

УДК 37.013.83

Н. М. Поліщук
Житомирський ОІППО

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ПОНЯТТЯ «ЗДОРОВ'Я ЛЮДИНИ» В СУЧАСНИХ ДОСЛІДЖЕННЯХ

У статті розглянуто проблему визначення змісту поняття «здоров'я людини». На підставі аналізу наукових джерел зроблено уточнення змісту поняття «здоров'я людини».

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

Постановка проблеми. Ідеї збереження найбільшої цінності, якою є здоров'я і життя людини, певною мірою привертали увагу суспільства на різних етапах його розвитку. Сучасні дослідження феномена «здоров'я людини» виявили обмеженість суто медичного підходу, що визначає здоров'я як відсутність хвороби [4, 4].

Крім того, комплекс суто медичних питань становить лише незначну частину феномена здоров'я. Так, узагальнені підсумки досліджень залежності здоров'я людини від різних чинників переконують, що стан системи охорони здоров'я обумовлює в середньому лише близько 10% всього комплексу впливів. Решта (90%) припадає на екологію (20%), спадковість (20%) і найбільше – на умови і спосіб життя (50%). Тобто суто медичний аспект не є головним серед різноманітності впливів на здоров'я людини, а отже, медичне визначення здоров'я як відсутність хвороби не відповідає життєвим реаліям.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасні наукові дані свідчать про те, що здоров'я людини є складним феноменом, який можна розглядати як філософську, соціальну, економічну, біологічну, медичну категорії, як індивідуальну і суспільну цінність, явище системного характеру, динамічне, що постійно взаємодіє з довкіллям, яке, у свою чергу, постійно змінюється. Аналіз наукових джерел довів, що існує багато визначень поняття «здоров'я людини». У міжнародному вжитку загальноприйняте таке визначення здоров'я, викладене в преамбулі Статуту ВООЗ (1948): «Здоров'я – це стан повного фізичного, духовного й соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороб або фізичних вад» [6, 34].

Однак будь-яке визначення здоров'я, включаючи й це, не може претендувати на абсолютну точність, воно змінюється, розвивається, удосконалюється відповідно до прогресу суспільства, науки й культури.

Огляд наукових джерел засвідчив, що існує багато визначень поняття «здоров'я». Так, поняття «здоров'я» у своїх працях розкривали такі вчені, як: М. Амосов, Г. Апанасенко, Т. Бойченко, І. Брехман, Б. Бутенко, Д. Венедиктов, О. Ізуткін, Ю. Лисицин, В. Ліщук, Л. Попова, Л. Сущенко, А. Царенко та ін.

Однак на сьогодні не існує сталого загальноприйнятого визначення поняття «здоров'я». Отже, **мета статті** – проаналізувати різні підходи до розуміння і визначення змісту поняття «здоров'я людини». Так, М. Амосов порівнює здоров'я із щастям, оскільки воно згадується, як і щастя, тільки тоді, коли його вже немає. На його думку, здоров'я – це резервні потужності клітин, органів, усього організму. Цінність його у тому, що воно забезпечує необхідні умови для ефективної діяльності, завдяки якій досягається щастя [1, 26–55].

Організація та методи дослідження. У ході дослідження використовувався метод теоретичного вивчення та аналізу науково-методичної літератури.

Результати досліджень та їх обговорення. Багато вчених, подібно до М. Амосова, характеризують здоров'я не тільки з якісної, але й з кількісної сторони. Вони вказують, що поняття «здоров'я» повинно містити не тільки моментальний стан організму, але і його потенційні можливості, резерв яких визначає напрямок зміни стану здоров'я. У зв'язку з цим поняття «здоров'я» пропонується розглядати як рівень здоров'я. Під цим терміном розуміється кількісна характеристика функціонування й резервів фізіологічних, біологічних і психічних систем, а також ступінь напруги регуляторних механізмів, що дають змогу підтримувати гомеостаз організму за оптимального рівня всебічної фізичної підготовленості, що забезпечує високу соціальну дієздатність.

У суспільстві проблема здоров'я не існує окремо від проблеми людини, вона виникає разом з людиною і видозмінюється відповідно до розвитку людської культури. Російський учений, основоположник валеології І. Брехман під здоров'ям розуміє не тільки відсутність хвороб, а, насамперед, фізичну, соціальну, психологічну гармонію людини, доброзичливі, спокійні стосунки людини з людьми, природою, самою собою [5, 26]. Як зазначає І. Брехман,

«здоров'я людини – це її здатність зберігати відповідно до віку стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів триєдиного потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації» [4, 9].

Викликає інтерес визначення здоров'я, яке сформулював Д. Венедиктов, оскільки він розглядає здоров'я як системне поняття, що має інтегрований характер. На його думку, здоров'я – «динамічна рівновага організму з навколишнім середовищем, коли всі закладені в біологічній та соціальній сутності людини фізичні, духовні та інші здібності виявляються найбільш повно і гармонійно, всі життєво важливі підсистеми людського організму функціонують з максимально можливою інтенсивністю, а загальне поєднання підтримується на рівні, оптимальному для збереження цілісності організму, його працездатності, а також швидкої адаптації до природного й соціального середовища, що безперервно змінюється» [7, 137].

Г. Апанасенко також наголошує акцент на тому, що здоров'я є дуже складною категорією, відзначає біосоціальний аспект явища, відповідно до якого здоров'я є результатом взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, умов його існування, провідних мотивів його життєдіяльності й світовідчуття в цілому [2, 9]. На думку автора, «здоров'я – динамічний стан людини, що визначається резервами механізмів самоорганізації її системи (стійкістю до впливу патогенних чинників і здатністю компенсувати патологічний процес), характеризується енергетичним, пластичним та інформаційним (регуляторним) забезпеченням процесів самоорганізації, а також є основою прояву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій. Інтеграція всіх рівнів організації людини дає можливість індивідові виконувати свої біологічні й соціальні функції, що можна трактувати як прояв здоров'я. Чим вище здатність індивіда реалізувати свої біологічні й соціальні функції, тим вище рівень його здоров'я» [3, 19]. Не можна визначити поняття «здоров'я», не беручи до уваги особливості середовища та діяльності людини, її соціальне значення.

На думку Є. Кудрявцевої, «здоров'я індивіда може бути визначене як стан організму людини, який забезпечує повноцінне й ефективне виконання нею соціальних функцій» [8, 11].

Згідно з визначенням Л. Суценко, сьогодні дедалі більше стверджується погляд, відповідно до якого здоров'я визначається

взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників, оскільки зовнішні впливи завжди опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем [12, 10].

На думку Н. Лебедевої [10, 50–61], наукове розуміння здоров'я включає також своєчасний і гармонійний тілесний і психічний розвиток, нормальне функціонування всіх органів і систем, високу працездатність під час різних видів діяльності, відсутність захворювань, здатність легко адаптуватися до незвичних умов середовища й стійкість до несприятливих впливів. Оцінюючи здоров'я, вона пропонує враховувати чотири критерії, що характеризують рівень здоров'я: наявність або відсутність хронічних захворювань, рівень функціонального стану основних систем організму, ступінь резистентності організму, рівень досягнутого фізичного розвитку й ступінь його гармонійності. Водночас становить інтерес визначення здоров'я, яке дала В. Климова: «Здоров'я – міра життєвиявлення людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що обумовлює повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності. Тому власником гарного здоров'я вважають не просто того, хто не хворіє, але хто фізично міцний, духовно сильний, зберігає високу працездатність» [8, 44]. Згідно з В. Климовою, «філософськи здоров'я визначається як така форма вільного прояву життя, що охоплює велике коло різноманітної предметно-чуттєвої діяльності» [8, 45].

На сьогодні провідні вчені Г. Апанасенко, Д. Венедиктов, О. Ізуткін, С. Кириленко, В. Оржеховська, В. Пономаренко, Л. Сущенко наголошують на цілісному погляді на здоров'я, що інтегрує чотири його складові: фізичну, психічну, духовну та соціальну.

Фізичне здоров'я – це правильне функціонування організму людини і кожної з його систем. Його визначають такі чинники, як індивідуальні особливості анатомічної будови тіла, фізіологічні функції організму в різних умовах спокою, руху, довкілля, генетичної спадщини, рівні фізичного розвитку органів і систем організму. До сфери психічного здоров'я належать індивідуальні особливості психічних процесів і властивостей людини, наприклад збудженість, емоційність, чутливість. Психічне здоров'я індивіда складається з його потреб, інтересів, мотивів, стимулів, настанов, цілей, уявлень, почуттів тощо. Психічне здоров'я пов'язано з особливостями мислення, характеру, здібностей.

Духовне здоров'я залежить від духовного світу особистості, її сприйняття складових духовної культури людства – освіти, науки, мистецтва, релігії, моралі, етики. На думку В. Оржеховської, «особлива роль належить духовному здоров'ю. Його можна визначити як прагнення до любові, правди, істини, добра, до відкриття нового; спроможність діяти в любові до ближнього, причетність до живої і неживої природи. Духовне здоров'я є головним джерелом життєвої сили й енергії» [11, 37].

Соціальне здоров'я індивіда залежить від економічних чинників, його відносин із структурними одиницями соціуму – сім'єю, організаціями, через які відбуваються соціальні зв'язки – праця, відпочинок, побут, соціальний захист, охорона здоров'я, безпека існування тощо. У реальному житті всі чотири складових – фізична, психічна, духовна й соціальна – діють одночасно, а їх інтегрований вплив визначає стан здоров'я людини як цілісного, складного феномена. П. Калью, розглядаючи понад 80 визначень здоров'я людини, сформульованих представниками різних наукових дисциплін у різний час і в різних країнах світу, зазначає, що вражає не тільки розмаїття трактувань, а й різномірність ознак, що використовують учені у визначенні цього поняття [6, 35–52]. Узагальнюючи результати аналізу характеристики поняття здоров'я, що використовуються різними авторами, варто відзначити, що все їх розмаїття може бути подано кількома категоріальними ознаками розуміння поняття «здоров'я». Це такі ознаки:

- які базуються на визначенні здоров'я, що містить лише медичні ознаки і характеристики здоров'я;
- які характеризують здоров'я як відсутність у людини органічних порушень і суб'єктивних відчуттів нездоров'я;
- які базуються на розумінні здоров'я в його біологічних і соціальних ознаках, що розглядаються в єдності;
- відповідно до яких здоров'я є цінністю для людини, необхідною передумовою для повноцінного життя, задоволення її матеріальних і духовних потреб (табл. 1).

Виначення здоров'я, запропоновані спеціалістами різних країн

| № п\п | Категоріальні ознаки | Кількість авторів (у %) | Кількість авторів, абсолютне значення (мовою оригіналу) |
|-------|----------------------|-------------------------|---|
| 1. | Здоров'я – стан | 47 | Остроумов А., Meyers Conversations-Lexicon. Vierte Aufgabe. В., Dorland's illustrated medical dictionary, Encyclopedia Britanica, WHO (ВООЗ): The first ten yeans of the world Geneva, Брусиловский Л., Здоровье (БМЭ), Здоровье (ММЭ), Consolidated Webster Encyclopedic Dictionary, Боткин С.П., Grand Larousse Enciclopedique, Taber's encyclopedic medical dictionary, Stedman's medical dictionary, Павленко С., Майер (Основы социальной гигиены), БСЭ (3-е изд.), Blackstone's Gould medical dictionary, Царегородцев Г., Петровський Б., Кагермазов У., Temkin O., Dictionary of the History of Indians, Selby Ph., Dorland's illustrated medical dictionary, Карлсон Р. Дж., Степанов А., Серенко А., Ермаков В., Г. Гюттнер, Изуткин А., Cardus D, Thrall R.M., Жирнов В., Butterworth's medical dictionary, Ahmed P., Colker A., Coelho G., Erde E., Creson D., Polski Stownik medyczny, Основные методологические проблемы теории медицины, Струков А., Хмельницкий О., Казначеев В., Очерки теории и практики экологии человека, Щепин О., Ерохин В. |
| 2. | Здоров'я – здатність | 8 | Карсаевская Т., Горелов А., Шаталов А., Тристрам Г., Енгельгардт Дж., Бурс Ч., Blum H., Гехт К. |
| 3. | Здоров'я – гармонія | 6 | Гален, Добролюбов М., Изуткин А., Гофф Ф., Сердюковська Г., Детская спортивная медицина. |

| | | | |
|-----|-----------------------------|---|--|
| 4. | Здоров'я – рівновага | 4 | Венедиктов Д., Чернух А., Лисицын Ю., Weber P. |
| 5. | Здоров'я – процес | 3 | Казначеев В., Петленко В., Волянські Н. |
| 6. | Здоров'я – пропорційність | 3 | Гегель Г., Гіппократ, Ібн Сіна |
| 7. | Здоров'я – можливість | 3 | Попов М., Михайлова П., Лисицын Ю. |
| 8. | Здоров'я – феномен | 2 | Chiang C., Cohen R. |
| 9. | Здоров'я – форма | 2 | Адо А.Д., Ишимова Л. |
| 10. | Здоров'я – життя | 2 | Апостолов Е., Махов Б. |
| 11. | Здоров'я – показник | 2 | Канеп В., Ольшанский Б. |
| 12. | Здоров'я – взаємовідношення | 2 | Dubos R, Alonzo A. |
| 13. | Здоров'я – концепція | 2 | Cassis C., Birechmore D. |
| 14. | Здоров'я – щастя | 1 | Аристотель |
| 15. | Здоров'я – добро | 1 | King C. D. |
| 16. | Здоров'я – ступінь | 1 | Ocena stanu zdrowia ludności |
| 17. | Здоров'я – потенціал | 1 | Слуцкин Н. |
| 18. | Здоров'я – єдність | 1 | Лисицын Ю. |
| 19. | Здоров'я – пристосованість | 1 | Hoymann Н. |
| 20. | Здоров'я – активність | 1 | Павленко С. |
| 21. | Здоров'я – діяльність | 1 | Ожегов С. |
| 22. | Здоров'я – свобода | 1 | Ізуткін О. |
| 23. | Здоров'я – атрибут | 1 | Коган В. |
| 24. | Здоров'я – результат | 1 | Бедный М. |
| 25. | Здоров'я – існування | 1 | Смирнов И. |
| 26. | Здоров'я – виконання | 1 | Сигерист Г. |
| 27. | Здоров'я – результат | 1 | Давыдовский И. |

Для того щоб оцінювати здоров'я, необхідно дуже точно уявляти зміст його поняття. Автори різних дефініцій здоров'я використовують безліч критеріїв, що характеризують, з їхнього погляду, поняття «здоров'я людини». Це і «певний стан органічного існування», й «оптимальне функціонування організму», і «процес збереження і розвитку», і «динамічний феномен», і «можливість людини» тощо. Усе це свідчить про відсутність єдиної точки зору на проблему критеріїв здоров'я.

Висновки. Таким чином, аналіз літературних джерел не виявив однозначного підходу до визначення поняття здоров'я. Узагальнюючи матеріали категоріального аналізу поняття «здоров'я», ми спираємося на твердження О. Ізуткіна та Г. Царегородцева про те, що «здоров'я – це стан оптимальної саморегуляції організму та його динамічної взаємодії із середовищем, сукупність відносно урівноважених психосоматичних станів, що забезпечують можливість оптимального функціонування людини у різних сферах життя. Здоров'я – це не тільки відсутність захворювань, а й здатність організму швидко й своєчасно пристосовуватися до змінюваного соціально-психологічного та природного оточення та виконання видоспецифічних функцій, властивих людині. Здоров'я – це така форма життєдіяльності, що включає біологічні та соціальні ознаки» [6, 40].

ЛІТЕРАТУРА

1. Амосов М. М. Роздуми про здоров'я [Пер. з рос.] / М. М. Амосов. – К. : Здоров'я, 1990. – 168 с.
2. Апанасенко Г. Л. Медична валеологія (вибрані лекції) / Г. Л. Апанасенко, Л. О. Попова. – К. : Здоров'я, 1998. – 248 с.
3. Апанасенко Г. Л. Превентивная медицина. Ч. I: Начала валеологии / Г. Л. Апанасенко // Медичний всесвіт. – 2002. – № 1–2. – Т. 2. – С. 2 – 24.
4. Апанасенко Г. П. Валеологія як наука / Г. П. Апанасенко, Л. А. Попова // Валеологія. – 1996. – № 1. – С. 4 – 9.
5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье. – Изд. 2-е, доп., перераб. / И. И. Брехман. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 208 с.
6. Валеология. Теоретичні основи валеології: навч. посібник / Е. Г. Булич, І. В. Муравов. – К. : ІЗМН, 1997. – 224 с.
7. Венедиктов Д. Д. Социально-философские проблемы здравоохранения / Д. Д. Венедиктов // Вопросы философии. – 1980. – № 4. – С. 14 – 24.
8. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с.
9. Кудрявцева Е. Н. Здоровье человека: проблемы, суждения / Е. Н. Кудрявцева // Вопросы философии. – 1987. – № 12. – С. 24 – 28.
10. Лебедева Н. Т. Профилактическая физкультура для здоровых детей: Справочное пособие / Н. Т. Лебедева. – Минск : ИПП Госэкономплана Республики Беларусь, 1993. – 208 с.

11. Матеріали Міжнародної науково-практичної конференції з валеології, 22–24 жовтня 1996 р., м. Дніпропетровськ. – К., 1997. – 295 с.

12. Суцzenко Л. П. Здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук. – Запоріжжя, 1997. – 20 с.

РЕЗЮМЕ

Н. Н. Полищук. Характеристика понятия «здоровье человека» в современных исследованиях.

В статье рассматривается проблема определения сущности понятия «здоровье человека». На основании анализа научных источников сделано уточнение сущности понятия «здоровье человека».

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

SUMMARY

N. Polishchuk. The characteristics of «health» concept in the contemporary researches.

We consider the problem of determining the essence of the concept of «human health». Based on the analysis of scientific sources made clarifying the essence of the concept of «human health».

Key words: *human's health, physical health, psychological health, spiritual health, social health.*

УДК 159.923.2

В. І. Стець, О. О. Волошин

Дрогобицький державний педагогічний
університет ім. Івана Франка

ПСИХОЛОГІЧНЕ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ ТА ОСОБЛИВОСТІ ЙОГО ОЦІНКИ

У статті проаналізовано стан, показники психологічного здоров'я як системи якісних характеристик особистісного розвитку сучасних підлітків, відмінності у характері формування психологічного здоров'я хлопців та дівчат, фактори, що впливають на стан психологічного здоров'я. Доведено, що вагомість внесків самого індивіда у формування психологічного здоров'я залежить від розвитку його психологічних властивостей, якості соціально-психологічної адаптації, прагнення до реалізації потреб та здатності до саморозвитку.

Ключові слова: *психологічне здоров'я, особистісний розвиток підлітків, психологічні властивості, соціально-психологічна адаптація.*

Постановка проблеми. Забезпечення нормального розвитку особистості є однією з актуальних соціально-психологічних проблем сучасної психології, педагогіки, соціології, філософії. В умовах сьогодення наукова думка у психології зосереджується навколо питань цілісного сприйняття людини, її особистісного розвитку як центральних для вітчизняної психології.