

СУТНІСНА І СТРУКТУРНА ХАРАКТЕРИСТИКА бережливого ставлення особистості до здоров'я

Рогач З. І.

УДК 613:316

ПРОБЛЕМА здоров'я людини існувала завжди, в усі історичні соціально-економічні формації. Вона виникла з появою людини та видозмінюється відповідно до розвитку культури людського суспільства. Загальновідомим є твердження, що здоров'я – це скарб кожного громадянина, стратегічний ресурс держави, запорука розвитку спільноти загалом, тому що суттєвим складником національного багатства кожної країни, безперечно, є стан здоров'я людської спільноти. Від формування можливостей людини та максимального їх використання для праці, відпочинку, культурної, суспільної та політичної діяльності залежить ефективність розвитку людства.

Феномен «здоров'я» є предметом дослідження багатьох науковців і розглядається у кількох аспектах: філософському, медико-біологічному та соціально-педагогічному. Його сутність вивчали М. Амосов, Е. Вайнер, В. Войтенко, І. Мурахов, Г. Нікіфоров, Ю. Лісицин, В. Петленко, І. Брехман, Р. Купчинський, Г. Апанасенко, О. Васильєва, Ф. Філатов та ін.

Проведені дослідження засвідчують, що дослідники визначають категорію «здоров'я» як інтегративну якість повноцінного, гармонійного людського буття в усіх його вимірах та аспектах.

Мета статті – на основі аналізу думок науковців дослідити такі поняття, як «здоров'я» та «бережливе ставлення» особистості до здоров'я, а також з'ясувати сутність, структуру та взаємозв'язок цих понять.

Здоров'я належить до універсального феномену. У публіцистичній та науковій літературі є багато визначень поняття «здоров'я»,

про стан і позицію людини до себе, інших людей, довкілля впродовж її життя.

Зазначимо, що здоров'я людини є складним феноменом, який розглядають одночасно багато наук: педагогіка, медицина, психологія, філософія, валеологія, соціологія, культурологія. Історія розвитку наук нараховує понад триста визначень поняття «здоров'я» [9], тому немає єдиного його трактування.

Російський учений, основоположник валеології І. Брехман під здоров'ям розуміє не тільки відсутність хвороб, а насамперед фізичну, психологічну, соціальну гармонію людини, доброзичливі, спокійні стосунки людини з іншими людьми, природою, самою собою [4]. Як зазначає І. Брехман, «здоров'я людини – це здатність зберігати відповідно до віку стійкість в умовах різких змін кількісних та якісних параметрів триединого потоку сенсорної, вербальної і структурної інформації [2]. Здоров'я – такий стан людського організму, який дозволяє людині повною мірою виконувати свої біологічні та соціальні функції. Водночас це стан максимальної врівноваженості людини з природою та навколишнім середовищем» [5]. В інших роботах І. Брехмана про складники здоров'я провідне місце посідає етичний аспект. Етичний складник – це мотивація ЗСЖ, настанова на довге й повноцінне життя, відсутність упередженого ставлення до медицини, активність у формуванні й зміцненні власного здоров'я, шанобливе й дбайливе ставлення до життя й здоров'я інших людей [4]. Ми вважаємо, що визначення І. Брехмана є важливим, оскільки вказує на взаємозв'язок між адаптаційними механізмами людини, природою, цінністю здоров'я та здорового способу життя.

Зазначимо, що дехто з учених, наприклад, Р. Купчиний, уважав важливим показником рівня здоров'я психофізичний стан. Це поняття містить комплекс показників: стан здоров'я, функціонування організму (працездатність, адаптація, відновлення); рівень роз-

витку рухових здібностей (витривалості, швидкості, гнучкості, координаційних здібностей); психологічних особливостей особистості (темперамент, характер, здібності); антропометричних показників фізичного розвитку. Успіх у діяльності й творче довголіття багато в чому залежать від рівня працездатності, що разом з адаптацією й відновленням дозволяє протистояти чинникам ризику [12, с. 53].

Д. Венедиктов розглядає здоров'я як системне поняття інтегрованого характеру. 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 й гармонійно, усі 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 природнього й соціального середовища, що безперервно змінюється [7].

Г. Апанасенко акцентує на тому, що здоров'я є досить складною категорією, підкреслює біосоціальний аспект явища, відповідно до якого здоров'я є результатом взаємодії індивіда з навколишнім середовищем, умов його існування, провідних мотивів його життєдіяльності й світовідчуття загалом [1]. Автор вважає, що «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 вияву біологічних (виживання – збереження особи, репродукція – продовження роду) і соціальних функцій. Інтеграція всіх рівнів організації людини дає можливість індивідові виконувати свої біологічні та соціальні функції. Чим вища здатність індивіда реалізувати свої біологічні й соціальні функції, тим вищий рівень його здоров'я [3]. Не можна визначити поняття «здоров'я», не зважаючи на 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» [12].

Л. Сущенко вважає, що сьогодні дедалі більше стверджується погляд, що здоров'я визначається взаємодією біологічних, соціальних і психологічних чинників, оскільки зовнішні впливи завжди опосередковані особливостями функцій організму та їх регуляторних систем [13].

Н. Лебедева вважає, що наукове розуміння здоров'я передбачає 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, Н. Лебедева пропонує враховувати чотири критерії, що характеризують рівень здоров'я: наявність або відсутність хронічних захворювань, рівень функціонального стану основних систем організму, рівень досягнутого фізичного розвитку й ступінь його гармонійності. Варто звернути увагу й на визначення здоров'я, яке запропонувала В. Климова: «Здоров'я – ступінь життєвиявлення людини, гармонійна єдність фізичних, психічних, трудових функцій, що зумовлює повноцінну участь людини в різних галузях суспільної діяльності. Тому власником гарного здоров'я вважають не лише того, хто не хворіє, але хто фізично міцний, духовно сильний, зберігає високу працездатність» [12, с. 44].

Згідно з поглядами В. Климової, «філософське здоров'я» визначається як така форма вільного вияву життя, що охоплює велике коло різноманітної предметно-чуттєвої діяльності» [12, с. 45].

Сьогодні, як зазначають О. Васильєва та Ф. Філатов, у пострадянському суспільстві уявлення про здоров'я зумовлене адаптаційною концепцією, у якій здоров'я фактично отожднюють із нормальністю, і багато в чому залежить від зовнішніх умов та чинників; відповідно, власна активність індивіда, його відповідальність не відіграють вирішальної

ролі. На підтвердження цього подаємо висновки дослідження, проведеного згаданими науковцями з метою емпіричного аналізу стійких соціальних уявлень про здоров'я, оцінювання ступеня особистої відповідальності за здоров'я. «Більшість респондентів, мінімізувавши особисту відповідальність, зарахували відповідальність за погіршення стану свого здоров'я на органи державної влади, і були схильні передовірити турботу про власне здоров'я навіть кризовій і нестабільній державі» [7, с. 291]. Зазначимо також, що відповідальність держави за здоров'я особистості полягала у відповідальності за діяльність із охорони здоров'я, тобто особистість перекладає відповідальність за здоров'я на державу, держава ж відповідальна за лікування хвороб населення. Об'єкт відповідальності (здоров'я) фактично залишається без суб'єкта відповідальності.

Здоров'я як інтегративна якість повноцінного людського життя містить такі складники: *фізичне, психічне, духовне та соціальне*.

Фізичне здоров'я є найважливішим структурним компонентом у всій системі стану здоров'я людини. Він зумовлений властивостями організму як складної біологічної системи.

Фізичне здоров'я залежить від здатності організму до саморегулювання. Досконала координація всіх функцій – наслідок того, що живий організм є системою, яка саморегулюється.

Фізичне здоров'я – це певний показник, який характеризують можливостями індивіда адаптуватися до різноманітних чинників життєвого середовища, рівнем фізичного розвитку, фізичної та функціональної підготовки організму до виконання фізичних навантажень. До *основних показників фізичного здоров'я* людини зараховують:

- 1) рівень фізичного розвитку;
- 2) рівень фізичної підготовленості;
- 3) рівень функціональної підготовленості організму до виконання фізичних навантажень;
- 4) рівень та здатність до мобілізації адаптаційних резервів організму, які забезпечують його пристосування до впливу різних чинників навколишнього середовища.

Часто здоров'я індивіда аналізують також

порівняно з розладами та хворобами. Пов'язані зі здоров'ям такі поняття, як адаптація, психічна стійкість, гармонія, мають і протилежні значення: дезадаптація, психічна нестійкість, дисгармонія, які характеризують стан *психічного здоров'я* особистості.

Психічне здоров'я – це такий стан психіки індивіда, котрий характеризують цільністю та погодженістю всіх психічних функцій організму людини, які забезпечують почуття комфортності, здатності до цілеспрямованої та усвідомленої діяльності, адекватним, з урахуванням етнокультурних критеріїв форм поведінки [9].

Варто зазначити, що *психічне здоров'я характеризують такі показники*:

— почуття усвідомленості та відчуття безперервності, постійності й ідентичності свого фізичного та психічного «Я»;

— почуття постійності та ідентичності своїх переживань у типових ситуаціях;

— критичність до себе та своєї особистої психічної діяльності та її результатів;

— відповідність психічних реакцій силі та частоті впливів середовища, соціальним обставинам і ситуаціям.

Варто зазначити, що *соціальне здоров'я* індивіда залежить від економічних чинників, його взаємин із соціумом, до якого входить сім'я та організації, через які й налагоджуються контакти індивіда з соціумом: навчальні заклади (здобуття освіти), медичні заклади – санаторії, поліклініки, лікарні, діагностичні центри (профілактика захворювань та лікування, охорона здоров'я) та інші організації, від яких залежить праця, відпочинок індивіда, організація побуту, соціальний захист, безпека існування тощо [4].

Ми можемо констатувати, що *соціальне здоров'я особистості* – це її здатність співпрацювати із соціумом, яка залежить від рівня розвитку економічної, політичної, соціальної й духовної сфер держави – з одного боку, та пріоритетів, цінностей та мотивів поведінки індивіда – з іншого.

Духовне здоров'я – сукупність характеристик духовного світу особистості, особистісна потреба в засвоєнні системи цінностей та якість мотиваційно-ціннісного ставлення до складників духовної спадщини.

Водночас розрізняють ще такі поняття, як «об'єктивне здоров'я», «суб'єктивне здоров'я», «статичне здоров'я» та «динамічне здоров'я». У їхній основі лежить самопочуття людини та реальний стан її здоров'я.

«Суб'єктивне здоров'я» характеризує стан людини, коли вона почувається добре, але медичне обстеження показує наявність у неї відхилень від норми.

«Об'єктивне здоров'я» показує, що за поганого самопочуття ніякі об'єктивні порушення не мають свого вияву. Отже, ми можемо констатувати, що лише одне самопочуття не може бути показником справжнього стану здоров'я людини.

Коротко схарактеризуємо сутність ще таких вищезазначених понять, як «статичне здоров'я» та «динамічне здоров'я».

«Статичне здоров'я» – це стан організму в період відносного спокою м'язів поза харчовими, дихальними, нервовими та іншими навантаженнями.

«Динамічне здоров'я» людини характеризує стан організму людини, який визначається на основі дослідження його функцій під час дозованих навантажень. Таким чином, «динамічне здоров'я» людини оцінюється за резервами функціонування її основних органів та систем [11, с. 7].

Слід зауважити, що порівняно з такими інститутами, як сім'я, освіта, охорона здоров'я, що є достатньо дослідженими і з більшою очевидністю представляють структури життєвого потенціалу, поняття «хвороба» та «здоров'я» на сьогодні менш опералізовані, розмиті.

Отже, на основі вищезазначеного, ми можемо визначити феномен «здоров'я» як стан організму людини, що забезпечує її повне фізичне, психічне, духовне й соціальне благополуччя та гармонійний розвиток в навколишньому середовищі.

До того ж, поняття «здоров'я» нерозривно пов'язане із поняттям «бережливе ставлення» до нього, яке постає своєрідним сценарієм життєдіяльності індивіда, спрямованим на збереження та покращення особистого здоров'я.

Результатом процесу формування бережливого ставлення особистості до здоров'я є

її валеологічна культура здоров'я як показник вихованості особистості, що забезпечує певний рівень знань, умінь і навичок формування, відтворення та зміцнення здоров'я та характеризується високим рівнем валеологічної культури поведінки індивіда щодо і власного здоров'я, і здоров'я оточення.

Для формування основ бережливого ставлення до власного здоров'я, валеологічної культури здоров'я загалом, необхідно максимально приділити увагу й мотиваційній сфері особистості у прагненні бути здоровими.

Зауважимо, що в процесі формування позитивної мотивації особистості бережливого ставлення до власного здоров'я належить її світогляду та способу життєдіяльності. Адже саме активна дієва позиція особистості щодо збереження власного здоров'я, морального й духовного самовдосконалення, системність і цілісність у практичній діяльності зможуть забезпечити комплексну реалізацію процесу бережливого ставлення до особистого здоров'я та загалом валеологічної культури здоров'я особистості.

Зазначимо, що бережливе ставлення до власного здоров'я відображене в способі життя, яким живе особистість. Пріоритетом у способі життя будь-якого індивіда має бути здоров'я. Тому поняття «бережливе ставлення до здоров'я» тісно пов'язане із поняттям «здоровий спосіб життя» і відображене в ньому. А дотримання основних правил здорового способу життя є запорукою бережливого ставлення індивідом до власного здоров'я.

Отже, чи будемо ми здорові, великою мірою залежить від нас. Учені довели, що людині відпущено для життя на землі від 150 років і більше. А чому ми живемо в кращому випадку 70 років і вже в 50 – 60 років маємо десятки хвороб, які отримали через своє небережливе та безвідповідальне ставлення до власного здоров'я, лінощі й небажання працювати над собою. Тому наше здоров'я та життя в наших руках.

Потрібно берегти своє здоров'я, зміцнювати й примножувати його. Пам'ятаймо, що здоров'я – найцінніший скарб, і лише від нас залежить, чи зуміємо ми зберегти його на довгі роки.

Таким чином, процес формування бережливого ставлення особистості до здоров'я – комплексний, спрямований на вироблення та виявлення особистої позиції особистості щодо власного здоров'я. Системність, комплексність та цілісність цього процесу забезпечуються дотриманням принципів, пріоритетних напрямів діяльності та логічної послідовності його здійснення. А на основі концептуальних положень бережливого процесу ставлення до здоров'я побудований технологічний підхід до його реалізації.

Література

1. Апанасенко Г. П. Валеологія як наука / Г. П. Апанасенко, Л. А. Попова // Валеологія. – 1996. – №1. – С. 4 – 9.

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. Беленька Г. В. Здоров'я дитини – від родини / Г. В. Беленька, О. Л. Богініч, М. А. Машовець. – М., 2006. – 220 с.

5. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – 2-е изд., доп. и перераб. – М. : Физкультура и спорт, 1990. – 186 с.

6. Брехман И. И. Введение в валеологию – науку о здоровье / И. И. Брехман ; АН СССР, Дальневост. науч. центр, Отд. физиологии и фармакологии при Ин-те биологии моря. – Л. : Наука, ленингр. отд-ние, 1987. – 123 с.

7. Васильева О. С. Психология здоровья человека: эталоны, представления, установки : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / О. С. Васильева, Ф. Р. Филатов – М. : Издат. центр «Академия», 2001. – 352 с.

8. Венедиктов Д. Д. Социально-философские проблемы здравоохранения / Д. Д. Венедиктов // Вопр. философии. – 1980. – № 4. – С. 14 – 24.

9. Детальніше про управління розвитком психічного здоров'я, див. : Управління соціальним розвитком. – К., 2005. – С. 216 – 217.

10. Дыхан Л. Б. Педагогическая валеология : учеб. пособие для студ. пед. вузов / Л. Б. Дыхан, В. С. Кукушин, А. Г. Трушкин ; под ред. В. С. Кукушина. – М. ; Ростов н/Д. : МарТ, 2005. – 527 с. – (Педагогическое образование).

11. Иванченко В. А. Как быть здоровым / В. А. Иванченко // СПб. : Комплект, 1994. – С. 7.

12. Климова В. И. Человек и его здоровье / В. И. Климова. – М. : Знание, 1985. – 192 с.

13. Сущенко Л. П. Про здоровий спосіб життя людей як об'єкт соціального пізнання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук / Л. П. Сущенко. – Запоріжжя, 1997. – 20 с.

* * *

Рогач З. І. Сутнісна і структурна характеристика бережливого ставлення особистості до здоров'я

Автор статті на основі аналізу думок науковців досліджує такі поняття, як «здоров'я» та «бережливе ставлення» особистості до здоров'я, а також з'ясовує сутність, структуру та взаємозв'язок цих понять.

Ключові слова: здоров'я, бережливе ставлення.

Рогач З. И. Сущностная и структурная характеристика бережного отношения личности к здоровью

Автор статьи на основе анализа мнений научных работников исследует такие понятия, как «здоровья» и «бережное отношение» человека к здоровью, а также выясняет сущность, структуру и взаимосвязь данных понятий.

Ключевые слова: здоровье, бережное отношение.

Rogach Z. I. Essence and structural description of thrifty personality's attitude toward health

In the article an author is on the basis of analysis of opinions of research workers probes such concepts as «health» and «thrifty attitude» toward health in personality, and also studies essence, structure and connection of these concepts.

Key words: health, thrifty attitude.

*Стаття надійшла до редакції 20.10.2011 р.
Прийнято до друку 25.11.2011 р.*