науки про здоров'я – валеології – визначає здоров'я як здатність людини зберігати відповідну до віку стійкість в умовах різких змін кількісних і якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації. Вчений підкреслює, що здоров'я – це не відсутність хвороб, а фізична, соціальна та психологічна гармонія людини, доброзичливі відносини 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» [3].

На думку академіка М. Амосова, здоров'я організму визначається і оцінюється максимальною тривалістю функцій органів при збереженні якісної границі [1].

У Статуті Всесвітньої Організації Охорони Здоров'я (ВООЗ) визначення поняття здоров'я: «...стан повного, фізичного, душевного і соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб і фізичних дефектів».

С. В. Попов вважає, що абсолютне здоров'я є абстракцією і крім того, що це визначення спочатку виключає людей, які мають які-небудь (вроджені або набуті) фізичні дефекти, навіть у стадії компенсації [8].

В. П. Казначеев трактує здоров'я як процес збереження і розвитку біологічних, фізіологічних і психічних функцій оптимальної працездатності, соціальної активності людини при максимальній тривалості життя [9].

Проблема здоров'я також цікавила багатьох педагогів. В. А. Сухомлинський стверджував, що «Турбота про здоров'я дитини – це комплекс санітарно-гігієнічних норм і правил ... не звід вимог до режиму, харчування, праці та відпочинку. Це перш за все турбота в гармонійній повноті всіх фізичних і духовних сил, і вінцем цієї гармонії є радість творчості. Видатним педагогом висловлювалися важливі й цікаві ідеї щодо збереження й розвитку здоров'я учнів. А організація навчального процесу Павлівської «Школи радості», директором якої протягом багатьох років був В. Сухомлинський, є найяскравішим прикладом здоров'язберігаючої освіти зростаючого покоління.

Спираючись на спостереження за дітьми, багаторічну педагогічну діяльність, В. Сухомлинський переконливо доводить взаємозалежність, взаємовплив фізичного здоров'я та духовного життя дитини, її духовного світу, розумового розвитку, віри у свої сили: «Добре, міцне здоров'я, відчуття повноти, невичерпності фізичних сил – дуже важлива умова життєрадісного світосприймання, оптимізму, готовності долати труднощі. Духовне життя дитини – її інтелектуальний розвиток, мислення, пам'ять, увага, гра, почуття, воля – великою мірою залежить від «гри» її фізичних

сил». Для В. Сухомлинського безперечним є той факт, що «...так зване уповільнене мислення – це в переважній більшості випадків наслідок не яких-небудь фізіологічних чи функціональних змін клітин кори півкуль головного мозку, а результат загального нездужання організму – нездужання, якого дитина не усвідомлює». Запорукою здорового виховання, за В. Сухомлинським, є, насамперед, навчання учнів відповідно до їх вікових особливостей. Важливого значення В. Сухомлинський надає належним медико-гігієнічним умовам навчальної діяльності учнів, відсутність яких призводить до хворобливих виявів. Зокрема, внаслідок тривалого перебування в приміщенні, «кисневого голодування» можуть виникнути проблеми з очима, порушення обміну речовин, при яких дитина втрачає здатність до зосередження розумової праці [12].

Зокрема кінець 20 століття характеризується зростанням захворюваності і смертності населення на тлі високих досягнень медицини, досконалості технічних засобів діагностики і лікування хвороб. Сучасний етап розвитку нашого суспільства пов'язаний з демографічною кризою, зниженням тривалості життя, зниженням психічного стану здоров'я населення країни, це викликає стурбованість багатьох вчених і фахівців [6]. Але, враховуючи традиційну спрямованість діючої системи охорони здоров'я на виявлення, визначення та «усунення» хвороб, посилилася у зв'язку з прогресуючою соціально-економічною деструкцією суспільства, стає зрозумілим, що медицина сьогодення і найближчого майбутнього не зможе істотно впливати на збереження здоров'я людини. Цей факт обґрунтовує необхідність пошуку більш ефективних способів і засобів збереження та розвитку здоров'я.

При визначенні поняття «здоров'я» часто виникає питання про його норму. При цьому, саме поняття норми є дискусійним. Так, у статті «норма», цей феномен розглядається як умовне позначення рівноваги організму людини, окремих його органів і функцій в умовах зовнішнього середовища. Тоді здоров'я визначається як рівновага організму і його середовища, а хвороба – як порушення рівноваги з середовищем. К. Роджерс сприймає здорову людину як рухомого, відкритого, а не як постійно використовуючого захисні реакції, незалежного від зовнішніх впливів і який розраховує на себе. Оптимально актуалізуючись, така людина постійно живе в кожен новий момент життя. Ця людина рухлива і добре пристосовується до мінливих умов, терпима до інших, емоційна і рефлексивна [11].

Отже, з наведених визначень видно, що поняття здоров'я відбиває якість пристосування організму до умов зовнішнього середовища і представляє підсумок процесу взаємодії людини і довкілля; сам стан здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників. Здоров'я людини можна розглядати як інтегральну характеристику, котра

відображає її фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти її діяльності; стан рівноваги та балансу між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами оточення. Причому, здоров'я людини варто розглядати не як самоціль, а як засіб повної реалізації особистісного потенціалу людини.

А. Я. Іванюшкін пропонує 3 рівні для опису цінності здоров'я: 1) біологічний – початкове здоров'я передбачає досконалість саморегуляції організму, гармонію фізіологічних процесів і, як наслідок, мінімум адаптації; 2) соціальний – здоров'я є мірою соціальної активності, діяльного ставлення людини до світу; 3) особистісний, 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» [6].

В даний час прийнято виділити декілька компонентів (видів) здоров'я:

1. Соматичне здоров'я – поточний стан органів і систем організму людини, – основу якого складає біологічна програма індивідуального розвитку, опосередкована базовими потребами, домінуючими на різних етапах онтогенетичного розвитку. Ці потреби, по-перше, є пусковим механізмом розвитку людини, а по-друге, забезпечують індивідуалізацію цього процесу.

2. Фізичне здоров'я – рівень росту і розвитку органів і систем організму, – основу якого складають морфофізіологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції.

3. Психічне здоров'я – стан психічної сфери, – основу якого складає стан загального душевного комфорту, що забезпечує адекватну поведінкову реакцію. Такий стан зумовлено як біологічними, так і соціальними потребами, а також можливостями їх задоволення.

4. Моральне здоров'я – комплекс характеристик мотиваційної і потребнісно-інформативної сфери життєдіяльності, – основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві. Моральним здоров'ям опосередкована духовність людини, так як воно пов'язане з загальнолюдськими істинами добра, любові та краси.

Ознаками здоров'я є:

- специфічна (імунна) і неспецифічна стійкість до дії ушкоджуючих факторів;
- показники росту і розвитку;
- функціональний стан і резервні можливості організму;
- наявність і рівень якого-небудь захворювання або дефекту розвитку;
- рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок.

Отже, фізичне здоров'я – це досконалість саморегуляції в організмі, гармонія фізіологічних процесів, максимальна адаптація до навколишнього

середовища (педагогічне визначення), а також – це стан зростання і розвитку органів і систем організму, основу якого складають морфологічні і функціональні резерви, що забезпечують адаптаційні реакції (медичне визначення). Чинниками психічного здоров'я при цьому виступають висока свідомість, розвинене мислення, велика внутрішня і моральна сила, що спонукає до творчої діяльності (педагогічне визначення) та стан психічної сфери, основу якої складає статус загального душевного комфорту, адекватна поведінкова реакція (медичне визначення) [4].

Під соціальним здоров'ям розуміють стан здоров'я суспільства, а також навколишнього середовища для кожної людини.

Етичне здоров'я – це комплекс характеристик мотиваційної і інформативної сфери в життєдіяльності, основу якого визначає система цінностей, установок і мотивів поведінки індивіда в суспільстві.

Духовне здоров'я розглядається нами як система цінностей і переконань.

Характеристика поняття «здоров'я» містить як індивідуальну, так і суспільну характеристику. Здоров'я формується в результаті взаємодії зовнішніх (природних і соціальних) і внутрішніх (спадковість, стать, вік) чинників.

Визначають такі ознаки індивідуального здоров'я, як:

- специфічна і неспецифічна стійкість до дії деструктивних чинників;
- показники зростання і розвитку;
- поточний функціональний стан і потенціал (можливості) організму і особи;
- наявність і рівень якого-небудь захворювання або дефекту розвитку;
- рівень морально-вольових і ціннісно-мотиваційних установок [4].

Для збереження і відновлення здоров'я недостатньо пасивного очікування, коли природа організму раніше чи пізніше зробить свою справу. Людині самій необхідно здійснювати певну роботу в даному напрямку. Але, на жаль, більшістю людей цінність здоров'я усвідомлюється тільки тоді, коли виникає серйозна загроза для її здоров'я або воно в значній мірі втрачено, унаслідок чого виникає вагома мотивація вилікувати хворобу, повернути втрачене здоров'я. А от позитивної мотивації до вдосконалення здоров'я у здорових людей явно недостатньо. І. І. Брехман виділяє дві можливі причини цього: людина не усвідомлює свого здоров'я, не знає величини його резервів і турботу про нього відкладає на потім, до виходу на пенсію або на випадок хвороби [3]. Разом з тим, здорова людина може і повинна орієнтуватися у своєму способі життя на позитивний досвід старшого покоління і на негативний – хворих людей. Однак, такий підхід діє далеко не на всіх і з недостатньою силою. Дуже багато людей своїми діями і поведінкою не те, що сприяють збереженню здоров'ю, а й руйнують його.

Таким чином, під здоровим способом життя слід розуміти типові форми і способи повсякденної життєдіяльності людини, які зміцнюють і удосконалюють резервні можливості організму, забезпечуючи тим самим успішне виконання своїх соціальних та професійних функцій незалежно від політичних, економічних і соціально-психологічних ситуацій. І висловлює орієнтованість діяльності особистості в напрямку формування, збереження і зміцнення як індивідуального, так і суспільного здоров'я.

Звідси зрозуміло, наскільки важливо, починаючи з самого раннього віку, виховувати у дітей активне ставлення до власного здоров'я, розуміння того, що здоров'я – найбільша цінність, яка дарована людині природою.

У всі часи у всіх народів світу непересічною цінністю людини і суспільства було фізичне і психічне здоров'я. Ще в давнину воно розумілося лікарями і філософами як головна умова вільної діяльності людини, її досконалості.

Г. Л. Апанасенко вказує, що, розглядаючи людину як біоенергоінформаційну систему, яка характеризується пірамідальною будовою підсистем, до яких відносяться тіло, психіка і духовний елемент, поняття здоров'я передбачає гармонійність даної системи. Порушення на будь-якому рівні відображаються на стійкості всієї системи [2].

В переважній більшості робіт підкреслюється, що абсолютне здоров'я є абстракцією. Здоров'я людини є не тільки медико-біологічною, а насамперед соціальною категорією, яка визначається в кінцевому рахунку природою і характером суспільних відносин, соціальними умовами і факторами, залежними від способу суспільного виробництва.

Н. В. Яковлева виділяє кілька підходів до визначення здоров'я, що простежуються в прикладних дослідженнях. Одним з них є підхід «від протилежного», в якому здоров'я розглядається як відсутність хвороб. В рамках цього підходу здійснюються дослідження в медичній психології та психології особистості. Природно, такий розгляд феномена «здоров'я» не може бути вичерпним. Різні автори наводять такі недоліки такого розуміння здоров'я: 1) у розгляді здоров'я як не хворобливості спочатку закладена логічна помилка, так як визначення поняття через заперечення не може вважатися повним, 2) даний підхід – суб'єктивний, так як в ньому здоров'я бачиться як заперечення всіх відомих хвороб, але при цьому не враховуються всі невідомі хвороби, 3) таке визначення має описовий і механічний характер, що не дозволяє розкрити сутність феномену індивідуального здоров'я, його особливості та динаміку. Другий підхід характеризується Н. В. Яковлевою як комплексно-аналітичний. В даному випадку при вивченні здоров'я шляхом підрахунку кореляційних зв'язків виділяються окремі фактори, що впливають на здоров'я. Потім аналізується частота прояву даного чинника в життєвому середовищі конкретної людини і на підставі цього робиться висновок про його здоров'я. Автор вказує на наступні мінуси такого підходу: можливість

недостатності конкретного фактора для висновку про здоров'я людини; відсутність єдиного абстрактного еталона здоров'я як суми набору чинників, відсутність єдиної кількісної вираженості окремої ознаки, що характеризує здоров'я людини. В якості альтернативи попереднім підходам до дослідження проблем здоров'я розглядається як системний підхід, принципами якого є: відмова від визначення здоров'я як не хворобливості; 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 гнучка система при різних впливах, тобто наскільки можлива її самокорекція або корекція; перехід від виділення певних типів до індивідуального моделювання [13].

Як зауважує І. І. Брахман, відносно поняття «норма» вказує, що організм ніколи не знаходиться в стані рівноваги з середовищем, тому що в протилежному випадку припинилося б розвиток, а значить, і можливість подальшого життя [3].

На думку В. М. Дільмана, говорити про здоров'я організму і його норму в принципі неможливо, тому що індивідуальний розвиток є патологією, відхиленням від норми, яку можна відносити тільки до 20–25-річного віку, що характеризується мінімальною частотою найпоширеніших хвороб людини [5]. І. І. Брахман, розглядаючи проблему здоров'я як одну з глобальних проблем людства, вказує на неправомірність такого підходу. Він зазначає, що поняття норми залишається абстрактним тому, що означає стан, який передують захворюванню, а воно може бути неоднаковим у різних людей. При визначенні здоров'я автор відходить від відносної і суперечливої категорії норми в бік розуміння здоров'я з позицій якості. Він говорить про те, що проблема здоров'я, як і всі глобальні проблеми, виникає в кризовій ситуації [3].

Н. М. Амосов звернув увагу на те, що здоров'я організму визначається його кількістю, оцінити яку можна максимальною продуктивністю органів при збереженні якісних меж їх функцій [1]. Але максимальна продуктивність може бути досягнута за рахунок високих енергетичних витрат і роботи на витривалість, тобто через подолання втоми, тому може мати негативні наслідки для організму. Крім того, ще не розроблені відповідні критерії, що дозволяють судити про якісні межі функціонування різних органів та їх систем.

І. І. Брахман, говорячи про проблему здоров'я, зазначає, що воно дуже часто займає в ієрархії цінностей людини далеко не перше місце, яке відводиться матеріальним благам життя, кар'єрі, успіху і т.д. [3].

В. П. Казначеев розглядає можливу ієрархію потреб (цілей) у тварин і людини, вказуючи, що у людини на першому місці стоїть «...виконання соціально-трудова діяльності при максимальній тривалості активного життя. Збереження генетичного матеріалу. Відтворення повноцінного потомства. Забезпечення збереження та розвитку здоров'я теперішнього та

майбутніх поколінь. Вченийнаголошує, що здоров'ю має належати перше місце в ієрархії потреб людини» [9].

Таким чином, аналізуючи вищевказане можна дійти висновку, що здоров'я є інтегративною характеристикою особистості, яка охоплює як її внутрішній світ, так і всю своєрідність взаємин з оточенням, включаючи в себе фізичний, психічний, соціальний і духовний аспекти, а саме стан рівноваги, баланс між адаптаційними можливостями людини і постійно мінливими умовами середовища. Причому, здоров'я не слід розглядати як самоціль, воно є лише засобом для найбільш повної реалізації життєвого потенціалу людини.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М., 1987. – 63 с.
2. Апанасенко Г. А. Валеология: имеет ли она право на само-стоятельное существование? / Г. А. Апанасенко // Валеология. – 1996. – № 2. – С. 9–14.
3. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 212 с.
4. Вайнер Е. Н. Формування здоров'язберігаючого середовища в системі загальної освіти / Е. Н. Вайнер // Валеологія. – 2004. – № 1. – С. 21–26.
5. Дильман В. М. Четыре модели медицины / В. М. Дильман. – Л., 1987. – 287 с.
6. Иванюшкин А. Я. «Здоровье» и «болезнь» в системе ценностных ориентаций человека / А. Я. Иванюшкин // Вестник АМН СССР. – 1982. – Т. 45. – № 1. – С. 49–58; № 4. – С. 29–33.
7. Коменский Я. А. Пансофическая школа / Я. А. Коменский // Избранные педагогические сочинения ; под ред. А. И. Пискунова : в 2-х т. – М. : Педагогика, 1982. – Т. 2. – С. 44–99.
8. Попов С. В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников) / С. В. Попов. – СПб, 1997. – 257 с.
9. Казначеев В. П. Основание формирования программы общей и частной валеологии / В. П. Казначеев // Валеология. – 1996. – № 4. – С. 75–82.
10. Малько А. Соціальне виховання Я. А. Коменського / А. Малько // Рідна школа. – 2002. – № 8–9. – С. 70–73.
11. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека / К. Роджерс. – М., 1994.
12. Сухомлинський В. О. Вибрані твори : у 5 т. / В. О. Сухомлинський. – К. : Радянська школа, 1976–1977. – Т. 1. – 654 с.; Т. 2. – 670 с.; Т. 3. – 670 с.; Т. 4. – 640 с.; Т. 5. – 639 с.
13. 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.